

Ayaas Prayas



Let's make world a better

PLACE

for you and me



JASOLA VIHAR

October 2016



Dazzling Diiva

ONE STOP SHOPPING POINT
FOR WOMEN

Dealing In:

- Hand Made Embroidered Jutties
- Party Clutches • Equisite Jewellery
- Fashion Kurties • Designer Purses & Potlies

63, Basement, Jasola Vihar, Pocket -2 , New Delhi-110025
Mob: 9910393915 | E-mail: shefalikag29@gmail.com

M : 9810060540

Sanjeev Gupta
CEO

Shatabdi

Switchgear & Controls Pvt. Ltd.

Authorised Distributor / Stockist



Manufactures : LT Panels, Feeder Pillars, APFC Panels, DBs.

Head Office :

E-7, 1st Floor, Main Road, Kalkaji, New Delhi-110019
Tel. : 011-26468210, 26467134, 41601665
E-mail : shatabdi_swgr@yahoo.com

Branch Office :

C-126, Sector-65, Noida – 201301 (U.P.)
E-mail : 0120-4563280, 4563270
E-mail : sscpl_noida@yahoo.in



From L to R - Ms Shalini Agarwal, Ms Jaya Kumar, Ms Charu Lamba, Ms Ashu Gupta, Ms Bhavna Khimani, Ms Kaumudi Sharma, Ms Rajshree Seen, Ms Sonia Jain, Ms Geetika Munjal, Ms Supriya Agarwal, Ms Anita Saini, Ms Veenu Arora

संपादक की कलम से...

प्रयास चाहे छोटा हो या बड़ा अपने में एक अद्भुत शक्ति संजोये रहता है। जिस तरह एक चिंगारी से एक विशाल हवनकुंड के पवित्र अग्निकण और उनकी सुवास समस्त वातावरण को सुवासित एवं पवित्र कर देती है। ठीक उसी तरह हम मुट्ठीभर महिलाएँ धीरे-धीरे समाज में एकता की भावना प्रसारित करके निश्चय ही एक आदर्श समाज-निर्माण का सपना संजोये हुए हैं। हमें विश्वास है कि हमारा सकारात्मक प्रयास एक क्रांतिकारी परिवर्तन लाएगा।

आज हम पाश्चात्य भौतिकता का अंधानुकरण करने वाले हृदयहीन समाज की भावनाएँ आलोड़ित करके उनमें संवेदनशीलता का पुट भर देना चाहते हैं। यही भावनाएँ मानवता तथा अच्छाई की वाहक होती हैं। और यह इस पत्रिका में दिए गए बच्चों द्वारा निर्मित चित्रों तथा उनकी रचनाओं में वर्णित भावनाओं में स्पष्ट दृष्टिगत भी होता है। कम्प्यूटर पर काम करने वाला आज का मानव यदि अपने साथ अपने मूल्यों को लेकर चलता है तो विश्व के किसी भी राष्ट्र की हमारे सम्मुख खड़े रहने की भी सामर्थ्य नहीं होगी।

हम केवल इतना चाहते हैं कि हमारा समाज ऐसा हो, जहाँ सब एक सूत्र से बंधे हों। एक व्यक्ति का हृदय दूसरे की पीड़ा महसूस करे। दूसरे की उन्नति देखकर हमें उतनी ही प्रसन्नता हो जितनी अपनी उन्नति से होती है। हमारे चेहरे की मुस्कुराहट तभी हार्दिक प्रसन्नता देगी यदि इसके पीछे छिपी हो दूसरे के आँसू पोछने की भावना।

काश ! आकाश से एक ऐसा फरिश्ता उतर आता
जो दूसरों के दुःख महसूस करने का दिल दे जाता
धरती को वसुंधरा से स्वर्ग में बदल जाता
हृदय में बसी लोहे की फसलों को हरा कर जाता

आप सबके सहयोग और विचार हमें एक नई दिशा दिखाएँगे
और हमें प्रोत्साहित करेंगे।

कौमुदी शर्मा

From the Editor's Desk



Ayaas-Prayas is a magazine of the people, for the people, and by the people. No matter what walks of life one comes from, everyone craves internal happiness. So how does one achieve this state? The answer to achieve mental peace or happiness is, as most would agree, quiet simple and evident. It is by selfless actions and compassion that it can be achieved. Ayaas Prayaas – a group of few ladies is one such effort to open the gates towards inner peace, and along the way we try to build relations by not just sharing material things, but by imparting knowledge, good habits, values, a welcome place in the society, and kind words and loving gestures. This is the basis of the functioning of our activities at places like, orphanage, old-age homes, library for senior citizens, education for the less privileged, and cleanliness and hygiene maintenance of our surroundings. On a lighter note, we also try to celebrate as many diverse festivals and cultural activities of all sects as we can, and even in the arrangement of these events, we give opportunities to young kids from all backgrounds to organize, conduct, compare, perform, and carry out many other such activities. We also provide free stalls in these events to economically weaker kids and NGOs. This not only gives them a platform to come at par with the society and to feel one with them but also gives them encouragement and confidence to participate in many such events and display their talents.

In keeping of this spirit, we also publish the articles, drawings, and other such creative works to showcase their talent to boost their confidence and fill their little hearts with the warmth of encouragement and appreciation, not only by us, but all our readers as well.

In the end, we would like to invite your suggestions and ideas to build on this idea of one society and join as many hands in this effort of ours to build this snowball of a change into an avalanche of efforts and achievements.

Kaumudi Sharma

आँचल में छिपा लो ये मोती

CELEBRATING BIRTHDAY OF SABIR



कहीं खो न जाए ये तारे जमीन के, आँचल में छिपा लो ये हीरे अमां के

आये दिन हम किसी नए व्यक्तित्व से मिलते हैं। कुछ व्यक्तित्व हमारे मन पर एक ऐसी अमिट छाप छोड़ जाते हैं, जो समय के साथ और गहरी होती चली जाती है। उन्हीं में से एक नाम है समाज निर्मात्री अचला जी का। जो जीवन के अमूल्य क्षणों की कीमत पहचानती हैं और उन्हें सार्थक बनाना ही उनके जीवन का एकमात्र लक्ष्य है, वह भी बिना किसी व्यक्तिगत लाभ के। अचला जी अपने WELFARE HOME FOR CHILDREN के माध्यम से समाज को सुसज्जित करने में आज से नहीं, पिछले कितने ही वर्षों से संलग्न हैं। आज के भौतिकवादी युग में जहाँ लोग WASTE MATERIAL से भी धन उत्पादित कर लेते हैं, वही हीरे के पारखी अपने आँचल में छिपी असीमित दौलत को पहचान नहीं पाते। अपने ही हीरों को कोयला समझ कर गुमनामी के हवाले कर देते हैं। इन्हीं हीरो को तराशकर अचला जी बेनामी के अंधेरे से निकालकर एक बहुमूल्य जीवन प्रदान करती हैं। इन बच्चों के चेहरे की मासूमियत देखते ही बनती है। कैसे हालात इन्हें यहाँ पहुँचाते हैं – यह महत्वपूर्ण नहीं। दर्शनीय है, कि कैसे उन्हे माँ का आँचल मिलता है? बिन माँ के बच्चे किस तरह ममता के साये में पलकर जीवन की सुविधाएँ पाते हैं। एक सामान्य परिवार जैसी देख-रेख उन्हे उपलब्ध है और उपलब्ध है एक विस्तृत स्वतन्त्र जीवन, शिक्षा, प्रतीक्षारत एक परिवार, जो इस दौलत से महरूम है। इन्हीं बच्चों के साथ कभी एक श्याम बिताकर तो देखो, दो क्षण बैठकर तो देखो। इनकी हँसी में जीवन की सारी खुशियाँ क्षण भर में मिल जाएँगी। इन्हीं बच्चों के साथ बिताये कुछ क्षणों को कैमरे में कैद करके आपके समक्ष प्रस्तुत कर रहे हैं।



DANCE WORKSHOP



ART COMPETITION HELD AT WELFARE HOME FOR CHILDREN



कला

नीलेश, ये क्या फिर तुम कलर कॉपी लेकर बैठ गए। क्या पेंटर बाबू ही बनना है बड़े हो कर? यदि तुम्हें पेंटिंग ही करनी है तो फिर क्यों महंगे स्कूल में पढ़ रहे हो नीलेश ने अनमने मन से ड्राइंग की कॉपी बंद की इंग्लिश की किताब उठाई कुछ देर तक पैन पलटता रहा फिर खो गया। लो अब खो गया। क्या करूँ इस लड़के का। सोचा था बड़ा हो कर कोई ढंग का कैरियर बनाएगा, पर यह है जो चित्रकार बनने पर ही तुला है – अक्सर ऐसे सीन हमें हर तीसरे – चौथे घर में देखने सुनने को मिल जाते हैं। सोचो कि क्या नीलेश की माँ की सोच ठीक है? क्या उसके व्यवहार और विचार से सहमत हुआ जा सकता है? शायद नहीं! जब किसी बालक का मन चित्रकारी, संगीत या डांस आदि में ज्यादा रमता है और वह अच्छा प्रदर्शन भी कर रहा है तो क्या उस पर अपने सपनों को लाद देना उचित है? हम क्यों भूल जाते हैं कि जिन लोगों ने अपने मन-पसंद कार्य को किया उन्हीं ने सफलता प्राप्त की। चाहे वो मशहूर पेंटर पिकासो हो या एम एफ हुसैन हो या अमृता शेरगिल। या फिर मंदबुद्धि समझे जाने वाले बिजली के आविष्कारक एडिसन। जो सपना हमने देखा उसे हम ही पूरा नहीं कर पाए तो अपने बच्चों से उम्मीद करना कहाँ तक सही है? अक्सर ऐसा सोचा जाता है कि ड्राइंग या सिने आर्ट्स कोई ढंग का विषय नहीं है। पर मेरे विचार से हर विषय हर कला की अपनी अहमियत होती है। ड्राइंग करने, रंगों से खेलने से जहाँ बच्चे में कल्पना शक्ति का विकास होता है वहीं उसका आत्म-विश्वास भी बढ़ता है। जब वह स्वतंत्र हो कर अपनी कल्पना के रंग कागज पर उकेरता है तो उसके निर्णय लेने की शक्ति विकसित होती है। क्या आप चाहेंगे कि आपका बालक लकीर का फकीर बने? या छोटे छोटे निर्णय लेने में भी वह झिझके। नहीं? तो फिर उसकी कल्पना की उड़ान में बाधा न बने। आर्ट एक ऐसा माध्यम है जो रुचिकार तरीके से बालक की देखने, समझने, निरीक्षण करने, निर्णय लेने और एकाग्र चित्त होने की वृत्ति को बढ़ाता है दुनिया को देखने का नया नजरिया प्रदान करता है। हमारे जीवन में रंगों का कितना महत्व है यह बात हमारे मुहावरे भली भाँति प्रकट कर देते हैं रंग उड़ाना। रंग, फीका पड़ जाना, बेरंग होना, जहाँ नकारात्मक को दर्शाते हैं वहीं रंगीला होना, रंग छा जाना, रंग बरसना, रंगीली घटा छा जाना आदि वाक्य जीवन में खुशी और सकारात्मकता को प्रकट करते हैं। तो अपने बच्चे की रुचि को पहचान कर उसके जीवन में रंग बिखेरिये और उसकी कल्पना के पंछी को उड़ान भरने के लिए नित नए आकाश दीजिये। और आर्ट केवल कागज पर फूल पतियाँ ही बनाना नहीं है। इसके माध्यम से कैरियर के हर फील्ड में दक्षता प्राप्त की जा सकती है। फैशन डिजाइनिंग, आर्किटेक्चर इंजीनियरिंग, साइंस के डायग्राम, रंगमंच का डायग्राम आदि में इस कला की उपयोगिता होती है।

राजेश पी. शर्मा

अविश्वास (कहानी)

हम आराम से कमरे में सोये हुए थे। तभी बाहर से अजीब सी चीख-पुकार सुनाई देने लगी। मैं और मेरे पति हड़बड़ा कर उठ बैठे। क्या हो रहा है बाहर? हम कहीं मुसीबत में तो नहीं फंस गये? मेरा दिल जोर-जोर से यह सोचते ही धड़कने लगा। जब कश्मीर घूमने का प्रोग्राम बनाया था तभी सासू माँ को बड़ी चिन्ता होने लगी, बोली "हालात ठीक नहीं है फिर क्यों वहाँ जाने की सोच रही हो, बहू?" "माँ जी"—देखा ना आपने गुल मोहम्मद हर बार कहता है दीदी अब के कश्मीर घूमने जरूर आना। अपने घर पर ही ठहराऊँगा आपको। हमारे यहाँ सेब और अखरोट के खूब बड़े बगीचे हैं। वहाँ की सैर कराऊँगा। दीदी आप सेब जरूर लाना, इस बार गर्मियों में। गुल मोहम्मद हर साल सर्दियों में दिल्ली में कश्मीरी ऊनी कपड़े बेचने आता है। यह सिलसिला पिछले 10-12 सालों से चल रहा है। गुल मोहम्मद जिसे मैं गुल्ल भाई बुलाती हूँ सबसे पहले बाहनी मेरे से करता है। कहता है, "दीदी आप मेरे लिए लकी हो इतना ही नहीं हर साल हिसाब रखने की डायरी भी वह मुझसे ही लेता है। हफते में 4-5 दिन शाम को आकर चाय पीना उसकी दिनचर्या में शुमार हो गया है। उस 24-25 वर्ष कश्मीरी युवा से कुछ अपनापन व लगाव सा हो गया है, हमारे परिवार का। तभी उसके बहुत कहने पर मैंने यह प्रोग्राम बनाया। "निकालो बाहरी लोगो को बाहर। हमारे कश्मीर पर कब्जा करना चाहते हैं, ये हिन्दुस्तानी। दरवाजे खटखटाने की आवाज़ बढ़ती जाती है बाहर निकलो हमारे कश्मीर से।" हे भगवान हम कहाँ फंस गये? इन मुल्लो के बीच में ये तो अब हमें मार ही डालेंगे। कहीं ऐसा तो नहीं कि गुल्लू ने खुद इनको बुलवा लिया हो। नफरत में इन्सान क्या नहीं कर सकता? बहुत बड़ी गलती हो गई मुझसे जो इन पर विश्वास किया और परिवार को लेकर चली आई। हे भगवान रक्षा करो। बचाओ इन शैतानों से तभी दनदन गोली चलने की आवाज़ सुनाई दी फिर एक बार चीख पुकार हो हल्ला मच गया। उनके बाद गहरा सन्नाटा धीरे-धीरे दरवाज़ा खोला तो पाया कि घर में कोई नहीं है। सुबह पता चला कि हमें बचाने में गुल्लू को गोली लग गई और परिवार के अन्य दो सदस्य बुरी तरह जख्मी हो गए। मैं मानो जमीन में गड़ गई।

डा० कुसुम शर्मा

INDEPENDENCE DAY CELEBRATION WITH EWS - JASOLA VILLAGE



स्वतंत्रता के अर्थ और सीमा (कहानी)

जीवन चलने का नाम है। खाली बैठना मृत्यु-तुल्य है। हर किसी के जीवन में वह क्षण आता है जब उसके कर्म करने की शक्ति को क्षीण समझ लिया जाता है। क्या वास्तव में उसकी शक्ति क्षीण हो जाती है? इस प्रश्न ने मनीषा को अपनी शक्ति को परखने पर विवश कर दिया।

इकलौते बेटे ने बहू के साथ विदेश में जाकर अपना घर बसा लिया था, प्रारम्भ में तो अपनी नौकरी में व्यस्त होने के कारण समय भागता रहा, पर समय का चक्र कब रुका है? साठ वर्ष की हुई तो एक बहुत बड़ा प्रश्नचिन्ह मुंह बाए उसे घूरने लगा। सेवानिवृत्त होने पर भी काम करने की ललक वैसी ही बनी रही। शायद पहले से भी ज्यादा बढ़ गई। बेटे की दूरी भी खलने लगी। न चाहते हुए भी मोहवश बेटे के पास आना-जाना लगा रहता, पर उसके पास रहकर उसकी स्वतंत्रता के आड़े आना उसे कभी न भाया। पति अपने काम में लगे रहते। यद्यपि वे भी सेवा-निवृत्त हो गए थे, परन्तु लेखन व अनुसंधान कार्य में वे सदा व्यस्त रहते।

गर्मी का मौसम था, तपिश के मारे शरीर निर्जीव सा हो रहा था, तभी तेज हवाएँ चलने लगीं और मौसम की एक अंगड़ाई ने ही जीवन में नव स्फूर्ति भर दी। मनीषा ने चाय का एक प्याला बनाया और बालकोनी में आकर बैठ गई। हवा का आनंद लेने लगी। तभी घर की साफ सफाई करने वाली ने घर में प्रवेश किया। उस दिन उसके साथ उसकी दस बारह साल की बेटी भी थी। उत्सुकता वश मनीषा उसकी पढ़ाई के बारे में बात करने लगी। बात करते हुए उसे पता चला कि लड़की सरकारी स्कूल में आठवीं कक्षा में पढ़ती थी, परन्तु स्कूल केवल नाम का था। न तो क्लास में टीचर आता था, और आता था तो बिना कर्तव्य निभाए चला जाता था। माँ-बाप पढ़े लिखे थे नहीं, ट्यूशन के पैसे कहाँ से आयें.....?

मनीषा सोचने लगी अभी कल ही तो हमने जोशो खरोश से स्वतंत्रता दिवस मनाया था। क्या यह है हमारी स्वतंत्रता? बच्चों को शिक्षा का अधिकार तो दिया परन्तु बिना शिक्षा प्रदान किये? स्कूल तो भेजा, पर केवल समय नष्ट करने के लिए! वहाँ बच्चे जाकर क्या सीख रहे हैं? इस स्थिति ने मनीषा की समस्त चेतना को हिला कर रख दिया? एक दिन पहले की स्वतंत्रता की खुशी, नई आशाओं के सपने सब धूमिल होने लगे? कैसा होगा वह वृक्ष जिसकी पौध पर अकर्मण्यता के कीटाणु जमें हैं?

हमने सपने देखे थे सम्पूर्ण स्वतंत्रता के। सपने देखे थे एक ऐसे भारत के जहाँ हर कोई शिक्षित हो, जहाँ बड़े-छोटे, ऊँच-नीच, जाति-धर्म में कोई भेद भाव न हो, समानता के नियम पर दुनिया चलती हो। याद आ रहे थे मैथिलीशरण गुप्त के शब्द -

यह पुण्य भूमि प्रसिद्ध है, इसके निवासी आर्य हैं
विद्या कला कौशल्य सबके, जो प्रथम आचार्य हैं।

ज्ञान के लिए प्रसिद्ध भूमि आज ज्ञान का उपहास कर रही है? संसार को शून्य का पाठ पढ़ाने वाली धरती पर शिक्षा ही शून्यप्राय होने लगी है?

हम कौन थे, क्या हो गये हैं, और क्या होंगे अभी
आओ विचारें आज मिल कर, यह समस्याएं सभी।

जिस भूमि पर धर्म ने आँखें खोली थीं, उस धरती पर आज धर्म के नाम पर न जाने कितने अधर्म कितने अकर्तव्य हो रहे हैं। जहाँ प्रत्येक धर्म हमें समानता का पाठ पढ़ाता है, वहीं हर धर्म को मानने वाले आज धर्म के नाम पर लूट-पाट मचा रहे हैं, धर्म के नाम पर झगड़े करवा रहे हैं, किसी को भी अपनी इच्छानुसार धर्म पालन का अधिकार नहीं है।

क्या आज हम किसी भी धर्म का पालन करने के लिए स्वतंत्र है? मैं मानती हूँ कि स्वतंत्रता वह है जहाँ मनुष्य अपनी इच्छानुसार धर्म पालन कर सके, जहाँ उसे किसी भी धर्म का पालन करने की कोई रोक-टोक न हो। जब एक ही परिवार के विभिन्न सदस्य अपनी इच्छानुसार किसी भी धर्म का पालन कर सकेंगे, जब एक ही घर में रहने वाले अपनी मानसिक स्वतंत्रता के अनुसार अलग-अलग धर्म का पालन करने को आजाद हो सकेंगे, जाति-पाति के अनुसार किसी भी कार्य को अपनी इच्छा के विरुद्ध करने के लिए बाध्य नहीं होंगे, तब मुझे लगेगा कि भारत सही अर्थों में स्वतंत्र है। जब लोग अपनी आजादी के साथ-साथ दूसरे की आजादी को भी सम्मान देंगे तब मुझे लगेगा कि देश सच्चे अर्थों में स्वतंत्र है। जब देश के हर बच्चे को शिक्षा प्राप्त करने की पूर्ण स्वतंत्रता होगी, उसमें इच्छानुसार उच्च शिक्षा प्राप्त करने की स्वतंत्र सामर्थ्य होगी तब मुझे लगेगा कि देश स्वतंत्र है।

इन्हीं विचारों में खोई मनीषा ने सोचा कि वह तो अपने विषय में निर्णय लेने में स्वतंत्र है न, तो फिर वह क्यों न उस लड़की जैसे



कुछ बच्चों को शिक्षा में सहायता दे। बस फिर क्या था उसने अपने जीवन का लक्ष्य तलाश लिया और ऐसे बच्चों के लिए निःशुल्क कोचिंग प्रारंभ कर दी। धीरे-धीरे अपने साथ कुछ और लोगों को जोड़ा, जो अन्य विषय पढ़ाने में उसकी सहायता कर सकें।

आज मनीषा के पास 30 छात्र हैं और तीन अध्यापक हैं, जो इस निःशुल्क कोचिंग में उसका साथ देते हैं। मनीषा संतुष्ट है, वह अपना समय रचनात्मक रूप से प्रयोग कर रही है और स्वतंत्र भारत की स्वतंत्रता को सही आकार देने वाली कृतिका के रूप में खुद को ढाल रही है।

कौमुदी शर्मा



Renu Garg

Jyotish Acharya,
Master (Prashna Shastra)

For personal Consultation please call or mail.
Without mentioning exact prashna you can just
communicate the time, date and place when you have a
very strong desire to know the answer of your prashna.

I will give you a Yes/No answer.

But please don't experiment with irrelevant questions!

Call: +91-98100 46877

Mail: gargren@gmail.com

‘उठो सेनानी, करो प्रयाण अभय, भावी इतिहास तुम्हारा है,
ये नखत अमा के बुझते हैं, सारा आकाश तुम्हारा है।’

WRITE UPS BY EWS / JASOLA VILLAGE CHILDREN

ईमानदार लड़का

सोमेश एक भला बालक था। निर्धन होते हुए भी कोई गलत काम नहीं करता था। उसे पढ़ने का भी शौक था। रात – दिन कुछ न कुछ करता रहता और यदि आवश्यकता होती तो दूसरों की सहायता के लिए भी तत्पर रहता। कुछ असामाजिक तत्वों ने उससे गलत काम करवाने का प्रयत्न भी किया, परन्तु पढ़ने में शौक ने उसे इतना बुद्धिमान बना दिया था कि लोग चाहकर भी उससे अनुचित करवाने में असमर्थ रहते। एक दिन एक लड़का कुछ कीमती वस्तुएँ चुराकर भागता हुआ उसके पास आया और चोरी का सामान रखकर भागने लगा। लड़के के पीछे वह व्यक्ति भाग रहा था, जिसका कीमती सामान चोरी हुआ था। सोमेश उस व्यक्ति को रोककर लड़के को बचाने के प्रयत्न में सफल रहा। वह व्यक्ति सोमेश पर बहुत नाराज हुआ। अब तक चोर भी पकड़ा जा चुका था। पूछताछ करने पर उस लड़के ने बताया कि वह चोर नहीं है, परन्तु अपनी माँ की बीमारी की चिकित्सा के लिए मुझे यह दुष्कर्म करना पड़ा। लड़के को उस व्यक्ति ने बताया कि उसका जन्म भी निर्धन परिवार में हुआ था। उसका अपना जीवन गरीबी में बीता। फिर उसने मेहनत की और एक छोटी सी दुकान खोली। वहीं तरक्की करते-करते आज एक धनी व्यक्ति बन गया है।



यह बात सुनकर सोमेश जो बुद्धिमान बालक था बोला “भाई! मेरे घर भी धन की बहुत कमी है। क्यों न हम दोनों मिलकर सामने वाले दफ़्तर के बाहर चाय का ढाबा लगा लें।” और दोनों ने मिलकर ढाबा लगाया भी, खुशी की बात है कि ढाबा चल निकला।

इससे एक बात तो स्पष्ट है कि यदि ईमानदारी से परिश्रम किया जाए तो तरक्की निश्चित है।

मनोज कुमार

बसंत का आगमन

चंचल सी कोयल की बोली है
जंगल में कुहू करती है
यह मौसम कितना पावन है
खुशहाली से तन-मन भावन है
खिलें फूल-फल चिड़ियाँ बोलें
ताजी-ताजी हवा से देखो
पग-पग खुशियाँ डोलें
जलाशय जलचर अंग भिगो लें
आंचल में पावन मौसम भर लें
कलियाँ अपनी पलकें खोलें
फूलों के घूंघट हैं बोलें
रंग-बिरंगा कालीन बिछा है
सारा जग कुछ ऐसे सजा है
बूढ़ा भी युवा हो जाता है
मन करता है ये मौसम
वर्षों-वर्षों चलता रहे
गर्मी बढ़े न सर्दी हो
ये मौसम ऐसे ही चलता रहे

सचिन



चिड़िया

चीं-चीं करके आती है
डाल-डाल पर जाती है
मीठे गीत सुनाती है
सबके मन को भाती है
चिड़िया का यह गाना सुनकर
मन मधुर हो जाता है
नया नया संदेश लाकर
सबको यह सुनाती है।
कुहू कुहू कोयल गाये
मोर पपीहा नाच दिखाए
धरती पर हरियाली छाए
आसमान की शान बढ़ायें
गली-गली और गाँव-गाँव में
आओ ये अभियान चलायें
खगचर की रक्षा करके
प्रकृतिक को समृद्ध बनाएँ।

कृष्ण कुमार



मददगार

एक दिन जब मैं अपने विद्यालय से घर की ओर जा रहा था तब मैंने रास्ते में एक दुर्घटना घटी, एक कुत्ते का बच्चा सड़क पार कर रहा था, सामने से एक नौसीखिया साइकल चलाने वाला लड़का आ रहा था। साइकल सवार ने दाएँ देखा न बाएँ और साइकिल पिल्ले पर चढ़ा दी। खुद तो गिरा ही, उस पिल्ले को भी घायल कर दिया। स्वयं तो घर चला गया, पर उस पिल्ले को घायल अवस्था में छोड़ गया। मैं सब कुछ देख रहा था। मैंने कुत्ते को उठाया और अपने घर ले आया।

सबसे पहले मैंने उसके घाव को डिटोल से साफ किया। अब उस पर मरहम लगाई। इस तरह कुछ दिन उसकी मरहम पट्टी की तो वह स्वस्थ हो गया। उसे मुझसे और मेरे घरवालों के साथ लगाव हो गया। अब वह हमारे साथ ही रहने लगा। एक दिन मेरे बड़े भाई को उस पिल्ले पर किसी बात पर बहुत गुस्सा आया। उसने गुस्से में आकर उसे अलमारी में बंद कर दिया। कुत्ते को बंद करके उसे किसी काम से बाहर जाना पड़ा। वह तो जल्दी में निकल गया। इधर उसे न पाकर परिवार के सभी सदस्य परेशान हो गए। हर जगह ढूँढा पर प्यारा सा छोटा सा कुत्ता नहीं मिला। मेरी माँ ने थाने में रपट लिखाने की सोची। जैसे ही उन्होंने कपड़े बदलने के लिए अलमारी खोली तो अंदर सहमा सा पिल्ले बैठा था। उसे सांस भी मुश्किल से आ रही थी। उसे निकालकर खुली हवा में लेकर गए, प्यार से सहलाया, तब जाकर वह सामान्य हुआ और हमारी जान में जान आई। घर लौटने पर भाई को डान्ट पड़ी, पर यहाँ डान्ट काफी नहीं है। यहाँ आवश्यकता है, जंतुओं के प्रति संवेदना की, प्रेम-भाव की। आज हम एक ऐसे युग की ओर बढ़ रहे हैं, जहाँ केवल मशीनी युग को महत्त्व दिया जा रहा है, जीवत्व-प्रेम लुप्त प्राय होता जा रहा है। मेरी कहानी इसी ओर आपका ध्यान आकर्षित करता है।

शशिकान्त

लालची चूहा

एक समय की बात है, मेरे घर में कहीं से एक चूहा आ गया। चूहा बहुत शैतान और लालची था। एक दिन हम घर में नहीं थे। घर में किसी को न देखकर उसे लगा कि घर में उसका राज है। वह इधर-उधर फुदकने लगा। फुदकते हुए वह एक घड़े पर चढ़ गया। घड़ा गेहूं से भरा था। गेहूं की सुगंध शायद उसे अपनी ओर खींचने लगी, पर वह क्या करता?



मटके पर कूदने लगा, पर भीतर कैसे घुसे? शायद घड़े के ढक्कन का कोई हिस्सा कमजोर था। चूहे के फुदकने से ढक्कन का एक ठीकरा टूट कर गिर गया। बस फिर क्या था? ढक्कन में छेद हो गया और मटके में आने का रास्ता बन गया। फिर क्या था, चूहा रोज मटके में घुसता और गेहूं खाकर पेट भरता। गेहूं खाकर वह इतना मोटा हो गया कि अंदर घुसना और निकलना कठिन हो गया। एक दिन गेहूं खाकर जब वह मटके से निकलने की कोशिश कर रहा था तो उसकी गर्दन छेद में फंस गई। निकलने की कोशिश में उसके मुँह से तरह तरह की आवाजें निकलने लगीं। उसकी आवाज से घर के सभी सदस्यों के कान खड़े हो गए। उन्होंने इधर-उधर देखा पर कुछ न मिला। तभी चूहे के जोर लगाने से घड़े का ढक्कन नीचे गिर गया और उसमें फंसा चूहा भी बाहर आ गया। चूहे की गर्दन अभी भी उस ढक्कन में फंसी थी। घर के लोगों ने पहले उसे देखा और फिर घड़े के गेहूं को। गेहूं खराब हो चुके थे। गुस्से के मारे घर वालों ने उसे मार डाला।

आज देश के भ्रष्टाचारी चंद लोग देश के वातावरण को खराब करने में लगे हैं, वे नहीं जानते कि उनका जीवन भी चूहे की तरह लालच में फंसे होने के कारण नष्ट होने को है।

शशिकान्त सिंह

जिंदगी

चार दिन की जिंदगी है,
जी भर के जियो।
कुछ पढ़ लो, कुछ लिख लो,
अज्ञान दुनिया की गंदगी है।
कुछ ज्ञान भी पा लो,
तभी तो बंदगी है।
चार दिन।
यह तुम्हारी जिंदगी है,
जो चाहे कर लो,
पर किसी को दुःख मत देना
यह बात गाँठ बाँध लो
खायो, पियो और जो बचे
उसे लोगों में बाँट लो
चार दिन।
अमन कुमार



जिंदगी जीना आसान नहीं होता

जिंदगी जीना आसान नहीं होता... मेहनत किए बिना कोई महान नहीं होता... जब तक चोट न लगे हथोड़े की... तब तक पत्थर भी भगवान नहीं होता।

जीवन देखिये न कैसा है, होश में रहोगे तो स्वर्ग है और बेहोश रहोगे तो नर्क है... मानव तन को पाने के बाद भी हम अपने आप को नहीं बना पाये, उस भागवन के काबिल तो हमारा संसार में आने का मूल ध्येय क्या रह जाएगा? एक नया सुअवसर हमें मिला था... वो भी गँवा बैठे... क्यों? इसलिए क्योंकि हम अपने होश में नहीं जीते हम अपने आप में नहीं जीते... हम केवल खाना-पीना, हँसना-रोना, सोना-उठना, केवल इसे ही जीवन समझ चुके हैं,, जो आप सोचते हो वो जिंदगी नहीं,,, जरूरत है ...लेकिन हम इन्हें आदत बना चुके हैं... ये कार्य करना कोई बहुत बड़ी बात नहीं है प्यारे! ये जीवन तो जंगल में पशु जिन्हे आप जानवर कहते हो... वो भी करते हैं,,, परिवार पालना आपका दायित्व होना चाहिए... बंधन नहीं..

याद रखिए भगवान ने जीवन दिया है आप को... मानव जीवन तो प्रभु कृपा से ही मिलता है... किन्तु अगली योनि के निर्माता आप स्वयं हो... भगवान ने आपके शरीर को रचा... लेकिन दूसरे जीवन की रचना का अधिकार उसने आप को दिया है...

“ईश्वर अंश जीव अविनाशी” हम सब उसी अंशी के अंश है... और जो रचना की शक्ति भगवान के पास है, उसकी रचना शक्ति को भागवन ने हम को भी सौपा है... जीवन देना मालिक का काम और जीवन संवारना आप का कार्य है....

जैसे माली बगीचे में फूलों का रख रखाव करता है। किन्तु जब उसके बगीचे के फूल बाजार में जाते हैं तो उसको नहीं पता कि वो फूल किस कार्य पर लगेंगे, वो पुष्प या तो किसी की अस्थि पर चढ़ेंगे या तो किसी कन्या की डोली में वो फूल या तो किसी साधारण मनुष्य के गले का हार बनेगा या किसी देवमंदिर में भगवान की प्रतिमा का हार। ठीक उसी प्रकार से भगवान ने भी अपने बगीचे से आप का चयन करके आप को संसार रूपी बाज़ार में भेजा है अब ये आप के हाथ में हैं कि आप अपने आपको कहाँ देखना पसंद करते हो... आज्ञादी आपके हाथों में दी है...

इसलिए ध्यान रखिए संसार में रहते हुए सांसार में उलझना नहीं बल्कि सुलझना है...

धुंधुकारी ने मानव योनि को प्रेत योनि में बदल दिया. यदि इस शरीर को पाने के बाद भी भागवन को नहीं प्राप्त कर पाये... तो उसमे भी हमारी ही करनी है।

इसलिए प्यारे!! ध्यान देना भगवान ने जो ये मानव तन रूपी पुष्प खिला कर आप को संसार में भेजा है ये पुष्प नाली में पड़े रहने के लिए नहीं बल्कि भागवन के चरणों में चढ़ने के लिए दिया है... अतः इस मानव योनि के आप अपने आप विधाता हो... आप ही अपनी अगली योनि के निर्माता हो।...

अमन कुमार

मोहनलाल का कमाल

एक गाँव में एक गरीब किसान रहता था, जिसका नाम मोहनलाल था। वह बहुत परिश्रमी था, परन्तु लोग उसे बहुत परेशान करते थे। उसके पास छोटा सा खेत था, वह भी किसी साहूकार के पास गिरवी पड़ा था। इसलिए उसे अपनी कमाई का आधा हिस्सा उसे देना पड़ता। यदि वह जीवन में आगे बढ़ रहा था तो उसका एकमात्र कारण उसका अपनी मेहनत पर विश्वास था। वह जानता था कि मेहनत के बल पर वह एक दिन उन्हें छुड़वा लेगा। धीरे-धीरे एक-एक पैसा करके उसने बहुत से पैसे जोड़ लिए और अब उसके पास इतने पैसे हो गए थे कि वह उनसे अपने खेत छुड़वा सकता था। वह खेत छुड़वाने गया तो साहूकार के खाते में उधार से तीन गुणा अधिक पैसा लिखा था। अनपढ़ किसान ने जब पूछा तो साहूकार ने कहा कि पैसे दिए इतना समय बीत गया, क्या समय के साथ ब्याज नहीं बढ़ता? यह पैसा तो केवल ब्याज ही चुका पायेगा। मूल तो वैसे का वैसे ही रह जाएगा। मोहनलाल की आँखों में आँसू आ गए, वह पूरी तरह टूट चुका था। उसकी दुर्दशा गाँव के स्कूल के अध्यापक को पता चली तो उन्होंने उसे समझाया कि निराशा किसी बात का हल नहीं है, उसे पंचायत में जाना चाहिए।

बहुत सोच-विचार के बाद उसने गाँव की पंचायत बुलाकर अपनी समस्या उनके सामने रखी। पंचों ने उसे आसान किशतों पर बैंक से उधार दिलवाया। उस उधार से एक ओर तो उसका उधार उतरा दूसरी ओर गाँव के अन्य लोगों को एक पाठ मिला, जिसने उनके पाँव मुसीबत के समय बैंक की ओर उठाने के द्वार खोल दिए, जिसने उन्हें शिक्षा और ज्ञान का महत्त्व समझा दिया। आज वह गाँव एक आदर्श गाँव है। वहाँ के हर किसान के पास ट्रैक्टर है। बच्चे स्कूल जाते हैं। साहूकारों के अत्याचार खतम होने की कगार पर हैं। यदि देश का हर गाँव ऐसा बन जाए तो देश की काया ही पलट जाए।

अमन कुमार



With best wishes

Brij Bhushan Gupta
Director

B.B.B. IMPEX (P) LIMITED

Corporate Office

#54, Regal Building, IInd Floor,
Parliament Street, Connaught Place,
New Delhi-110001 (India)
Phone: 23362513, 23362561,
23744058, 43339999
Fax: 011-23367436, 43516550
Mobile: +91-9811086575
E-mail: bbmimpex@gmail.com



Semantics Trans Pvt. Ltd.

GO GLOBAL WITH US
1997

 313, Elegance Tower No 8
Jasola District Centre
New Delhi-110025, INDIA
 +91-11-41626401/ 409
 +91-11-41622315
 001-310-9431430

WITH DEEP GRATITUDE

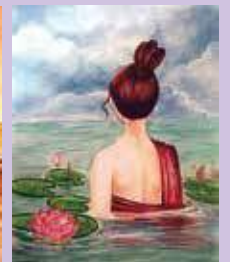
WE WOULD LIKE TO EXPRESS OUR DEEPEST GRATITUDE TO MRS. PADMA AGGARWAL, VICE PRESIDENT, SENIOR CITIZEN WELFARE SOCIETY, JASOLA VIHAR, FOR TAKING THE INITIATIVE TOWARDS THE MAKING OF KITABKHANA IN THEIR PREMISES BY CONTRIBUTING TWO BOOKSHELVES, WORKING WITH US AND GIVING US AN ACCESS INTO THEIR PREMISES. WITHOUT THIS SUPPORT, WE WOULD NOT HAVE BEEN ABLE TO COMPLETE THIS PROJECT SUCCESSFULLY. WE HAVE NOW HANDED OVER THIS PROJECT IN HER ABLE HANDS TO CARRY IT FORWARD.

JEWELS OF JASOLA



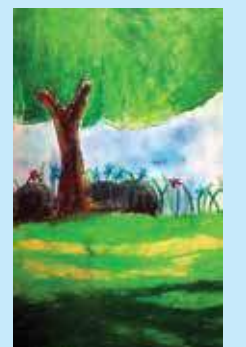
SARA ZAHEER

It is uncommon to see artists entering the market of art and aesthetics at the young age of 16. Sarah Zaheer, an aspiring artist and class 12th student, has managed to do just that. Alongside the academic workload of a senior class, she has successfully organised herself to make time for her talent. She has spent a considerable amount of time practicing her skills and exemplifying her art. She has come to a stage where she is comfortable with using various types of paints and tools. Almost all her pieces have a story to tell or reflect a youngster's personality and aspirations. With hard work, she has finally been able to put up an exhibition of her most cherished works. Consequently, Sarah sold some of her paintings and the revenue collected is going directly to a cause. She feels obligated to give back as much as possible to the world from which she derives her inspiration, she has won a number of national and international awards as well. Her passion for art is like an undying flame, and this is just the beginning.



MANSA KAUR

Mansa Kaur is, a bright young budding artist. She can surely create magic with colours. She enjoys weaving colours across canvas and making beautiful cards. She has a creative mind and an artistic hand. I am sure she keeps using her skill set to make wonderful creations. She thoroughly enjoys her drawing classes with a young artist Akshay in Jasola Pocket 1. She is intelligent and a confident girl. Her innovative abilities surprise everyone.





DHRUVI AGARWAL

Dhruvi is a rare combination of an artist with brains who is also a good sports person. While her paintings speak about the purity of soul and her strive for perfection, her dancing skills too win her a lot of admiration. Apart from winning the scholars badge and the Marker Cup every year she is also a part of the award winning School DPS Mathura Road Basketball team.



Basket Ball Player



Re-discovery of Madhubani Art

RISHAB & RAGHAV DHARIWAL

One hot summer afternoon in 2014 during vacation time two brothers Rishab and Raghav Dhariwal were thinking of ways to productively spend their summer vacation. A little entrepreneurial streak, a little social work bug hit the football enthusiasts to hold a tournament in the sweltering heat. The birth of street football Fiesta tournament.

They pursued their dream, and in 15 days got sponsorship from Cosco and few other patrons and hosted a tournament at Jasola Sports Complex, New Delhi on 5 June 2014, consisting of six teams of six players each, one team of 6 underprivileged children who were provided Free football cleats and socks and trained for a week to compete.

The children under 15years played with great spirit and bonhomie. Children learnt many lessons through the four day journey to reach the finals. Mr. S.N. Roy, a former National Football Player and currently football Coach and also part of selection committee for Indian Football federation, was chief guest at the final day who motivated children by his presence. Again 2015 and the tournament bug bit them. On 15 October at Jasola Sports complex was work for the two enthusiastic football players. This time eight teams were formed and a repeat in a bigger format was rolled out to a roaring success. With spectators too this time, a grand finale was organised with two National players as Chief guests to motivate and give out the beautifully designed trophies. Artist Mr. Shailesh Sanghvi along with Mrs. Kshama Sanghvi, Mr. Sharma, Mrs Kaumudi Sharma, Educationist and many more eminent personalities graced the occasion to motivate and bless the children.



Raghav



Rishab





AHAAN

Ahaan is an affectionate & friendly young teenager studying in class VIII at Delhi Public School, RK Puram. His pleasant disposition attracts people naturally towards him. He is very fond of music and is an ardent cinema lover - would want to grow up to become a movie director, working with Akshay Kumar and Katrina Kaif in his debut directorial venture!

अद्भुत अद्वितीय साहसी अहान

अहान – एक अद्भुत अद्वितीय साहसी बालक ! इस बालक के अद्वितीय व्यक्तित्व में एक ऐसा तेज है कि इसके पास से गुजरने वाला हर व्यक्ति एक अद्भुत शक्ति किरण से प्रभावित हो एक क्षण रूककर उसकी ओर अवश्य देखता है। बहुमुखी प्रतिभा से संपन्न यह बालक किस हिम्मत से अपने व्यक्तित्व का स्वयं निर्माण करने की शक्ति रखता है। यह निश्चय ही उसका दैवीय सामर्थ्य और साहस है। एक सामान्य बालक से बेहतर अंक प्राप्त करने वाला अहान एक श्रेष्ठ वक्ता भी है। सदैव मुस्कुराता रहने वाला यह बालक प्रतिवर्ष स्कूलर बैज प्राप्त करता है। चाहे कितनी भी काठिनाई क्यों न हो, स्वयं को किसी से कम नहीं समझता। रोज अपने मित्रों के साथ खेलता है। बिना किसी सहायता के हर काम को करने वाला अहान 'स्वावलंबन' को मूर्त रूप प्रदान करता है। यह बालक अपनी कठिनाई के बावजूद भी जिस सहजता से अपने काम संपन्न करता है वह देखते ही बनता है।

अपने विद्यालय पत्रिका में इसकी रचना न चाहते हुए भी इसके हृदय की वेदना को प्रकट करती है इसे आप स्वयं उसके अपने शब्दों से महसूस करें –

"अगर हम किसी लक्ष्य को ठान लें तो ईश्वर भी उसे पाने में हमें रोक नहीं सकता। मेरा नाम अहान अब्रौल है। मैं जन्म से ही प्राप्त अपनी असमर्थता को दूर कर देना चाहता हूँ। मैं छह महीने में अपनी माँ के पेट से निकला था। तब मेरे फेफड़े नहीं थे। डॉक्टरों ने बहुत कोशिश की, मुझे एक स्पेशल मशीन में डाला गया और जब मैं बाहर आया, मेरे फेफड़े आ गए थे। किन्तु मेरा दिमाग मेरे पैरों तक अपनी आवाज नहीं पहुँचा पा रहा था। चार साल के बाद मुझे २२ इंजेक्शन लगाए गए थे, जिससे मेरी हालत और बिगड़ गई। और कुछ साल बाद मेरा ऑपरेशन हुआ। जिसमें मुझे एक महीने तक प्लास्टर में रहना पड़ा और एक महीने बाद जब वह उतरा तब भी मैं एक महीने तक बिस्तर पर लेटा रहा। उसके बाद मैंने पैरों की कसरत शुरू की। मैं दो साल से कसरत कर रहा हूँ और अब मेरे पैर बहुत अच्छे हैं। डॉक्टर का कहना है कि मैं ठीक हो चुका हूँ और मुझे बाकी बच्चों की तरह बाहर खेलना चाहिए। तब से मैं हर रोज बाहर खेलता आ रहा हूँ। और मुझे अपने आप पर गर्व है कि मैंने अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लिया है।" – अहान अब्रौल

अहान तुम्हे सलाम है, सलाम है तुम्हारे जज्बे को।

सच्य है – कौन कहता है कि आसमान में छेद नहीं हो सकता ? एक पत्थर तो तबीयत से उछालो यारो ?



ARHAM - A QUIZ MASTER

- Secured 4th position in Annual Inquizitive Inter school quiz 2016 held at Talkatora Stadium on 8th august 2016.
- Secured 3rd position in NSO (National Science Olympiad) awarded a bronze medal and qualified for the second round with an international rank of 258 held at DPS Mathura Road.
- Secured 2nd position in intersection wildlife quiz held at DPS Mathura Road 14th October 2015
- Qualified for the second round of Swami Vivekananda Quiz in which 144 schools took part and was among the top 850 students held at Ramakrishna Mission.
- Secured 1st position in inter school Economics Quiz (Eco Fest) held at DPS Mathura Road on 14th October 2015.
- Secured 2nd position in inter school consumer quiz (Consumer Mela) held at DPS Mathura road on 30th October 2015.
- Secured 1st position in quiz Aavishkar held at DPS Mathura road on 22th December 2015.
- Participated in Srimad BhagvadGita contest held at ISCON temple.
- Have been hosting various quiz competitions in my school since 10th class.

SONAKSHI GUPTA



Sonakshi Gupta is a girl of many talents. Her activities speak values for her caliber. Besides being a good dancer, she is also an excellent artist. Lo! And Behold! one of her creations is in front of us.

ज्वाला - मुखी

बहुत दिनों की कुंठा थी, कि इतनी जोर से हिली थी,
कि कंपकंपा गयी थी,
अपने ऊपर रहने वालों को,
और अपने आप को 7.7 रिकटर पैमाने पे कहीं दर्ज करा गयी थी।

हर जगह चर्चाएँ शुरू थी,
धरती पर अत्याचार की,
छीन लिया गया था उससे उसके उपजाऊपन को,
और छिनते जा रहे थे, उसके आँचल से हीरे, मोती और धातु।

पर उसे अपना, सींचना,
या पेड़-पौधों और फल-फूलों से सुशोभित करना,
उस असीम धरती को उसी असीमता से प्यार करना,
शायद हर कोई भूल गया था।

याद था तो सिर्फ,
उसके आँचल को खोखला करना,
अपने स्वार्थ के लिए। पर वही मिट्टी के देवता, भूल रहे थे,
कि आने वाले अपनों के लिए, उन मिट्टी के पुतलों के लिए।

इक खोखली की गई माँ, उसके वंश को किस तरह,
अपने सीने से लगाकर उसका पालन-पोषण कर पाएगी,
कैसे अपनी अरोग्य मिट्टी से, उसके अंश को,
उसके ही द्वारा दिए हुए, जखमों को ठीक कर पाएगी।

सोना अगर तेरी फितरत है,
इन्सान, तो जागना तेरी प्रकृति भी है।
हवा में इतना भी न उड़, कि धरती का गुरुत्वार्कषण खो बैठे।
हवा में किले बनाना तो आसान है, पर उनमें रहना नामुमकिन है।

इक माँ के सीने में दूध है, तो इक माँ के सीने में पानी।
इक माँ ने तुझे खून से सींचा है, तो इक माँ ने तुझे मिट्टी से सींचा है।
इक माँ की आँखों में पानी है, तो इक माँ के आँचल में ज्वाला है।
इक माँ की असीमता तेरे कदमों की मंजिल की कशिश में है,
तो इक माँ की असीमता उन्हीं कदमों को
सही रास्ते पे चलाने की कोशिश में है।

यह इक माँ के ही दो पहलू हैं,
यह माँ शायद तेरी माँ, बहन या बेटा न हो,
पर यह भी प्यार और इज्जत की हकदार है,
इसको खोखला मत होने देना।

वरना इसकी कुंठा कब और कैसे निकलेगी,
यह कोई रिकटर पैमाना दर्ज नहीं कर पाएगा।
और जब ज्वाला मुख से निकलेगी,
तो किस को निगलेगी, और क्या उगलेगी,

कौन सी धरती फटेगी,
कौन किस धरती में समाएगा,
किस-किस की समीक्षा होगी,
किस-किस की अग्नि-परीक्षा होगी।
यह तो वक्त ही बतलाएगा

26 अक्टूबर, 2015 के भूकंप ने मेरे हृदय में एक ऐसा ज्वालामुखी पैदा किया कि मैं अपने उदगार प्रकट करने को विवश हो गई। इन उदगारों का संवेदनात्मक सौंदर्य अबूझ है।

चीना



विवशता

एक पुकार मेरे हृदय को छू जाती है
वह आह मुझे आज भी सुनाई देती है
ओफ ! यह चीत्कार मुझे क्यों चीर देती है?
चाहकर भी वह कुछ क्यों न कर पाती थी,
टुकर-टुकर रीते नयनों से क्यों देखा करती थी,
कभी मेरी किताब के रंगीन चित्रों को तो
कभी उज्ज्वल वस्त्र पहने बस्ता लटकाए बच्चों को।।

कभी उसने भी तो सपने देखे थे,
नन्ही-नन्ही सी उँगलियों से कलम पकड़ने के,
काले-सफेद अक्षरों को अर्थ देने के।।
पर माँ ने किताब की जगह राख थमा दी थी हाथों में,
कलम की जगह झाड़ू पकड़ा दिया था उँगलियों में।
बर्तनों की झंकार में बिलखते थे उसके सपने,
धूमिल कर दिया था उन्हें राख की गंध ने।।
विद्यालय में पढ़ने के ख्वाब हो गए चकनाचूर,
झाड़ू की भाषा ने कर दिया था उसे साक्षरता से दूर।।
लड़की है न! पढ़कर क्या करेगी ?
कल को सास-ससुर की सेवा करनी पड़ेगी।
पढ़ ली तो ससुराल में जबान चलाएगी
शीतल चन्द्र जीवन पर राहू का क्रोध बरसायेगी।।

माँ न जान सकी थी साक्षरता का अर्थ,
अपनी तरह बेटा का जीवन भी किया व्यर्थ।
आज वह अपना नाम भी नहीं लिख पाती,
लोगों की हँसी का पात्र बन जाती।।

कांपती उँगलियाँ स्थिर भी नहीं हो पातीं,
बुढ़ापे में भी सूद में है जाता, जो है कमाती।
पर अब नहीं! बच्चों की खातिर उसने उधार है लिया।
अपने सपनों को औलाद के जीवन में है जिया।।

अरे ओ अबोध समाज!

नारी सजगता ला सकती है यह परिवर्तन,
तो सोचो, क्या करिश्मा कर सकता है नारी का शिक्षित मन।
समय आ गया है दूर करो मन की यह भ्रान्ति,
जान लीजिए शिक्षा ला सकती है समाज में एक क्रांति।।

नारी शिक्षा समाज में कर सकती है वह कमाल,
जो कभी न होने देगा भारत का बचपन निरक्षरता से हलाल।।

कौमुदी शर्मा



RWA IN PROGRESS....

NATIONAL FESTIVALS, 2016



INDEPENDENCE DAY CELEBRATION, 2015



SWACHHTA ABHIYAN



ELECTION FEVER



INTERACTION WITH DELHI POLICE



ORGANIZING TRAFFIC



TREE PLANTATION





TROPICAL RAINFOREST FACTS

- Rainforests are described as tall, hot and dense forests near the equator and are believed to be the oldest living ecosystems on Earth which gets maximum amount of rainfall.
- Rainforests only cover around 2 percent of the total surface area of the Earth, but really about 50 percent of the plants and animals on the earth live in the rainforests.
- Rainforests are the forests that receive high amount of rainfall.
- A fifth of our fresh water is found in the tropical rainforests, the Amazon Basin to be exact.
- Rainforests help to maintain our supply of drinking water and fresh water, so they are critical in the sustainability of the earth.
- About 1/4 of natural medicines have been discovered in rainforests.
- 70% or more of the plants that are used to treat cancer are found only in the tropical rainforests.
- The Amazon rainforest is the largest tropical rainforest in the world.
- There were around 6 million square miles of rainforest in the beginning, but now because of deforestation there are really only less than half of that still found in the world.
- About 90% of 1.2 billion people living in poverty worldwide depend on rainforests for their daily needs.
- A lot of the oxygen supply that we have throughout the world is supplied by the tropical rainforests, even though they are miles and miles away. This may come as a shock to some people.
- Trees in tropical rainforests are so dense that it takes approximately 10 minutes for the rainfall to reach the ground from canopy.
- Insects make up the majority of living creatures in the tropical rainforests.

KRISHIV BUTANI - Class III

SAVE ANIMAL



Animals play an extremely important part in the lives of humans. They are needed to maintain an ecological balance in the world. Everything in the nature has a reason to be there. If anyone plays with nature, the nature plays with them.

"A heart beats in an animal the same way as in us". Ever heard the call of the wild? What about the wolf howling in the distant mountain? What about those birds chirping and waking up in the morning? For most people, the answer is no. This is because animals are eradicated and are on the verge of extinction.

Many animals have become extinct and many more are in critical danger.

Saving animals should be everyone's first priority. Educating the people, school organizations and government schemes should be in full force. Museums are also acting as a helping hand to save wild animals. Apart from this, every citizen of the world, should do their part in saving the animals.

HOLIDAYS

Painting is his hobby.
Holidays is the time for.....!

Holidays.... What are they? How do we describe them? The common answer from most of us would be, "Holidays" It is about fun and adventure! Indeed, that's true, vacations are meant for enjoyment! But just to remind, vacations are not merely going on outings, watching TV and playing video games. It's about maintaining, improvising and enhancing your level of sincerity.



To youngsters vacations mean nothing until they go on a journey lasting at least 7-8 days. And that's fair! There can't be a better way to rejuvenate the body and mind while beating the heat. This is also a time to have a tete-a-tete with relatives, your outstation cousins with whom you enjoy late night gossip sessions, sharing each other's life. Elder cousins guide us and motivate us by their struggles that made them reach their goals. I also share my study pattern, progress in co-curricular activities etc. Among my most memorable moments are the musical get-together when we show our talent to each other. To add to the spice was my Nani's birthday party, when we saw her dancing like a teenager. One of my cousins Nani retired as the Director, she had represented India at SAARC. What grace and personality my multi-talented Nani exuded! An evening of glory to celebrate her successful journey as a retirement party was enjoyed with lots of praise and admiration by family and friends, followed by dance and music.

Not the least to say, visiting malls and watching movies with friends was also fun. So, at the end I just want to express that holidays are meant for fun, but also to learn discipline. I have enjoyed my cup of cake called "holidays", and I wish the same for you.

VIDYUN AGARWAL

ARE WE REALLY INDEPENDENT?

On 15th of August, 1947 when India was declared Independent from the British Rule. The best gift our forefathers gave us. The struggle of people represented by eminent leaders seemed finally over. Yes, it SEEMED over. India was stepping into a new age full of new problems that exist till date.

The oxford dictionary meaning of being independent is "Free from outside control; not subject to another's authority". The questions that come to mind. Are we free to support what is right? Can we voice ourselves without being threatened? Can Indian women walk in park at night without being scared? Are we really progressing as a Nation? Our belief that we are 'one' is at stake, our religious integrity is being questioned.

We love McDonalds, Pepsi, and Coke but hate Indian recipes. We aspire for jobs in USA, UK, and Australia and are filled with regret for being born and living in India. No doubt we are independent but monetarily paralyzed. We do not think independently, we often think what others make us think.

When we talk about development there are countries which got Independence after India but are higher on Human Development Index, Singapore, Hong Kong, Malaysia to name a few.

On the other hand, there are arguments otherwise. India registered a growth rate of 7.6% during 2015- 16. It is the world's largest democracy with a massive troop size of over 13 million active troops. It has the second largest armed forces on the Planet. India has the fourth largest railway network, Ranked 2nd in Mobile phone use and 3rd in number of Internet users. The fundamental rights which were once threatened to be stripped off a common man are intact and respected by everyone. Do you still feel we are not free?

As we stand today, we cannot confidently answer the question in 'yes' or 'no'. Hopefully, the day we can answer it, will be the day when we are truly independent.

USHA CHHABRA



YOU MATTER

Karma means action, YOUR action. What you do matters. Because it is this action that will cause a result either in the immediate future or the distant one.

It's definitely easier to blame others, circumstances or even destiny for your failure. But is it more rational to realise that our action itself wasn't fruitful enough.

So why is karma important? Because it's in our control. We can change it. We can change our circumstances or even destiny, our action is something which is always in our control. So basically we make our lives through our conversations, decisions and most importantly our actions. And since our lives form an indispensable part of the world, we, as individuals, can change the world. That's the power of karma. That's the power of you.

However, some people may point out that some actions might be insignificant to really cause a difference. True. But what's insignificant to you, might be greatly significant to someone else. Your wide smile and kind words might instantly brighten up someone who is having a bad day. That person will now perform better in his task and will probably even try to take it forward. On the other hand, your scowl might just dampen someone's already bleak day and completely kill his productivity.

So the next time you act, be aware of your power- your power to change the world.

ASHU GUPTA



MIND YOUR MIND

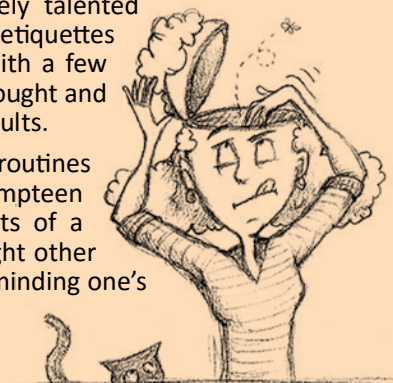
They say, any habit takes 21 days to become a part of your routine. How many of us are really trained to mind our minds.....to make it a part of our system, of our daily routines. It is something we all need to inculcate from the very beginning. Parents need to do it themselves to be able to inculcate it in their children to think and act.

Life is full of surprises at every step. Only if we become thinking individual and applying the thoughts, shall we be more relaxed and satisfied and that will save us from innumerable moments of stress. What else matters more than relaxation of mind! We adopt several techniques to beat our daily stress; be it exercise, yoga, meditation etc. , but the foremost of them is how to keep our mental equilibrium. More than half of our decisions in life are taken either in haste or at spur of the moment. Spontaneity is a virtue but only if it is practiced to yield positive results. Impulsiveness has its own demerits too.

We Indians , become alert and conscious once we interact with people internationally. As a race, we are viewed as highly intelligent and supremely talented yet suffer from lack of social etiquettes and are impulsive generally, with a few exceptions. However, a little thought and planned action gives fruitful results.

Seeing and analyzing our daily routines and behaviours. we will have umpteen reasons to resonate the effects of a born thinker. As a child is taught other things, so should this habit of minding one's mind should be inculcated.

Sonia M Dadoo





CYBER CRIME

What is cyber crime?

- Computer crime, or cybercrime, is crime that involves a computer and a network. The computer may have been used in the commission of a crime, or it may be the target. "Offences that are committed against individuals or groups of individuals with a criminal motive to intentionally harm the reputation of the victim or cause physical or mental harm, or loss, to the victim directly or indirectly, using modern telecommunication networks such as Internet.

Cyber terrorism

- Government officials and Information Technology security specialists have documented a significant increase in Internet problems and server scams since early 2001. But there is a growing concern among federal officials[who?] that such intrusions are part of an organized effort by cyberterrorists, foreign intelligence services, or other groups to map potential security holes in critical systems. A cyberterrorist is someone who intimidates or coerces a government or organization to advance his or her political or social objectives by launching a computer-based attack against computers, networks, or the information stored on them.

Computer as a target

- These crimes are committed by a selected group of criminals. Unlike crimes using the computer as a tool, these crimes require the Techni Crimes that primarily target computer networks or devices include:
 - Computer viruses
 - Denial-of-service attacks
 - Malware (malicious code)cal knowledge of the perpetrators.

Computer as a tool

- When the individual is the main target of cybercrime, the computer can be considered as the tool rather than the target. These crimes generally involve less technical expertise. Human weaknesses are generally exploited.
- Fraud and identity theft, phishing, are it an example of both "computer as target" and "computer as tool" crime
- Information warfare
- Phishing scams
- Spam

What is phishing?

- Phishing is mostly propagated via email. Phishing emails may contain links to other websites that are affected by malware. They may contain links to fake online banking or other websites used to steal private account information.
- Obscene or offensive content

- The content of websites and other electronic communications may be distasteful, obscene or offensive for a variety of reasons. In some instances these communications may be legal.

Investigation and awareness

- Invesitigation - Even where a computer is not directly used for criminal purposes, it may contain records of value to criminal investigators in the form of a log file.
- As technology advances and more people rely on the internet to store sensitive information such as banking or credit card information, criminals are going to attempt to steal that information. Cyber-crime is not only becoming more of a threat to people in The U.S. but also people across the world.

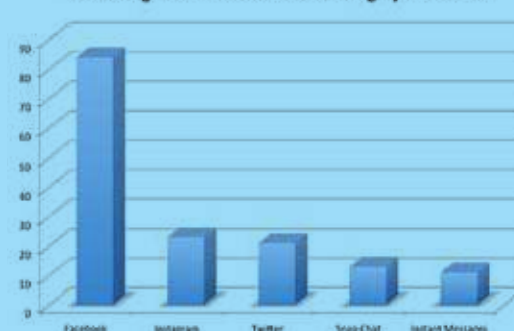
Cyber bullying

- Cyberbullying is the act of harming or harassing via information technology networks in a repeated and deliberate manner.
- With the increased use of communication technology, cyberbullying has become increasingly common, especially among teenagers

Cyber stalking

- The practice of cyber bullying is not limited to children and, while the behavior is identified by the same definition when practiced by adults, the distinction in age groups sometimes refers to the abuse as cyber stalking or cyber harassment when perpetrated by adults toward adults.

Percentage of Where Teens Are Being Cyberbullied



Cyber warfare

- Cyber warfare has been defined as "actions by a nation-state to penetrate another nation's computers or networks for the purposes of causing damage or disruption," but other definitions also include non-state actors, such as terrorist groups, companies, political or ideological extremist groups

Hacker..

- A hacker is someone who seeks and exploits weaknesses in a computer system or computer network. Hackers may be motivated by a multitude

of reasons, such as profit, protest, challenge, enjoyment, or to evaluate those weaknesses to assist in removing them

Black Hat Hacker

- A "black hat" hacker is a hacker who "violates computer security for little reason beyond maliciousness or for personal gain" The term was coined by Richard Stallman, to contrast the maliciousness of a criminal hacker versus the spirit of playfulness and exploration of hacker culture.

White Hat Hacker

- A white hat hacker breaks security for non-malicious reasons, either to test own security system, perform penetration tests or vulnerability assessments for a client - or while working for a security company which makes security software.

Grey Hat Hacker

- A grey hat hacker lies between a black hat and a white hat hacker. A grey hat hacker may surf the Internet and hack into a computer system for the sole purpose of notifying the administrator that their system has a security defect.

Password cracking

- Password cracking is the process of recovering passwords from data that has been stored in or transmitted by a computer system. Common approaches include repeatedly trying guesses for the password, trying the most common passwords by hand, and repeatedly trying passwords from a "dictionary", or a text file with many passwords.

TANISHA KUMAR

MORNING WALK - IT'S A GREAT WAY TO START THE DAY

What can make you positive, but a great morning walk followed by a healthy breakfast?

Everyone who walks in the morning will tell you that it is a great way to start the day. Whether you are going to your office or doing some chores at home, waking up early and starting your day with a morning walk will surely energize you and get you in the mood to start the day. So, next time, instead of jumping out of the bed and hurrying off to work, start the day early with an early morning walk. Early morning walks can help improve your circulation and give you energy to begin a long day.

Whether you had a good night's sleep or not, waking up for a morning walk is guaranteed to help you start the day with a fresh mind. The morning sun and cool air will boost your mood and prevent stress from setting in before all the worries of the day begin.

If you don't have the time to go to the gym, a morning walk will give you the chance to do some exercise. It can also be a form of a warm-up exercise before you start your routine. With this, you don't need special equipment or club membership and you can adjust your time and pace according to your needs.

As physical exercise, morning walk can help you burn calories, strengthen your bones and muscles, and keep you in shape. It can help promote physical well-being and prevent disease, which are usually related to a sedentary lifestyle. Many experts recommend regular walking to promote good circulation and to prevent heart disease.

The mental and emotional benefits of morning walk include reducing stress by increasing your body's production of "feel good" hormones.

The best time to plan your day is when your mind is clear and you feel good physically. You can do this while taking your morning walk. It helps you think clearly during the day. It gives you time to be alone with your thoughts before all the chaos of the day begins.

So instead of rushing to work with no clear sense of direction on how to conduct the affairs of the day, take a few minutes to walk in the morning and lay out in your mind as to which tasks you must prioritize. You will be surprised how well your activities may go on smoothly with a little planning in the morning.

You do not have to walk alone all the time. Sometimes, walking is more fun and energizing if you do it with a friend,



a family member, or a group of people. This can help you keep up the habit of getting regular exercise and can give you the chance to socialize before starting a long day at work. It gives you a good appetite for the most important meal of the day – breakfast.

One of the important benefits of regular exercise is weight loss. If you want your morning walk to help you burn calories, try walking as briskly as you can. You burn more calories by increasing your speed, so challenge yourself by walking faster than a stroll.

Finally, one of the important benefits of morning walk is that it helps you get a good night's sleep. Yes, it helps you start the day right and end it right as well. Walking exercises the body while relaxing the mind. With a properly functioning circulatory system, strong muscles and positive attitude, it is easy to see why you will undoubtedly get a good quality sleep every night.

Morning walks are validated as the most significant of all physical exertions. There are no impending dangers hovering over it. It is unquestionably and perfectly safe and harmless for everyone, irrespective of their age.

So come on JASOLA RESIDENTS get set GO.

JAYA KUMAR

A gift from Senior Citizens to the residents of Jasola Vihar

We would like to express our deepest gratitude to the Dr. N.P. Sen, President, Mrs. Padma Agarwal, Vice-President and the entire Executive Committee of Jasola Senior Citizen's Welfare Society for giving us the opportunity to setup a library with 900 books donated by the local community. We would like to dedicate this library which has been named Kitabhkhana to senior citizens and local community.

KITABKHANA



MAKING UP OF LIBRARY



INAGURATION



LIBRARY IN ACTION



खामोश पन्ने

हवा में फहराते, किताबों में जुड़े। किसी को सपनों की सैर कराते,
तो किसी के सपने साकार करते। ये खामोश पन्ने।

किसी की जीविका का साधन बनते
जब डाक्टर के हाथ आते, किसी की किस्मत चमकाते।
जीवन नैया पार लगाते, जब वकील के हाथ आते।
इंजीनियर आरकिटेक्ट के नक्शों से
दूनिया में ऊँचे पुल, इमारते और चमत्कार रचाते।
ये खामोश पन्ने।

क,ख,ग,1,2,3, या ABC ऊर्दू फारसी या कोई भाषा
सब को पढ़ना सिखाते। जीवन की मंजिल पाने के साधन बनते,
ये खामोश पन्ने। सुबह उठकर अखबार बनकर और
रात की कहानियों को पिरोएं, ये खामोश पन्ने।
लाटरी बन कर किसी की किस्मत का ताला खोल जाते,
ये खामोश पन्ने।

किसी की जीवन यात्रा, किसी का अनुभव,
उम्मीद, सच्चाई किसी-किसी के तो
दिन-रात के सभी बन जाते, ये खामोश पन्ने
किसी देश के मान, सम्मान और गौरव की चिह्न बने झंडे।
ये खामोश पन्ने।

नाग पंचमी और 15 अगस्त को पतंग बनकर
नीले आसमान की ऊँचाइयों को लहराते चूमते, ये खामोश पन्ने।।
टाईम पास ही नहीं, डायरी, किताब, रजिस्टर, कॉपी,
केलेन्डर, अखबार पोस्टर, बैनर लिफाफा,
यहाँ तक कि पंखा बन जाते।
ये खामोश पन्ने।

किसी राज्य की रियासत का प्रमाण,
और कभी गरीब की रोटी तले थाली बन जाते, ये खामोश पन्ने।
बरसात के पानी में बच्चों की सपनों की नाव बन जाते।
ये खामोश पन्ने।

रंगों से रंगें तो किसी चित्रकार की कल्पनाओं का यान
और लेखकों की पक्तियों को सजाते ये खामोश पन्ने।
जन्म और मृत्यु का प्रमाण पत्र ये खामोश पन्ने।।
कह नहीं सकते इन्हे हम, खामोश या बेजान पन्ने।
जब जुड़ जाते एक साथ लो बन गई किताब।
नहीं अब किताब भी अकेली नहीं जब चली गई वो किताब खाने में।
पन्ने अकेले नहीं किताब हैं, बना किताब खाना हैं।
अब हम अकेले नहीं जब किताबखाना है।।
यह सरस्वती का घर है।

इतिहास का खजाना है विद्या का भण्डार
और एक अविष्कार का साधन।
संग्रह है सपनों का। आभास का सत्य का
कहानियाँ, व्यंग्य, निबन्ध, पुकारते है।
साइंस की किताबें गणित के फारमूले खोल देते है आँखें
कुछ अनजाने विचित्र दिशाओं की मार्ग दर्शक हैं किताब पहचान है।
परिश्रम है किसी का। अनुभव है। साथी है हम सब का, यह किताब घर
है नहीं है सिर्फ किताबों का।।

सोनिया जैन

कोई भी कारण हो ! कौसी भी बात हो,
गुरसा मत करो, जोर से मत बोलो,
चिढ़ो मत ! मन शांत रखो
विचार करो ! फिर निर्णय लो,
आवाज़ से आवाज़ नहीं मिटती !
बल्कि चुप्पी से मिटती है
तकलीफ सिर्फ आपको होगी,
दुःख भी आपको ही होगा !
मन शांत रखोगे तो,
सुख भी आपको ही मिलेगा !

With best wishes from

Mr. Rohit Sen
&
Mrs. Jaya Kumar



Designer

Charu Lamba

Diamond & Kundan Jewellery

168, Pocket - 1, Jasola Vihar, New Delhi-110025

E-mail: ishnabycharu@hotmail.com

Mob: 9811332269



SUNDAYS ARE FOR CYCLING

**"...Do small things with great love"
- Mother Teresa**

"We are organising a cycling trip to India Gate and Rashtrapati Bhawan. Who all would like to join" announced the gym manager in early spring of 2013. Along with some enthusiastic gym buddies from Jasola Vihar, I accepted the offer. The Lutyens Delhi trip was absolutely thrilling, the cool wind breathing fresh air in our lungs and whispering music in our ears. The thing that struck me the most was how different and beautiful Delhi looked in the wee hours of the morning. Along the way, we met other cyclists in the group and friendships sprung. By the time I returned, I had lost few calories, but my heart entirely, to the thrill of cycling. That is how, after a lapse of 42 years, I rediscovered the magic of cycling.

Like good wine, true happiness is savoured only when shared with someone. A couple of days later, I went and bought two cycles, one for myself and the other for my wife. Our first journey together was to the Okhla bird sanctuary on the eastern banks of Yamuna near Kalindi Kunj. That ride was Lady Luck ringing the 'cycle ki ghanti.' On our way back from the bird sanctuary, we met fellow cyclists who informed us about a cycling club that happened to meet two blocks from our house! Through the V4A cycling club, we met a group of enthusiastic young men who would meet every Sunday morning at 5 am to ride to different corners of Delhi. It has now been more than two years since that first India Gate ride and I still get up at 5am on Sundays to ride my cycle and explore some old (and often forgotten) parts of Dilli.

Benefits

Cycling is a great cardio exercise. It definitely keeps me in shape, but in a way that is not so boring as running on a cross-trainer.

Delhi now tops the list of most polluted cities in the world, and within Delhi, Okhla area is the worst affected. While Government has initiated various measures, as citizens, we can surely contribute by promoting cycling and reducing vehicular air pollution.

Cycling can be a lifelong hobby and the best way to make new friends and acquaintances. When fellow cyclists and often passersby wave to

you and cheer you on, the sense of camaraderie, community, and self-achievement you feel is a happiness boost by itself.

Cycling is one hobby which is not that expensive. After buying the cycle, the maintenance cost is low. A spare tube, a puncture kit and a small air pump is all you need and cheap to acquire. You get your cycle serviced once in six months. Otherwise, you learn to keep the cycle clean and moving parts lubricated yourself. Moreover, there are many Android/ iOS apps available, free of cost, to track all your trips with full data on distance, map of route followed, elevation, speed, and many more statistics that are great for keeping tabs on your progress.

Places of Interest

A most wonderful benefit of cycling is that every time you ride, you explore a new place in your city. You discover some offbeat places within Delhi. To name a few:

Many residents of our Pockets did not believe that there was an amazingly clean natural lake within 14 kms of Jasola, until our cycling club took them to this Bhardwaj Lake. The water is clean and swimmable and there is an option of trekking 10 Kms through Jungle. (see pictures)

Delhi is known for its many gardens and parks. Some of the ones we have explored are Lodhi Garden, Nehru Park (Chanakyapuri), Deer Park, Sanjay Van.

Many myths and stories passed down from generations about these haunted places- Malcha Mehal, Khooni Jheel, Bhooli Bhatiyari. We have lived to tell the tale.

Delhi's history lives in these structures - Old Fort, Red Fort, Jama Masjid, Kudasia Bag, Jantar Mantar, Safdarjung, Qutub Minar and who can forget the picturesque, Agrasan Ki Baoli. Each deserves a homage ride of its own.

A foodie's paradise - a trip to Delhi 6, Chandni chowk, narrow lanes of Nai Sadak, Chawari Bazar and not to forget Galib ki Haveli. Night trip to Old Delhi during Ramadan to devour some delicious kebabs.

Several rides to the part of Delhi where governance takes place.





Chanakya Puri, Shanti Path, Dandi March Statue on SP Marg, State Govt Bhawans.

Sunday breakfast rides to classic eateries such as Roshan di Kulfi in Karol Bagh, Andhra Bhawan Canteen, chai and kachoris at Hanuman Mandir and at Kashmiri gate.

Long rides to Murthal (175 Kms), Delhi Ring Road (70 Kms), Pari Chowk (65 Kms).

Riding your cycles to T-3 Terminal to watch planes fly (65 Kms).

Experience riding on the Buddha International Circuit Formula 1 Track.

Rock climbing trip to Dhauj, on Faridabad- Sonha Road (70 Kms).

A walk down memory lane during rides to North Delhi, South Delhi and Jawaharlal Nehru University campuses.

No cycling trip is complete without touching India Gate/ Rajpath/ Rashtrapati Bhawan/ Dandi March Statue (11 Moorti) and Teen Murti. You will find hundreds of cyclist there in morning hours.

Trip to North Delhi Ridge near Delhi University and Upper Ridge Road from Dhaula Kuan to Hanuman Moorti at Karol Bagh are always special.

Pay your respects at Hanuman Mandir, Lakshmi Naryan Mandir, Bangla Sahib Gurudwara, Sheesh Gunj Gurudwara, Jama Masjid, and many more.

Raahgiri in CP is favourite amongst the under-18 cyclists. Our cycling group participated in the inaugural Raahgiri day at Noida, and, along with our Chief Minister, in the first Car Free day cycle rally in Delhi.

The list could go on. There are countless interesting places and events waiting to be experienced.

Community

Other than the places and the exercise, the beauty of cycling is that it is never a solitary activity. I have found that much like life, you always find someone along for the ride. My wife and son join me on most of my rides. Believe me, we have shared amazing quality time together that we would have otherwise spent in front of the TV or sleeping. From our neighbourhood, our cycling club network expanded when Vaibhav Nakra (75/2), Sandeep Gupta (106/1), Rohit Kumar (150/1) joined initially. Later, we were pleasantly surprised to find two professional cyclist within our Pockets, Puneet Swami (157/2) and Niranjana Kala (13/1). Mr Rajesh Nakra (75/2) and Nikhil Palli (1/1) are also keen cyclist. It is definitely a great way to get to know your neighbours, your family, and your friends from a fresh perspective.

Advice for Beginners

If I have managed to convince you to try cycling as a weekend hobby, I would love to share some tips that might come handy before you begin your first exciting ride.

CYCLE

For cycling, the first thing you require is a cycle. You will have to choose between a Mountain Bike (MTB) or a Road Bike. My advice is to go for a road bike. Most of the time you will be cycling on roads as there are very few off-road cycling option in NCR.

Choose a cycle with gears - it will make your cycling more pleasurable since you will be able to cycle long distances effortlessly.

Select the frame size of the cycle according to your height.

SAFETY

Safety comes first as there are no dedicated cycle tracks in Delhi. You have to share road space with regular traffic. Buy a good quality helmet and always wear it while riding. Install front light and rear blinkers. Wear a reflective jacket. The requirement is that others should be able to notice you clearly while on the road. There are blinking lights available for your helmet as well. Beginners may wear knee guards.

Always follow traffic rules. Never cross the road on a red light signal. Always cycle on extreme left of the road, and in single lane, if you are riding in a group. Do not use earplugs or earphones while riding as you have to remain alert to traffic coming from behind.

Cycling Club

For more information or to join the cycling club, contact V4A Cycling Club at V4ACyclingClub@gmail.com or through their facebook page <https://www.facebook.com/V4ACyclingClub/>

Just one last thing. Relax and enjoy the ride. In case of any need, do not hesitate to contact me.

N K Lamba, 168, Pkt-1, Jasola Vihar





'FOOD HARM FOOD' - HEAL THE DIET CLINIC DIABETES DIET GUIDE TYPE – 2

Which choice is better of your Diabetes Diet?

When you have type 2 diabetes, maintaining a nutritious, well balanced diet can help you control blood sugar levels, manage your weight, and improve your overall health.

Yet, eating well, when you have diabetes, requires more than just choosing health foods.

People with diabetes must gauge what when and how much they eat and their medications and exercise routines to properly control their blood sugar.

Take the quiz to see how well your are able to make healthy choices for your diabetes diet:-

Q.1 Which choice is better for you diabetes diet?

- A. Eating about the same amount of carbs at each meal.
 - B. Saving up your carbs for one meal.
- (Carbs are – wheat, pasta, rice, macroni, etc)

Ans:- It is generally better to eat the same amount of carbs at each meal to help maintain steady blood sugar levels, it helps avoid blood sugar spikes and stay within your daily carb allowance.

Advice: 46-60 grams of carbs at each meal.

Q.2 Which choice is better for you (Diabetes Diet)?

- A. Sticking to your meal schedule
- B. Waiting until you are hungry to eat meals

Ans:- When you have diabetes, its important to eat your meals on schedule and to avoid skipping a meal. It controls your blood sugar levels, appetite and works with some medications that are directly related to eating.

Q.3 Which choice is better for your Diabetes Diet

- A. Cooking with Butter
- B. Cooking with Oil

Ans:- Butter is not the best choice for everyday cooking. Butter contains saturated fat, which can raise levels of bad cholesterol and increase the risk for heart disease. On the

other hand, many cooking oils like, canola, saffola, contain monounsaturated or polyunsaturated fats, which have been shown to reduce bad cholesterol levels and protect the heart.

Q.4 Which choice is better for your diabetes diet?

- A. Multigrain bread
- B. Whole – Wheat bread

Ans:- “Whole Wheat” and “multigrain” both sound healthy, but the terms mean different things. Multigrain means the bread has more than one kind of grain, but those grains may not be whole grains. Whole wheat (or whole grain) means the entire grain kernel was used to make the flour, the endosperm, the bran, the germ. Also multigrain would mean more enzymatic reactions i.e. more strain on the digestive system. Whole wheat bread is a better choice. Please read the label carefully it should mention ‘whole wheat’ bread and not brown bread.

Q.5 Which choice is better for your diabetes diet?

- A. Juice of fruits and vegetables.
- B. Eating whole fruits and vegetables.

Ans:- Juice can contain a lot of carbs in a small portion, which can raise blood sugar quickly. Its better to eat them whole than to juice them. Juicing removes the essential fibre needed to prevent blood glucose spike.

Eating well when you have diabetes involves sticking to a meal schedule, watching your portion size, and balancing of the right amount of fat, fibre, carbs and protein.

Talk to your Diabetic Nutritionist if you need help in planning your meals or improving your diet.

Mail your latest HbA1C / Blood glucose levels – fasting and post prandial levels to:

Clinical Nutritionist

IRA RATTAN

Contact No: 8527026158,

Email ID: foodharmfoodheal@gmail.com



A HOUSEWIFE'S WORK IS NEVER DONE

A housewife is not just married to a person; she gets married to the house. Her endless tales begin where she has to sacrifice her dream for children & her in-laws. The double demands shouldered by a housewife pose a threat to one's physical health. Whether one is an overworked housewife or an exhausted working mother the chances are that one is always one step behind one's schedule. No matter how hard housewives work, one never end up with clean homes.

A typical day of a house wife starts in the morning at 5 am. While the rest of the family is asleep she is cooking breakfast. Her day starts off with sending children to school, paying bills, taking care of the house and getting things repaired and fixed to making dinner. She has a 24/7 job of managing her family's home—caring for her children; buying, preparing and storing food for the family; buying goods the family needs in everyday life, cleaning and maintaining the home, making clothes for the family etc. the list is endless.

A housewife has the power to change everything in her house. Her nurturing and love shapes the lives of the children. Her caring and helping in the house and managing the budget and saving money can change the house. She tries to save money wherever she can, her bargaining skills are just amazing. Great work she does in order to make a happy place for her own family. And all she does this with a big smile on her face. No complaints, No demands.

In conclusion I would like to say that yes, being a housewife is a job. And that too a tough tiring job, but I love it. When I see my family appreciates it and when everything turns out to be okay, the satisfaction is unexplainable.

We housewives have different avatars in this life, we become Sita (a devoted wife) we become Kali Ma (fighting and protecting our families), Laxmi (saving money and managing budget).

I AM NOT A HOUSEWIFE; I AM THE QUEEN OF THE HOUSE.

BHAWNA KHEMANI

THE WORLD OF NUMBERS

What are numbers? We all have studied mathematics in school and college but do we actually know what is a number? Here, I am going to take you on a ride into the wonderful world of numbers, something you never may have come across.

Let's start with what is a number. A number is a mathematical object used to count, measure and label. The main examples are the natural numbers 1,2,3 and so on and is forth. In addition to their use in counting and measuring, numerals are also used as telephone numbers, serial numbers, codes etc.

Here I am not going back to the basis of mathematics instead going to introduce you to the world of numbers. Numbers mean more than what we have heard and learnt in our schools. Do you know that each number has its own vibrations. Yes, you read that right. There is an occult science called Numerology which is a method of analysing the character and future events of a person by using the number vibrations of his date of birth and name numbers. I know this sounds really out of the box but it's true that we can know a persons nature ,character and habits by using his date of birth. It is believed that a person enters a given life by choice ,at a certain time and into a certain environment, that gives him an opportunity to evolve in consciousness. Numerology gives us an opportunity to be aware of ourselves,the talents that we have and the paths which we can choose.

It is like a self help tool which gives insight and understanding into one's inner nature or being. It gives one the advantage to look at one self from a distant and a new perspective. As we know, self knowledge is the key to success and freedom; therefore having a greater insight into one's strengths and weaknesses help in every aspect of our lives. It prepares one for future, allows one to cultivate one's strengths and to overcome the weaknesses.

Belief and Faith go a long way

Thank you

VIJAYETA SETIA
Numerologist



A DAY WITHOUT GADGETS

Today we are surrounded by too many gadgets and we cannot think of life without them. We are so used to gadgets that it will be difficult to do daily jobs without them. Think if our mother doesn't have washing machine or clothes dryer or a microwave oven. How difficult and time consuming would it be for her to wash clothes with hands or heat on the gas stove.

Gadgets have made our life easier. Our day begins with a digital alarm clock and the word "digital" travels with us throughout the day. Mobile Phones, Computers, Televisions etc. have become necessities of life. There would be no music or entertainment without electronic devices. We should be proud for our ancestors who invented such spell-binding gadgets and made our life easy. However everything has a positive and negative side. Technology is good but has also made us addicted to them so much that we have kind of forgotten other beautiful things in this world like nature, family togetherness and bonding, going to parks etc.

However it was a great idea to experience a day without gadgets as then I would have enough time to look and think about and do things due to unavailability of time.

I promised not to use any gadget for 24 hours and thought it would be very exciting and challenging to achieve the same. I started my day by getting up early around 6.30 am and went to the Sports complex near my house to play cricket with my friends and brother. After playing for about 2 hours. I returned back home around 9 am. I then went to the market with my family and really enjoyed the same as generally I would be watching television or even chatting on the phone with my friends. I then decided to have full fun on that day. I then went to the market with my mother and helped her buy vegetables and general grocery and believe me I really enjoyed it. After coming back from the market, I studied for about 2 hours and then had lunch. Post lunch I played snakes and ladders with my grandmother and my brother and we even played monopoly and we all thoroughly enjoyed the same.

I rested after that for some time and then in the evening went to the park and played with friends. I could not imagine that there could be so much fun without gadgets also as all these routine activities had got lost in between using gadgets like phone, television, video games etc.

I understand that lot of gadgets that we use now a days are important to give us and everybody relief from hectic schedule but I believe these gadgets should be used just for their purpose and we should not become slaves to them. We should not watch too much television or play video games or even chat too much on whatsapp or spend too much time on Facebook. The world outside is beautiful and there are many activities that one can do and enjoy. We can increase our bonding with our parents, grandparents if we sit with them and have at least one meal or if we can spend some time with them by playing some board game.

To sum up "Gadgets are useful but only for the purpose that they serve".

SHIVANK BUTANI, VII



INDIA NEEDS A SOLAR REVOLUTION

By restricting cars based on their number plates in the 'odd-even' scheme is just a Band-Aid. The real problems to be solved is the use of fossil fuels in the production of electricity and other forms of energy. The most agreeable and practical solution for Delhi, and the whole India is to accelerate the Solar Revolution.

Solar power can provide 100% of today's energy needs in the next 14 years and would be almost free such as phone calls in next 20 years. The cost of the solar panels have dropped 75% in the past five years alone, making them even more affordable!

Many companies such as sky power Global of Canada have offered electricity at a very cheap rate Rs 5.05 a kilowatt-hour which is the least rate ever quoted. By the tests it is seen that solar tariffs have come down below thermal power costs.

Moreover, companies like Tesla are planning to launch real luxury electric vehicle that can work on electricity at a cost of \$35000 and can go more than 200 km on a charge and \$5000 car which can go 100 km on a charge.

However, the problem with the solar is that the sun does not shine at night or cloudy days, making it dependent on backup power. There needs to be a cost-effective way of storing sunlight such as lithium on battery. Their cost is likely to come down if companies such as Volkswagen and China's BYD step in.

It is clear that Solar Energy is the solution that Delhi and India should be counting on.

VANSH GUPTA

WHAT DO YOU THINK

If you think you are beaten, you are;
If you think you dare not, you don't!
If you'd like to win, but you think you can't!
It's almost certain you won't.

If you think you'll lose, you're lost,
For out in the world we find
Success begins with a fellow's will;
It's all in the state of mind!

If you think you're outclassed, you are,
You've got to think high to rise.
You've got to be sure of yourself
Before you'll ever win the prize.

Life's battles don't always go
To the stronger or faster man;
But sooner or later the man who wins!
Is the person who things he can!

Sarvesh Agarwal



HOW TO OVERCOME SUFFERINGS OF OUR LIFE?

Sufferings exist only in our minds. Every situation or experience helps us evolve. You are born free and you are only bound by your mind. Having this clarity, every situation you face, is a step towards ultimate liberation; nothing can bind you. It's our own perception which we can use to free ourselves.

How to face a challenge in life? Acceptance is the key to the problem.

First of all, accept your own self because you created this existence.

Second, acceptance of others i.e a material or a person or a situation that you have come across in your life, Our unhappiness or dissatisfaction is due to our non acceptance, may it be the situation or the people or our own self. So fundamentally, you should be happy with what is available to you. This way no calamity exists and you accept every thing as it comes. Every step then is a step towards liberation. Take life as it comes to you without escaping or avoiding it and you will be liberated. If you experience pain, just know that nothing can stay forever. Pain and pleasure come and go and you float over it and that's life.

Get more conscious

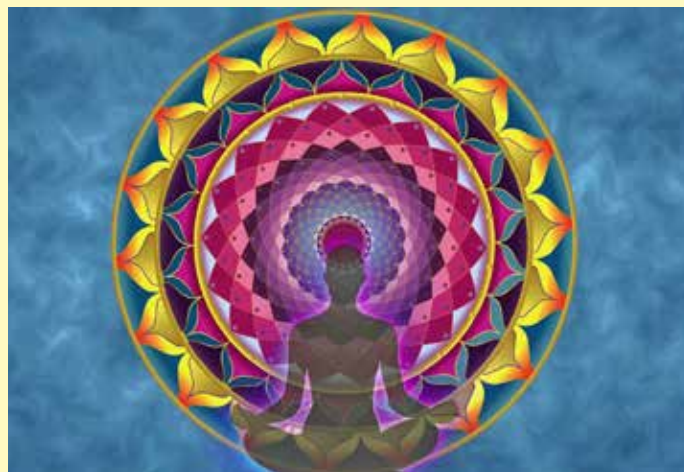
Take responsibility of what you have created in life and then enjoy it. This way world will be a better place to live. Life should be dealt with 80% practicality and 20% spirituality. If we ignore pains, sufferings and fears of other people, then what is the point of meditating. Spiritual people should spread awareness that violence only leads to violence. Don't force anybody to change their habits, it will not stay. Make them conscious through awareness of the situations and its consequences.

Through this natural awareness, you can overcome a habit.

Practise Gratitude

Practise gratitude by feeling grateful that you are alive, you are breathing and you have a reasonably good health. You have food to eat and a shelter to live. Self gratitude then spreads and flows into public gratitude. We should teach this to our children and people around. Preach them not to complain and be happy with what they have. Be happy and grateful always without any specific reasons. If you follow gratitude, the grace flows. Gratefulness leads to humility. You cannot pretend to be grateful. It should be natural other wise your happiness will also be fake gratefulness comes from the heart. So accept all that you are provided with by taking conscious responsibility of it. Be patient and practise gratitude. This is the key to a Happy Life.

NUTAN NAKRA



MUSICAL INSTRUMENTALS & THEIR EFFECT ON CHAKRAS

Chakras are our energy centres. They are the openings for life energy to flow into and out of our aura. Their function is to vitalize the physical body and bring about the development of our self consciousness. They are associated with our physical, mental and emotional interactions. There're seven Major Chakras.

- Muladhara Chakra or base Chakra**
- Svadhishthana Chakra or Sacral Chakra**
- Manipura Chakra or Navel Chakra**
- Anahata or Heart Chakra**
- Vishudaha Chakra or Throat Chakra**
- Ajna Chakra or Brow Chakra**
- Sahasrara Chakra or Crown Chakra**

Now we will learn the musical instruments and their effect on the chakras.

The drums effect the Mooladhara (the base chakra or the first chakra). The big and small drums, their effect is from Mooladhara to Swadishthana (second chakra). The big wind instruments like trumpets affect the second to third chakra (Swadhishthana to the Manipura). Metallic sounds affects from the navel to the heart. Veena & Sitar-stringed instruments affects the Anahata (the heart chakra). Flute music, wind instruments and sometimes the piano sounds affect the Anahata to Vishudhi (the throat Chakra). Bells, sounds of water, bird songs, very soft & subtle sounds have its effects from throat to the Agna Chakra (in between eye brows). Then finally the Sahasara (the top of the head) is affected by Meditation and all other instruments put together at once. If you watch any Indian rituals, you will understand that how knowledgeable they were. In the temples, they placed the drums on the periphery then there are big wind instruments, and on the very inside of sanctum are bells and conch. So, sound vibes are balanced from the drums to the wind instruments, then again wind instruments and then bells and finally it all ends in silence. The purpose of sound is silence.

Did you all know this?

Sound originates from silence and its goal is silence. Silence simply means total harmony. When there is total harmony deep within you, then even sound seems like an object, it seems heavy. But the way is through sound, through music. Music is that which connects the individual to the universal. The limited mind expands through music and realizes it is already part of the big consciousness or the big mind.

Seema Gandhi

William Wordsworth has very rightly said
“Come forth into the light of things
Let nature be your teacher”

जिंदगी एक अर्थहीन यात्रा नहीं, बल्कि वो अपनी अस्मिता और अस्तित्व को निरंतर महसूस करते रहने का संकल्प है।

यही बात अक्सर मेरे दिमाग को छू कर निकल जाती है जब मैं प्रकृति के अद्भुत नजारों के बीच अपने आप को पाती हूँ और अपने अस्तित्व को ढूँढने की कोशिश करती हूँ।

कुदरत हमारा सबसे अच्छा साथी है। हमें जाने अनजाने बहुत कुछ सिखाता है। ईश्वर ने हमें एक बहुत सुंदर प्रकृति बना कर दी है। जिसे हमें सहेज कर रखना चाहिये।

और यही भाव मेरे मन में भी उत्पन्न हुए जब मैंने प्राकृतिक स्थानों में खुद को पाया इस अहसास ने मुझे भाव विभोर और मंत्रमुग्ध कर दिया। एक पल में समुद्र ने अपने में सारा जीवन समेटा था और एक तरफ पर्वत अपनी ऊँचाई और गहाराइयों में खो जाने का संकेत दे रहा था। समुद्र बता रहा था अपनी गहराई तक क्रियाशील रहो और पर्वत बता रहे थे कि ऊँचाइयों की कोई सीमा नहीं। जिंदगी में ऊँचाई और निचाई दोनों मिलेंगी परन्तु हारे बिना जीवन में खुशी-खुशी चलना ही हमारा ध्येय है।

जीवन में ज्ञान और प्रेरणा कहीं से भी मिल सकती है। तभी मुझे प्रकृति को बड़े करीब से देखकर एहसास हुआ। प्रकृति ऐसे अनंत रहस्यों से भरी हुई है, जो हमें हर पल सिखाते हैं कि जीवन हर पल आनंद से सराबोर है। नदियों से कल कल करता संगीत, झूमते गाते पेड़, छोटे जीव, गगन चूमते पहाड़ और समुंदर की ये गहराइयाँ हमें अपने आप को समझने में मदद करती हैं।

Nature is very generous and abundant. There is absolutely no dearth of anything. What we can learn from this is that giving and offering are great qualities. We always offer to help others. Similarly, we ought to be bold and uninhibited for it brings out the best in us. It is rightly said that simplicity is beauty and Nature is the best example of this God's creation is such that it speaks volumes. Even though it's not extravagant, it is just as it should be we ought to be simple and modest too.

Albert Einstein ने खूब लिखा है

“प्रकृति में डूब जाइये और इसके बाद
आप सब कुछ बेहतर समझने लगेंगे।”

गीतिका मुंजाल

ABOUT FRANCE - FOURTH REPUBLIC

From July 1940 to August 1944 the government of France was a dictatorship. Slowly, a resistance movement that rejected the new order began to emerge under the leadership of General Charles de Gaulle and gained greater strength and support from the allied invasion of North Africa. When the German forces were driven from occupied Paris in 1944, de Gaulle entered the city with the hope that sweeping reforms would give France the viable democracy it had long sought. After less than 2 years, he resigned as head of the Provisional Government, impatient as he was with the country's return to traditional politics.

After the end of war in 1945, the 4th Republic was established in France and a new constitution was drawn up in 1946. It provided for a parliamentary system of government, though in a considerably diluted form. It prescribed a legislature consisting of the National Assembly and the Council of the Republic. The National Assembly was the pre eminent House of Parliament. The framers of the Constitution chose proportional representation as the electoral system for selecting representatives on the basis of universal suffrage to the National Assembly.

A significant feature was that the executive was very weak. In fact the 4th Republic (1946-58) disappointed earlier hopes. Government fell with disturbing regularity- 24 governments in 12 years. Weak Leadership had great difficulty coping with the tensions first created by the -old War, then the French war in Indochina and finally the anti colonialist uprising in Algeria. When a threat of civil war arose in Algeria in 1958, a group of party leaders invited De Gaulle to return to power and help the country to establish stable and stronger institutions. Since then France has lived under the Constitution of the 5th Republic, enacted by a referendum in 1958. De Gaulle was the last Prime Minister of the 4th Republic, then the first President of the newly established Fifth Republic.

But it was not the government instability or economic difficulties that dug the grave of Fourth Republic. The death knell was sounded by colonialism. France was continually at war in one or more of its colonies throughout the history of the 4th Republic. It proved an impossible task for its rapidly changing government to maintain the integrity of the Empire in the face of the winds of change that swept across the colonial world after World War 2. The long drawn war in Algeria proved to be the proverbial last straw on the camel's back. Civilian extremists and the French army in Algeria began to challenge the authority of the Fourth Republic.

Sarvesh Agarwal

अंध विश्वास

एक महात्मा जी अपने कुछ शिष्यों के साथ जंगल में आश्रम बनाकर रहते थे। एक दिन बिल्ली का बच्चा रास्ता काटकर भटक कर आश्रम में आ गया। महात्मा जी ने भूखे-प्यासे बच्चे को दूध-रोटी खिलाई। वह बच्चा आश्रम में रहकर पलने लगा। लेकिन उसके आने के बाद महात्मा जी को एक परेशानी होने लगी। जब वह शाम को ध्यान में बैठते तो वह बच्चा कभी उनकी गोद में बैठ जाता या सिर पर कंधे पर बैठ जाता। महात्मा जी ने एक शिष्य को बोला कि जब मैं शाम को ध्यान में बैठूँ तो इस बच्चे को दूर एक पेड़ से बाँध दिया करो। एक दिन महात्मा जी की मृत्यु हो गई, उसके पश्चात बिल्ली का बच्चा भी मर गया। अब एक काबिल शिष्य उनकी गद्दी पर बैठ गया। वह जब भी गद्दी पर बैठता, तब सोचता कि जब तक बिल्ली पेड़ से न बांधी जाए जब तक महात्मा जी ध्यान में नहीं बैठते थे। इसलिए सबने विचार-विमर्श किया एक बिल्ली लाई जाये। आखिरकार बहुत ढूँढने पर एक बिल्ली मिली। जब उसे पेड़ से बाँधा गया तब महात्मा जी ध्यान पर बैठे। इसके बाद यही क्रम चलता रहा। बिल्लियाँ बदलती रहीं और यही परंपरा बन गई। परंपरा के नाम पर कई चीजें अंधविश्वास में इजाफा करती हैं।

जरूरत इस बात की है कि हम अंधविश्वास की ऐसी परंपराओं को न पनपने दे। हम अच्छी तरह सोच ले कि कहीं अनजाने में हम अंधविश्वास रूपी बिल्ली तो नहीं पाल रहे।

गीता अग्रवाल

MOTHERHOOD - A DILEMMA

And so it began...my quest for answers.

I always knew a 'mother' is the biggest epitome of sacrifices. All mothers are so full of love and unlimited strength when it comes to their children. This is such common knowledge that it feels almost in-built that this HAS to be so; it's as natural as breathing.

So women like me, who find it hard to think about the baby as an angel sent from heaven by God's mercy right since the beginning, are they deemed bad? Are they judged for not being the divine mothers that the world sees and expects them to be, and judged for being only human?

It has been a little over two years since my daughter opened her eyes and looked into mine. As if she looked almost through them straight into my heart.

I use to think how mushy it is, and dare I say, even lame, to go gaga over your baby. What with their temper tantrums, running away for the fun of it, loud laments, food graffiti, high pitched screams in the middle of the supermarkets, and not to mention sleepless nights.

So the question, in all its simplicity as well as its complexity stared right back at me like a paradox or an age-old conundrum. This question was - Can you simply "love" your kids no matter what?

After a fair bit of experience and compelled by the power of observation, I can say it does have an answer. And it's not just a rhetorical question either. It has a very real answer. One that I think each mother finds an answer to at her own pace. It is either revealed to her like a flash of lightening or steadily like the unraveling of petals; all in its own good time.

But the answer, none-the-less, remains the same. And no points for guessing, the answer is "Yes!". No matter what race, state, country or even continent you belong to, you Do love your child, no matter what.

Like helpless moths to flame, we are drawn to their doe-eyed antics, their mirthful giggles, and even their heart wrenching cries. And our heart simply goes out to them, and stays with them, forever. Watching over them, laughing with them, crying for them, and when its time, waiting for them to go out and take the world for what it is, and then waiting for their return, or even their occasional calls. How our heart leaps with joy when we hear from them or see them even after a little while of separation. That is the reason mothers are the ones often found crying on separation from their kids, be it for school, or day care, or college, or even their own going out for work. A mother's heart is overjoyed on seeing her kids in the same way like it did when they used to come running and tie their arms around her so hard, as if to never let go. And automatically, a mother smiles. For her, the child is nothing less than a little piece of her own heart running around, whose coming back completes her in ways beyond comprehension. I recognize that smile, for it is the same smile that my mother has when I meet her. I am sure, you must recognize that smile too. Blessed are those who become the of these smiles. And even more blessed are those who get to wear those smiles, caused in turn by their own kids.

So, for me the question got answered on its own and I am glad to know the answer that my heart finds so true. Yes, we do love our kids in every way possible because in reality they are the ones who bring this emotion out in us. This overwhelming feeling of, (and yes there's no better word for it)...Love.

KRITI SHARMA



माँ

लगा, मानो किसी ने घड़ो पानी डाल दिया। समझ नहीं आया कि वो आँचल कहाँ से लायें जिसमें मुँह छुपा सके। क्योंकि उस आँचल को तो उसने स्वयं ही आग लगा दी थी। हालाँकि माँ साथ में ही बैठी थी। वो माँ जिसके आँचल में उसने जिन्दगी के कई रंग देखे, कैसे माँ ने स्वयं भूखे रह कर उसका पेट भरा, अस्पताल में रात की ड्यूटी करती ताकि मेरे स्कूल की फीस भर सके और दिन में लोगों के बर्तन माँजती ताकि घर का चूल्हा जल सके। उन गरीबी के दिनों को याद करके आज भी महेश के रौंगटे खडे हो जाते हैं। आज वह जिस मुकाम पर है उसके ख्वाब देखना भी शायद उसके सपनों से परे था। केवल माँ ही थी जिन्हे महेश के सपने पूरे होने का विश्वास था। उसी अस्पताल के माहौल में पढ़ते-बढ़ते वो भी डॉक्टर बनने के ख्वाब देखने लगा था।

डॉ मनीषा से विवाह के बाद लगा कि जिन्दगी की सारी ख्वाहिशें पूरी हो गई। जब तक माँ कुछ दिन चैन की सांस लेती तब तक स्टेटस की दिवानी मनीषा को माँ की सादगी अखरने लगी। सोसाइटी में तो उसकी नाक ही कट जाती अगर माँ को लोगों से मिलवाना पड़ता। शुरुआत की उस आपसी कलह ने विकराल रूप ले लिया। 4 साल के रिश्ते के सामने 30 साल का रिश्ता बौना हो गया। इससे पहले कि ये लपटे परिवार की शान्ति को लील लेती मैंने माँ को वृद्धाश्रम में छोड़ने का फैसला ले लिया। वृद्धाश्रम के दरवाजे पर पहुँचें ही थे कि एक बुजुर्ग महिला ने माँ को बड़ी आत्मीयता से गले लगा लिया। शांता तुम यहाँ, कैसी हो? आत्मीयता का स्पर्श पाते ही माँ की सब्र का बाध टूट पड़ा, बोली कि अब मैं यहीं, इसी आश्रम में रहूँगी। कांता से रहा न गया तपाक से बोली क्यों तुम्हारा बेटा कहाँ गया। जिसके लिये तुमने इस शहर को छोड़ा, सरकारी नौकरी छोड़ी ताकि कल को कोई ये न कहे कि तुम्हारा गोद लिया बेटा नाजायज है जिसे कोई अस्पताल के बाहर अपनी गंदगी समझ कर छोड़ गया था यँ ही मरने के लिये।

माँ आज भी मौन खडी थी उसे आज भी मेरी ही इज्जत और भावनों का ख्याल था। जिस शहर से निकल कर मुझ गुमनाम को माँ ने नाम दिया, पहचान दी, आज उसी शहर में मैं माँ को गुमनामी की जिन्दगी देने चला था.....

राजश्री सीम

The heart of a mother is a deep abyss at the bottom of which you will always find forgiveness.



COMMUNITY CELEBRATES WITH DANDIA RAAS - 2015





श्री काव्य कुमार



श्री नारायण दत्त शर्मा

चीफ गेस्ट

जाने-माने दूरदर्शन निर्माता-निर्देशक श्री काव्य कुमार जी का नाम व काम किसी परिचय का मोहातज नहीं है। सन् 1978 में दिल्ली विश्वविद्यालय से अध्ययन के समय ही अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा लिया था। कॉलेज में पढ़ाई के दौरान कई नाटक किये। तभी इनका सम्पर्क नाटक क्षेत्र के हस्ताक्षर एस.के.रैना पंकज कपूर, रंजीत कपूर, राजेन्द्र नाथ जी जैसी हस्तियों से हुआ। पंकज कपूर जी की प्रेरणा एवं प्रोत्साहन से वे नाट्य क्षेत्र से जुड़े। इन्होंने अनेक नाटकों के लगभग 2000 शो पूरे भारत में किए। 'कबीरा खडा बाज़ार' में इन्होंने लशीरा का किरदार निभाकर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। इसके लिये इन्हे साहित्य कला परिषद ने सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का खिताब दिया।

प्रयोगधर्मी श्री काव्य कुमार जी नाट्य क्षेत्र में सक्रिय होने के साथ-साथ दूरदर्शन में भी अपनी प्रतिभा का परिचय देते रहे। दूरदर्शन में पहली बार 16 mm पर जेवर का डिब्बा 'टेलीफिलम का प्रस्तुतिकरण हुआ। काव्य जी की लगन देखते हुए इन्हें पूना फिल्म इंस्टिट्यूट (FTTII) में ट्रेनिंग के लिये भेजा। दूरदर्शन में जनवाणी कार्यक्रम में विनोद दुआ को जन-मानस के सामने प्रस्तुत किया। इस कार्यक्रम के तहत मंत्री जी के समक्ष जनता के प्रश्न रखे जाते और उनका समाधान ढूँढा जाता। इन्होंने इस तरह के कई प्रोग्राम किये जैसे- चर्चा में जिसमें सरकारी महकमों के भ्रष्टाचार पर वार्तालाप किया जाता था। कुछ अन्य पोपुलर प्रोग्राम थे सिनेमा से चित्रहार, गुड इवनिंग... 32 वर्षों से दूरदर्शन से जुड़े काव्य-कुमार जी ने अपने विभिन्न कार्यक्रमों द्वारा जनता को जागरूक बनाया। आज भी वो स्वच्छ भारत अभियान, सिंचाई योजना, जन-गण योजना, मुद्रा कार्ड आदि सरकारी महत्वकांक्षी योजनाओं में सक्रिय रहकर देश व समाज उत्थान में अपना अमूल्य योगदान दे रहे हैं।

श्री नारायण दत्त शर्मा बदरपुर क्षेत्र से निर्वाचित एम एल ए हैं। आप मूलरूप से कोटमन गाँव के निवासी है और एक कृषक परिवार में आपका जन्म हुआ। बाल्यकाल से ही कुछ बड़ा करने की इच्छा ने आपको दिल्ली जाने पर उकसाया। बचपन से ही देशप्रेमी थे। दिल्ली में नौकरी नहीं मिली तो देशप्रेमी नाम से एक कंपनी खोल डाली। भगतसिंह आपके आदर्श हैं। देशप्रेम आपको राजनीति क्षेत्र में खींच लाया। आपको विश्वास है कि देश की उन्नति के लिए शिक्षा की उन्नति आवश्यक है, अतः राजनीति में आते ही सबसे पहले आपने सरकारी विद्यालयों का उन्नयन किया। जन साधारण की सुविधा के लिए खादर रोड को ठीक करवाया। देश सेवा में जी जान से संलग्न तिवारी जी को देश की परम्पराओं से बेहद प्रेम है, इसलिए हमें डांडिया रास पर आपके सान्निध्य का सुअवसर मिला। कार्यक्रम देखकर आपने कहा, "दिल्ली जैसे शहर में मुझे आज गुजरात के दर्शन हो गए। मैं हर वर्ष इस कार्यक्रम में हिस्सा लेना चाहूंगा। "



OUR GUESTS

Ms. Neetu Chowdhary, Councillor Municipal Corporation of Delhi and Mr Manish Chowdhary, take keen interest in development of constituency and listens to the problems of people. They is approachable and try to meet people personally. Jasola is their family.



WE ARE GRATEFUL TO

All Jasola Residents OUR DANCE TRAINERS

Ms. Sharmila Bhalla – A brilliant Senior Maths teacher in a renowned Public School of Delhi. She is a trained dancer. Dance is her passion. We are grateful to her for training us for Garbha Raas. This is really kind of her for helping us without any fee.

Ms. Reeta Bhandari – A Kathak Dance trainer, maám you trained children brilliantly and their performance was awesome.

OUR SINGERS

Master Kunal Singh - Kunal is a science student persuing engineering. He is a trained classical singer and is one of the singer in Pt. Ravi Shanker's group and has visited with many countries to perform and showcase his abilities.

Mr. N.K.Lamba - He is a resident of Jasola. Singing is his hobby. He is very social and on our request agreed to perform on Garbha.

Mr. Sanjay Chopra & Ms. Geeta Chopra - A wonderful couple of Jasola Vihar, Pocket -1. Both of them complement each other. No celebration is complete without their melodious performance. Thanks to them for performing for us all.

Mr. Dev Mudgil - What a wonderful personality Singing is his hobby. When he sings 'Jugni' in Punjabi, the whole atmosphere becomes lively. Thank you for entertaining us.

Ms. Vandana & her Team

All our children to put up their stalls and worked professionally

Mr. Anand Agarwal for his cooperation all over, who was available 24x7.

Special Thanks to **Rohit Sen** for designing our website.

Thanks to **Mr Rajeev Chadha** for getting Publicity posters printing

Thanks to **Ms. Pooja Gupta** for helping us in taking care of food counters.

We are thankful to blossoming buds for excellent job as compares - **Sara Zaheer, Amol Khanna, Tanisha Kumar, Sonakshi Gupta, Pooja Gupta, Akshi Seem.**





REALMS OF HAPPINESS

Festivals have always bound our society and symbolize prosperity, and a reaffirmation of being there for each other. Dandia is one significant dance event. It is not just a dance form but a manifestation of a feeling of bonding, blissful emotions, a warmth, and a closeness, a sharing of a togetherness, a meeting of vibes, a cohesive, secular and a joint society that rings in a culturally peaceful and loving atmosphere; that of celebrations and a reason to prosper love, and grow together as a powerful society.

The joy, the warmth, the excitement and the spontaneity of physical movements, all speak of happy hearts in their utter simplicity and immense love. It may involve the families at large, women, children, men all alike. Young or old all enjoy the swaying moments of music with dhol and singing. The colourful atmosphere that spreads warmth and joy in the most awaited time of the year. It is vibrant, fun filled time to relax and enjoy. We may feel close or not, friendly or not, we still feel bound by a common thread of love for a

cohesive and peaceful atmosphere. The mesmerizing scene, the tinkling caused by wonderful movements bring such a feeling of celebration of existence that everyone is kind of lost in a joyous mood, which is uplifting and beyond. What else does existence mean if not this? No wonder, Krishna the Supreme Lord along with his gopis and dear Radha took to celebrating Dandia Raas. The numerous dance forms as viewed in Mathura/Vrindavan/Dwarka/Gokul, all depicts his love for the people.

No wonder, this tradition has stayed to charm all of us even now, with the same exuberance and charm and instills a wonderful feeling of togetherness and that of fervour and happy times.

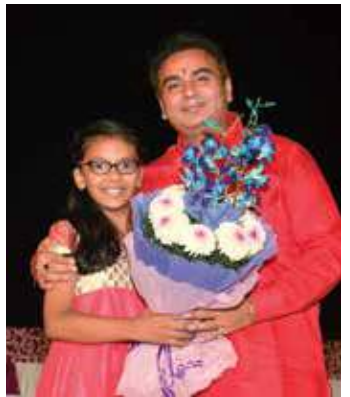
May all of us be blessed and keep enjoying these moments of bliss forever.

Sonia M Dadoo





BOOM! BOOM! BOOM!



AWESOME SWAGIN'



DHOOM!



कमाल कित्ती इ!



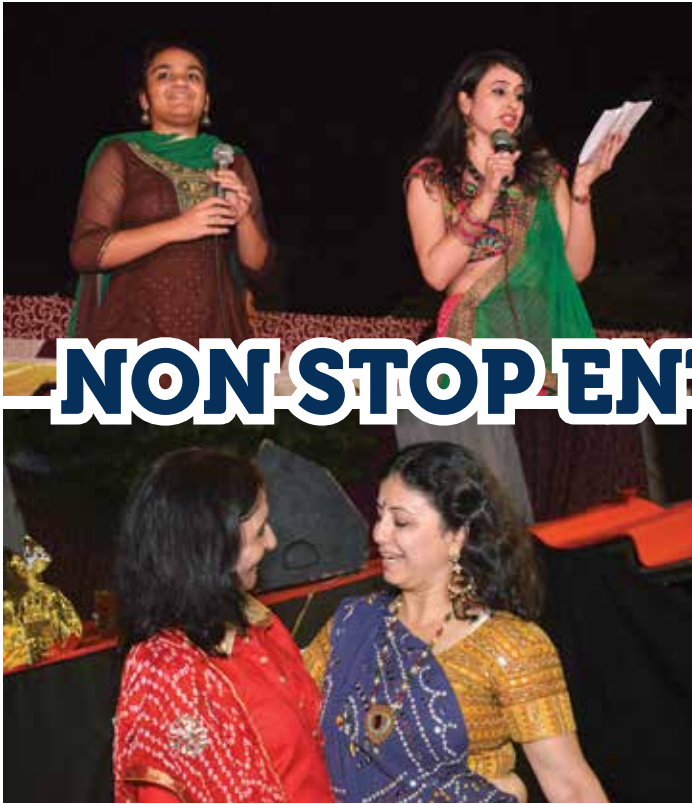


तमै मारी साथे डाँस करसौ



गरभा खेलेसौ





NON STOP ENTERTAINMENT



DISCOVERING ROOTS

... of art & tradition

Presents

**Khadi Pashmina: a collection of
scarves, stoles, shawls, throws**

Don't miss the chance to:
Buy the "purest" form of
pashmina found nowhere
in the world – 100% natural,
free of chemicals and dyes

Support a local community
working to revive a 500 year
old tradition of cleaning,
carding, combing, spinning,
and weaving pashmina by
hand

**Handcrafted
with love specially
for you!**

Phone: 011-41604084

Email: info@discoveringroots.org

www.discoveringroots.org



Palli Law Firm

ATTORNEYS AND LEGAL CONSULTANTS SINCE 1910



R MEMBER



Nikhil Palli

Palli Law Firm

#717, Indraprakash Building,

Barakhamba Road,

Connaught Place,

New Delhi-110001.

Ph. +91-11-43523550

WE ARE THANKFUL TO...

Shyam Steels

Bikanerwala

Mr. Anil Kumar & Ms. Seema Kumar

Mr. Sunil Gandhi & Ms. Seema Gandhi

Ms. Ashu Gupta

Dr. Manav Gupta

Mr. Anirudh & Ms. Mona Jain

Photographs by - Deepak Colour Lab

Designs of Ms. Almas Zaheer & Ms. Anshu Khanna

Mr. & Mrs. Manju Vohra

and All Jasolites for their support

We are independent in the deepest of our lives from the karma that we have acquired through our past actions, we can create happiness everywhere.

