

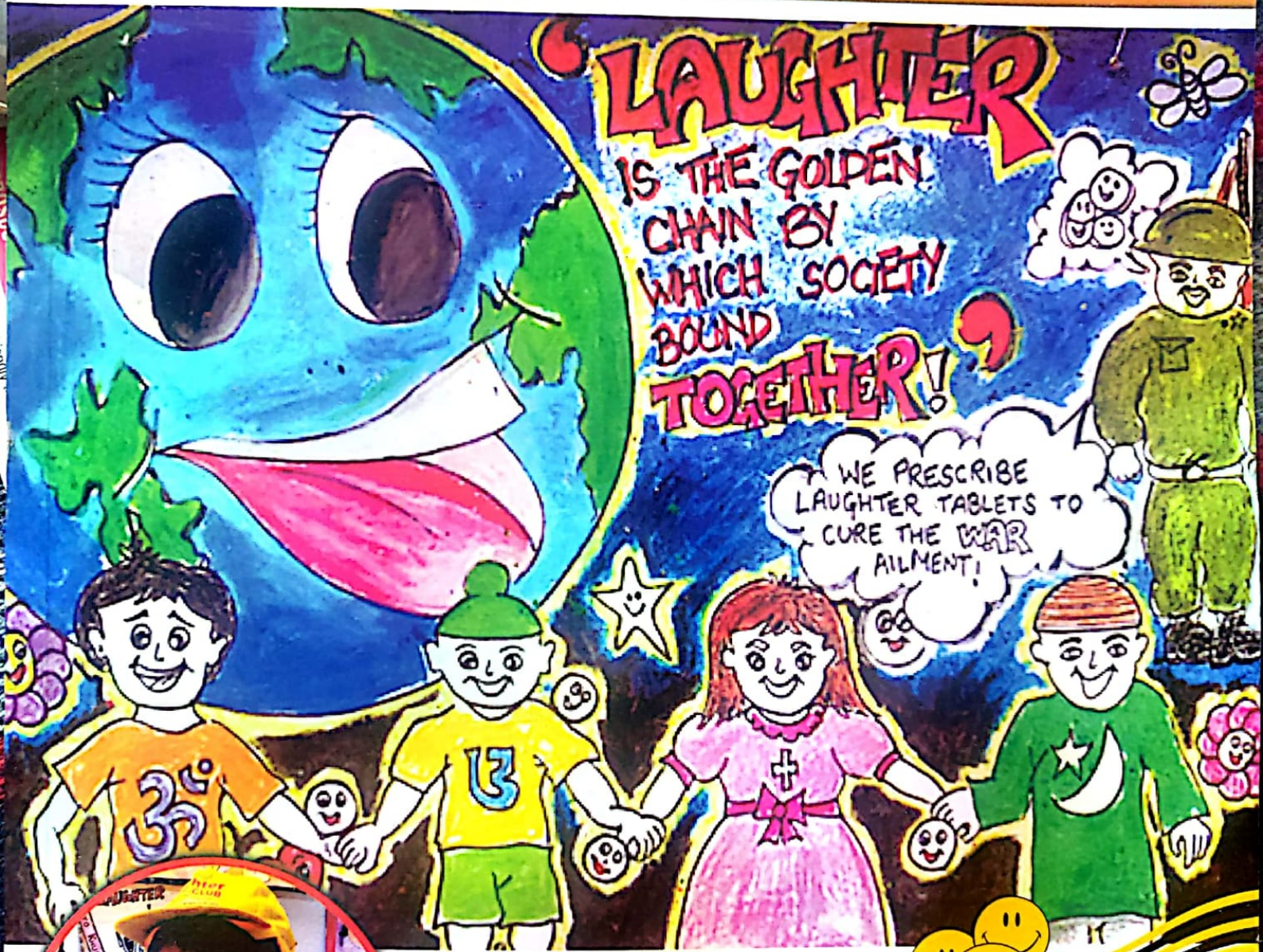
Not for Sale

6th Edition

# हास्य तरंग

HASYA TARANG

The Souvenir Magazine of Delhi Laughter Club(Regd.)



**SWARNIMA SHOOR**  
 WINNER OF  
 LAUGHTER CLUB  
 PAINTING COMPETITION

DELHI  
**Laughter**  
 CLUB (Regd.)

DISTRIBUTION AMONG  
 LAUGHTER ENTHUSIASTS

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





## Objective & Mission

**World  
Peace  
Through  
Laughter  
Yoga**



**दिल्ली लाफ्टर क्लब का दोहरा उद्देश्य है :**

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

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



### Three principles of Laughter Yoga

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

## How you contribute?

1. You can enrol yourself into the teams of Delhi Laughter Club who conduct sessions at NGOs, Corporate Houses and Hospitals.
2. Set up classes in new areas as part of the Action Committee.
3. Promote participation in the events and activities organized by Delhi Laughter Club.
4. Organize sponsorships and support for activities like Laughter Seminars, World Laughter Day Celebrations and all such events which are organized to spread Laughter Yoga.
5. Organize Advertisements for Hasya Tarang.
6. Be happy and create happiness.

### लाफ्टर क्लब की फीस

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

## Why Laughter Yoga?

### Healthy Exercise to Beat Stress

Laughter Yoga is like a cardiac work out which brings more oxygen to the body and brain which makes one feel more healthy and energetic. Laughter yoga is a single exercise routine which reduces physical, mental and emotional stress simultaneously.

### Elevates Mood

Laughter Yoga helps to change the mood within minutes by releasing, a chemical called *Endorphins* from brain cells. One remains cheerful and in uplifted mood throughout the day and laughs more for the positive change in personality.

### Health Benefits

Strengthens the immune system which prevents one from falling sick. Laughter Yoga Therapy has its proven benefits as it helps in relieving certain Respiratory disorders, Stress, Depression, Migraine, Diabetes, Allergies, Blood-pressure, Gastric Hyper-acidity, Thyroid and Pains. Laughter also helps in early recovery from major surgeries.

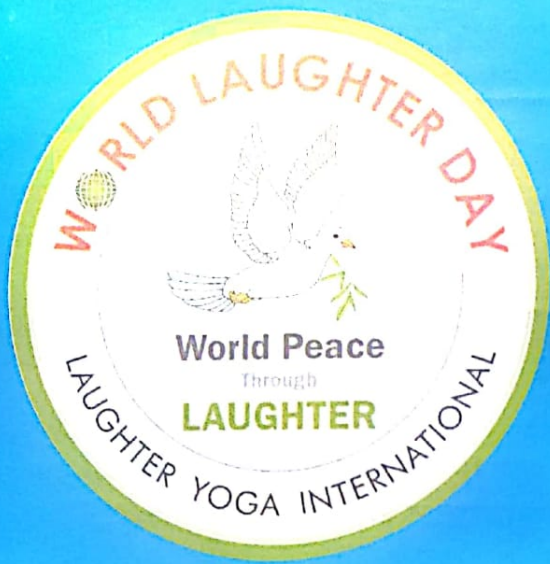
### Enhances Quality of Life

Laughter is a positive energy which helps to connect with people quickly and improves relationships. If one laughs more, one attracts more friends.

### Positive Attitude in Challenging Times

Laughter helps to create a positive mental state to deal with negative situations and negative people. It gives hope and optimism to cope and take action in difficult times.





*When You Laugh,  
you change, and  
when you change the  
whole world changes.*

***Dr Madan Kataria,  
MD, Founder  
Laughter Yoga Movement***





Message from :

**Dr. Madan Kataria**

**Dear Laughter Lovers,**

Today is World Laughter Day - a very special day designated to promote world peace through laughter. Laughter Yoga Clubs movement started in 1995 has now spread to more than 72 countries helping people maintain good health, peace and harmony.

We are surrounded with a sea of negativity - violence, natural disasters, global warming, bad economy and other stressors. It has become almost a challenge to maintain a positive mental state. With such insecurities and high stress levels it is not easy to stay healthy. Despite modern advances people are falling sick. Depression is number one sickness while diabetes, hypertension, heart disease and cancer are becoming pandemic worldwide. Governments all over the world are finding it difficult to meet health care costs.

This is where Laughter Yoga is an ideal solution. It is the easiest, safest and the most cost effective for physical, mental, social and spiritual well being. It contributes powerfully to maintain health and happiness of the individuals. In fact, United Nations has already endorsed Bhutan's proposition of measuring nations' Gross Happiness Index rather than GDP. If people all over the world are not happy and healthy, they will not have peace within, thereby leading to discontentment and hostility in this world.

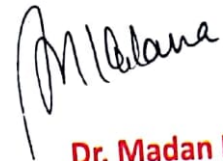
The motto of all Laughter Clubs is – "We don't laugh because we are happy, we are happy because we laugh." Unconditional laughter has the power to change the inner chemistry and make us feel good inside. When you feel good inside the way we see the outer world changes. Inner change is the key to see the change in the outer world.

Laughter is a positive energy. While Laughter Yoga exercises bring good health and well being, the Inner Spirit of Laughter will help us to understand the deeper meaning of life. By understanding the ways and means of sensible living through Laughter Clubs we can bring peace within us and inner peace will bring peace in the outer world.

I heartily congratulate the dedicated team of Delhi laughter club who is bringing out the 6th edition of Hasya Tarang on this occasion. This magazine will give all of you the knowledge of laughter yoga and how it works.

In Laughter Clubs we have a simple formula for world peace: when you laugh, you change and when you change, the world changes around you.

Let us stand in silence for 1 minute by spreading our arms, up in the sky and praying silently in our hearts for the World Peace (After the peace prayer, please do 'Hearty Laughter' with the arms stretched out)



**Dr. Madan Kataria**

Founder Laughter Yoga Movement

<http://www.laughteryoga.org>

<http://www.youtube.com/laughteryoga>

<http://www.facebook.com/laughteryoga>



# LAUGHTER GREETINGS ON THE WORLD LAUGHTER DAY





## President's Message

Another milestone in the history and another feather in the cap of the Delhi Laughter Club in the form of beautiful 6th edition of our annual magazine "HASYA TARANG".

Over the past 1 year, D L C has reached new heights of popularity in the society (as written in the General Secretary's report). The dedicated members of all the classes have contributed whole heartedly Physically, mentally and financially in spreading the message of Peace, Prosperity, Joy and Friendship in the society.

One member Mr.Durga Dass has been very active and has opened new classes of Laughter Yoga in the N C R areas of Gurgaon, and Noida. My thanks are due to the Rohini and Rana Pratap Bagh branches who have been taking active interest in all the activities of DLC.

This "HASYA TARANG" is the out come of the day and night hard work of the dedicated respected members of the committee of the D L C and I extend thanks with blessings from the core of my heart to all of them.

I extend my hearty thanks with gratitude to the advertisers and sponsors of the magazine without which the success of this would not have possible. Wish you all very "HAPPY WORLD LAUGHTER DAY".

Regards with HO HO HA HA HA

**Dr.Umesh Sahgal**



From  
President  
Delhi Laughter Club (Regd.)  
[www.laughteryogaclub.org](http://www.laughteryogaclub.org)





हँसो, हँसो, खूब हँसो, दिल खोलकर हँसो

हँसो इतना कि आँख से आंसू निकल पड़े

ताकि किसी को कहना न पड़े

बहुत रोया हूँ उस आँसू की खातिर,

जो आता है किसी खुशी के मौके पर

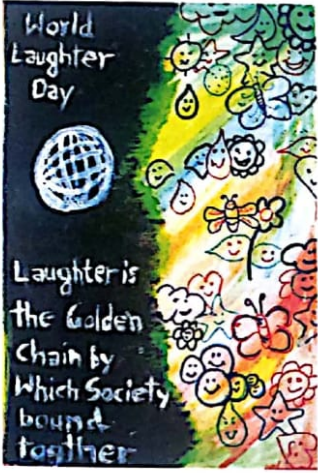
नीलम वडैहरा





ज़िंदगी है एक पल, जिसमें न आज है, न कल,  
इस पल को जीयो ऐसे, कि जो भी आपसे मिले,  
वह कह उठे, यही मेरी ज़िंदगी का है, सबसे खूबसूरत पल।

प्रगतिशील होना ज़रूरी है, परंतु यदि इस होड़ में सुख-चैन शांति और स्वास्थ्य कहीं खो जाये तो वह बुद्धिमत्ता नहीं है। हर पल को खूबसूरत बनाने के लिए आवश्यकता है 24 घंटों में से केवल 24 मिनट हास्य-योग से जुड़ने की। हास्य-योग जीवन की आवश्यकता ही नहीं, अपितु एक कला है, आनन्द है, जीवन का पौष्टिक तत्व है, प्रभु का वरदान है और सबसे उत्तम व्यायाम है। आज समाज में जो हो रहा है वह मानसिक कुंठाओं का ही परिणाम है, और शारीरिक एवं मानसिक दोनों स्वास्थ्य पाने के लिए 'हंसी है अमृत तुल्य, दे स्वास्थ्य बिना मूल्य।'



आप सबके पावन सहयोग से दिल्ली लाफ्टर क्लब नित नये संकल्पों के साथ तनाव-मुक्त स्वस्थ समाज के निर्माण की ओर अग्रसर है। इस प्रयास में गतवर्ष दिल्ली लाफ्टर क्लब ने नये कीर्तिमान स्थापित किए, जिनमें मुख्य हैं: गुवाहाटी में जाकर 4 दिन का हास्य योग शिविर, तिहाड जेल में कैदियों के लिए हास्य-योग क्लास, विभिन्न Corporates में Stress Management के लिए हास्य योग शिविर, आरोग्य उत्सव एवं Holistic Health Seminars में हास्य-योग सेशन, Session Judges के साथ Session, दिल्ली के विभिन्न स्कूलों में बच्चों एवं अध्यापकों के लिए अलग-अलग Sessions, दिल्ली के विभिन्न पार्कों में 15 नई क्लासें खुलना। इस सबके लिए हमारे सभी कर्मठ साथी अपनी निःस्वार्थ सेवाओं के लिए बधाई एवं प्रशंसा के पात्र हैं।

दिल्ली लाफ्टर क्लब के इस जोश को आगे बढ़ाने में हमारे जिन साथियों ने भी तन-मन-धन से सहयोग दिया हम उनके आभारी हैं और अपने विज्ञापन दाताओं से यह आशा करते हैं कि इस नेक काम में उनका यह पावन सहयोग हमें सदा मिलता रहेगा, ताकि हम नये उत्साह के साथ आगे बढ़ सकें।

इस पुस्तक को सुंदर रूप देने में हमारे जिन साथियों ने अपनी लेखनी से इस पत्रिका को संवारा है या शिक्षाप्रद, स्वास्थ्य वर्धक ज्ञान को इकट्ठा कर आप तक पहुँचाने की कोशिश की है, वह सभी प्रशंसा के पात्र हैं।

आप सबके सहयोग की अभिलाषी

नीलम वडैहरा

महासचिव, दिल्ली लाफ्टर क्लब

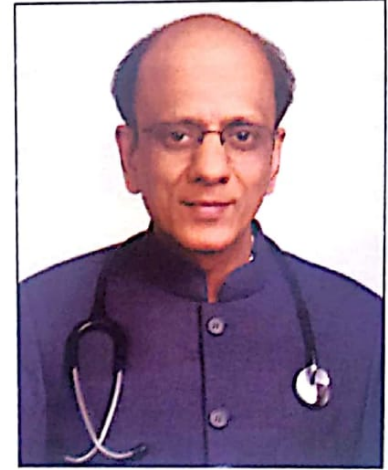




# Why Laughter is called a Yoga?

## Dr K K Aggarwal

Padma Shri and Dr B C Roy National Awardee  
Sr. Consultant Medicine & Cardiology,  
Dean Board of Medical Education, Moolchand  
President Heart Care Foundation of India  
National Vice President Elect IMA  
Chairman Ethical Committee Delhi Medical Council  
Honorary Visiting Professor DIPSAR  
Editor in Chief IJCP Group of Publications & eMedinews



The word 'yoga' comes from the word 'yolk' which means to unite. The union of mind with the body and the soul is what the basic purpose of yoga is.

In yoga, you are in the present and forget about the past and the future. This is one reason why laughter is called a form of yoga because during laughter you forget about the past and the future.

There are western studies which have shown that hospitals which have humour rooms have better patient outcome in terms of morbidity and mortality. When you laugh or are in humour, you produce endorphins which are chemicals produced in the blood which are healing and health friendly.

**In my personal opinion, every hospital should have a prayer room and a humour room. Both are essential to de-stress a person.**

Stress is the reaction of the body and the mind to the interpretation of a situation. Changing interpretation and thinking differently is what humour is. There are enough studies to show that a humorous atmosphere in the OT or in the intensive care improves the surgical and patient outcome.

Apart from mental and soul benefits, laughter is also like an internal jogging and is a good form of exercise.

It is said that you are incomplete in your dress if you are not wearing a smile on your face. You can imagine a doctor coming out of OT who is not smiling, what might be going through the mind of the relations who are waiting to know whether the surgery is successful or not.

The most important thing one must understand is when not to laugh. For example, you cannot be seen laughing in a cremation ground when you are attending a funeral of somebody.

**A person who can laugh on himself is a person who is totally stress free. Laughter and happiness go hand in hand. If you are not happy, you cannot laugh and if you cannot laugh, you cannot be happy.**

Artificial laughter can be the first step in learning spontaneous laughing. There are laughter clubs which are doing a wonderful job in this direction.

A simple exercise is to keep a white pencil in between your lips which will look as if you are trying to frown and if you keep the same pencil between your teeth, it will look as if you are trying to smile.

20 minutes of laughter resulting into inner happiness is equivalent to 20 minutes of deep sleep.

I congratulate Delhi Laughter Club for organizing the event.

Dr. K K Aggarwal



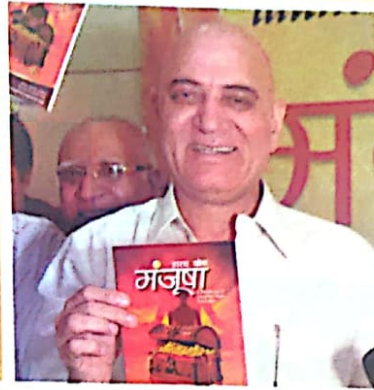
**SPREADING  
LAUGHTER  
THROUGH  
NGOs**



**INVOLVING  
MEDICAL  
FRATERNITY  
INTO  
LAUGHTER**



**ENROLLING  
STUDENTS  
AND TEACHERS  
THROUGH  
LAUGHTER  
SESSIONS  
AT SCHOOLS**



**LAUNCH OF  
HASYA YOGA  
MANJUSHA  
THE EXERCISE  
BOOK OF  
LAUGHTER YOGA**

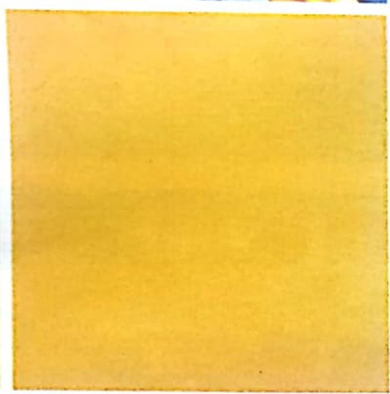
दिल्ली लाफ्टर क्लब की गतिविधियाँ  
**DELHI LAUGHTER CLUB  
ACTIVITIES**

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

**WORLD  
HEART DAY  
CELEBRATION  
WITH  
LIONS CLUB**



**LAUGHTER &  
STRESS  
MANAGEMENT  
SESSIONS  
AT CORPORATE  
ORGANIZATIONS**



**SPREADING  
AWARENESS  
THROUGH  
EXHIBITIONS &  
EVENTS**







**World Laughter Day**  
 “विश्व-शान्ति का सुंदर संदेश  
 इस निर्मल हँसी में सक पा जाते हैं।”  
 हास्य योग मानसिक कुंठाओं से उभरी  
 आज की ज्वलंत समस्याओं का सबसे  
 सस्ता और सरल उपाय है



विश्व हास्य दिवस, भाई चारा,  
 मित्रता को बढ़ा कर विश्व शान्ति  
 और प्रेम का संदेश देने के लिए  
 मनाया जाता है।







हास्य-योग सकारात्मक ऊर्जा होने के कारण मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक उन्नति में सहायक है।







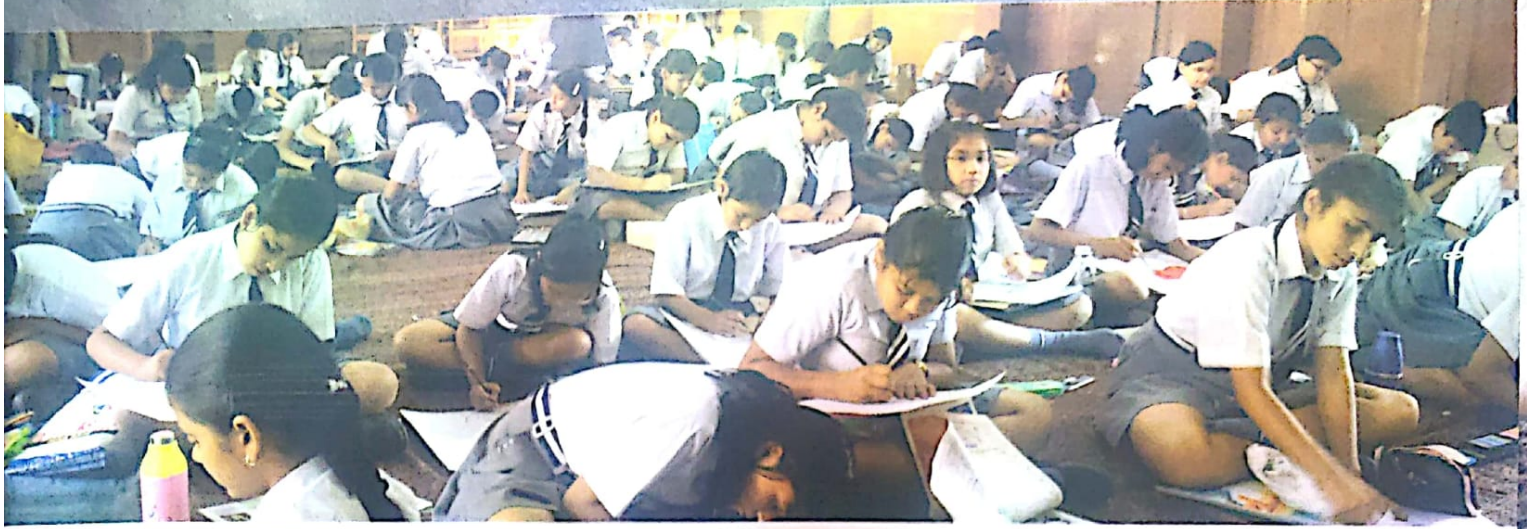
Painting Competition were organized in schools last year

It was just great having the people from Laughter Club here at Adarsh School, Kirti Nagar. They made our morning assembly very interesting by introducing various laughter exercises. Art competition was conducted and the students participated with a lot of enthusiasm and energy.

Regards,  
**Dr. Anurag Sahgal,**  
Principal, The Adarsh School, Kirti Nagar





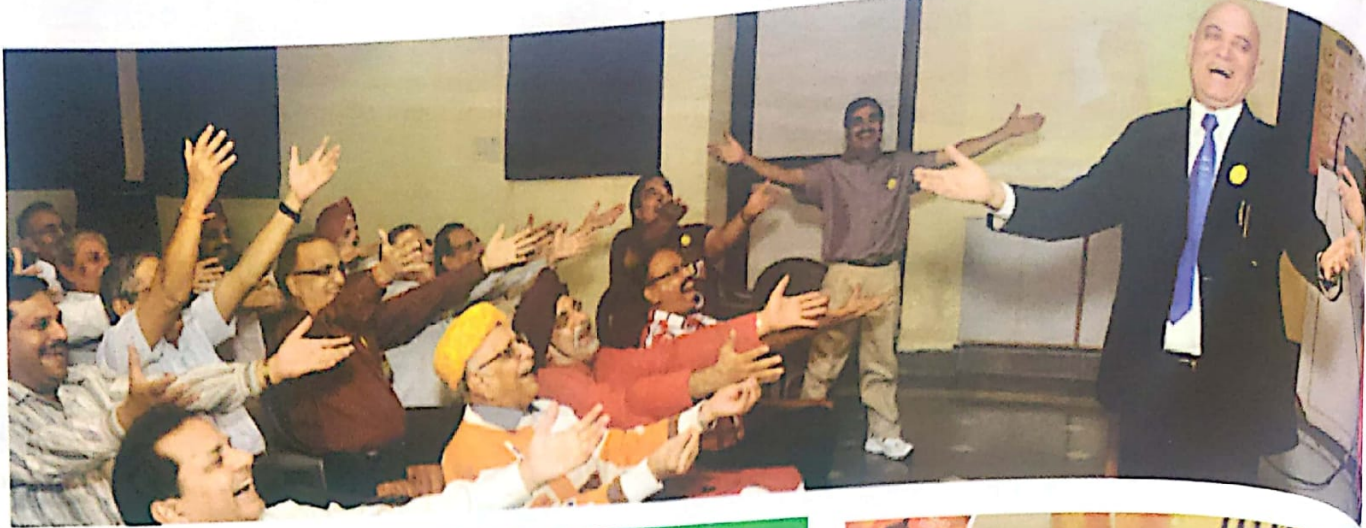


“I would like to express my sincere thanks to all members of the Delhi Laughter Club for having conducted the Art Competition & the Laughter Yoga, in our school so successfully. The laughter assembly conducted by your team left every student spell bound and made to realise how important it is to laugh in our everyday life.”

**Usha Sahgal**  
Principal  
Adarsh Public School - Vikas Puri

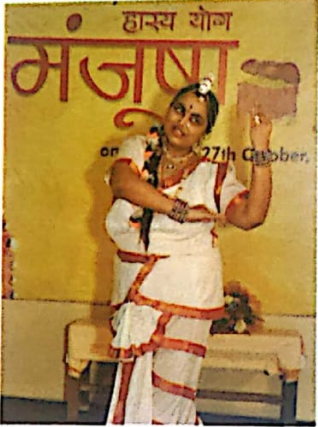
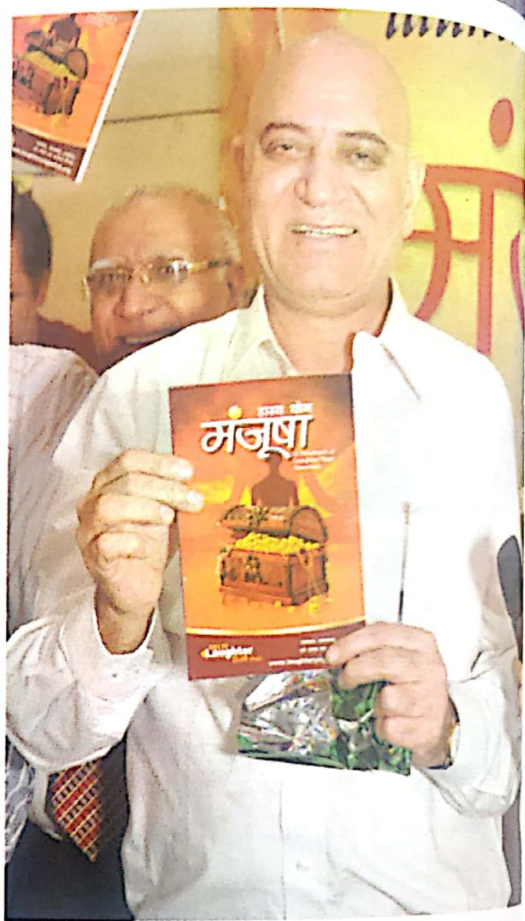




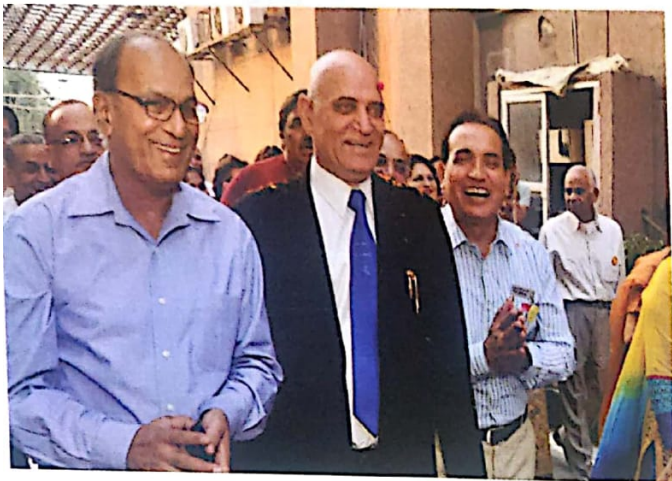


**Launch of Hasya Yoga Manjusha by Dr. Madan Kataria**

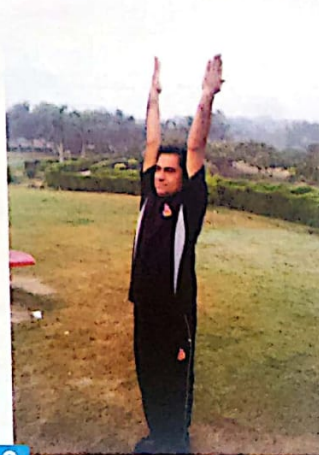
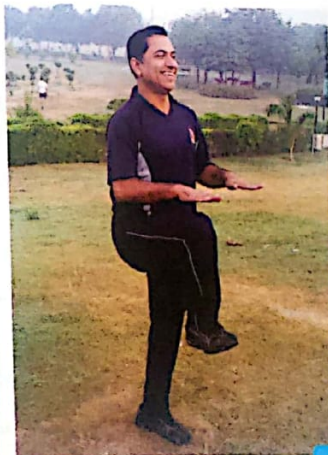
‘हर पार्क में लगेगी अब लाफ्टर क्लब की क्लास’ के उद्देश्य को पूरा करने के लिए हास्य-योग की क्रियाएँ करने की विधि और उनके लाभ इंग्लिश-हिन्दी दोनों भाषाओं में ‘हास्य-योग मंजूषा’ के द्वारा सभी तक पहुँचाने का प्रयास किया गया। जिसका विमोचन डा॰ कटारिया के कर कमलों से किया गया।







Mr. Devender Gupta puts outstanding efforts in demonstrating Laughter Yoga Exercises Postures for Hasya Yoga Manjusha Graphics





# LAUGHTER IS THE BEST HEALER

## Dr. Umesh Sahgal

B.D.S (Bangalore), Dental Surgeon

Founder Member & President of DELHI LAUGHTER CLUB

Laugh-Laugh and Laugh. Everyone says we should laugh a lot. Scientist and doctors say we should laugh (hearty-belly laugh) at least 20 minutes a day. **But the question is when, where, why and how to laugh?** In today's life, from a child to an elderly person, everyone is busy with his or her hectic day to day routine work. People do not have time to do physical fitness exercise leave aside laughing.

We all know that human body requires Water, Air & Food to survive. But I would like to add laughter as 4<sup>th</sup> essential item to lead a healthy life. We may exercise in the form of Gym & Yoga & P.T. which are very good for the entire body. But what about Brain (mind) which needs relaxation (apart from go to sleep) to combat the hectic stressful & strenuous routine during the day.

Now we come to the first two points. When & where to laugh? If you go to a mental hospital, you find many patients laughing without any reason, which we do not expect from a healthy person. Similarly in cinema hall during a comedy scene when everyone laughs, and if you do not laugh which means there is some disorder, Sameway in Hasya Kavi Sammelan or in a theatre, you do not laugh at a comedy poetry or comedy act, probably you are suffering from depression or any mental ailment.

What I mean to say, one should laugh at a comedy scene or poetry or a joke in a party, which brings a humorous feeling in your mind and body. It brings about a healthy thoughtful relationship between friends too. But the question is can you laugh for 15 to 20 minutes continuously daily as told by the doctors & scientists.

Norman Cousins in 1979 was the editor of Saturday Review in U.S. for over 30 years who started the Laughter health craze in U.S.

He wrote various articles on laughter therapy but never claimed that laughter was the only factor in healing process but it helped in relieving pain and increasing the immunity of the body. He also did his own research and concluded that humour or laughter therapy can increase the quality of life of patients with chronic ailments and has an immediate symptom relieving effect on these patients. Norman Cousins believed that laughter therapy improves blood circulation and helps in increasing secretions of various enzymes which are good for digestion. His own

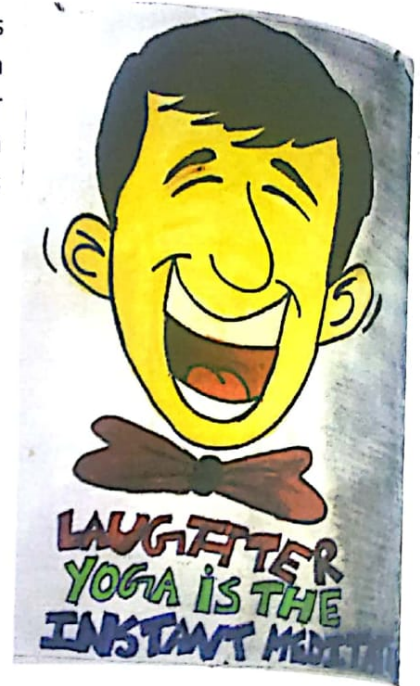
recovery was remarkable with regular laughter therapy and Vitamin C at the time he was chronically ill.

## Now comes the point – Why we should laugh?

Research workers have come to conclusion that laughing with a belly laugh & hearty laugh-continuously for 15 minutes bring down blood pressure, open the 20 to 30 thousands pores in the lungs to increase the intake of oxygen and exhale Carbon Dioxide & toxins, increase the blood circulation from brain to toe and all the 208 bones in the body there by reducing the level of cholesterol. Acts as Cardiac massage or inner jogging, tones the facial muscles thereby reducing the rinkles on the face, increase the lachrymal gland secretion in the eyes keeping them bright & num, which inturn sends more fluids to the nasal passage through Nasolacrymal duct there by clearing the nasal passage, increase the levels of Endorphins which are natural pain killers and mood-elevators, bring the levels of Serotonin in brain to normal (Serotonin imbalance is mainly responsible for the depression). It increases the levels of Immunoglobulin A & B which increases the immunity of the body, It increases the lymphocytes which are white blood cells which increase the resistance power of the body to fight against Bacterial infection.

Elderly patients, or patients with severe bone disorders, cardiac patients, or patients in unambulatory conditions after a major surgery or an accident who are not allowed to do Vigorous physical exercise, can be very much benefited with just a few minute of laughter therapy (may be 5 to 8 minutes at a time 2 or 3 times a day.)

A news published in Hindustan Times HT city Hindi edition of 23-12-2004 that laughing helps in reducing tooth ache (as in case of arthritis) and persons who laugh a lot have less dental problems than those who do not laugh or who





are leading a very stressful & mental strenuous life. It has been published by Harvard University America and published by American Dental Association that when you are tense an enzyme called Glucocorticoid, is liberated in the body which brings down the immune system of the body and is very harmful for the tissue around teeth-Periodontal tissue. This can be drastically reduced by laughter sessions there by improving the dental Periodontal conditions.

A belly laughter session of 15 to 20 minutes not only reduces the above mentioned stress bearing disorders, but also produces an enzyme called Endorphin which is a humor hormone, which brings about drastic changes to the human mind and body to enable person to fight against day to day hectic routine.

### Now the last point – How to laugh?

I would like to bring into everyone's notice that laughing from the throat only is not just enough laugh but in turn it may irritate and cause pressure on the Vocal Cords. One should laugh with a belly laugh causing vibration in the whole body.

In a nutshell probably we all know that laughter brings energy so it is called Energizer. It gives good night sleep after a laughter therapy so it acts as tranquilizer. When a person laughs with a belly laugh that means he is happy so laughter can be called a happinizer. It acts as a stress breaker and mood elevator. A belly laugh brings a balance in the body and mind so it can be called Equalizer. Laughter has potential of relieving pain to some extent like arthritis and toothache hence it can be called pain reliever. It acts as Cardio protector. And last of all belly laughter acts as best disease healer as has been described earlier.



Mahatma Gandhi said, "If I did not have sense of humour, I would have committed suicide".

Here comes the role of Laughter Clubs, When the laughter club movement in the country started 15 years ago in Mumbai by Dr. Madan Kataria and Mrs. Madhuri Kataria, both are physicians by profession, people

used to consider it was waste of time. But now, hundreds of thousands people have joined this movement throughout the world. This is because people have started realizing the importance of laughter. In a survey done, in the developed countries like England, Germany, France etc. according to report 70 to 80% of people are suffering from depression because of stressful & strainous life in spite of all the modern facilities.

And among them 70% are between the age group of 20-40 years. It has been proved that most of the disease like depression, Blood Pressure, Respiratory Disorders, Hyperacidity, Diabetes are to some extent stress born diseases as well as related to food habits & working conditions. Laughing can definitely act as Stress Breaker there by helping people to lead a better life.

In laughter clubs, there is a laughing session of about 20 minutes continuously where we do all sorts of exercises from Neck to toe but all laughing throughout. As I said earlier, Yoga and PT exercise are very good for the body. But when they are combined with laugh, it brings about a real humour and light feeling in the body.

During the laughter session we also laugh at each other and others laugh at us which creates a friendly-joyful-humorous atmosphere which is very good for the body and mind.

For the last 3 years we have come across many people who came regularly for the morning laughter session have been considerably benefited in Blood Pressure. Asthma, Diabetes and above all Depression.

### Laughter Tips for a healthy life:

1. Laugh for no reason, Can be enjoyed in Laughter Clubs.
2. Never laugh at people but always laugh with them-join a laughter club, it will create harmony and brotherhood.
3. Laughter should be unconditional and make sure that your face always wears smile.
4. Those who laugh (especially in a laughter club) are healthy, happy and live in harmony.
5. Laughter bring-2 minds together, 2 religion together, 2 cities together, 2 nations together, 2 continents together and is the shortest distance between Man and GOD.





## CAN SUPPORT

जब Cancer Patients उदास चेहरों से आते हैं और हास्य-योग की क्रियाओं के साथ अपने दुःख दर्दों को भूलकर हँसते-हँसते जाते हैं तो हमारा प्रयास सफल हो जाता है।

We Salute the Selfless efforts put in by the Volunteers there.



14<sup>th</sup> January, 2013

Ms. Neelam Wadehra  
General Secretary  
Delhi Laughter Club



Dear Ms. Neelam Wadhra,

We were delighted to have you as our speaker at the 12th Annual Foundation Course in Palliative Care jointly organized by CanSupport and Institute Rotary Cancer Hospital, at All India Institute of Medical Sciences. Thank you for your inspiring session that was prepared meticulously and presented well.

The course attracted more than 125 participants from diverse backgrounds, who, in their feedback, have expressed immense appreciation for your presentation. I know I speak on behalf of all those present when I say that you showed a rare sensitivity to the issues involved in palliative care. We are confident that the course has been able to advocate successfully for the right of people with life-limiting illnesses to receive the appropriate and compassionate care they deserve to continue to live with dignity.

I personally thank you and the Whole Team, Mr. Rajiv Narang, Smt. Anu Sahni & Mr. M.M. Wadehra for making us laugh for no reason once again on behalf of CanSupport and the home care teams.

With warm regards,

Dr. Ravinder Mohan  
Head Home Care Operations





## PRASHANTI

इसके नाम के अनुरूप - कैंसर के रोगी यहाँ आकर-अपनी बीमारी और परेशानियाँ भूल कर शान्ति पा जाते हैं। रेनुका प्रसाद जी के अथक प्रयासों को सराहते हुए दिल्ली लाफ्टर क्लब के सदस्य पिछले 8 सालों से हास्य-योग सेशन द्वारा कैंसर रोगियों को राहत पहुँचा रहे हैं।





# मेरा हास्य परिवार

“सब धरती कागद करूँ, लेखनी करूँ वनराए  
सात समुद्र की मसि करूँ, पर इस परिवार के गुण लिखे न जाएँ।

मेरा प्यारा सा, अनोखा सा, निराला सा हास्य परिवार, जिसकी महक आज दूर-दूर तक पहुँच रही है, उस परिवार की माँ होने पर मुझे गर्व है। इस परिवार रूपी बगिया में भिन्न-भिन्न खुशबूदार फूल खिले हैं जो आज की तनाव भरी जिंदगियों में नया उत्साह, नई ऊर्जा, नई उमंग, नई आशा, नया विश्वास, नया जोश, नई खुशियाँ भरते हुए, नए संकल्पों के साथ आगे बढ़ कर अपनी खुशबू जगह-जगह फैला रहे हैं। 12 साल पहले जो पौधा डा. सहगल ने लगाया था और हम सबने सींचा था, आज मेरे इन बच्चों के अथक प्रयासों से वट-वृक्ष बनता जा रहा है, जिसकी छाँव में निराश, हताश, बीमार सब राहत पा जाते हैं।

मेरे हास्य परिवार के बच्चे आज कैंसर रोगियों को, मानसिक रूप से बीमार व्यक्तियों को, तिहाड़ जेल में निराश अपराधियों को जाकर जब हँसा कर आते हैं तो मैं फूली नहीं समाती। पिछले दिनों यह बच्चे साकेत court में सभी जजों को खूब हँसा कर आये। विभिन्न स्कूलों में बच्चों और अध्यापकों को हँसा कर, corporate दफ्तरों में कर्मियों को हँसाकर एक तनावमुक्त समाज की नींव रखने में मेरा परिवार सक्षम है। मेरा रोम-रोम इस परिवार को दुआयें देता है कि इस अनोखी समाज सेवा का जो बीड़ा उन्होंने उठाया है, उसका मुकाबला मंदिरों में दिया गया लाखों करोड़ों का दान भी नहीं कर सकता। भगवान मेरे बच्चों को समर्थता देना।

जिसके नाम से सुबह मुस्कराती है, शाम गुनगुनाती है  
दिल्ली लाफ्टर क्लब है उसका नाम  
इस क्लब के सदस्यों को मेरा शत्-शत् आशीष।

आप सबकी माँ  
सरला पाहवा



## Eagles and Storms

Did you know that an eagle knows when a storm is approaching long before it breaks? The eagle will fly to some high spot and wait for the winds to come.

When the storm hits, it sets its wings so that the wind will pick it up and lift it above the storm.

While the storm rages below, the eagle is soaring above it. The eagle does not escape the storm, It simply uses the storm to lift it higher. It rises on the winds that bring the storm.

Like wise when the storms of life come upon us – and all of us will experience them – we can rise above them by setting our minds and our belief towards God. The storms do not have to overcome us. We can allow God's power to lift us above them.

God enables us to ride the winds of the storm that bring sickness, tragedy, failure and disappointment in our lives. We can soar above the storm.

**Remember, it is not the burdens of life that weight us down, it is how we handle them.**

M.M. Wadehra,  
Japanese Park, Rohini



## पानी रे पानी

एक व्यस्क पुरुष के शरीर में पानी उसके शरीर के कुल भार का लगभग 65 प्रतिशत और एक व्यस्क स्त्री के शरीर में उसके शरीर के कुल भार का लगभग 52 प्रतिशत तक होता है। हमारी हड्डियाँ, जो देखने में ठोस और कड़ी मालूम होती हैं, में 22 प्रतिशत पानी होता है। हमारे दांतों में 10 प्रतिशत, त्वचा में 20, मस्तिष्क में 74.5, मांसपेशियों में 75.6 और खून में 83 प्रतिशत पानी होता है। प्रतिदिन हमारे शरीर से 2.3 से 2.8 लीटर तक पानी विभिन्न रास्तों से बाहर निकल जाता है। गुर्दों से पेशाब के रूप में 1.5 लीटर, मल मार्ग से 0.13 लीटर, त्वचा से पसीने के रूप में 0.65 लीटर और सांस द्वारा फेफड़ों से 0.32 लीटर पानी शरीर से बाहर निकल जाता है। जो लोग अधिक पानी पीते हैं, उनके शरीर से प्रतिदिन विभिन्न रास्तों से अधिक पानी शरीर से बाहर निकलता है। खून में पानी की मात्रा कम होने से मस्तिष्क के जल आपूर्ति सूचना केन्द्र हाइपोथैलेमस में संकेत पहुँचाते हैं और हमें प्यास लग जाती है।

### पानी की उपयोगिताएँ

मलेरिया में जब ठंड लगती है, तब गुणगुना पानी पीना लाभदायक होता है।

अजीर्ण रोग, वात रोग तथा कामला रोग में पानी औषधि का काम करता है, कामला में 6-7 लीटर पानी पीने का प्रयास करना चाहिए। जुकाम होने पर नींबू डालकर पानी पीने से लाभ होता है। पथरी रोग में पर्याप्त पानी पीने से यकृत साफ रहता है, पित्त तरल होता है व पथरी गलकर निकल जाती है।

### पानी से हानियाँ

भोजन के आधा घंटा पहले तथा भोजन के बाद एक घंटे बाद तक पानी न पिएँ, भोजन के बीच में भी ज्यादा पानी न पिएँ, इससे हाजमा बिगड़ जाता है।



## मधुमेह (Diabetes) के घरेलू उपचार

मधुमेह की बीमारी से प्रभावित लोगों की बढ़ती संख्या को देखते हुए यह अनुमान लगाया जा रहा है कि 1-2 वर्ष में भारतवर्ष 'मधुमेह' रोग की राजधानी बन जायेगा, अर्थात् इस बढ़ती बीमारी को रोकना आवश्यक होता जा रहा है, कुछ घरेलू उपचारों से इससे होने वाले दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है:-

1. एक करेला, एक टमाटर और एक खीरे का रस सुबह खाली पेट पीने से लाभ मिलता है।
2. चावल, मूंगदाल, बाजरा व दलिया समान भाग में मिलाकर, खिचड़ी बना कर खायें, मधुमेह में लाभकारी प्रयोग है।
3. आंवले के रस को शहद में मिलाकर पीने से शूगर की बीमारी नियंत्रित होती है एवं नेत्रों की रोशनी बढ़ती है।
4. करेले का रस 6 ग्राम, 100 ग्राम पानी में डालकर, रोजाना तीन बार लगभग तीन महीने तक पीये, छोटे करेले इसके लिए अधिक गुणकारी होते हैं।
5. शलजम का प्रयोग मधुमेह के लिए वरदान समान है, इसकी सब्जी बना कर खायें।
6. मेथी पाऊंडर, करेला पाऊंडर, आंवला पाऊंडर, तीनों बराबर मात्रा में मिलाकर, सुबह एक चम्मच लें- इस रोग में लाभकारी है।

- रेनू सबनानी, रोहिणी

## गुणकारी केला

केला एक पौष्टिक आहार है। इसके सेवन से पाचन शक्ति बढ़ती है, दूध तथा कंले का सेवन स्वास्थ्यवर्धक है। शारीरिक श्रम करने वालों के लिए केला इस मौसम का सर्वोत्तम फल है। आइए, जानते हैं इसके औषधीय गुण:

- कंले के नियमित उपयोग से जांड़ों के दर्द में राहत मिलती है।
- शारीरिक दृष्टि से दुर्बल व्यक्ति को नियमित 2-3 कंले खाकर गर्म दूध पीना चाहिए।
- केला खाने से जठराग्नि बढ़ती है और अमाशय की सूजन कम होती है।
- थोड़ा सा इलायची पाउडर डालकर केला खाया जाए तो एसिडिटी में आराम मिलता है।
- कंले और दही के मिश्रित उपयोग से दस्त रुक जाती है।
- कंले को मथकर उसमें थोड़ा सा नींबू का रस मिलाकर दाद-खुजली पर लेप किया जाए तो लाभ मिलता है।
- शहद के साथ केला खाने से दिल के दर्द में आराम मिलता है।

## हींग के घरेलू उपचार

- दाँतों में कीड़ा लगने पर रात्रि को दाँत में हींग दबा कर सोएँ।
- शरीर के किसी हिस्से में कांटा चुभ गया हो तो उस स्थान पर हींग का घोल भर दें। कुछ समय में कांटा स्वतः निकल आएगा।
- हींग में रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है। दाद, खाज, खुजली व अन्य चर्म रोगों में इसको पानी में घिसकर उन स्थानों पर लगाने से लाभ होता है।
- हींग का लेप बवासीर, तिल्ली व उदरशोध में लाभप्रद है।
- कब्जियत की शिकायत होने पर हींग के चूर्ण में थोड़ा सा मीठा सोडा मिलाकर रात्रि को फाँक लें, सुबह शौच साफ होगा।

संकलित

लता चारंग, रोहिणी



## Old Age is a Natural Phenomenon

Life is a cycle, it has many phases. Every human being has to pass through these stages whether male or female. When a baby is born we call it a kid, then child, girl/boy, youth, prime youth, middle aged, old, older person. This life is called life cycle. Ultimate goal is end eternity.

Aging is a continuous process of gradual loss of functionality associated with a chronic inflammatory condition that alters normal genetic control. This is a complex definition, but the aging process is very complex.

Aging can be controlled. Scientist are beginning to understand that, because man lives so very long compared to other animals, man must have a different genetic system for living longer, called longevity genes.

### Some Tips For Happy & Healty Old Age

For happy retired life keep yourself busy by doing one good work everyday.

Exercise daily, walk in the open air, for at least one hour every day Join Laughter Club.

Eat at regular times as far as possible, avoid heavy snacks before meals. Prefer fresh fruits, salads etc.

Avoid over eating and late night meals as these disturb sleep and cause gastric upsets.

Drink plenty of water, at least 6 to 8 glasses a day. Increase water intake during summers. Fresh lime water is better than bottled and packed soft drinks.

Keep a clear head and clear lungs by abstaining from alcohol and smoking.

Practice positive thinking.

Never take drugs unless you really have to.

A prayer at day break and before sleep, provide great moral strength and confidence.

Y.P. Raheja, Sec: 55-56, Gurgaon

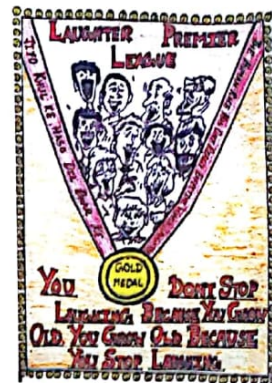
## The First Question

A lot of life's little troubles that bother you, can be resolved by a change in your attitude. Try to view life as a situation, not a problem:-

There are only two ways of looking at life, only two basic attitudes with which you view life- either as a problem or a situation. Those who are smart know the method of converting problems into situations while a fool converts situations into problems.

Osho tells a great Sufi parable: 'A king wanted to appoint a prime minister. Four great thinkers of the country were called. They were put into a room and told that the door was going to be locked and that the lock was not an ordinary lock, but a mathematical puzzle. Unless you solve the puzzle, you will not be able to open the door. If you solve the puzzle, you will be able to open the lock and come out.'

The king went out and closed the door. Three of the four thinkers got down to work, immediately. They had brought paper and some guide books, and they started working seriously. There were a few numbers written on the lock. They observed the numbers and noted them down. They, then started working out the problem.



The fourth thinker simply sat in a corner. The three others thought he was mad. "What is he doing?" He was sitting there with his eyes shut. After a few minutes, he stood up, went to the door, pushed the door—and it opened! And he went out...

The other scholars were still busy scratching their heads to solve the problem. They didn't even realize what had just happened. They were too preoccupied to see that the fourth person was already out.

Finally, the king came in with the fourth man. Addressing the three thinkers, he said, "Stop! The examination is over. I have chosen my prime minister.

This is the man." They were jolted out of their stupor. They couldn't believe their eyes. They said, "How could this happen? He wasn't doing anything. He just sat in the corner. How could he solve it?"

And the man replied calmly, "there was no problem. I sat there, and the first thing, the basic thing, was to know whether the door was locked or not. I simply meditated silently. I just gathered my consciousness together. I became completely quiet and pondered over where to begin. The first thing an intelligent person always asks is whether there is really a problem or not. If there is a problem, it can be solved; if there is no problem there's nothing to be solved! And if you start solving, you will go into infinite regress. So I went just to check whether the door was really closed, and found that it wasn't."

The King said; "Yes, that was the trick. There was no lock at all. The door was left open. **I was waiting for the man who would ask the first real question.** You accepted the puzzle and you started solving it; that was where you missed the point. You could not have solved it even if you had worked on it for you entire life.

This man knows how to be aware in a situation. He asked the right first question."

Compiled by :  
Ramesh Chadha, R. P. Bagh



# A Joint Activity of Delhi Laughter Club & Lions Club



Happy Heart Day







## The Magic of Forgiveness

There are 3 ways to handle anger – by expression, by suppression and by forgiveness. The right way to overcome anger is forgiveness.

We can maximize our happiness by minimizing two habits:-

### Expectation & Comparison

As long as we don't forgive people who hurt us, they occupy a rent free space in our mind, so forgive & forget.

The weak can never forgive, forgiveness is the attribute of strong.

I can forgive but I cannot forget is only another way of saying I will not forgive.

A healthy relationship does not depend upon how much we understand someone, but on how much we avoid misunderstanding.

Ved Prakash Gupta,  
Japanese Park, Rohini



## Wanted To Change The World

When I was a young man, I wanted to change the world.

I found it was difficult to change the world, so I tried to change my nation.

When I found I couldn't change the nation, I began to focus on my town. I couldn't change the town and as an older man, I tried to change my family.

Now, as an old man, I realize the only thing I can change is myself, and suddenly I realize that if long ago I had changed myself, I could have made an impact on my family. My family and I could have made an impact on our town. Their impact could have changed the nation and I could indeed have changed the world.

M.M. Wadehra, Rohini



## छोटे होते लोग

उस दिन एक रोचक ख्याल आया कि क्यों न इस बात का हिसाब-किताब किया जाए कि कौन आदमी किस तरह की बात ज्यादा करता है? मैं सावधान हो गया, जब भी कोई मुझसे बात करता मैं उसे अपने मन में एक अलग तरह से दर्ज करना शुरू कर देता। करीब एक-दो हफ्ते बाद मैं जिस निष्कर्ष पर पहुंचा, उसने मुझे हताश कर दिया। मैंने महसूस किया कि अधिकतर लोगों की बातों में दूसरों को नकारने का भाव है। खुद को बड़ा साबित करने की आदत तो हमेशा से रही है, लेकिन इधर दूसरों को छोटा साबित करने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। ऐसा लगता है जैसे हर व्यक्ति की नसों में खून की जगह ईर्ष्या दौड़ रही है। आश्चर्य तो यह है कि जब दो करीबी मित्र मुझसे अलग-अलग मिले तो दोनों ने एक-दूसरे के खिलाफ खूब जहर उगला। सवाल उठा कि यह कैसे दोस्ती है कि रोज मिल-जुल रहे हैं, साथ खा-पी रहे हैं, पर्व-त्योहार साथ मना रहे हैं, पर एक-दूसरे को सख्त नापसंद भी करते हैं। फिर दोस्ती का दिखावा क्यों? एक पेशे, एक उम्र, एक हैसियत के लोग एक-दूसरे को बर्दाश्त करने के लिए तैयार ही नहीं हैं। हर कोई दूसरे की सफलता को संदेह की नजर से देखता है और मानता है कि अगले ने जो कुछ भी हासिल किया है, जरूर गलत तरीके से किया होगा। हमारे एक साहित्यकार मित्र हैं जिन्हें इस बात का मलाल है कि लोग उन्हें साहित्यकार नहीं मानते। जब

भी किसी दूसरे लेखक मित्र की किसी उपलब्धि की चर्चा होती है, वे तुरंत दार्शनिक मुद्रा अपनाकर कहते हैं, -साहित्य को पृथक् ही कौन है आजकल? एक सज्जन को जब पता चला कि उनके पड़ोसी की बेटी का आईआईटी में सिलेक्शन हो गया है तो उन्होंने बड़ी विचित्र प्रतिक्रिया दी - आईआईटी में होने से ही क्या होता है? वह तो देखने में बड़ी मनहूस लगती है। एक सज्जन ने अपने मित्र की तरक्की की खबर सुनी तो झट से उनकी पत्नी के चरित्र पर ही सवाल खड़ा कर दिया। वे दिन लद गए जब दो मित्र एक-दूसरे की उपलब्धि पर खुश होते थे। मित्र क्या, मोहल्ले के किसी व्यक्ति की सफलता पर जश्न मनाया जाता था। लेखक दूसरे लेखक की, राजनेता दूसरे राजनेता की तारीफ में कंजूसी नहीं करते थे। आज तो हम जैसे तारीफ करना ही भूल गए हैं। हां, अब प्रशंसा बड़े प्रायोजित ढंग से की जाती है। अब तारीफ किसी दोस्त की नहीं बल्कि उसकी जाती है जिससे कोई काम निकालना होता है। कितने छोटे हो गए हैं हम! क्या ऐसा इसलिए है कि बाजार ने प्रतियोगिता को एक मूल्य बना दिया है? कम्प्यूटेशन व्यापार तक सीमित न रहकर जीवन मूल्य बन गया है? इस कारण दोस्त-दोस्त और भाई-भाई भी प्रतियोगी की तरह खड़े हो गए हैं? मुमकिन है, यह मेरे प्रश्न का अंतिम उत्तर न हो, कई चीजें और हैं जिनकी तह में जाना होगा।

आर.के. शर्मा  
जापानी पार्क, रोहिणी

## हँसते रहो, यह जिंदगी बेकार ना हो जाये।

सपने में भी किसी जीव का, अपकार ना हो जाये।।

पाया है तन अनमोल, सदाचार के लिये,  
विषयों में फँस के कहीं, अनाचार ना हो जाये।।  
सेवा करो सब देश की, शुभ-कर्म हरी-भजन।  
इतना भी करके, पीछे अहंकार ना हो जाये।।  
मंजिल असल मुकाम की, तय करनी है तुम्हें।  
इस टग नगरी में आयके, गिरफ्तार ना हो जायें।।  
राधे लगी है बाजी, माया मोह जाल से।  
धोखे में फँस के अबके, कहीं हार ना हो जाये।।  
हँसते रहो, यह जिंदगी बेकार ना हो जाये।

राधे श्याम गुप्ता  
जापानी पार्क, रोहिणी

## जीने के लिए ही वक्त नहीं

हर खुशी है लोगों के दामन में  
पर एक हंसी के लिए ही वक्त नहीं,  
दिन रात दौड़ती दुनिया में,  
जिंदगी के लिए ही वक्त नहीं,  
तू ही बता ऐ जिंदगी  
इस जिंदगी का क्या होगा  
जहाँ हर पल मरने वालों को,  
जीने के लिए ही वक्त नहीं

प्रमोद तनेजा, राणा प्रताप बाग

## प्रतिक्रिया

एक रेस्टॉरेंट में खाना खाते हुए, एक स्त्री के कंधे पर काकरोच आ गया। डर के मारे वह स्त्री चिल्लाने लगी, हाथ पैर मारने लगी ताकि काकरोच उड़ जाये। आखिरकार वह काकरोच उड़ कर दूसरी स्त्री के कंधे पर आ बैठा, तो वह भी चिल्लाने लगी और साथ ही group की और ladies भी चिल्लाने लगी। वेंटर उनकी मदद के लिए आया, तो काकरोच उड़कर उसकी कमीज पर आ बैठा। वेंटर ने बिना शोर किए, आत्मविश्वास के साथ Cockroach को पकड़कर खिड़की से बाहर फेंक दिया।

??सोचिए?? : क्या वास्तव में स्त्रियों के चीखने का कारण काकरोच था, यदि उत्तर हाँ मैं है, तो सोचिए वेंटर क्यों नहीं चिल्लाया। अर्थात् स्त्रियों के ऐसे व्यवहार के लिए वास्तव में काकरोच उत्तरदायी नहीं था अपितु काकरोच के कारण पैदा हुई स्थिति को न संभाल पाने के कारण ही उनकी यह प्रतिक्रिया थी।

वास्तव में कोई भी समस्या हमें इतना आहत नहीं करती, जितनी की उसके प्रति हमारी प्रतिक्रिया हमें आहत करती है।

More than the problem, it is our reaction to the problem that hurts us.

- सरोज शर्मा, रोहिणी





## My Laughter Experience at Mukherji Park (Tilak Nagar)

For the first time, we saw people laughing in our Ganga Ram Vatika – Near Tilak Nagar. Initially, I was surprised and hesitant to attend this class. Later on, I read the benefits in the pamphlets distributed in the park and further very nicely explained by Mr. Durga Dass who started this laughter class in our park, I started attending this laughter class regularly.

I am a diabetic patient having a high rate of sugar of 300-350. I used to take a tablet of 500 mg in the morning as well as in the evening. But my sugar level was not coming to a normal rate even after taking these tablets.

It is a miracle for me, my sugar level was stabilized at normal rate within 1-1/2 months. I was very very very happy. With this, my energy level was also improving day by day. My face glow was also better and there is now a Big Smile on my face.

In addition to the above, very impressive change in my attitude was noticed by my wife and family members. Initially, I was irritable and used to over-react to others negatively. Now, I am cool, poised and relaxed.

As a whole, internally I am feeling very happy, active and peaceful. Thanks to The Delhi Laughter Club and specially Mr. Durga Dass who brought this concept of laughter yoga here.



**Amit Mohan Kharbanda**  
Tilak Nagar, New Delhi

## LAUGHTER, YOGA AND EXERCISE – MAGICAL TRIO

Yoga and Laughter together strengthens the Immune system which help the human body resist diseases.

Yoga, exercise along with laughter improves one's Quality of life and also leads to a longer life span. Therefore we can see, how not only yoga and exercise but laughter is also the best medicine.

It's a great stress buster, it has a feel good factor – that is, it uplifts one's mood so it leads to the release of certain hormones in the body that activates lighter emotions.

Apart from the above mentioned benefits laughter helps relieve pain by distracting you from the aches. When people laugh more and smile more their social life improves as people like being friends with a happy and light hearted people.

Most importantly laughter protects the heart as it is like a cardio workout, It has cleansing effect in the lungs.

So there is a lot more to a good giggle than just raising spirits.

I am very grateful to the Delhi Laughter Club and its Members who with their Dedication and Selfless efforts are making the people happy and healthy without medicines.



**DR. ROHIT BHANDARI, 9818418318**  
Homeopathic Physician, Central Jail, Tihar

## MEDICAL HUMOUR

Look at what we have done!  
Symptoms, then (**when we were young**) and the diagnosis **now**:

1. Skippy heartbeat when you think of him/her.  
Symptoms then: Love  
Prognosis now: Ventricular fibrillation and Myocardial Infarction.
2. Restless trembling of hands, feet and other body parts.  
Symptoms then: Love.  
Prognosis now: Parkinson's Disease
3. Constant smiling.  
Symptoms then: Love  
Prognosis now: Bell's Palsy
4. Absent mindedness, inability to focus on tasks at work or at home.  
Symptoms then: Love  
Prognosis now: Early onset of Alzheimer's Disease
5. Weakening of knees and bursts of energy when he/she called or came over.  
Symptoms then: Love  
Prognosis now: Multiple Sclerosis
6. Inability to stop thinking about him/her.  
Symptoms then: Love  
Prognosis now: Obsessive Compulsive Disorder
7. Insomnia.  
Symptoms then: Love  
Prognosis now: BPH (Benign Prostatic Hyperplasia)
8. Feeling that you can smell, hear, feel him/her when not in his/her presence.  
Symptoms then: Love  
Prognosis now: Schizophrenia

Compiled by **Dr. Umesh Sahgal**



## Laughter Yoga Club at PGV Sohna Road – A Report

A desire to spread joy and laughter sprouted in the hearts of the residents of Parsvnath Green Ville Apartments, Sohna Road Gurgaon. Internet helped, the phone no's of office bearers of Delhi Laughter Club were found and an office bearer was contacted, who was more than willing to guide and help. As a result Laughter Yoga Club was born when Dr. Umesh Sahgal President Delhi Laughter Yoga visited our apartments on 03-11-2012 and explained the details and himself conducted the first session. He also provided some literature and copies of the booklet Hasya Yoga Manjusha. Since then laughter yoga sessions are going on without break-come rains or extreme winter. Mr. Durga Dass Joint Secretary, Delhi laughter Club also visited us a number of times and provided some books, literature for our benefits. His enthusiasm, energy levels and dedication are contagious and he has motivated us significantly.

The laughtarians are finding the Laughter Yoga a great boon. It has brought about significant increase in the energy levels, physical health and mental health of the participants. One of our colleagues Shri R K Kapoor was having nervous problems and finding difficulty in day to day life. After attending Laughter Yoga regularly for the last about 5 months, he has reported that he is much better now. Another benefit observed is that the sessions have brought the participants much closer and some of them meet regularly in the evenings also. Now loneliness has given way to pleasant evenings and there are feelings of brotherhood. The laughter yoga sessions are carried out in a park outside the Campus where the students of various schools board their buses in the morning. The parents and students who witness the laughtarians cannot but smile and some of the students even join us briefly before leaving for schools. Recently a couple of residents of nearby apartments have also joined us.

J.N. Arora - Convenor

## DHARMA DEFINED

**D – DUTY:** To perform one's duties, honestly and diligently.

**H – HARMONY:** Living without conflicts and irritation.

**A – AMITY:** Being friendly with everyone.

**R – RIGHTEOUSNESS:** Living with right thoughts, right speech and right action.

**M – MORALITY:** Living with moral principles prescribed by saints and sacred books.

**A – Austerity:** Simple living with minimum needs and high thinking.

Sarla Asthana, Rana Pratap Bagh Branch



To,  
Founder/Promoter of Laughter  
Clubs

THANKS

Sir,

I am a retired Gov. employee from Delhi Jal Board. I am residing in Green Ville Since May, 2010. There was no laughter club in our society till Oct, 2012. It was started in Nov 2012 and is continuing till date. It was started with sincere and effective steps of Sh. J.N. Arora.

I am attending the club regularly. I may say that before joining I was suffering from nerve weakness and low blood circulation in lower limbs. I also felt regular pain in my hands, I had walking disorder also.

After a period of 4 month after joining this club I had gained a lot in terms of health and I have sufficient relief in pain. I also can work very smoothly. I am enjoying it very much.

I suggest through this book, more & more people may join to the programme and get benefitted in diseases of such nature and may lead a fit & fine life in future.

Thanks to the Founder and Promoter of this club for giving such platform to the residents of our society and giving free service to humanity.

Yours Sincerely

R.K. Kapoor

C-703, Parsvnath Green Ville,  
Gurgaon



# Four Day Laughter Camp at Guwahati



## NORTH EAST GIRL STUDENTS' ASSOCIATION

A Girl Students' Association of  
 Assam • Arunachal Pradesh • Manipur • Meghalaya • Mizoram • Nagaland • Tripura • Sikkim  
 Regd. Under Societies Registration Act XXI of 1926. Regn. No. KA/24249 /445 of 1999-2000

Date: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 2012

### LETTER OF APPRECIATION

The undersigned, on behalf of North East Girl Students Association (NEGSA) conveys its deep sense of appreciation and gratitude to Mr Devender Kumar, Mr. M. M. Wadehra, Mrs Vimal Gupta and Mrs Neelam Wadehra, Officials of Delhi Laughter Club for their gracious presence and participation as Resource Persons in the "Laughter Yoga" Camp held at Guwahati from 4th November, 2012 to 6th November, 2012. The Camp was attended by a large number of people from all walks of life and several distinguished persons including Mr Ajit Singh, Hon'ble Minister for Excise, Sports and Youth Affairs, Govt. of Assam, Mr J. N. Choudhury, Director General of Police, Assam Police, Dr L. R. Bishnoi, IGP, CWR, etc. The feedbacks obtained from the participants have been very encouraging and we have received requests from various quarters for continuing the effort through formation of a Laughter Club at Guwahati City. All participants have thoroughly enjoyed the programme and expressed their opinion that it was a unique and special event in their life.

NEGSA once again offers its sincere thanks to the distinguished members of Delhi Laughter Club for sparing their valuable time and effort in visiting Guwahati for the Laughter Yoga Camp.

  
**Nabha Jit Datta**  
 President  
 NEGSA

Head Office: KRISHNA BHAWAN, M.C. Road, Chenkuchhi, Guwahati-781 003 (Assam), India  
 Estd. 28th January, 1998 | Contact No - 9207043323 e-mail: negsa@rediffmail.com

गुवाहाटी Girls Collage की प्रिंसिपल श्रीमती इंदिरा जी जापानी पार्क में हास्य-योग की क्लास से इतनी प्रभावित हुई कि अपने कॉलेज में 4 दिन का हास्य योग शिविर लगवाया जिसे co-ordinate किया DLC के सैक्रेटरी श्री दविन्दर गुप्ता जी ने। North East Students की President Miss Munmi Datta द्वारा वहाँ आयोजित हास्य-योग शिविर का उद्घाटन वहाँ के खेल मंत्री श्री अजीत सिंह जी ने किया। उस शिविर में वहाँ के DIG & IG of Police के साथ अन्य गणमान्य लोगों ने पूरा आनन्द लिया। जिसकी Coverage अगले दिन 7 समाचार पत्रों में हुई एवं टी.वी. के कई चैनलों ने हास्य-योग शिविर की Coverage देकर इस प्रयास को सराहा और इसे आज की ज़रूरत बताया। हम आभारी हैं श्री Nabha Jit Datta जी के, जिन्होंने पूरे आयोजन में हमारी सहायता की।



नव मन को स्वस्थ रखता है हास्य योग : अजित सिंह

दो. 4 नवंबर (कांस) आज की धृति भरी जिनगी में हम अधिक पाने हैं हमें संभला भूल गए हैं जो कि हमारे को अभिन आग हैं। इसमें कोई दो त्ति कि अच्छी सेहत पाने के लिए सबसे अच्छा उपाय है। पर जब भी के साथ लौह दिया जाय तो उमका भिन्न हो जाय है, क्योंकि हास्य योग मन और मन को स्वास्थ्य करता है। एगस स्टूडेंट एसोसिएशन (नेग्सा) से शुक्रेश्वर घाट उद्यान में आयोजित जगतिय हास्य योग शिविर के मुख्य के रूप में उपस्थित तथा युवा कल्याण, और आबकारी मंत्रों अजित सिंह ने स आशय को वार्ते कहे। श्री सिंह ने क हास्य योग भारत को देते हैं। वर्ष मुझ में चंद लोगों ने आम जन को कर्ते के उदेश्य से यह योग शुरू था और देखते ही देखते आज 75 लोग इसे अभनने रहे हैं। उन्होंने



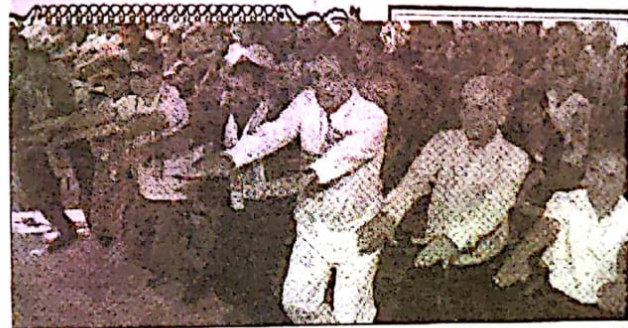
कहा कि पूरे विश्व में 16 हजार लाफ्टर क्लब हैं। श्री सिंह ने कहा कि राजनीति जीवन काफो तनावपूर्ण होता है ऐसे में हास्य योग करना लाभदायक साबित हो सकता है। उन्होंने कहा कि नेग्सा द्वारा आयोजित हर कार्यक्रम को सरकार की ओर से मदद दो जायगी। मालूम हो कि इस मौके पर पुलिस

महानिदेशक जयंत नारायण चौधरी अपनी पत्नी योधिका चौधरी के साथ हिस्सा लिया। उन्होंने कहा कि हास्य योग मन को स्वास्थ्य कर जीवन को खुशी को और बढ़ा देता है। नेग्सा को अध्यक्ष मुनमी दत्त ने कहा कि यह कार्यक्रम विशेषकर छात्रों के लिए आयोजन किया गया है। जिसमें कई कलाकों के

विद्यार्थियों ने भाग लिया। मालूम हो कि दिल्ली लाफ्टर क्लब की सचिव नीलम वडेहरा, देवेन्द्र गुप्ता समेत क्लब के चार सदस्यों ने सभी को हंसने को गुर सिखाए। मालूम हो आईजीपो (सीआरडब्ल्यू) एसआर विश्णोई ने कार्यक्रम भाग लेने के साथ ही सुटकुले भी सुनाए।

असम-नगालेण्ड सौभाग्यत पूनर उद्देजन  
अधि जाणुब, चिआबपिअयब कार्यत मुक्क गौ

असम-नगालेण्ड सौभाग्यत पूनर उद्देजन  
अधि जाणुब, चिआबपिअयब कार्यत मुक्क गौ



गुवाहाटी : शुक्रेश्वर घाट पार्क में रविवार को लाफ योग में भाग लेते खेल मां अजीत सिंह, डीजीपी जयंत नारायण चौधरी तथा अन्य। (छाया : पूर्वोदर)

Laughter pill for healthy life

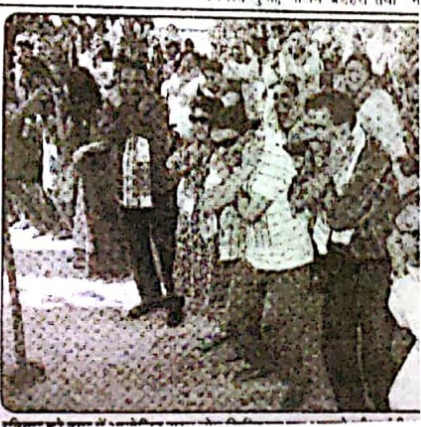
Nov. 4: In Facebook post, it is called LOL. And that's exactly what a motley group of people did this morning - laughed out loud - on the inaugural day of the three-day laughter yoga camp, organized by the North East Girl Students' Association (NEGSA), in Sukrewar Ghat Park.



People take part in the laughter therapy with simple hand gestures and facial expressions.

एसजीवीजी ने बस किरायों में वृद्धि के निर्णय का विरोध किया

गुवाहाटी, 4 नवंबर (कांस)। गस किरायों में बढ़ोतरी का सेब गुवाहाटी विल्ड गुवाहाटी (एसजीवीजी) ने तीव्र विरोध किया है। नगर के 22 न लेब रोड के कार्यालय में बस एसजीवीजी को एक जल्दो सभ आयोजित हुई, जिसमें बर्द्धित किरायों को लेकर विचार से बर्वा की गई। आम लोगों के प्रतिनिधियों से बात किए बगी एकदम से किरायों में 25 फीसदी को बढ़ावने अतर्कि कटे। इस संदर्भ में परिवहन विभाग को लोगों के प्रतिनिधियों से विचार-विमर्श कर किरायों बढ़ाव खतरा। दूसरी ओर पर्यटन विभाग तरह परिवहन व्यवस्था बन रहे है वहाई परामर्शों



Laugh to heal wounds



Director General of Police (DGP) Jayanta Narayan Choudhury, along with other officials, participated in the Laughter Yoga Camp organized by North East Girl Students' Association (NEGSA) at Gueswar Ghat Park in Guwahati on Sunday. (Sentinel)



गुवाहाटी के शुक्रेश्वर घाट पार्क में नांथ-ईस्ट गर्ल स्टूडेंट एसोसिएशन द्वारा आयोजित लाफ्टर योगा शिविर में भाग लेने हुए खेल मांजी अजित सिंह और पत्नी योधिका चौधरी के साथ में शामिल हुए लोग। (कांस)



## माँ दिल हुन्दी है

मैं, मां, गंगा-जमना-सरस्वती  
कदे चन्डी दुर्गा देवी हां  
मैं हां धरती सब दी मां  
सब नू चुक्कदी, नहीं मैं थकदी  
मैं नहीं रुकदी, घुंमदी रहंदी हां  
सब नू सब कुझ खाण लई देंदी, पाण लई देंदी  
सडक मकान बणाण लई देंदी  
पौदे पेड़ लगाण लई देंदी थां  
सब दा कूड़ा गंद, पूरा गंद हां मैं खा जांदी  
मुड़ खाद बणांदी हां  
बाद मरन दे चीर के सीना, मैं दफनांदी  
या फिर छाती बाल मैं अपणी, संस्कार करांदी  
स्वर्गा तक पहुचांदी हां  
मैं हां धरती सब दी मां  
सब नू चुक्कदी, नहीं मैं थकदी  
मैं नहीं रुकदी, घुंमदी रहंदी हां  
मां दिल हुन्दी है, जिगर है मां  
मां हुन्दी है जां  
प्यो हुन्दा है चश्मा पाणी मिट्टे दा  
ठंडी छां हुन्दी है मां  
जद हुन्दा है बच्चा कुक्ख विच  
लउ पिला के जान पांदी है  
आंदरा खिला के हड्डियां मास बणांदी है मां  
सीने नाल लगा दूध पिलांदी है  
पेट कट के खिलांदी है  
ठिठुरदी होवे ठंड विच बेशक  
बच्चेयाँ नू सीने नाल लगांदी है मां  
सवेर दे सूरज दी लाली हुन्दी है  
ठंडक चन्न तारेयां वाली हुन्दी है  
जिवें ज्येशठ-असाड़ दे महीने दी  
गरमीं-लूह सह के धरती

सावन नू न्योतदी है, ठंड पांदी है  
ओवें ही नौ महीने सड़-बल के  
इक नवीं रचना रचांदी है मां  
कुदरत दी बणाई नेमतां दा  
जींदा-जागदा सबूत है  
परमात्मा दा स्वरूप है  
सोहणे रब दा ही रूप है मां  
जद कदे कोई धी या पुत जम्मण लगदी है मां  
जो दर्द सहंदी है तां, नहीं हो सकदा बयां  
नौ महीने रखदी कुक्ख विच है  
कई वरहे नाल सवांदी है मां  
फड़ के उंगली लिखणा-पड़ना सिखांदी है  
हथ फड़, चलना-फिरना सिखांदी है  
आपां रहंदी होवे झोंपड़े टूटे विच बेशक  
बच्चेयां लई महलां दे ख्वाब सजांदी है मां  
आपां सोंदी होवे मन्जे टूटे ते बेशक  
बच्चेयां लई फुल्लां दी सेज सजांदी है मां  
बिन मां अधूरी आत्मा, अधूरा धरमात्मा  
ते नहीं जे हुन्दा पूरा परमात्मा बिन मां  
वैसे रब्ब वी सब दे जमंदी है मां  
बेशक रब्ब आप सोहणे हत्था नाल बणाई है मां  
किसे दी सस, नूह, धी, बीवी, भाभी  
चंगी होवे या ना  
पर चंगी हुन्दी है, सारेयां दी मां  
चंगे होण घर विच सब, बहुत चंगी गल है  
पर सारेयां तो चंगी हुन्दी है मां  
उटठदी सारेयां तो पहलां  
सवाल के सारेयां नू सोंदी है  
खांदी सारेयां तो आखिर है  
खवा के सारेयां नू खांदी है मां

Surinder Singh Pammi  
B-239, Derawal Nagar

## “खुशियों की वर्षा होती है”

लाफ्टर क्लब में जाने से, खुशियों की वर्षा होती है।  
हँसने और हँसाने से, खुशियों की वर्षा होती है।।  
दिन रात संवारते रहते हो तुम,  
अपने बिगड़े काम सदा।  
औरों की बिगड़ी बनाने से,  
खुशियों की वर्षा होती है।।  
सुखियों से बातें करते हो,  
दुःखियों से भी बातें किया करो।  
दुःखियों से बातें करने से,  
खुशियों की वर्षा होती है।।  
धन जोड़-जोड़ कर रखने से,  
सौ चिंताएँ उत्पन्न होती हैं।  
धन को शुभ काम में लाने से,  
खुशियों की वर्षा होती है।।  
निर्धन की सेवा करने से,  
बल-बुद्धि आयु बढ़ती है।  
मन में छल कपट मिटाने से,  
खुशियों की वर्षा होती है।।

“कृष्णा खन्ना”  
गुजरांवाला टाऊन



## शुभकामनाएँ

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि दिल्ली लाफ्टर क्लब अपनी अनेक शाखाओं के माध्यम से दिल्ली के सभी हिस्सों में लोगों को हास्य थैरपी के गुणों से अवगत करवा रहे हैं। जैसा कि हम सभी जानते हैं कि आधुनिक जीवन शैली के चलते हुए हर किसी के जीवन में तनाव और चिंता बढ़ती जा रही है। ज्ञानी लोग अक्सर हमें यह समझाते हैं कि जो व्यक्ति हर समय चिंता करता है वो अक्सर अपनी राह से भटक जाता है। जबकि खुश रह कर चिंतन करने वाला व्यक्ति अपने साथ दूसरों को भी सही दशा और दिशा के बारे में समझा सकता है। रोजमर्रा की परेशानियों और तनाव को कम करने का सबसे आसान तरीका है कि अपने साथ-साथ अपने करीबी लोगों को खुश रखा जाये। क्योंकि इस संसार में खुशी एक मात्र ऐसी वस्तु है जिसको जितना बांटा जाये यह उतनी ही तेजी से बढ़ती है। इसी के साथ हमें यह बात भी याद रखनी चाहिए कि मन में खुश रहने की भावना रखने से हमारी दृष्टि और वृत्ति दोनों बदल सकती है।

आज के समय में दूसरों को खुशी देना सच में एक बहुत ही सराहनीय कार्य है। मैं इसके लिये दिल्ली लाफ्टर क्लब के सभी आयोजकों, सदस्यों और खासतौर से श्री दुर्गा दास जी को मुबाकरबाद देना चाहता हूँ।



जौली अंकल



## आधुनिक युग की जरूरत - हास्य योग

हास्य शब्द का अर्थ है (निर्मल हँसी)। हंसना यानि मन की खुशी तथा योग शब्द का अर्थ है आत्मा का परमात्मा से मेल यानि ध्यानावस्था। हंसते हुए हमारा मन और हमारी आत्मा इतने एकाग्र हो जाते हैं कि हम स्वतः ही ध्यान अवस्था में पहुँच जाते हैं।

आजकल की इस ऊब और थकान भरी जिंदगी से इंसान कितना परेशान है जिसके दुष्परिणाम स्वरूप वह न चाहते हुए भी सरवाईकल, माइग्रेन, ट्यूमर, अर्थराइटिस, ब्रोंकाइटिस, डिप्रेशन तथा हृदय-रोग आदि कई बीमारियों का शिकार बन रहा है। लेकिन जो लोग हास्य-योग से अपने दिन की शुरुआत करते हैं वे शारीरिक, मानसिक व आत्मिक रूप से पुनः पूरे दिन के लिए रीचार्ज हो जाते हैं तथा जीवन में आने वाले दुख-पीड़ा तथा संतापों के नुकोले कांटों के बीच भी हँसते और मुस्कराते तो रहते हैं साथ ही कई बीमारियों से भी बच जाते हैं।

हँसी और मुस्कराहट परमात्मा का दिया वह वरदान है जो उसने केवल मनुष्य और फूल दोनों को ही दिया है। इसलिए स्वयं भी मुस्कराओं और दूसरों को भी मुस्कराने दो क्योंकि जो दूसरों को मुस्कराहट देता है उसका कुछ घटता नहीं है बल्कि वह शारीरिक, मानसिक व आत्मिक, संतुष्टि के रूप में बहुत कुछ पा लेता है।

चूँकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ, मन, मस्तिष्क और स्वस्थ आत्मा निवास करती है इसलिए:

“हंसना और हंसाना सीख, हर गम को  
अपनाना सीख

नफरत की राहों को छोड़, प्यार से मंजिल  
पाना सीख।।”

आज के भौतिकतावादी युग में हास्य योग को स्कूल शिक्षा में अनिवार्य कर देना चाहिए ताकि हमारे समाज में ईर्ष्या द्वेष, नफरत तथा बदले की भावना के बीज अंकुरित ही न हो सकें और प्यार और सौहार्दपूर्ण वातावरण बने।

अंजु मुंजाल, जापानी पार्क, रोहिणी



## HUMOUR YOUR TUMOUR

### Laughter Therapy and Cancer

Cancer hardly seems like a laughing matter. People may think it's inappropriate or insensitive to joke at such a time. Yet, at some point in cancer journey, a patient may feel ready to laugh again. And when that time comes, both the patient and the caregiver will discover that laughter is a natural diversion. Laughter can lift a person's spirits and help them forget cancer for a while.

Laughter therapy, also called humour therapy, uses laughter/humour to promote overall health and wellness. It aims to use the natural physiological process of laughter to help relieve physical or emotional stresses or discomfort and improve quality of life. And for this a team from DLC regularly visits can support & Prashanti NGO's for cancer patients.

Throughout history, people have been using humour in medicine. Surgeons used humour to distract patients from pain as early as thirteenth century. Then in the 20<sup>th</sup> century, scientists began studying the effects of humour on physical wellness. Many credit this movement to Norman Cousins, editor of Saturday Review. After years of prolonged pain from serious illness of his back. Cousins' claims to have cured himself with a self-invented regimen of laughter and vitamins. In his 1979 book 'Anatomy of an illness'. Cousins describe how watching comedic movies helped him recovered.

Over the years, researchers have conducted studies to explore the impact of laughter on health and have acknowledged that laughter therapy can help improve quality of life for patients with chronic illnesses including cancer. Many hospitals now offer laughter therapy program as a complementary treatment. Paediatric hospitals also use therapeutic forms of entertainment like CLOWN Therapy to help children tolerate pain, nausea, anxiety associated with chemotherapy



and radiation therapy.

Laughter as a physical exercise has many health benefits:

- Boost the immune and circulatory system.
- Enhances oxygen intake.
- Reduces stress and tension, as stress weakens the immune system.
- Trigger the release of endorphin, the body's natural pain-killer.
- Relax the muscles throughout the body.
- Balance the blood pressure.
- Ease digestion.
- More specifically, laughter therapy improves the overall attitude.
- Improves sleep.
- Strengthen social bonds and relationships and produces a general sense of well-being.

There is no evidence that humour and laughter add years to your life, but they certainly add life to your years. Because Laughter Yoga makes happy people and happy people live longer.



**Dr. Santosh Sahi**

A Certified Laughter Yoga Leader and Teacher  
Founder; Delhi Academy of Laughter Yoga  
drssahi@gmail.com  
academyoflaughterlovers@gmail.com





## Health, Happiness and Life Balance through Laughter

### laughter - ho ho ha ha ha

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

Acts as aerobic exercise just like "Internal Jogging"

Unleashes inhibitions, breaking down barriers

Great team building tool leading to better communication

Helps boost the immune system, which fights disease

Tones muscles, improves respiration and circulation

Encourages positive thinking, clarity and creativity

Relaxes the whole body by reducing stress and tension

**Laughter is Universal Language**

**Dr. Santosh Sahi**

**Certified Laughter Yoga Leader and Teacher**

Delhi Academy of Laughter Yoga

M: 9810931540

E-mail: drssahi@gmail.com

academyoflaughterlovers@gmail.com

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



# You Can Do Anything

There is a well known saying by Swami Vivekananda which reads as "All power is within you". You can do anything and everything. Believe in that. 'You may say that no one can move a mountain, so what exactly is the meaning of this quotation. The point here is that we should not take the literal meaning but rather we should try to understand the intended meaning.

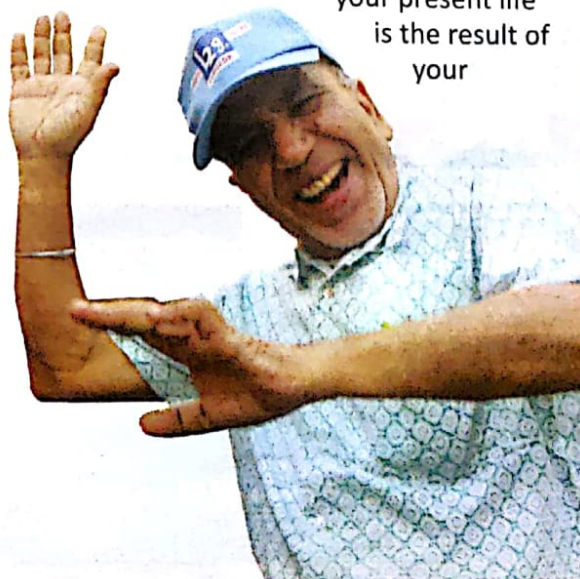
First of all what is power. Power means the ability to create, to accomplish or to act effectively. There is a hidden and untapped power within you. Most of the time we are not aware of this inner power. There are numerous examples of people who have used this power and done wonders. New world records have been set in sports, games and other activities of life. Who has not heard of Mr. Fauja Singh, a centenarian, who ran his last marathon at the age of 101 years? Another example of inner strength is that of Stephen W Hawking, who is one of the greatest scientists alive today. He is a British theoretical physicist, cosmologist and an author. He has done many significant scientific works in spite of the fact that he is almost entirely paralyzed and communicates through a speech generating device. His book 'A Brief History of Time' stayed on the British Sunday Times best sellers list for a record breaking 237 weeks.

What are the steps or guidelines one may follow to harness inner power? In his book 'The Alchemist' its author Paulo Coelho says, "when you really want something, the entire universe conspires in helping you to achieve it." Here the words "really want" need to be emphasized. In other words there must be strong intention or burning desire. The quote of Paulo Coelho was used by Shah Rukh Khan in the film "Om Shanti Om".

There are many powers like gravity, electromagnetism in this universe,

but love is the greatest power in the universe. We normally understand that loving our family, friends, and favourite things is love, but greatest thinkers say that love is not just a feeling; instead it is a positive force of life. In fact without love there is no life. Nobody would have been born without love. It is the love in human heart that has brought about discoveries, inventions, works of art and many other things. And this power of love is inside us. You may say that if this power is inside then why our lives are so ordinary. The reason is that we do not choose and harness this force of life. One philosopher says that love is the most powerful and still most unknown energy in the world.

Rhonda Byrne, a world famous author, was totally surrounded by personal difficulties. She happened to read a book in 2004 which totally changed her life. In her words, she discovered a secret which had been known by very few people throughout history. She made a film "The Secret" in 2006. Same year she wrote the book "the secret". This book reveals the law of attraction-the most powerful law that governs our life. As per this law, like attracts likes. In other words if you think positive thoughts, have positive attitude then positive things will appear in your life. So we can say that your present life is the result of your



past thoughts and current thoughts are creating your future life. Thus what you focus on the most will appear in your life. She says that law of attraction is the law of love and it is this law which is operating in your life.

Socrates says that we give the most attention towards the least important things and the least attention to the things of highest importance. It was the state of the soul that was most important to Socrates: the inner life, wisdom inner excellence. So if we give precedence to the inner, both inner and outer lives fall in place.

"You can do anything" is a very positive and uplifting message. So if we try to understand and follow the words and deeds of great men and women coupled with clear and strong intention, dedication and persistence, we can achieve our goals.

Mr. J.N. Arora

Schna Road, Gurgaon

## Yes You Can

You can do anything if you try,  
Believe in yourself and only on  
God rely.  
Because his strength for you he  
won't deny,  
And your greatest wishes he can  
satisfy.  
Yes I can, I can make it in all I do,  
And all I desire can come through,  
If I am passionate enough to  
pursue,  
Then shall all my dreams come  
true.

Yes we can, we can succeed in our  
careers  
And even overcome highest  
barriers.  
As long as we can preserve,  
We can't be defeated, and will  
appear as winners.

Pooja Gupta

Rana Pratap Bagh Branch



## मेहमान

आज महंगाई के जमाने में  
'अतिथि देवो भव' का क्या हाल है:-

मेरा मेहमान आया है (पैरोडी)  
(तर्ज - बहारो फूल बरसाओ)

दीवारो भूत बन जाओ, मेरा मेहमान आया है-  
मेरा मेहमान आया है.....

किवाड़ो तुम भी टकराओ, मेरा मेहमान आया है,  
मेरा मेहमान आया है....

ये मेरी जोरू के, भाई के, बहनोई का साला है  
बड़ा ही चोर और गुण्डा, नहीं ये टलने वाला है  
किसी से इसको पिटवाओ, मेरा मेहमान आया है  
मेरा मेहमान आया है....

बहुत ही कम मिलता है, महीने की कमाई में  
खर्च मुश्किल से चलता है, इस बड़ती महंगाई में,  
जरा तुम इसको खिसकाओ, मेरा मेहमान आया है,  
मेरा मेहमान आया है....

ऐ यारो हर तरफ अब तान दो, सिर दर्द की चादर  
बड़ा कमजोर दिलबर है, चला जाएगा घबराकर  
इसे कोई मुँह न लगाओ, मेरा मेहमान आया है,  
मेरा मेहमान आया है....

दीवारों भूत बन जाओ, मेरा मेहमान आया है  
मेरा मेहमान आया है....

संकलन कर्ता

बी.एस. अरोरा, रोहिणी



## हम चलेंगे साथ-साथ

घर-घर में लगे खुशियों के ठहाके  
रोग-दोष सब दूर जा भागें।  
इस निर्मल निश्चल हँसी को घर-घर में पहुँचाना  
है,

इस स्वस्थ आंदोलन को आगे बढ़ाना है,  
स्कूलों, कालेजों में हँसी के फूल खिलाकर  
बच्चों का भविष्य उज्ज्वल बनाना है  
Corporate में जाकर stress को दूर भगाना है  
रोगियों को स्वस्थ बनाना है।

भाषा और धर्म के बंधनों को तोड़ इस शुभ संकल्प  
में चलेंगे हम साथ  
हर पार्क में लगेगी  
अब लाफ्टर क्लब की क्लास

आज यही हमारा नारा है:-

हम हो गये लाफ्टर क्लब के,  
लाफ्टर क्लब हमारा है।

- नीलम वडैहरा

जापानी पार्क, रोहिणी

## जन्मत

1. दीवानों का मेला है  
यह लाफ्टर क्लब हमारा  
यह जन्मत नहीं है, तो फिर और क्या है?

2. यहाँ मेरा आना और आकर न जाना,  
यह किस्मत नहीं है तो फिर और क्या है?  
मिली जब यह महफिल, तो कहने लगा दिल  
यहाँ से उठकर, मुझे जाना नहीं है।  
नहीं था, नहीं था, मैं हास्य परिवार के काबिल  
किया सबने खुशी से, अपनों में शामिल।  
मिला जब से मुझको दामन है इसका  
न मरने का डर है, न जीना है मुश्किल।  
कहे मुझसे, यह दुनिया है सारी,  
यह हँसी, यह खुशियाँ जो हमने हैं पाई  
यह लाफ्टर क्लब का कमाल नहीं,  
तो फिर और क्या है?  
हँसी के फूलों का रंग मुझ पर ऐसा है चढ़ाया  
मुझे तो लाफ्टर क्लब ने दीवाना बनाया  
यह जन्मत नहीं है, तो फिर और क्या है?

दविन्दर गुप्ता- रोहिणी

## हँसना बहुत जरूरी है

संबंधों के आँगन मितवा  
दिल से दिल की दूरी है  
संबंधों की खुशबू की खातिर  
हँसना बहुत जरूरी है।

रोना-धोना छोड़ साथिया,  
मुस्कानों के गाँव चलें,  
जीना है तो सच कहता हूँ,  
हँसना बहुत जरूरी है।

इस सुंदर वगियाँ में भी  
कुछ का तो फूटा यहाँ नसीब है,  
चेहरे पे मुस्कान नहीं तो,  
समझ लेना गरीब है,  
हँसने हँसाने पर कैसी वीदशें हैं  
अरे हँसता तो वह है जो खुदा कं करीब है।

- संकलित अनु साहनी  
रोहिणी



## गालिब फरमाते हैं

चली जाती हैं आये दिन वो ब्यूटी पार्लर यूँ,  
मकसद है उनका मिसाले हूर हो जाना,  
मगर यह बात किसी बेगम को समझ क्यों नहीं  
आती  
कि मुमकिन नहीं किशमिश का फिर से अंगूर हो  
जाना।

## भूलना और माफ करना

कभी-कभी पत्थर के टकराने से भी नहीं निकलती  
चिंगारी  
कभी जरा सी बात से ही इंसान बिखर जाता है,  
भूल जाओ उन्हें, जिन्हें माफ नहीं कर सकते या  
फिर माफ कर दो उन्हें, जिन्हें भूल नहीं सकते।

- हरिचंद जैन, रोहिणी



# Laughter

## The Unbound Energy

Why care & wear our body with thoughts  
Which imbibe a sense of negativity  
Let us adorn a shroud of laughter  
Which emanates a sense of positivity.

Let us think for a while of the merits of a laugh  
And a heart felt smile  
Laughter has chased us from times immemorial  
Catch it by the lock horn  
To make life something special.

A few turns to the left  
And a few turns to the right  
With a roaring laugh  
make it a daily regimen  
Our all problems I am sure will reduce at least by a half.

Insist on a daily dose of laughter  
No doubt it fetches a dose of tranquility,  
All gains no pains here in after  
Be pure to achieve a total equanimity.

Laughter is like a food  
A full diet to inhale & exhale  
Creating unbound energy  
A real mantra to be hale & hearty.

Dr. M.L. Walli, Rohini



# Wonderful Experience

Laughter club joined by a group of Maquet Medical consisting of 63 persons during the national sales meet at timber trail height, Parwanoo, Himanchal Pradesh (5000 feet in the himalayas) from 13th to 19th January, 2013.

We were all from North, East, West and South regions and few Germans from Sweden having different languages caste and creed. All joined together early in the morning at 6:00 am. During this session we use to do the complete laughter session for 45-60 minutes. Our meetings were to start at 9.00 am in the morning and the dinner session ended at 11.00 pm, even though the schedules were very hectic. All the engineers use to assemble in the ground for this nourished and cheerful session of laughter. Initially the plan was to conduct yoga, but the class of laughter club, attracted everyone, everybody showed interest in laughter club everyday, specially the Germans really enjoyed a lot and when our national sales meeting was going on, in between whenever they found time they use to say very good, very good, very good.

So in the winter session this laughter therapy really worked very well and the energy level of each individual was increased. After two three sessions every body was geared up to conduct the laughter session.

The magic therapy demonstrated by Sh. Surinder Pal Singh, Rajouri Garden.



## Easy & Difficult

- |                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| Saying is Easy           | - Doing is difficult               |
| Education is easy        | - Knowledge is difficult           |
| Thinking is easy         | - Action is difficult              |
| Misunderstanding is easy | - Understanding is difficult       |
| Destroying is easy       | - But to construct is difficult    |
| Losing character is easy | - But its building up is difficult |

— Jagdish Kumar Jain  
Japanese Park, Rohini

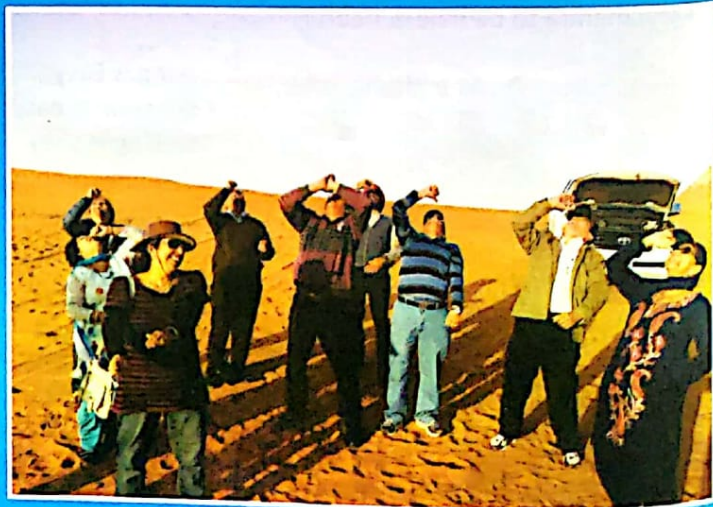
"I have never seen a person who rises early in the morning, is hardworking honest and complaining about his hard luck"  
— Edison

When you talk, you are only repeating, what you already know  
But if you listen, you may learn something new.



# Laughter Club Tour & Trips

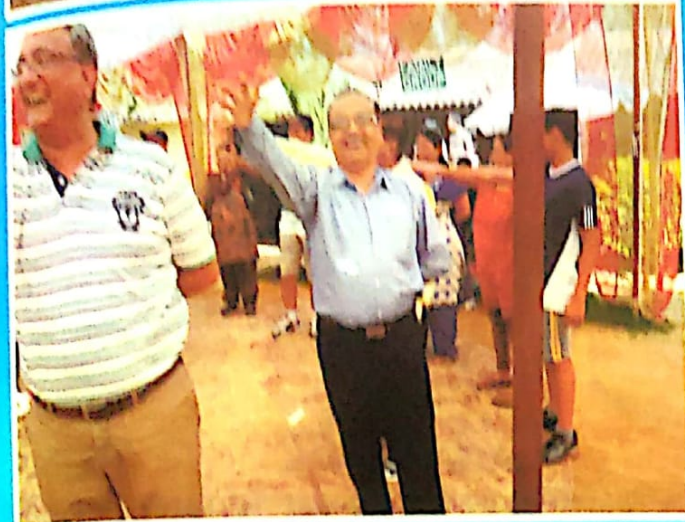
Laughter Class at Sand Dunes, Dubai



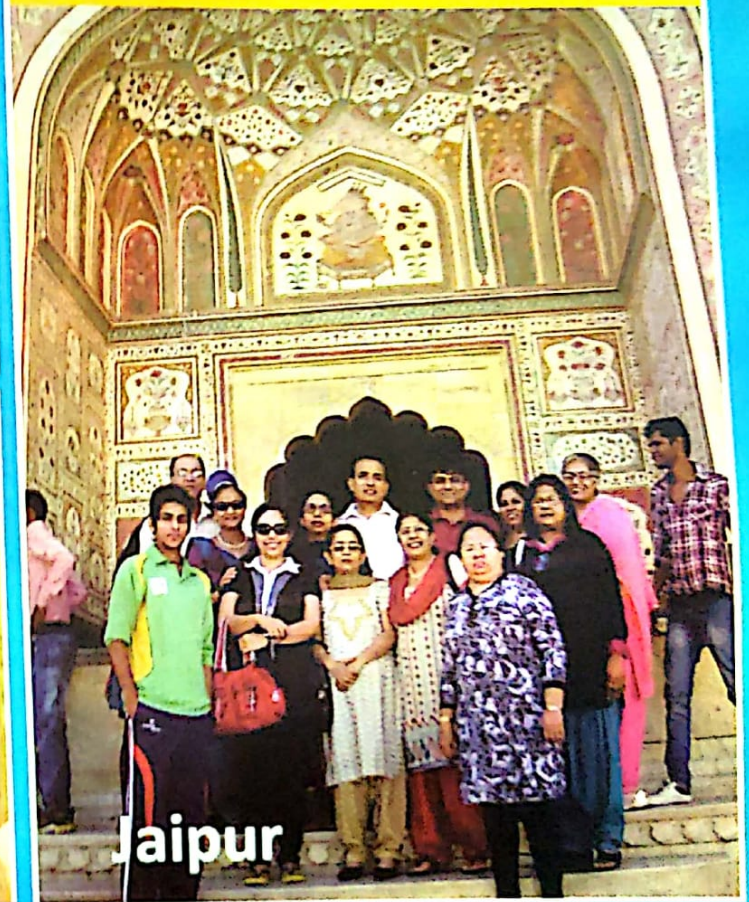




Pratap Garh



हम जहाँ-जहाँ जाते हैं  
वहीं हसीं का खज़ाना लुटाते हैं।



Jaipur



Jurrasic Park

Laughter Session Under  
the Showers



## Only High Marks in Exams Might Not Guarantee Success

*"I failed in some subjects in exam,  
but my friend passed in all. Now he is  
an engineer in Microsoft and I am the  
owner of Microsoft."*

Bill Gates

Fear of examinations, anxiety over results and poor marks are driving many teenagers to take that desperate, irreversible step: suicide. During the exam season anxiety levels peak both for students and parents. Then there is the extended worry of getting into a good college. Exam frenzy, say chemists, pushes sale of memory-aid pills and stimulants to high levels.

Is academic excellence a true measure of one's success in life? Is there a correlation between successful people and the marks they secured in their academic career? Companies are reported to have decided not to take top rankers because they were found to have tunnel vision. It is true that hardly any country is run by rank holders. It is those who dabbled in much more than mere academics, who seem to fit the job.

We often forget to tell our youngsters that the achievements of great men and women stood on the foundation of the mistakes they made in their formative years. Behind Winston Churchill's perfection lay a history of failures. By making a student walk the tightrope of tough time schedules, stressful assignments and anxiety-ridden counseling sessions, we not only rob them of the fun of childhood but also cause damage to their social, mental and physical well-being. The present system leaves them with no room to err. Error; however, is the backyard of perfection for it is by learning from past mistakes that we become better and brighter individuals.

Parents should understand that there are limits to the child's elasticity – stretch him too far and he/she could snap. Expecting too much too soon is the bane of our competitive lives, where no room is given for reflection and contentment. Ten years down the life, it won't matter which college one went to or how much one scored. Don't we all know what qualities matter on the stage of life? All that goes into building one's character or personality are acquired in the course of day-to-day life and not only by scoring high marks in examinations.

It is high time youngsters spared some time to laugh heartily and experience a sense of social, mental and physical well-being. Norman Cousins, editor of the Saturday Review for over 35 years, was diagnosed with a painful and progressively degenerative tissue disease. He was given a one in 500 chance of complete recovery and as told that he did not have long to live. Cousins regularly started watching comedies presented by the likes of the Marx Brothers, Laurel and Hardy and Charlie Chaplin. He also watched episodes of Candid Camera for day together. He slowly recovered and returned to full time work. He wrote about how he laughed himself back to health in Anatomy of an Illness. When he suffered a severe heart attack 15 years later, an overdose of laughter saw him through. He related his experiences in 'The Healing Heart.'

Life is too precious to be taken too seriously. Laugh at life and its twists and turns. A KG student laughs 300 times a day against an adult's 17 times. It is no laughing matter. Don't laugh it off. But laugh your way to health, and happiness and success.

Compiled:- Balvinder Kaur Bajwa

Japanese Park, Rohini

## Gentleness

- Nothing is as strong as gentleness and nothing is so gentle as true strength.
- Those who drink to drown their sorrow, must know that sorrow knows how to swim.

## Friend

Dictionary is the only place where:-

End comes before start.

Death comes before life,  
Divorce comes before marriage.

Evening comes before Morning,  
Result comes before Test.

Child comes before parents,  
Dinner comes before Lunch.

Doctor comes before Fever  
And The Friend Comes before  
Relatives

Compiled - Gajender Singh,



## Time

When a bird is alive it eats ants,  
When the bird dies, ants eat it.

One tree can be made into a million  
matchsticks but only one matchstick  
is needed to burn a million trees.

It means :- Circumstances can  
change at any time, so don't  
devalue or hurt anyone in your life.  
You may be powerful today, but  
time is more powerful than you

Yashpal Taneja, Rohini



## ताली बजाकर रोगों का करें उपचार

किसी भी स्थान पर (कवि सम्मेलन, सांस्कृतिक कार्यक्रम इत्यादि में) अपनी खुशी जाहिर करने के लिए ताली बजाने की प्रथा है उसके पीछे बड़ा विज्ञान छिपा है, जिसे हर किसी को जानना चाहिये, जो शरीर एवं स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभकारी है। ताली बजाने से न सिर्फ रोगों के आक्रमण से रक्षा होती है बल्कि कई रोगों का इलाज भी हो जाता है। जैसे कि ताला खोलने के लिए ताली यानी चाबी की आवश्यकता होती है, वैसे ही कई रोगों को दूर करने में यह ताली, चाबी का ही काम करती है जो कई रोगों के उपचार का। ताला खोलने वाली होने से इसको 'मास्टर की' 'Master Key' भी कहा जा सकता है। हाथों से नियमित रूप से ताली बाजकर कई रोग दूर किए जा सकते हैं, ताली दुनियाँ का सर्वोत्तम और सरल योग है और प्रतिदिन यदि नियमित रूप से कम-से-कम 10 मिनट भी ताली बजाई जाए तो स्वास्थ्य की समस्याओं को सुलझाया जा सकता है।

लगातार ताली बजाने से रक्त के श्वेत कणों को शक्ति मिलती है जिसके परिणाम स्वरूप मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति की वृद्धि होती है जिससे शरीर रोगों के आक्रमण से अपना बचाव कर रोगी होने से बचने की क्षमता प्राप्त कर लेता है।

एक्यूप्रेसर चिकित्सा - विज्ञान की दृष्टि से देखा जाए तो हमारे हाथ की हथेलियों में शरीर के सभी आंतरिक उत्सर्जन संस्थानों (Internal Organs) से संबंधित केंद्र बिंदु (Points) मौजूद होते हैं और ताली बजाने से जब इन केंद्र बिंदुओं (Points) पर बार-बार दबाव पड़ता है तो सभी आंतरिक संस्थान ऊर्जा पाकर अपना काम ठीक ढंग से करने लगते हैं। जिससे शरीर स्वस्थ और नीरोग बना रहता है, इसका एक बड़ा उदाहरण हमारे किन्नर बंधु हैं। ताली बजाने से शरीर की अतिरिक्त वसा कम होती है, जिससे मोटापा कम होता है शरीर के सभी विकार नष्ट होते हैं और वात-पित्त-कफ का संतुलन ठीक रहता है।

जिस प्रकार हम किसी कपड़े को साफ करने यानि धूल झाड़ने के लिए उसे झटकारते हैं और सफाई करते हैं, उसी प्रकार ताली बजाने से जो झटके लगते हैं उससे हमारे शरीर की भी सफाई होती है। लेकिन हमें एक बात का विशेष रूप से ध्यान

रखना होगा कि ताली बजाने के इस प्राकृतिक साधन का उपयोग करने का लाभ तभी मिल सकता है जब हमारी दिनचर्या में अप्राकृतिक साधनों का उपयोग हम कतई नहीं करेंगे। विकृति ही व्याधि है और विकारग्रस्त होना ही रोगी होना है। ताली बजाना मन की प्रसन्नता का भी प्रतीक है, इस कारण खुशी में तलाई बजाई जाती है। आप सब भी रोजाना नियम पूर्वक समय निकालकर ताली बजाकर बिना दवा लिए अनेक रोगों से छुटकारा पा सकते हैं।

**90 प्रतिशत बीमारियों का मुफ्त ईलाज 20 मिनट तक तालियाँ बजाएं-बीमारियां भगाएं**



28 मार्च 1921 को जन्मे श्रद्धेय श्री कृष्ण चंद्र बजाज, आयु लगभग 91 वर्ष, सी-119, पुष्पांजली एन्कलेव, पीतमपुरा, दिल्ली (फोन नं. 27026598) में रहते हैं तालियाँ बजाओ और अपने ही खून को गर्म करके सेहत बनाओ यह संदेश है, कृष्ण चंद्र बजाज का जिन्होंने ताली योगासन को नए रूप व अंदाज में जन्म दिया और 1 घंटे में 9 हजार 500 ताली बजाकर लिम्का बुका, ऑफ रिकार्ड्स में 1997 के नए संस्करण में पेज नं. 311 पर अपना व इस ताली योगासन का नाम दर्ज करवाया है।

आँखों की रोशनी चले जाने के बाद श्री कृष्ण बजाज के शरीर के अंदर बीमारियाँ पैदा हो गईं और उनकी सेहत दिन-ब-दिन गिरने लगी। उन्होंने दो साल पहले सत्संग में एक महात्मा जी का प्रवचन सुना था जिसमें वे तालियाँ बजाने की अहमियत, फायदों के बारे में लोगों को बता रहे थे

कि दोनों हाथों से जोर-जोर से तालियाँ बजाने से सिर से लेकर पैरों तक की बेशुमार बीमारियों से इंसान को छुटकारा मिल सकता है। बजाज जी ने महात्मा जी की बात को सही साबित करने के लिए श्रद्धा व दृढ़ संकल्प के साथ हर रोज सुबह सूरज चढ़ने से पहले पार्क में ठंडी व ताजा हवा में तालियाँ बजानी शुरू कर दीं और उनकी आँखों की रोशनी डेढ़ साल के बाद वापस आ गई उनकी तमाम बीमारियाँ तालियाँ बजाने से ठीक हो गईं, आज वे बिलकुल तंदरुस्त हैं।

**प्रभाव:** शरीर में तालियाँ बजाने से 4-5 मिनट में ही शरीर का खून गर्म होना शुरू हो जाता है

जिसकी वजह से सर्दियों में कम व गर्मियों में ज्यादा पसीना आने लगता है, यह गर्म खून शरीर की हर नस, नाडियों में सिर से लेकर पैर तक बहुत ही तीव्र गति (High Speed) से दौड़ता है, हर प्रकार की रुकावट जैसे खून की जमी हुई गांठें, मवाद, कोलेस्ट्रॉल से टकराते हुये खून की नालियाँ व नसों में फंसे हुए मवाद व गंदगी की धीरे-धीरे नर्म व पिघलाते हुये, दौड़ने लगता है, इसी गर्म खून के कारण आपके शरीर के रोम छिद्र खुल जाते हैं एवं तमाम बंद खून की नालियाँ व नसें आहिस्ता-आहिस्ता खुल जाती हैं, खून की नालियाँ साफ होने से हार्ट अटैक का खतरा बिल्कुल खत्म हो जाता है श्वास लेने की क्षमता बढ़ जाती है, फेफड़ों के तमाम वायु कोष्ठ ठीक तरीके से अपना काम करने लगते हैं। इंसान सेहतमंद होकर अपना काम करने लगता है बीमारियों के तमाम कीटाणु मर जाते हैं। खून शुद्ध हो जाता है, फेफड़े व दिल मजबूत हो जाते हैं।

**तालियाँ कैसे बजायें:** दोनों हाथों के बीच 12'' से 20'' का फासला रख कर दोनों हाथों को सीधा करके बाजुओं को ढीला व हल्का छोड़ कर आमने-सामने रखकर पहले आप इसका अभ्यास करें और दोनों हाथों के पंजे, उंगलियों के पोरे व हथेलियाँ आपस में टकरानी चाहिए इस तरह टकराने से आपके दोनों हाथों के प्रेशर बिन्दु जिस कदर भी हैं आपके अभ्यास के अनुसार कभी दस कभी बीस कभी तमाम दबते रहेंगे। धीरे-धीरे अपनी ताली बजाने की गति को बढ़ाने से आप तालियाँ बजाने की विद्या को जल्द सीख जाएंगे। पहले दिन आप दो तीन सौ ताली बजाएं व फिर





दिन प्रतिदिन इस गति को बढ़ाते रहें। इस ताली व्यायाम को शुरू करने से पहले दोनों हाथों पर हल्का-सा सरसों या नारियल का तेल अवश्य लगा लेना चाहिए ताकि आपके हाथों व शरीर की गर्मी तेल में खपत होती रहे। पैरों में चमड़े के तसमेदार जूते व जुराबें जरूर पहनें ताकि तालियाँ बजाने से अपने शरीर में आप जो ताकत पैदा करेंगे, उसकी विद्युत की लहरें आपकी शरीर में ही दौड़ती रहें। ताली खत्म करने के बाद 10 मिनट तक हाथ नहीं धोने चाहिए। दोनों हाथों के नाखून कटे हुए होने चाहिए। अगर आप कोई दवाई ले रहे हैं तो लेते रहें, एकदम मत छोड़ें बल्कि ये धीरे-धीरे अपने आप छूट जायेगी। पंखे व एयरकंडीशन व बंद कमरे में तालियाँ कभी न बजायें, इससे नुकसान हो जाता है।

दायें हाथ को बायें हाथ पर चोट मार कर ताली कभी नहीं बजानी चाहिए, हथेली पर चोट लगने से हाथ की खून की नसें व नाडियाँ दब जाती हैं और खून का सरकुलेशन बिगड़ जाता है जिससे कई बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं। इस गलती को सुधारते हुये दोनों हाथों को सेन्टर में रख कर ताली बजाने से श्री बजाज के बाल भी दोबारा आ गये, काले भी हो गये और सभी बीमारियाँ दूर हो गई, सबसे बड़ा फायदा ताली बजाने का ये हुआ कि उनका थडथड़ाना (पार्किन्सन रोग) बिलकुल ठीक हो गया और 20/22 साल पुरानी बवासीर बिलकुल खत्म हो गई। तालियाँ बजाकर तुरंत पेशाब करना चाहिए। अगर आप किसी हद तक दवाईयों व डाक्टरों इलाज से बचना चाहते हो तो इस ताली योगासन के नियमों को अपनी जिंदगी का एक हिस्सा बनायें।

संकलित : डा. करुण ढींगरा, रोहिणी  
जनहित में:-

डां गंगा शरण आर्य (साहित्य सुमन)

## एक कश्मीरी- शॉल बेचनेवाला - एक सत्य कथा

मेरे घर एक कश्मीरी आया था, शॉल बेचनेवाला, उसने मुझे शालें दिखाई, एक दो मुझे पसंद भी आई। मैं जानती हूँ, इनसे मोलभाव करना होता है, मैंने किया भी, पर उतना नहीं, जितना मैं किसी दुकान पर कर सकती हूँ क्योंकि जानती हूँ दुकानवाले के पास अपनी दुकान है, जहाँ पर खरीददार आकर स्वयं ही कुछ खरीदते हैं, वहाँ तो भीड़ लगी होती है फिर उसके पास अपना घर, गाड़ी, सुविधा के सब सामान और मौके, बमौके, शादी-ब्याह में लुटाने के लिए बहुत पैसे भी हैं, पर साथियों, ये शॉल वाला तो अपना घर-बार, माँ-बाप, बीबी-बच्चों को छोड़कर दूर देश में आकर घर-घर, गली-गली पीठ पर गट्टर लिए घूम रहा है। धूप व थकान से उसका मुंह उतरा हुआ है, वह इतनी दूर कश्मीर से कुछ कमाने के लिए ही तो आया है। सारा सामान बेचकर जाना उसकी मजबूरी है इसलिए यदि मैं ज्यादा जोर देती तो वो शायद थोड़ा और सस्ता कर देता पर साथियो किसी की मजबूरी का फायदा उठाना, कोई अच्छी बात तो नहीं- मैंने समझा शायद इन थोड़े ज्यादा पैसों से वह अपने माता-पिता के लिए एक समय की दवाई ले पायेगा, शायद



घर बना रहा होगा, तो एक ईंट मेरी ओर से लगवायेगा, बच्चे की पढ़ाई के लिए एक पेंसिल या किताब ले पायेगा या पत्नी के लिए एक सुरमेदानी ले पायेगा। वैसे तो साथियों, हम इतना दान देते हैं पर पता नहीं क्यों हम खरीददारी करते समय इतने सख्त हो जाते हैं। मुझमें मानवता जागी और सोचा, जब सुबह फेरी पर निकला होगा, तभी कुछ खाया होगा- अब तो 2 बज रहे हैं, फिर तो मैंने उसे चाय-नारता भी कराया और ऐसे विदा किया, मानों मेरा ही अपना कोई जा रहा हो।

सुशीला दादू  
जापानी पार्क, रोहिणी

## क्रिकेट - हारस्य-व्यंग्य गीत

क्रिकेटर जब विदेशों में क्रिकेट खेलने जाते हैं तो ज्यादातर उनकी पत्नियाँ अपने घर अपने देश में रहती हैं उनमें से एक पत्नी की व्यथा कथा :-

वन के खिलाड़ी क्रिकेट दा, किती आ की खट्टी? याद तेरी विच कानां हो गई, मैं सा हट्टी कट्टी। कई-कई महीने बाहर तू रहवें, घर मैं हो अधमोई, बाहर तू जहाजाँ विच घुममें, घर मैं कल्ली होई। बच्चियाँ दे नाल, रोदी मैंनू घर छड, बाहर तू खावें धक्के, अपने वेड़े ना चौके लगदे, बाहर तू लावें छक्के। रन्ना रे रिकार्ड दे पिछे, घर दी रन (wife) भुलाई, लाल गेंद दे पिछे पयाँ, होयां वे शुदाई। हल्ले वी जे मन लयें कहना, हरज मरज ना कोई, मुड़ पिच्छों ना पछतावीं, जे मैंनू कैच कर लै जाऊ कोई। रुद जाना ऐ खेल ही डुब जाये, जिन्ने पाईयाँ जुदाईयाँ, 'भीम' तेरी उडोकां दे विच, रातां कई लगाईयाँ। वे क्रिकेट खेडन वालया, सुन लै मेरी आवाज, सुन लै मेरी आवाज।

लेखक - भीम सेन खोसला  
जापानी पार्क, रोहिणी

मैं

गंगा गयो गल मुकदी नहीं, भावें सौ सौ बार नहाइये  
गया गया गल मुकदी नहीं, भावें सौ सौ पिंड भराइये  
मक्के गयो गल मुकदी नहीं, भावें सौ सौ हज कराइये  
बुल्ले शाह गल ताँ मुकदी ए,  
जै मैं नू दिलों मुकाइये।

संकलित- अनीता सेठी, रोहिणी

वक्त

गुजर गया जो वक्त आन के, फिकर ओसदा  
करना की।  
अजे वक्त नहीं आया जेहड़ा, ओहदे कोलों  
डरना की  
अक्लमंद दोवां दे गम नू, छिक्के उत्ते धर दे  
नें वर्तमान संवारन दा, प्रबंध ठीक ओ कर दे  
नें



## A Journey from Sixty to Sweet Sixteen



मैं जापानी पार्क में रोज सवेरे सैर व उसके बाद प्राणायाम करता था। सैर करते हुए कुछ भाई-बहनों को हो-हो, हा-हा करते हुए देखता था। मन में विचार आता कि यह भी कोई व्यायाम है, सुबह-सुबह आसमान सिर पर उठा रखा है। पार्क के बाहर भी शोर, अंदर भी शोर।

एक दिन मेरे पुराने परिचित श्री अरुण सेठी जी के आग्रह पर, मैं अनमने मन से लाफ्टर क्लब में आ गया और फिर कभी लाफ्टर परिवार को छोड़ा नहीं, क्योंकि पहले दिन के व्यायाम की समाप्ति के बाद मेरा परिचय हुआ। परिचय के बाद हास्य के फूलों से हँसते-हँसते हुए शुभ भावना व शुभकामना के साथ जो स्वागत हुआ, वह स्वागत भुलाए नहीं भूलता। अनमने मन से लाफ्टर क्लब आया था और हास्य के फूलों ने ऐसी खुशबू दी जो पहले कभी नहीं मिली। इन फूलों की खुशबू मेरे मन मस्तिष्क पर सदा के लिए 'अमर' हो गयी। लाफ्टर क्लब जाने से पहले मुझे कब्ज थी और नींद भी समय असमय आती थी। पहले हाजमा भी अच्छा नहीं था, अब सब हजम, अब कब्ज भी नहीं है और नींद भी

समय पर आ जाती है। लाफ्टर क्लब जाने से पहले मैं "SUDOKU" जो एक Puzzle गेम है। उसको आधी रात तक लेते हुए खेलता रहता था, क्योंकि नींद ही समय पर नहीं आती थी। यहाँ तक कि सफर में भी, रेल का हो या बस का, कोई जुगाड़ कर SUDOKU जरूर खेलता। बर्थडे पर मेरे बच्चे, मुझको Gift में SUDOKU देने लगे। जहाँ कहीं भी पेपर में SUDOKU देख लेता, बस शुरू हो जाता था। आना-जाना, खाना-पीना सब भूल जाता पर मैं SUDOKU कभी नहीं भूला, रिश्ते-नातों, काम-काज पर भी इसका असर पड़ने लगा। मुझे ऐसा लगता था कि यह गेम अब मेरे साथ ही जायेगी। लाफ्टर क्लब आने के बाद यह ऐब कब और कैसे छुट गया, मुझे पता ही नहीं चला। मेरे जीवन का कायाकल्प ही नहीं हुआ बल्कि मुझे एक नया जीवन मिला है। यह एक ऐसा प्लेटफार्म है, जहाँ पर बूढ़ा भी बच्चा बन जाता है। जो परिवर्तन हो रहा है, वह सब लाफ्टर परिवार की शुभ भावना का ही प्रताप है। यह ही वास्तविक Journey है जो Sixty to Sweet Sixteen की ओर ले जा रही हैं।

**Laughtarian**

सोमनाथ नारंग (रोहिणी)

### "एक छोड़िए - अनेक पाइये"

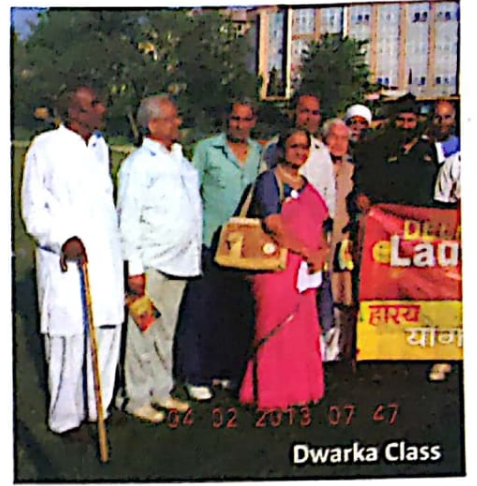
कुछ पाना और कुछ खोना ही जिंदगी का दूसरा नाम है। आजकल का आदमी सुविधा-भोगी है, बिना मेहनत किए वह बहुत कुछ पाना चाहता है। एक "आलस्य" की वजह से वह अपने जीवन में बहुत कुछ खो देता है। आलस्य शरीर का सबसे बड़ा दुश्मन है जिसको जीतना बहुत जरूरी है।

आलस्य को जीतते ही हमें बहुत कुछ मिल जाता है। "एक छोड़िए" "अनेक पाइये" बड़े ही लाभ का सौदा है, घाटे का नहीं। आलस्य को ना आने दें, आज का काम कल पर ना टालें, उत्साह से जीयें, खिले रहें, अपने को बुझने मत दें। अपने को सदैव ताजा बनाए रखें। उमर किसी भी स्थिति पर पहुँच जाए, सदैव स्फूर्त बने रहने का अपना अलग ही आनंद है और हम ये सब कुछ पा सकते हैं, एक आलस्य को छोड़कर।

"हम तो बस पेड़ हैं, खड़े हास्य और प्रेम के गाँव  
खुद तो तपते धूप में, औरों को दे छाँवा"

जो व्यक्ति प्रेम में खड़ा है वो ताप खुद सह लेगा औरों को ताप (दुख) कभी नहीं देता। आलस्य छोड़िये रोज-सुबह अपने को हास्य-योग से रीचार्ज कीजिए और अपने जीवन को आनंद से भरपूर कीजिए। मैंने तो हास्य-योग से जुड़कर यह सब पा लिया, अब आपकी बारी है।

"सतीश मुंजाल" (रोहिणी)



### कुर्बानियाँ

जिन्होंने दी कुर्बानियाँ वतन की खातिर।  
उनको नमन! उनको नमन! उनको नमन!  
सपने में मेरे आज कुछ शहीद आ गए  
आकर दिले बयां मुझको सुना गए।  
कहने लगे कुर्बानियाँ खाली ना जाएंगी,  
एक दिन अपना वो रंग जरूर दिखलाएंगी।

1. आज जिनके हाथों में सियासत की डोर है  
डाकू या ठग, लुटेरे, इनमें जो भी हैं,  
जमाखोर  
गरीबों की हाय इनको इक दिन रुलाएगी,  
तब हमारी रूहें चैन पायेंगी।
2. वतन की खातिर शहादत देने वालों ने कभी  
ना सोचा हमारे घर में भी है दाना,  
कैसे बनेगा अपने घर में भी खाना?  
कुछ लोग जो अपनी पीढ़ियों की ही सोच  
रहे हैं,  
देश की जनता का मांस नोच रहे हैं।  
सपने मे मेरे आज कुछ शहीद आ गए,  
आकर दिले बयां मुझको सुना गये।"

लेखक:

**Bhimsain Khosla**  
Rohini, Delhi





# Thoughts that can change your Life

1. Life is a One-Way Road. You can look back, but you can not go back.  
So, Do not miss anything, enjoy every moment of your present respectfully.
2. Every problem in life has 2 solutions:  
BHAG LO— PARTICIPATE  
BHAG LO— RUN AWAY  
Choice is yours!
3. Excellent quote by Mr. Ratan Tata  
One minute can not change your life BUT Utilization of one minute can definitely change your life.
4. F\_E\_A\_R has two meanings:  
Forget Everything And Run  
OR  
Face Everything And Rise  
Choice is yours.
5. Life is not qualified by the Branded Clothes you wear.  
INSTEAD  
It is measured by the number of faces who smile when they hear your names.
6. Open your LIFE book to only a few close people because, Very few will care to understand the CHAPTERS,  
Others are just curious to know the story.
7. A nice quote by Swamy Vivekanand :  
"They only live who help, love and live for others  
The rest are more dead than alive."
8. A nice quote by Former President Dr. A.P.J. Abdul Kalam,  
"I am not a handsome man, But I lend my HAND to SOMEone who needs me".  
Beauty lies in the HEART and not on the FACE.

9. Two thoughts decide SUCCESS in your LIFE:-

The way you MANAGE when you have nothing in your hand

AND

The way you BEHAVE when you have everything in your hand.

10. The most beautiful feeling is to see a person smiling.

AND Even more beautiful is knowing that your are the cause behind it.

Mrs. Usha Sahgal, Gurgaon



## Winners

- When one works for a good cause, one has to cross 3 stages
  1. Insult
  2. Opposition
  3. Acceptance
- Fools stop at 1st, loser at 2nd and winners get the acceptance.
- God gives, gives, gives & forgives  
Man gets, gets, gets & forgets
- When we say 'yes' to life, we are not saying 'yes' only to happy times, but also to setbacks surprises and personal tragedies which are very much a part of life.

Harsh Mailk, Rohini

## Dr. Rachna Gupta



We are proud of Dr. Rachna Gupta, Fetal Medicine Expert having certification of Fetal Medicine Foundation – King's College, London, UK. She got this certification at UK just in 10 months which in general takes 2 years. She passed her M.S. (Obs. & Gyn.) from B. J. Medical College, Ahmedabad, Gujarat & MBBS from Lady Hardinge Medical College, New Delhi. After having certification in fetal medicine, she did research fellowship at AIIMS-Delhi. She is the secretary of Fetal Medicine Foundation - India also.

Fetal medicine experts are known as doctors of unborn babies & their mothers. They can diagnose and advise solution for any kind of anomaly or problem to the baby or to the would be mother at the earliest stage when it is easy to treat or safe to terminate. **This is a superspeciality & there are only 5 such doctors in India.**

Her husband Dr. Sachin Bansal is M.D. (Medicine). He is known for excellence in treatment of Respiratory, Cardiac, Neurological, Diabetic, Endocrinology & Autoimmune diseases.

Being attached to Delhi Laughter Club through her father Mr. Ved Prakash Gupta, Exe. Member of Delhi Laughter Club, Dr. Rachna takes special care & offers rebates in her consultation fee to Delhi Laughter Club Members. She can be reached at 91-9899294499 & E-mail: rachnagupta2006@gmail.com.

Delhi Laughter Club wishes her all success in life.



# LAUGHTER - THE MEDICINE

## A Free Treatment

Dr. O.P. Sharma

M.D. F.I.C.N. F.I.C.P. F.I.A.M.S. F.C.G.P. F.G.S.I. F.A.C.M., F.I.M.S.A. F.R.C.P  
(Edin)

National Prof. Geriatrics

Editor: Geriatric Care 2008 & A Guide to Elderly Care 2009

Editor cum Course Director: IMA AKN Sinha Institute

Gen. Sec: Geriatric Society of India

Musical Therapy had favorable impact on the recovery of patients in coma. This had given the idea that possibly there are some hormones which get secreted in the body by the processes which are without any outside chemical initiations/drugs. Similar were the results of Gut Hormones which were secreted on account of mood swings. Advanced dynamic CT scans showed the areas in the brain which secreted catecholamine during angers.

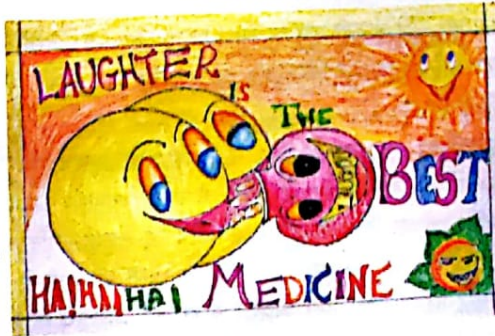
The above observations fortified the believe that laughter has a positive impact on the body, it affects the catecholamine secretions, muscle tones, vascular tones, motility in various organs & conduction in the nerves.

This made the researchers think that the secretions of catecholamine if controlled will effect the heart rate & blood pressure thus the impacts on brain, heart, kidneys & other organs could be modified. The effect on muscle tones would take care of various aches & pains. The effect on vascular tone will make a change in blood pressure & related effects. The motility effects will help regulating bladder & bowl. The modification of nerve conduction effects will help in controlling diseases of nerve endings.

By way of laughter in different ways in different postures for different times the ill effects of high blood pressure, high heart rate, aches & muscles pains, diarrhea, bladder frequencies, muscle twitching, nervousness, sleeplessness, anxiety, depression can be reduced. This is non medicinal treatment. There are no side effects & no cost is incurred.

A man free from above diseases will be a benign person, will not commit crime & will be an asset to the society.

This is a part of the speech By Dr. Sharma in the seminar "Laughter is a Serious Matter" organized by DLC.



## कुछ उपयोगी कहावतें

करता है व्यायाम जो प्रतिदिन बारह मास।  
रहता वह निरोग ही, रोग न आए पास।।  
पाचन शक्ति तीव्र हो, होय थकावट दूर।  
भूख लगे आलस भगे, बल बढ़ता भरपूर।।

## ये हानिकारक हैं इनसे बचाए

चेत में गुड़, वैशाख में तेल।  
जेठ में पेठा, आषाढ़ में बेल।।  
सावन साग, न भादों दही।  
क्वार करेला, कार्तिक मही।।  
अगहन जीरा, पूस में धना (धनिया)  
माघ में मिश्री, फागुन चना।। (बाघ कवि)

## जीवन में आए ठहराव को तोड़ना जरूरी है

इस सूरजमुखी घुमाव में-  
अपने को मोड़ना जरूरी है,  
सड़ने लगा पोखर में, ठहरा हुआ जो पानी,  
उसे अब एक नये बहाव में  
जोड़ना जरूरी है।

रोग है तो रोग का उपचार भी है,  
फटकार है तो अतिशय प्यार भी है।  
घबराने की ज़रा भी जरूरत नहीं,  
जहर है तो अमृत की धार भी है।।

होता है जिससे प्यार उसी पर गुस्सा आता है,  
होता है जिससे अपनापन, उसी को कुछ कहा जाता  
है,  
वरना कौन किस को कुछ कहता और सुनता है,  
होता है जिससे अपनापन, उसी को सहा जाता है।।

चाहने मात्र से कोई फूल खिलने वाला नहीं है  
चाहने मात्र से मौज़िल का द्वार मिलने वाला नहीं है,  
लाख तूफान आवें आस्था को हिलाने के लिए पर,  
जमा हुआ विश्वास हिलने वाला नहीं है।।  
जीवन में आए ठहराव को तोड़ना जरूरी है।

सकलन कर्ता : लाजवंती जैन



- गोपू को सपने में एक लड़की ने चप्पल मारी वह दो दिन तक जरूरी काम होने पर भी बैंक नहीं गया, क्योंकि उसने बैंक में लिखा हुआ देखा था कि "हम आपके सपने सच करते हैं।"
- सेठ अपने आलसी नौकर से बोला- यहाँ पर इतने सारे मच्छर भिनभिना रहे हैं इन्हें मार गिरा। थोड़ी देर बाद वह अपने नौकर से बोला- काम चोर मैंने तुझे मच्छर मारने को कहा था तुमने अभी तक नहीं मारे वह अभी भी भिनभिना रहे हैं।  
नौकर बोला- साहब मैंने मच्छर तो मार दिये हैं, यह तो उनकी बीवियाँ हैं जो विधवा होने के बाद विलाप कर रही हैं।
- एक विद्यार्थी अपने दोस्त से बोला- बता सबसे बड़ा challenge क्या है? दोस्त बोला Answer Sheet को खाली छोड़ दो और उसमें आखिर में लिख दें कि अगर हिम्मत है तो पास करके दिखा दो।
- स्कूल के बच्चे एक को पकड़ कर स्कूल की तरफ खींच कर ले जा रहे थे। रास्ते में चलते हुये एक राहगीर बोला अगर यह नहीं पढ़ना चाहता तो इसको जबरदस्ती क्यों घसीट कर ले जा रहे हो? बच्चे बोले यह हमारे टीचर हैं।
- एक आदमी होटल में गया और वेटर को बुला कर बोला खाना लाओ।  
वेटर ने पूछा क्या-क्या लाऊँ।  
आदमी बोला - दाल खूब पानी वाली, उसमें नमक बहुत ज्यादा हो, सब्जी कच्ची उसमें मिर्च खूब हो और नमक न हो, कम पके चावल, रोटियाँ बुरी तरह जली हों और सड़ा हुआ अचार। वेटर ने आश्चर्य से आदमी की ओर देखा।  
आदमी बोला यह सब जल्दी से ले आओ आज मुझे अपनी पत्नी की याद आ रही है।  
अनिल कुमार सक्सेना



बुढ़ापा मानव जीवन का एक अभिशाप है, इससे प्रत्येक व्यक्ति डरता है। यही कारण है कि वैज्ञानिक तथा चिकित्सक लोग बहुत लंबे समय से बुढ़ापे को यथासंभव दूर रखने के उपाय ढूँढने का प्रयास करते आये हैं। भारत में बहुत प्राचीन काल से ही इस दिशा में प्रयास किए जाने का उल्लेख हमारे प्राचीन ग्रंथों में मिलते हैं। देवताओं के वैद्य अश्वनी कुमार ने एक ऐसी औषधि तैयार की थी जिस का सेवन कर के महर्षि चयवन बूढ़े से जवान हो गए थे।

बुढ़ापे को दूर रखने की दिशा में संसार भर के वैज्ञानिक आज भी निरंतर प्रयास में लगे हुए हैं। हाल ही में अमेरिका के कुछ वैज्ञानिकों ने शरीर में पाए जाने वाले एक क्रोमोजोम के सिरे पर स्थित एक विशिष्ट प्रकार के छोटे से क्षेत्र की पहचान की है जिस का नाम टेलीमियर रखा गया है। इन वैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि प्रत्येक कोशिका (Cell) सौ बार अपना प्रतिरूप बनाने के बाद अपने टेलीमियर की खो देती है, इस के कारण कोई भी व्यक्ति बुढ़ापे की ओर अग्रसर होने लगता है। शरीर में स्थित कोशिकाएं ज्यो-ज्यो अपना टेलीमियर खोती जाती हैं त्यों त्यों व्यक्ति अधिक से अधिक वृद्ध होने लगता है। जो कोशिका अपना टेलीमियर खो देती है, वह अपना प्रतिरूप बनाने की क्षमता भी खो देती है। अनुसंधानों से यह भी पता चलता है कि कोशिका अपना टेलीमियर खोने के बाद ऐसे प्रोटीन का निर्माण करने लगती है जिसके कारण शरीर के क्षय की क्रिया आरंभ हो जाती है। क्षय की क्रिया आरंभ होने के कारण ही शरीर पर धीरे-धीरे बुढ़ापा आने लगता है।

यदि किसी विधि द्वारा टेलीमियर क्षति को रोका जा सके तो बुढ़ापे के आगमन पर लगाम लगाई जा सकती है। इसके साथ ही इससे आयु को भी बढ़ाया जा सकता है। इस लक्ष्य की प्राप्ति की दिशा में प्रथम चरण के रूप में वैज्ञानिकों ने टेलीमियर की रक्षा करने वाले एक एंजाइम की खोज करने में सफलता प्राप्त कर ली हैं। वैज्ञानिकों द्वारा टेलीमियर रक्षक इस एंजाइम का नाम टेलोमिरेज रखा गया है। वैज्ञानिकों को आशा है कि निकट भविष्य में संसार के दवा निर्माता इस रक्षक एंजाइम का उत्पादन आरंभ कर के जन साधारण के लिए इसे बाजार में उपलब्ध करायेंगे। साथ ही साथ



वैज्ञानिक अपने शोधों द्वारा ऐसी औषधि या आहार की खोज में लगे हुए हैं जिसके सेवन से बुढ़ापे की ओर अग्रसर होने की गति धीमी पड़ जाएगी। साथ ही ये आहार शरीर में रोगों की उत्पत्ति को भी नियंत्रित करेगी।

इसी प्रकार की एक दवा डी.एच.ई.ए. नामक हारमोन जो कि हमारे शरीर में प्राकृतिक रूप से उत्पन्न होता है। यह हार्मोन हमारे शरीर के यौन हार्मोन एस्ट्रोजन तथा टेस्टोस्टेशन की उत्पत्ति का सूचक है। शरीर में इस का स्तर ढलती उम्र के साथ गिरने लगता है। अमेरिका में ढलती उम्र के लोगों द्वारा कृत्रिम DHEA का उपयोग काफी लोकप्रिय हो गया है। इस औषधि के उपयोग से कई प्रकार के लाभ स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहे हैं।

बुढ़ापे को दूर रखने के लिए कई प्रकार के आहार संबंधी प्रयोग भी वैज्ञानिकों द्वारा किए जा रहे हैं। इन प्रयोगों के अनुसार किसी व्यक्ति के बुढ़ापे की ओर अग्रसर होने की गति उसके द्वारा ली जाने वाले आहार की मात्रा पर निर्भर करती है। निष्कर्ष के अनुसार यदि आहार की मात्रा सामान्य से कम कर दी जाए तो बुढ़ापे की ओर अग्रसर होने की गति धीमी हो जाती है। इसकी वजह यह है कि आहार कम मिलने पर शरीर विकास की ओर अग्रसर न हो कर अस्तित्व के लिए संघर्ष करने लगता है। आहार कम होने की वजह से मेटाबोलिज्म की गति धीमी हो जाती है। इससे शरीर के विकास की प्रक्रिया मंद हो जाती है। ऐसी प्रक्रियाओं में कोशिका विभाजन तथा बुढ़ापे की प्राप्ति भी शामिल है।

अब वैज्ञानिक नई खोज कर के कोशिकाओं को सक्रिय करने पर काम कर रहे हैं।



# Burn Anger Before Anger Burns You

Anger is more destructive than fire or earthquakes. When you get angry, certain glands in your body get activated. This leads to an outpouring of adrenaline and other stress hormones, with noticeable physical consequences. Your face reddens, blood pressure increases, voice rises to a higher pitch, and breathing becomes faster and deeper, your heart beats harder and your arm and leg muscles tighten. Your body becomes tense. The cumulative effect is that anger increases risk of coronary and other life-threatening diseases, like strokes, ulcers and high blood pressure. Better, then, to overcome anger. Burn anger, before anger burns you!

When you are calm, peaceful, happy, digestive processes in your body work normally. When angry, they go for a toss. Doctors recommend remaining cheerful when you eat for instance. Avoid eating when angry or resentful. Anger effects the entire body: it is poison.

There are three ways to handle anger. Firstly, expression : Psychiatrists say it is good to express your mind. The relief, however, is temporary. Resentments build up again, and you are ready for another spill out. Gradually, anger becomes a habit and you could become its slave. Anger controls you; it is a terrible master. Secondly, the way of suppression but that's not the right way as it drives anger into the subconscious and continues to create havoc.

However, neither expression nor suppression is recommended, for

these do not help you overcome anger. **So the third way, that of forgiveness, patience and forbearance, works better.** Forgive and be free! Every night, before you retire, replay the day's happenings. Were you cheated by someone? Did someone offend you, hurt you or treated you badly? Call out that person's name and say, "X", I forgive you!" you will sleep peacefully.

An example - there was a monk who was bad tempered. He lived in an ashram but found it difficult to get along with the ashramites. He decided to leave and live a secluded life in the forest. He thought he could thus overcome anger. In the beginning, he found peace and tranquility within. He was happy.

One day, he went to the river to fill a jug of water but it toppled. As he picked it up and filled it again, again, the jug toppled down. He repeated the process a number of times, until finally he lost his temper and smashed the jug to pieces. It was then that he realized his mistake. "I left the ashram", he confessed to himself, "only to control my anger, but anger has followed me even here into the forest."

It is not individuals or situations that cause anger. It is your own reaction or response to individuals and situations that determine whether you will be angry or otherwise, Therefore, develop the will to control anger.

डा. आर सी भारती  
रोहिणी

## A Mental Problem

One truck driver was doing his usual delivery to Mental Hospital. He discovered a flat tyre when he was about to go home. He jacked up the truck and took the flat tyre down. When he was about to fix the spare tyre, he accidentally dropped all the bolts into the drain.

As he can't fish the bolts out, he started to panic. One patient happened to walk past and asked the driver what happened. The driver thought to himself, since there's nothing much he can do, he told the patient the whole incident.

The patient laughed at him & said "can't even fix such a simple problem...no wonder you are destined to be a truck driver..."

Here's what you can do, take one bolt each from the other 3 tyres and fix it on to this tyre.

Then drive to the nearest workshop and replace the missing ones, easy as that."

The driver was very impressed and asked, "You're so smart but why are you here at the Mental Hospital?"

Patient replied: "Hello, I stay here because I'm crazy not STUPID!"

Compiled by Sunil Nanda

Gujranwala town





# The 7 Habits of Happy People

## खुश रहने वाले लोगों की 7 आदतें

खुश रहना मनुष्य का जन्मजात स्वभाव होता है। आखिर एक छोटा बच्चा अक्सर खुश क्यों रहता है? क्यों हम कहते हैं कि बचपन के दिन जिंदगी के best days होते हैं? क्योंकि हम पैदाईशी Happy होते हैं, पर जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं हमारा environment हमारा समाज हमारे अंदर कड़वाहट घोलना शुरू कर देता है और धीरे-धीरे यह स्तर इतना बढ़ जाता है कि खुश रहने की स्वभाविक प्रवृत्ति, उदासी में बदल जाती है।

पर ऐसा सबके साथ नहीं होता है दुनिया में ऐसे बहुत से लोग हैं जो अपनी खुश रहने की natural state को बचाए रख पाते हैं और आजीवन खुशहाल रहते हैं।

तो सवाल ये उठता है कि जब ये लोग खुश रह सकते हैं तो बाकी सब क्यों नहीं? आखिर उनकी ऐसी कौन सी आदतें हैं जो उन्हें दुनिया भर की टेंशन के बीच भी खुशहाल बनाये रखती हैं? आज इस लेख के जरिये मैं आपके साथ खुशहाल लोगों की 7 आदतें share करने जा रहा हूँ जो शायद आपको भी खुश रहने में मदद करे तों आइये जानते हैं उन सात आदतों को:-

**Habit 1: खुश रहने वाले अच्छाई खोजते हैं बुराई नहीं:-**

मनुष्यों की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है कि वो negativity को जल्दी पकड़ते हैं मनोवैज्ञानिक इस प्रवृत्ति को Negativity bias कहते हैं, अधिकतर लोग दूसरों में जो कमी होती है उसे जल्दी देख लेते हैं और अच्छाई की तरफ उतना ध्यान नहीं देते, पर खुश रहने वाले तो हर एक चीज में, हर एक स्थिति में अच्छाई खोजते हैं, वो ये मानते हैं कि जो होता है अच्छा होता है किसी भी व्यक्ति में अच्छाई देखना बहुत आसान है, बस आपको खुद से एक प्रश्न करना है कि, "आखिर क्यों यह व्यक्ति अच्छा है?" और यकीन जानिये आपका मस्तिष्क आपको ऐसे कई अनुभव और बातें गिना देगा की आपको उस व्यक्ति में अच्छाई दिखने लगेगी।

एक बात और आपको अच्छाई सिर्फ लोगों में ही नहीं खोजनी है, बल्कि हर एक स्थिति में आपको सकारात्मक रहना है और उसमें क्या अच्छा है यह

देखना है। उदाहरणतया अगर आप किसी job interview में select नहीं हुए तो आपको यह सोचना चाहिए कि शायद भगवान ने आपके लिए उससे भी अच्छी नौकरी रखी है जो आपको देर-सबेर मिलेगी।

**Habit 2: खुश रहने वाले माफ करना जानते हैं और माफी माँगना भी:-**

हर किसी का अपना-अपना ego होता है, जो जाने-अनजाने औरों द्वारा hurt हो सकता है पर खुश रहने वाले छोटी-मोटी बातों को दिल से नहीं लगाते वो माफ करना जानते हैं, सिर्फ दूसरों को नहीं बल्कि खुद को भी।

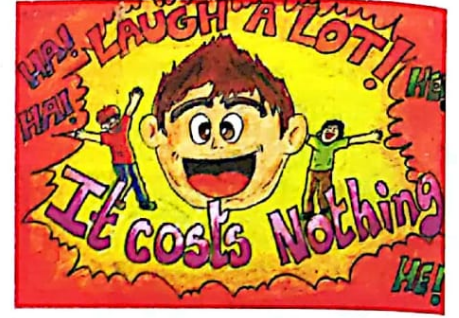
और इसके उलट यदि ऐसे लोगों से कोई गलती हो जाती है तो वो माफी माँगने से भी नहीं कतराते, वा जानते हैं कि व्यर्थ का ego उनकी जिंदगी को मुश्किल बनाएगा इसलिए वो "Sorry" बोलने में कभी कंजूसी नहीं करते, मुझसे भी जब गलती होती है तो मैं कभी उसे सही ठहराने की कोशिश नहीं करता और उसे स्वीकार कर के क्षमा मांग लेता हूँ।

माफ करना और माफी माँगना आपके दिमाग को हल्का करता है, आपको बेकार की उलझन और परेशान करने वाली thoughts से बचाता है और परिणामस्वरूप आप खुश रहते हैं। मैंने अपनी जिंदगी को कुछ यूँ आसान कर लिया कुछ को माफ कर दिया, कुछ से माफी माँग ली।"

**Habit 3: खुश रहने वाले लोग अपने चारों तरफ एक strong support system develop करते हैं।**

ये support system दो pillars पे टिका होता है Family and Friends (F&F) जिंदगी में खुश रहने के लिए F&F का बहुत बड़ा योगदान होता है, भले आपके पास दुनिया भर की दौलत हो, शौहरत हो लेकिन अगर F&F नहीं है तो आप ज्यादा समय तक खुश नहीं रह पायेंगे।

हो सकता है ये आपको बड़ी obvious सी बात लगे, ये लगे की आपके पास भी बड़े अच्छे दोस्त हैं और बहुत प्यार करने वाला परिवार है, लेकिन इस पर थोड़ा गंभीरता से सोचिये आपके पास ऐसे कितने दोस्त हैं, जिन्हें आप बिना किसी झिझक के



रात के 3 बजे भी phone करके उठा सकें या कभी भी financial help ले सकें?

Family and Friends को कभी भी for granted नहीं लेना चाहिए, एक मजबूत रिश्ता बनाने के लिए आपको अपने हितों से ऊपर उठ कर देखना होता है, दूसरे की care करनी होती है जितना हो सके अपने रिश्तों को बेहतर बनाएं, छोटी-छोटी चीजें जैसे कि Birthday Wish करना, बधाई देना, सच्ची प्रशंसा करना, मुस्कराते हुए मिलना, गर्मजोशी से हाथ मिलाना, गले लगना आपके संबंधों को प्रगाढ़ बनाता है और जब आप ऐसा करते हैं तो बदले में आपको भी वही मिलता है और आपकी जिंदगी को खुशहाल बनाता है।

**Habit 4: खुश रहने वाले अपने मन का काम करते हैं या जो काम करते हैं उसमें मन लगाते हैं।**

यदि आप अपने interest का, अपने मन का काम करते हैं तो definitely वो आपके Happiness Quotient को बढ़ाएगा, लेकिन ज्यादातर लोग इतने Lucky नहीं होते, उन्हें ऐसी नौकरी या व्यापार में लगना पड़ता है, जो उनके interest के हिसाब से नहीं होता, पर खुश रहने वाले लोग जो काम करते हैं उसी में अपना मन लगा लेते हैं, भले ही parallely वो अपना पसंदीदा काम पाने का प्रयास करते रहें।

मैंने कई बार लोगों को जहाँ नौकरी करते हैं उस company की बुराई करते सुना है, अपने काम को दुनिया का सबसे बेकार काम कहते सुना है, ऐसा करना आपकी जिंदगी को और भी difficult बनाता है। खुश रहने वाले अपने काम की बुराई नहीं करते, वो उसके सकारात्मक पहलुओं पर focus करते हैं और उसे enjoy करते हैं।



**Habit 5:** खुश रहने वाले हर उस बात पर यकीन नहीं करते जो उनके दिमाग में आती है।

Scientist के अनुसार हमारा brain हर रोज 60000 विचार produce करता है और एक आदमी के संदर्भ में इनमें से अधिकतर विचार negative होते हैं। अगर आप daily अपने brain को हजारों negative thoughts से feed करेंगे तो खुश रहना तो मुश्किल होगा ही इसलिए खुश रहने वाले व्यक्ति दिमाग में आ रहे बुरे विचारों को अधिक देर तक पनपने नहीं देते वो benefit of doubt देना जानते हैं, वो जानते हैं कि हो सकता है जो वो सोच रहे हैं वो गलत हो, जिसे वो बुरा समझ रहे हैं वो अच्छा हो ऐसा कर के इंसान relax हो जाता है, दरअसल हमारी सोच के हिसाब से brain में ऐसे chemical release होते हैं जो हमारे मूड को खुश या दुखी करते हैं।

जब आप नकारात्मक विचारों को सच मान लेते हैं तो आप का blood pressure बढ़ने लगता है और आप तनावग्रस्त हो जाते हैं, वहीं दूसरी तरफ जब आप उस पर doubt कर देते हैं तो आप अनजाने में ही brain को relaxed रहने का संकेत दे देते हैं।

**Habit 6:** खुश रहने वाले व्यक्ति अपने जीवन या काम को किसी बड़े उद्देश्य से जोड़ कर देखते हैं।

एक बार एक बूढ़ी औरत कहीं से आ रही थी कि तभी उसने तीन मजदूरों को कोई इमारत बनाते देखा, उसने पहले मजदूर से पूछा, "तुम क्या कर रहे हो?" "देखती नहीं, मैं ईंटें ढो रहा हूँ" उसने जवाब दिया।

फिर वो दूसरे मजदूर के पास गयी और उससे भी वही प्रश्न किया, "तुम क्या कर रहे हो?" "मैं अपने परिवार का पेट पालने के लिए मेहनत-मजदूरी कर रहा हूँ?" उत्तर आया।

फिर वह तीसरे मजदूर के पास गयी और पुनः यही प्रश्न किया, "तुम क्या कर रहे हो?"

उस व्यक्ति ने उत्साह के साथ उत्तर दिया, "मैं इस शहर का सबसे भव्य मंदिर बना रहा हूँ"

आप अंदाजा लगा सकते हैं कि इन तीनों में से कौन सबसे अधिक खुश होगा।

दोस्तो, इस मजदूर की तरह ही खुश रहने वाले व्यक्ति अपने काम को किसी बड़े उद्देश्य से जोड़ कर देखते हैं, और ऐसा करना वाकई उन्हें अपार खुशी देता है।

**Habit 7:** खुश रहने वाले व्यक्ति अपनी जिंदगी life में होने वाली चीजों के लिए खुद को जिम्मेदार मानते हैं!

खुश रहने वाले व्यक्ति responsibility लेना जानते हैं, अगर उनके साथ कुछ बुरा होता है तो वो इसका blame दूसरों पर नहीं लगाते, बल्कि खुद को इसके लिए जिम्मेदार मानते हैं। उदाहरणतया अगर वो office के लिए late होते हैं तो traffic jam को नहीं कोसते बल्कि ये सोचते हैं कि थोड़ा पहले निकलना चाहिए था।

अपनी success का credit दूसरों को भले दे दें, लेकिन अपनी असफलताओं के लिए खुद को ही जिम्मेदार मानें। जब आप अपने साथ होने वाली बुरी चीजों के लिए दूसरों को दोष देते हैं तो आपके अंदर क्रोध आता है, पर जब आप खुद को जिम्मेदार मान लेते हैं तो आप थोड़ा disappoint होते हैं और फिर चीजों को सही करने के प्रयास में जुट जाते हैं।

-अरुण सेठी,  
जापानी पार्क, रोहिणी



## मीठे बोल

मीठे बोल बोलिए

क्योंकि अल्फाजों में जान होती है

इन्हीं से आरती, अरदास और इन्हीं से अजान होती है।

यह समंदर के वो मोती हैं

जिनसे इंसानों की पहचान होती है।

सुनीता ढींगरा

रोहिणी

Receipe to make a great relationship  
Findout the similarities  
And respect the differences

## समस्या का दूसरा पहलू

पिताजी कोई किताब पढ़ने में व्यस्त थे, पर उनका बेटा बार-बार आता और उल्टे-सीधे सवाल पूछ कर उन्हें डिस्टर्ब कर देता।

पिता के समझाने और डांटने का भी उस पर कोई असर नहीं पड़ता।

तब उन्होंने सोचा कि अगर बच्चे को किसी और काम में उलझा दिया जाए तो बात बन सकती है, उन्होंने पास ही पड़ी एक पुरानी किताब उठाई और उसके पन्ने पलटने लगे, उसमें उन्हें विश्व मानचित्र छपा दिखा, उन्होंने तेजी से वो पेज फाड़ा और बच्चे को बुलाया- "देखा ये वर्ल्ड मैप है, अब मैं इसे पाटर्स में कट कर देता हूँ, तुम्हें इन टुकड़ों को फिर से जोड़ कर वर्ल्ड मैप तैयार करना होगा।

और ऐसा कहत हुए उन्होंने ये काम बेटे को दे दिया।

बेटा तुरंत मैप बनाने में लग गया और पिता यह सोच कर खुश होने लगे कि अब वो आराम से दो-तीन घंटे किताब पढ़ सकेंगे।

लेकिन ये क्या, अभी पांच मिनट ही बीते थे कि बेटा दौड़ता हुआ आया और बोला, "ये देखिये पिताजी मैंने मैप तैयार कर लिया है।"

पिता ने आश्चर्य से देखा, मैप बिलकुल सही था- "तुमने इतनी जल्दी मैप कैसे जोड़ दिया, ये तो बहुत मुश्किल काम था?"

कहां पापा, ये तो बिलकुल आसान था, आपने जो पेज दिया उसके पिछले हिस्से में एक कार्टून बना था, मैंने बस वो कार्टून कंपलीट कर दिया और मैप अपने आप ही तैयार हो गया" और ऐसा कहते हुए वो बाहर खेलने के लिए भाग गया। परंतु पिताजी सोचते रह गए।

संदेश, कई बार life की problems भी ऐसी ही होती हैं, सामने से देखने पर वो बड़ी भारी-भरकम लगती हैं, मानो उनसे पार पाना असंभव ही हो, लेकिन जब हम उनका दूसरा पहलू देखते हैं तो वही problems आसान बन जाती हैं, इसलिए जब कभी आपके सामने कोई समस्या आये तो उसे सिर्फ एक नजरिये से देखने की बजाये अलग-अलग दृष्टिकोण से देखिये, क्या पता वो बिलकुल आसान बन जाएं।

संकलित- रविन्द्र ढींगरा,  
जापानी पार्क, रोहिणी





Souvenir Launch  
Anmol Moti



At Khalsa Collage

Rajkumari Amrit Kaur Nursing College



At Rotary Club



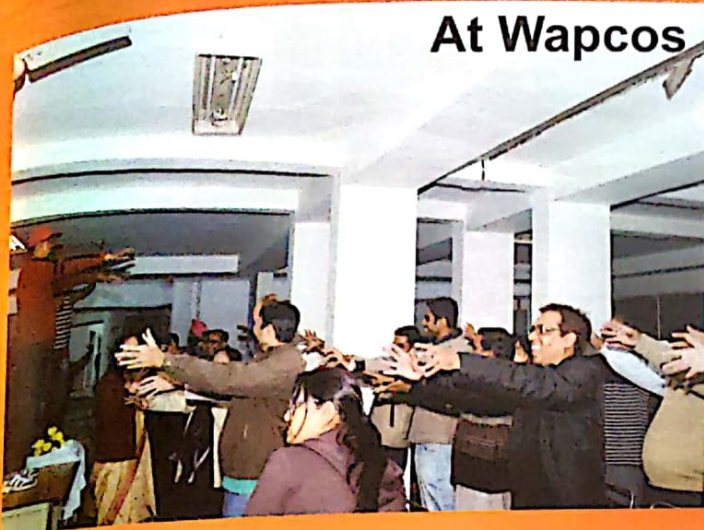
Ahimsa  
Polytechnic





# Laughter Sessions at Corporates

## At Wapcos



सं. 7/454(4)/2012

दिनांक : 10.12.2012

श्रीमती नीलम वडेरा  
महा सचिव  
दिल्ली लाफ्टर क्लब  
दिल्ली

विषय : हास्य योग शिबिर के संबंध में ।

महोदया,

वापकोस कार्यालय, गुडगांव में दिनांक 04.12.2012 को आपके द्वारा हास्य योग शिबिर का आयोजन किया गया था जिसकी कर्मिकों द्वारा काफी सराहना की गई । कार्यालय में कार्य करने का खुशहाल माहौल बना तथा कर्मिकों का कार्य के प्रति मनोबल भी बढ़ा । इस हास्य योग शिबिर में भाग लेने के बाद जहां कर्मिक अपना तनाव दूर करने में लाभान्वित हुए वहीं कार्य करने के प्रति प्रोत्साहित भी हुए ।

कर्मिकों द्वारा कार्यालय में हास्य योग शिबिर का आयोजन बार-बार करवाने के लिए काफी अनुरोध किया गया है । अतः आगे भी हम आपको हास्य योग शिबिर के आयोजन हेतु कष्ट देने और आशा करते हैं कि आपका सहयोग ट मार्गदर्शन हमें मिलता रहेगा । इस हास्य योग शिबिर से संबंधित फोटोग्राफ्स भी आपको भेजे जा रही हैं ।

सहयोग की कामना के साथ,

भवदीय,

(पं.सौ.आहुजा)

प्रमुख (रा.भा.का)

फोन नं० 0124-2340543

## At Accenture



Dear Ms. Neelam,  
On behalf of CMC Maitree team, thank you so much for a stress busting and bonding laughter yoga session. We all enjoyed it very much and are looking forward to see you soon once again in our office.

Regards,  
Mahesh Sharma  
Human Resource-Northern Region, Noida  
www.cmcltd.com

## At CMC





## Laughter and Diabetes

Diabetes can drastically raise your risk of heart disease, but you may be able to laugh off some of the danger. Researcher prescribed a daily "dose" of humor - 30 minutes of a favourite sitcom or video - to diabetes patients, along with standard medication. Other diabetics got the medical treatment but not the shot of fun. Blood tests taken before and after the study showed that patients who had their funny bones tickled lowered their heart risk substantially: They had about a 26 percent increase in HDL ("good" cholesterol), compared with a bump of just 3 percent among patients in the control group. And level of C-reactive protein, a marker for heart-harming inflammation, dropped by 66 percent, compared with a 26 percent decrease in the other patients. "Stress can be deadly," says study co-author Dr Lee Berk at California's Loma Linda University. "And laughter suppresses stress hormones - it really is the best medicine.

Complied : Renu Subnani, Rohini

## Be yourself – Truthfully

Accept yourself – Gracefully  
Value yourself – Joyfully  
Forgive yourself – Completely  
Treat yourself – Generously  
Balance yourself – Harmoniously  
Bless yourself – Abundantly  
Trust yourself – Confidently  
Love yourself – Wholeheartedly  
Empower yourself – Prayerfully  
Give yourself – Enthusiastically  
Express yourself – Radiantly  
Be nice and smile to everyone you meet.  
You don't know what they are going through,  
And they might just need that smile,  
Atleast for a moment,  
It would make a lot of difference to them.  
Life gives us many such moments  
To make others feel better.  
For tomorrow when you feel low,  
Someone might smile and you may feel better

- Sangeeta Asthana  
Rajouri Garden

## Smile (Laughter)

When you are sad,  
And feeling very bad,  
someone gives you a smile,  
How do you feel for a while?  
When you think the whole world is  
against you,  
And sadly sings as lark,  
When the sky is dark,  
But then,  
Someone smiles at you,  
The world turns green from blue,  
So when you have a difficult time,  
Just go for a simple smile!  
Smile is the shortest distance  
between tow people, but is the  
longest word because it has  
smile in it. so keep smiling.

Miss. Janhavi Kursiya  
D/o Simran Kursiya, R.P. Bagh



## 1 to 10 letter words and their values:

- The most damaging 1 letter word — "I" — Avoid it.
- The most satisfying 2 letter word — "WE" — Use it.
- The most poisonous 3 letter word — "EGO" — Kill it
- The most acceptable 4 letter word — "LOVE" — Value it.
- The most pleasing 5 letter word — "SMILE" — Keep it
- The most spreading 6 letter word — "RUMOUR" — Ignore it.
- The most reliable 7 letter word — "SUCCESS" — Achieve it.
- The most notorious 8 letter word — "JEALOUSY" — Distance it.
- The most powerful 9 letter word — "KNOWLEDGE" — Acquire it.
- The most essential 10 letter word — "CONFIDENCE" — Develop it.

Complied : S.C. Sharma, Japanese Park, Rohini

## मधुमेह में राहत पहुंचाए दालचीनी

दालचीनी का उपयोग मसालों में सुगंध और स्वाद लाने के लिए किया जाता है, पर यह मधुमेह रोगियों के लिए रामबाण औषधि का काम करती हैं।

एक छोटा चम्मच भर दालचीनी पाउडर संतरे के रस के साथ सेवन करने से रक्त में ग्लूकोज (शुगर) की मात्रा नियंत्रित होती है।

दालचीनी में मिथाइल हाइड्रोक्सी चालकोन पॉलिमर (एमएचसीपी) नामक यौगिक होता है। यह यौगिक वसा कोशिकाओं को इंसुलिन के प्रति क्रियाशील बनाती है। इंसुलिन की कमी व उसके निष्क्रिय रहने से ही रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ती है। दालचीनी इंसुलिन निर्माण में भी अपना योगदान देती है। दालचीनी का जैविक यौगिक यह सुनिश्चित करता है कि ग्लूकोज को हटाने या कम करने का संदेश कोशिकाओं तक पहुंच सकें। दालचीनी कई संक्रामक रोगों के जीवाणु को भी नष्ट करती है।



# THANK YOU GOD FOR EVERYTHING

हम सभी रोज सुबह उठकर दोनों हाथ जोड़कर भगवान जी को नमस्कार करते हुए प्रार्थना करते हैं, लेकिन हम यह नहीं जानते थे कि जब हम अपनी पाँचों अंगुलियों को जोड़कर भगवान जी से प्रार्थना करते हैं तो हर एक अंगुली उनसे क्या कहती है: तो चलो आज कान लगाकर प्रार्थना करती हाथों की अंगुलियों की विनती को ध्यान से सुनते हैं:

1. अंगूठा:- "भगवान जी जैसे मैं प्रार्थना करते हुए इंसान के दिल के सबसे पास होता हूँ, वैसे ही हर एक व्यक्ति सारा समय आपको अपने हृदय के पास रखे। हमेशा आपको याद करते हुए अपने सारे दिन के काम करे।
2. तर्जनी (संकेत करने वाली अंगुली):- मैं आपसे यह मांगती हूँ कि सबको मुझ जैसा अच्छा मार्गदर्शक मिल सके। मेरा दुरुपयोग, अहंकार के रूप में बंद हो जाये।
3. मध्यमा (सबसे बड़ी अंगुली):- "हे प्रभु जैसे मैं सबसे बड़ी हूँ, वैसे ही मैं चाहती हूँ कि इंसान हमेशा अच्छे काम करके ज्यादा ऊँचाई की ओर बढ़े।
4. अनामिका (रिंग फिंगर) लोग मुझे अंगूठी पहनाते हैं आपसी बंधनों में बंधने के लिए। उसी प्रकार इंसान ईश्वर व सच्चे रिश्ते से भी जुड़े।
5. कनिष्ठिका (सबसे छोटी अंगुली)- सारे मानव मेरी तरह अपने अहंकार को सबसे आखिर में तथा सबसे छोटा रखें। किसी व्यक्ति में भी अपने धन, बुद्धि और ओहदे का जरा सा भी घमंड ना रहे।



हम पाँचों मिलकर दोनों हाथ जोड़कर आपको इन सब कृपाओं के लिए धन्यवाद देते हैं।

"Thank You God for Everything"

संकलित - अंजु मुंजाल  
रोहिणी

## भगवान् और शैतान

मैंने भगवान को अपने अंदर देखा है

जब भी मैं प्रसन्न होता हूँ, सच्चे दिल से किसी को माफ करता हूँ, तो भगवान अंदर है।

शैतान भी इंसान के अंदर ही है-

जब-जब गुस्सा आता है, ऐसे शब्द बोलना, जो नहीं बोलना चाहिए यानि अपशब्द बोलना तो शैतान अंदर है।

जब आप किसी की मदद करते हैं, किसी को खुश करते हैं और खुश रहते हैं, तो भगवान अंदर होता है।

जब आप किसी को जानबूझ कर चोट पहुँचाते हैं

किसी को परेशान और कमजोर करने की कोशिश करते हैं तो शैतान अंदर होता है।

अर्थात दोनों ही हमारे अंदर विद्यमान हैं, यह हम पर निर्भर है कि हम अपने अंदर के शैतान को जगाते हैं या भगवान को।

मंजू गोयल  
रोहिणी



Santa: Don't you find that writing is a thankless job  
Banta: 'Not at all' Rather everything I write and send for publishing is always returned with thanks.

Santa:- My wife died yesterday, I am trying to cry, but tears don't come out, what to do?

Banta:- Just imagine, she has come back!

## जीवन का मंत्र

◦ लगातार हो रही असफलताओं से निराश नहीं होना चाहिए.....

कभी-कभी गुच्छे की आखिरी चावी ताला खोल देती है।

.....सदा सकारात्मक रहें

◦ जिंदगी तो सिर्फ अपने दम पर ही जी जाती है।

दूसरे कंधों पर तो सिर्फ जनाजे उठा करते हैं।

Ramesh Chadha  
Rana Pratap Bagh Branch

## जिंदगी न मिलेगी दोबारा

सूरज हर शाम का ढल जाता है,  
हर पतझड़ बसंत में बदल जाता है,  
मेरे दोस्त, मुसीबत में हिम्मत न हारना,  
वक्त कैसा भी हो निकल जाता है,  
खुद हँसो, औरों को हँसाओ  
क्योंकि यह जिंदगी न मिलेगी दोबारा।

## बेचारा मर्द

अगर औरत पर हाथ उठाए तो.....ज़ालिम  
औरत से पिट जाए तो.....बुजदिल  
औरत को किसी के साथ देखकर लड़ाई करे तो.....  
.....ईर्ष्यालु  
चुप रहे तो.....बेगैरत

घर से बाहर रहे तो.....आवारा  
घर में रहे तो.....नाकारा  
बच्चों को डाटें तो.....ज़ालिम  
न डाटें तो.....लापरवाह  
बीवी को नौकरी से रोके तो.....शक्की  
मिज़ाज  
न रोके तो.....बीवी की कमाई खाने वाला  
माँ की माने तो.....माँ का चमचा  
बीवी की माने तो.....जोरु का गुलाम  
उफ..... ना जाने कब आएगा.....

## HAPPY MEN'S DAY

राजेश चोपड़ा (Sher Khan)

राण प्रताप बाग शाखा



# Your Health in Numbers & Precautions

If you are not a number cruncher, become one. As knowing these five numbers – and whether they need to go up or down – may save your life

## 1. BLOOD PRESSURE

The top number (systolic pressure) is the pressure that's put on the artery walls when the heart beats. The bottom number (diastolic pressure) represents the pressure on the arteries between heart beats. High blood pressure can cause nicks in your arteries, leading to inflammation and dangerous blood clots that cause heart attacks and strokes.

### What's normal

115/75 mm Hg is ideal

120/80 mm Hg is normal

140/90 mm Hg or above is high

### When to get screened

Regularly

## 2. CHOLESTEROL

Besides your total number, the three numbers you need to focus on the most are HDL (the 'good cholesterol', responsible for eliminating cholesterol from the body), LDL (the 'bad cholesterol', which leads to cholesterol build-up in arteries), and your triglycerides (fats in the blood stream). The higher your HDL, the lower your chance of heart disease, while the more LDL and triglycerides you have, the greater your chance of heart disease.

### What's normal

Total cholesterol should be less than 200 mg/dL.

HDL Levels at 60 mg/DL or above are ideal, levels below 40 can increase the heart disease risk, LDL levels should be below 60 mg/DL if you have none or one of the heart disease risk factors like obesity, smoking, high BP, low HDL otherwise it should be below 130 mg/dl. Triglycerides should be below 150.

## 3. BLOOD SUGAR

This is a measure of how much sugar (glucose) there is in your blood. High blood sugar can signal diabetes.

### What's normal

Levels below 100 mg/dL are healthy; levels between 100 and 126 mg/dL are considered pre-diabetes and need to be lowered; levels of 126 mg/dL or higher typically result in a diabetes diagnosis.

### When to be screened

Starting at age 45, get tested every three years if levels are normal. However, if you're at risk of diabetes (you're overweight, have high blood pressure or have a family history of the condition) ask your doctor if you should get a blood sugar test right away.

## 4. BODY MASS INDEX (BMI)

This figure, based on a calculation of height and weight, determines whether a person is overweight.

### What's normal

A BMI of 18.5 to 24.9 indicates a healthy weight, 25 to 29.9 is overweight and 30 or higher is considered obese.

### When to be screened

Now! Calculate your BMI with this formula; Height (in cms) divided by weight in kgs.

## 5. WAIST CIRCUMFERENCE

It is the number of inches around your unclothed abdomen, just above your hip bone. Larger waistlines have been linked to higher risk of diseases.

**What is normal:-** Measurement of 35" or lesser, anything higher puts you at risk.

**When to be Screened:-** Now, get your measuring tape.

Compiled-

Vinita Nagpal, Rohini

## लाइसेंस

एक आदमी अपना सारा सामान गाड़ी में लादकर अपनी यात्रा के लिए निकल पड़ा चलते-चलते वह जंगल में गाड़ी रोककर जंगल के मनोरम दृश्यों का आनंद लेने लगा। यह सोचकर कि उसके पास अस्त्र हैं तथा उसका लाइसेंस भी उसके पास है अतः डरने की कोई बात नहीं है। इतने में अचानक झाड़ी में से एक खूंखार चीता निकल कर उसकी ओर झपटने लगा। अब बंदूक तो गाड़ी में थी और मौत सामने खड़ी थी। फिर भी उसने हिम्मत दिखाते हुए तत्काल जेब से बंदूक का लाइसेंस निकाला और चीते को दिखाते हुए बोला- देख भाई चीते, मुझे निहत्था समझ कर मेरे ऊपर आक्रमण करने की गलती मत करना, मेरे पास इस समय हाथों में भले ही बंदूक नहीं है, पर उसका लाइसेंस तो है। चीता तो उसकी भाषा समझता नहीं था, बस सामने अपना शिकार देखकर झपट पड़ा। इसी प्रकार आजकल अधिकतर लोगों के पास किसी न किसी धार्मिक समुदाय का लाइसेंस तो सदा रहता है परंतु अशुभ और विनाश से बचने के लिए साधन हमारे पास नहीं है। धर्म का प्रकाश हमारे सदगुणों- मैत्री, प्रेम, सदभाव, सकारात्मक सोच में है न कि आडंबरों में।

-सुशीला दादू, रोहिणी

## जीतिए ऐसे कि हार जाइए

सवाल जिंदगी के प्यार से सुलझाइए,  
रात होने से पहले घर लौट आइए!  
खोखली होती हैं मतभेद की दीवारें,  
फूँक से इनको गिराइए।  
कायनात सारी खुशनुमा लगेगी,  
गोद में बच्चे उठाइए।  
मिले न मिले फिर आपको फुरसत,  
साथ साथ सवेरे टहल आइए।  
दो कदम होती हैं दूरियां,  
इक कदम आप भी बढ़ाइये।  
रूठने-मनाने के खेल में,  
जीतिए ऐसे कि हार जाइए।

Balram Talreja  
रोहिणी





## Arogya Utsav Text

Delhi Laughter Club participated in two editions of Arogya Utsav at Delhi Haat, Pitam Pura, New Delhi. Organized by Vaidyaraaj Arogya Foundation, the event included alternate medical therapies like Ayurveda, Unani, Panchkarma, Yagya, Agni Kriya and also acknowledged 'Laughter Yoga' as a routine which has health benefits.

Besides the laughter sessions we had set up a booth at the event to promote laughter in a way that more and more people could adopt Laughter into their lives and take the benefits that Laughter Yoga offers.









## पिता

माँ घर का गौरव तो पिता घर का अस्तित्व होता है।  
माँ के पास अश्रुधारा, तो पिता के पास संयम होता है।।

दोनों समय का भोजन माँ बनाती है, पर जीवन भर भोजन की व्यवस्था करने वाले पिता को, हम सहज ही भूल जाते हैं।

कभी लगी जो ठोकर या चोट तो 'ओह माँ' ही मुँह से निकलता है लेकिन रास्ता पार करते कोई ट्रक पास आकर ब्रेक लगाये तो, 'बाप रे' यही मुँह से निकलता है।

क्योंकि छोटे छोटे संकटों के लिए माँ है, पर बड़े संकट आने पर पिता ही याद आते हैं।

पिता एक वट वृक्ष हैं जिसकी शीतल छाँव में संपूर्ण परिवार सुख से रहता है।

इंदु सेतिया  
राणा प्रताप बाग शाखा

## विश्वास

एक छोटी सी बच्ची अपने पापा के साथ जा रही थी। एक पुल पर पानी तेजी से बह रहा था। पापा ने कहा- बेटा डरो मत, मेरा हाथ पकड़ लो। बच्ची ने कहा- नहीं पापा, आप मेरा हाथ पकड़ लो। पापा ने मुस्करा कर कहा- दोनों में क्या फर्क है? बच्ची - अगर मैं आपका हाथ पकड़ूँ और अचानक कुछ हो जाए तो शायद मैं हाथ छोड़ दूँगी, मगर आप मेरा हाथ पकड़ेंगे तो कुछ भी हो जाए आप मेरा हाथ नहीं छोड़ेंगे।

Love You Parents

Reva Shefali, Rana Pratap Bagh Branch



## अनुभव

मेरे दायें कंधे में बहुत दर्द रहता था, हाथ पीछे नहीं जाता था। हँसते-हँसते कंधों की एक्सरसाइज करते हुए कब दर्द खत्म हो गया, पता ही नहीं चला। सुबह उठकर हँसने से सारा दिन ताज़गी बनी रहती है, सारा दिन फुर्ती रहती है। रात में गहरी नींद नहीं आती थी, वह भी अब आने लगी है।

रेनू चोपड़ा, जापानी पार्क (रोहिणी)

## कॉलेस्ट्रॉल क्या है?

कॉलेस्ट्रॉल भले हमारे शरीर के लिए आवश्यक है पर इसकी बहुत अधिक मात्रा हमारी सेहत पर गलत असर डालती है। यहाँ तक की इससे आर्टरीज़ (आक्सीजन वाला रक्त संचार करने वाली नलिकाय) के बंद हो जाने का खतरा बढ़ जाता है।

कालेस्ट्रॉल एक तरह का फैट ही है जो बाँड़ी सैल्स बनाने, हार्मोन और फैट के प्रोसेस में शरीर की मदद करता है। यह लिपोप्रोटीन के अंदर ट्रैवल करता है, जिसमें लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन (LDL) कॉलेस्ट्रॉल को सैल तक पहुँचाता है। वहीं हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन (HDL) एक्सस कॉलेस्ट्रॉल को वापस लीवर तक पहुँचाता है जो बाद में डिसपोज़ हो जाता है।

LDL की बहुत अधिक मात्रा शरीर के लिए नुकसान देह है क्योंकि यह अर्टीरियल वाल्व पर जम जाता है और हार्ट से जुड़ी बीमारियों के खतरें बढ़ा देता है।

HDL की बहुत अधिक मात्रा शरीर के लिए बेहतर है क्योंकि यह शरीर में एक्सस कॉलेस्ट्रॉल से छुटकारा दिलाता है। अगर HDL का स्तर कम हो जाए तो दिल की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है क्योंकि एक्सस कॉलेस्ट्रॉल पर कंट्रोल नहीं रहता और वह डिसपोज़ नहीं होता।

कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा सही रखने के लिए जरूरी है कि आप भोजन में फाइबर वाले अनाज, फल, सब्जी और रेशेदार खाद्य की मात्रा बढ़ा दें। इसके साथ-साथ प्रति दिन हास्य-योग एवं 45 मिनट तक तेज चलना HDL के अधिकतम स्तर का बनाए रखता है। भोजन में सैचोरेटिड फेट (ऐसे घी तेल जो जम जाते हैं) को हटा कर अन सैचोरेटिड फेट को कम मात्रा में शामिल करना।

ये थोड़े से प्रयत्न कर के कालेस्ट्रॉल को हम नियंत्रित रख सकते हैं और हृदय रोगों तथा अचानक मौत से बचा जा सकता है।

Dr. R.C. Bharti  
Rohini

## सेवा

सेवा से यदि अहंभाव में वृद्धि हो, यदि टकराव में वृद्धि हो, सेवा से परेशानियों में वृद्धि हो, तो उसे सेवा नहीं कहा जा सकता। सेवा का प्रत्यक्ष फल खुशी का खजाना है। सेवा यदि निम्न तीन बातों पर आधारित हो तो कभी तनाव या परेशानी का कारण नहीं बनती:-

1. कितनों को सुख दिया
2. कितनों को योग्य बनाया
3. मेरे मैं के त्याग से, कितने शक्तिशाली बने।

विमल गुप्ता, रोहिणी



Teachers' Session at St. Margaret School



# Golden Words

- Success of our life depends on the quality of our THOUGHTS  
BUT  
The quality of our thoughts depends on the PEOPLE we meet.
- PRAYER and MEDITATION both are essential, because  
In PRAYER, GOD listens to you,  
And  
IN MEDITATION, you listen to GOD.
- LUXURIES AND LIES have maintenance cost But TRUTH and SIMPLICITY don't.
- A little less EGO and a little more UNDERSTANDING,  
A little less ARGUMENT and A little more CONCERN  
KEEPS a RELATION FOREVER.
- SUCCESS and EXCUSES Do not remain together.  
If you give EXCUSES, then forget about SUCCESS  
AND  
If you want SUCCESS, then forget about EXCUSES
- Making a million Friends is not a Miracle,  
But  
The MIRACLE is to have a friend besides you  
When millions are against you.
- Successful people do not relax on chair. But  
They feel relaxed with their WORK, sleep with their DREAMS  
And awake with a COMMITMENT  
SO, ALWAYS THINKING.
- To be most SUCCESSFUL IN LIFE:-  
Always forget the problems that you faced in the past but  
Never forget the Lessons those problems taught you.
- You pile up enough "TOMORROWS",  
But  
You will be left with a bunch of "YESTERDAYS" & feel sorry.  
So, try to make "TODAY" useful and Worth remembering.
- To argue, fight and then to resolve a dispute you require  
Minimum two persons.  
But, to forgive and forget you need only one person.

S. K. Bhutani, Rohini

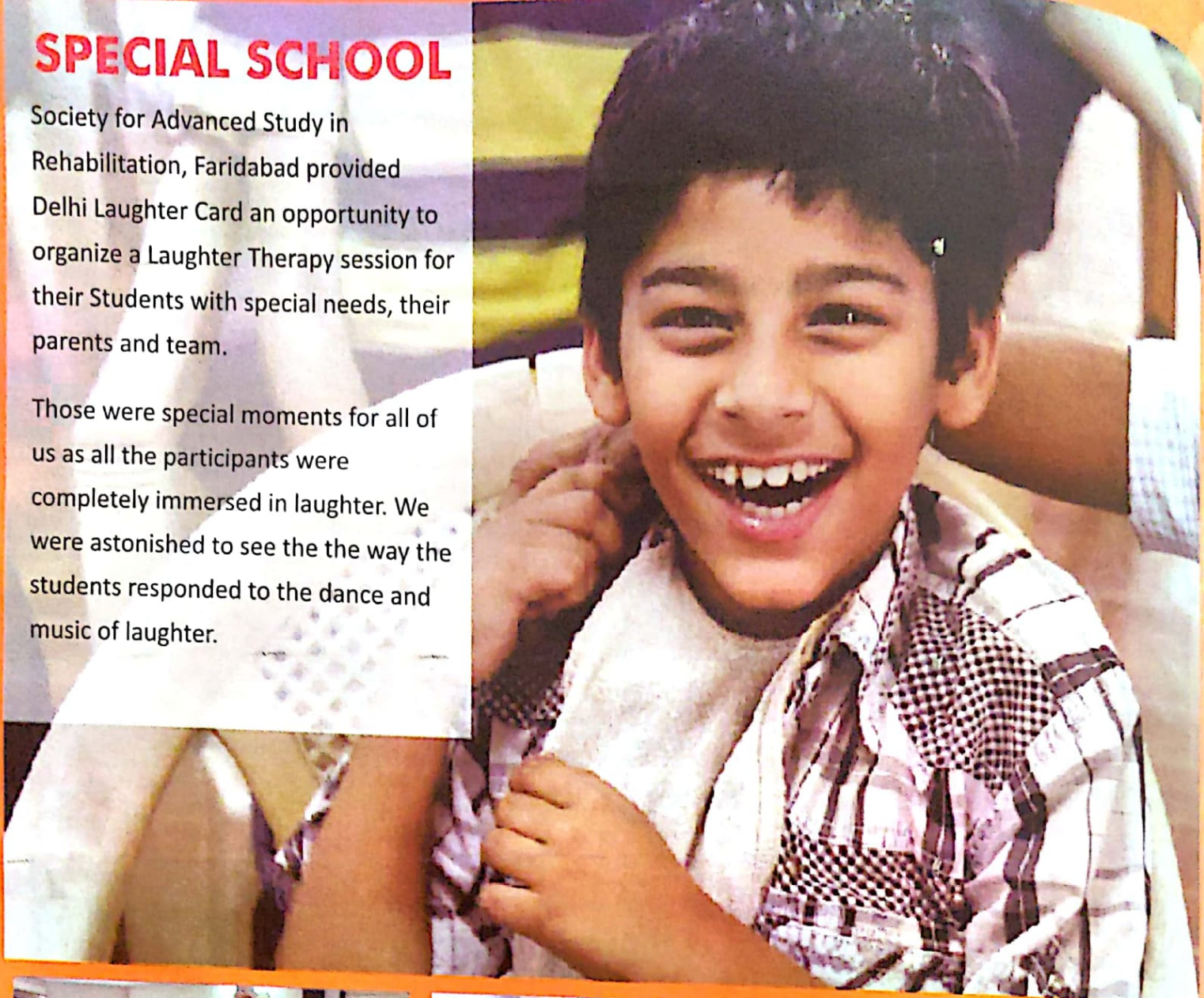




# SPECIAL SCHOOL

Society for Advanced Study in Rehabilitation, Faridabad provided Delhi Laughter Card an opportunity to organize a Laughter Therapy session for their Students with special needs, their parents and team.

Those were special moments for all of us as all the participants were completely immersed in laughter. We were astonished to see the way the students responded to the dance and music of laughter.









## कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती

बहुत समय पहले की बात है, किसी गाँव में एक किसान रहता था, उसके पास बहुत सारे जानवर थे, उन्हें में से एक गधा भी था, एक दिन वह चरते चरते खेत में बने एक पुराने सूखे हुए कुएं के पास जा पहुंचा और अचानक ही उसमें फिसल कर गिर गया, गिरते ही उसने जोर-जोर से चिल्लाना शुरू किया "ढेंचू-ढेंचू...ढेंचू ढेंचू...."

उसकी आवाज सुनकर खेत में काम कर रहे लोग कुएं के पास पहुंचे, किसान को भी बुलाया गया।

किसान ने स्थिति का जायजा लिया, उसे गधे पर दया तो आई लेकिन उसने मन में सोचा, कि इस बूढ़े गधे को बचाने से कोई लाभ नहीं है और इसमें मेहनत भी बहुत लागेगी और साथ ही कुएं की भी अब कोई जरूरत नहीं है। फिर उसने बाकी लोगों से कहा, "मुझे नहीं लगता कि हम किसी भी तरह इस गधे को बचा सकते हैं, अतः आप सभी अपने-अपने काम पर लग जाइए, यहाँ समय गंवाने से कोई लाभ नहीं।"

और ऐसा कह कर वह आगे बढ़ने को ही था कि एक मजदूर बोला, "मालिक, इस गधे ने सालों तक आपकी सेवा की है, इसे इस तरह तड़प-तड़प के मरने देने से अच्छा होगा कि हम उसे इसी कुएं में दफना दें।

किसान ने भी सहमती जताते हुए उसकी हाँ में हाँ मिला दी।

"चलो हम सब मिल कर इस कुएं में मिट्टी डालना शुरू करते हैं और गधे को यहीं दफना देते हैं, किसान बोला।

गधा ये सब सुन रहा था और अब वह और भी डर गया, उसे लगा कि कहाँ उसके मालिक को उसे बचाना चाहिए, उल्टे वो लोग उसे दफनाने की योजना बना रहे हैं, यह सब सुन कर वह भयभीत हो गया, पर उसने हिम्मत नहीं हारी और भगवान को याद कर वहाँ से निकलने के बारे में सोचने लगा।

अभी वह अपने विचारों में खोया ही था कि अचानक उसके ऊपर मिट्टी की बारिश होने लगी, गधे ने मन ही मन सोचा कि भले कुछ हो जाए वह



अपना प्रयास नहीं छोड़ेगा और आसानी से हार नहीं मानेगा। और फिर वह पूरी ताकत से उछाल मारने लगा।

किसान ने भी औरों की तरह मिट्टी से भरी एक बोरी कुएं में झोंक दी और उसमें झांकने लगा, उसने देखा कि जैसे ही मिट्टी गधे के ऊपर पड़ती तो उसे अपने शरीर से झटकता और उछल कर उसके ऊपर चढ़ जाता। जब भी उसपे मिट्टी डाली जाती वह यही करता। झटकता और ऊपर चढ़ जाता, झटकता और ऊपर चढ़ जाता।

किसान भी समझ चुका था कि अगर वह यँ ही मिट्टी डलवाता रहा तो गधे की जान बच सकती है।

फिर क्या था वह मिट्टी डलवाता गया और देखते-देखते गधा कुएं के मुहाने तक पहुँच गया और अंतर में कूद कर बाहर आ गया।

हमारी जिंदगी भी इसी तरह होती है, हम चाहे जितनी भी सावधानी बरतें कभी न कभी मुसीबत रूपी गड़बड़े में गिर ही जाते हैं, पर गिरना प्रमुख नहीं हैं, प्रमुख है संभलना। बहुत से लोग बिना प्रयास किये ही हार मान लेते हैं, पर जो प्रयास करते हैं भगवान भी किसी न किसी रूप में उनके लिए मदद भेज देता है। यदि गधा लगातार बचने का प्रयास नहीं करता तो किसान के दिमाग में भी यह बात नहीं आती कि उसे बचाया जा सकता है.... इसलिए जब अगली बार आप किसी मुसीबत में पड़ें तो कोशिश करिए कि आप भी उसे झटक कर आगे बढ़ जाएं।

संकलित :  
मीना नांगिया, रोहिणी

## मार्ग में कुछ यूँ चलें.....

मन्दिर मस्जिद घर से है बहुत दूर।

मार्ग में मगर हम कुछ यूँ चलें॥

किसी भूखे को भोजन कराते चलें।

किसी प्यासे को पानी पिलाते चलें॥

किसी गिरे को ऊपर उठाते चलें।

किसी घायल को मरहम लगाते चलें॥

किसी भूले को मार्ग बताते चलें।

किसी भटक के को राह पे लाते चलें॥

किसी रोगी को योगी बनाते चलें।

किसी रोते को हम हँसाते चलें॥

किसी अबला को सबला बनाते चलें।

किसी अपाहिज को बैसाखी थमाते चलें॥

मन्दिर मस्जिद घर से हैं बहुत दूर,

मार्ग में मगर में हम कुछ यूँ चलें.....

प्रस्तुति

डा. एस.के. शर्मा, 9871520462

वैकल्पिक चिकित्सक, एस्ट्रो साइंटिस्ट

गुडगावं, उप-प्रधान LCCIP ND

## असली आनंद

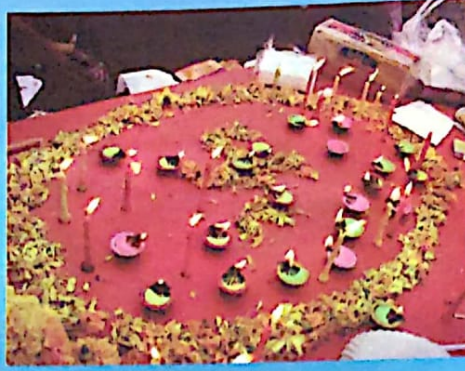
एक बार अंतरिक्ष ने सूर्य से पूछा देव! आप सतत् ताप की ज्वाला में जलते हैं, एक क्षण भी विश्राम नहीं लेते, इससे आपको क्या मिलता है?सूर्य देव मुस्कराए और बोले तात! मुझे स्वयं जलते हुए भी दूसरों को प्रकाश और प्राण देते रहने में जो आनंद आता है, उसकी तुलना अन्य किसी भी सुख से नहीं की जा सकती।

राज कुमार मदनानी, जापानी पार्क



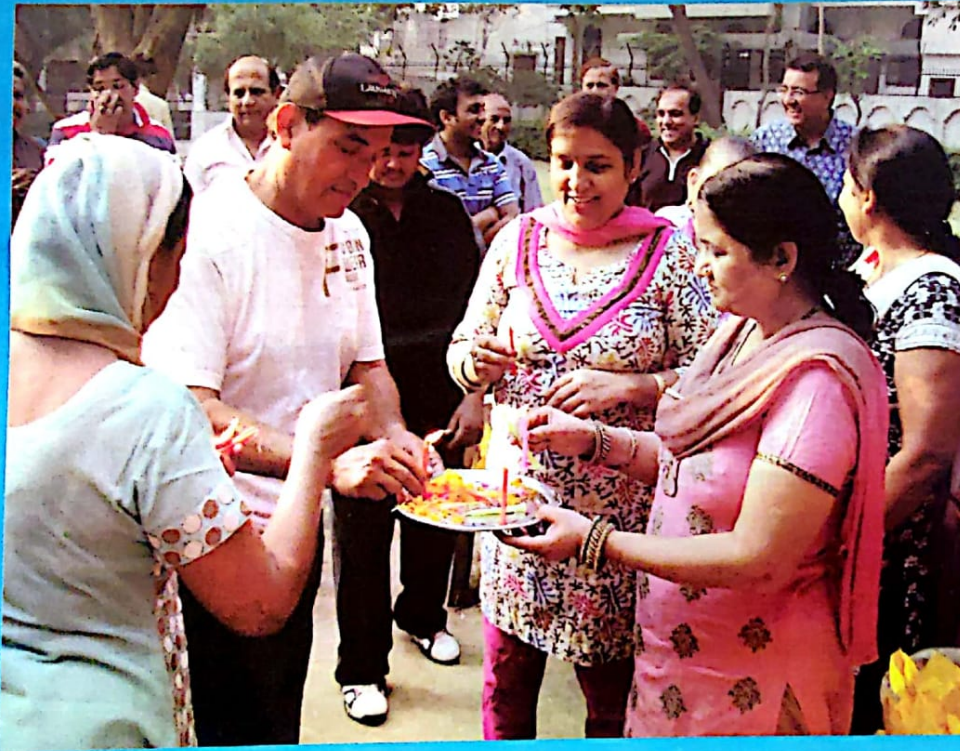


Diwali



## Celebrations at Delhi Laughter Club

जिंदगी के हर पल को उत्सव मान कर, लाफ्टर क्लब में हर त्यौहार प्यार, आनंद और श्रद्धा से मनाये जाते हैं। चाहे होली हो, दिवाली हो, महिला दिवस हो, लोहड़ी हो। हर पल में खुशी, हर पल में प्यार खोदो तो यादें, जी लो तो जिंदगी।



Independence Day



Holi





## International Women's Day

आसमान है जिसका विस्तार  
चाँद तारों का जो सजाए संसार  
धरती जैसी है, सहनशीलता जिसमें  
है नारी हर जीवन का आधार  
घर-घर की है यह गरिमामय पहचान

आज कहाँ से कहाँ पहुँच गई, हर नैया की बन पतवार  
पर सदा अपनों से हारी है  
क्योंकि यह नारी है।  
महिला दिवस बन सकता है, शक्ति दिवस भी  
यदि पुरुष नज़रिये में हो सुधार।





## ANYWAY

People are unreasonable, illogical  
And self centered.

**Love them anyway.**

If you do good, people will accuse  
you of selfish ulterior motives.

**Do good anyway.**

If you are successful you win false  
Friends and true enemies.

**Succeed anyway.**

The good you do today will be  
forgotten tomorrow.

**Do good anyway.**

Honesty and frankness make you  
Vulnerable.

**Be honest and frank anyway.**

People favour underdogs but  
follow only top dogs. Fight for  
some underdogs anyway.

What you spend years building  
may be destroyed overnight.

**Build anyway.**

People really need help, but may  
attack you if you help them.

**Help people anyway.**

Give the world the best you have  
And you'll get kicked in the teeth,

**GIVE THE WORLD THE BEST YOU  
HAVE GOT ANYWAY**

Compiled: S.L. Chopra (Rohini)

संता- मैं अपनी गर्लफ्रेंड के जन्मदिन पर  
उसे बढ़िया सा तोहफा देना चाहता हूँ।

बंता- वो देखने में कैसी है।

संता - बहुत सुंदर

बंता- फिर तो तू उसे मेरा फोन नं और  
फोटो दे दे।

## Handling Criticism

Criticism is defined as fault finding, with self, or others. It is a part of human nature like, anger and other negative actions of life. Every human being has the habit of criticizing others in varying degrees and finds temporary pleasure in criticizing the other person. Criticism is generally not good for mental and physical health of either giver or receiver unless it is delivered in loving manner with an intention to improve the other person. Generally, no one likes criticism and in most of the cases it generates resentment, anger and feeling of revenge although in our sacred books and scriptures, it is stated that critic should be given a place of honour and respect as he is the person who points out your weaknesses and gives you the opportunity to improve yourself.

Criticism has its own merits and demerits. It will remain in society whether we like it or not. Even if we learn and practice non-criticism, we cannot avoid criticism from others as we do not have control over others. We have to learn the art of giving and receiving criticisms, in order to live a peaceful and happy life.

### How to criticize others :

- As far as possible, criticism of others should be avoided.
- A habit of appreciating others should be developed, as this will reduce habit of criticism.
- Criticism should not be done in a manner that it hurts the other person.
- Criticism should be done not in public but alone.
- Criticism should be constructive which should help the other person to improve his life.
- Criticism should not have an element of ego, arrogance or lies.
- In case of anger, resentment and violence as a reaction of criticism, critic should withdraw and feel sorry for it.
- In case of arguments as a result of criticism, critic should appreciate the view point of other person and withdraw himself.

### How to accept criticism?

- Whenever you are criticized, you should not react immediately and should remain calm and composed.
- You should analyze it impartially and without prejudice.
- In case criticism is right and genuine, it should be accepted and corrective steps should be taken.
- In case you cannot take corrective steps, accept the criticism without any ill feeling against the critic.
- In case criticism is not fair and correct, position should be explained to critic at an opportune time.
- In case critic is not prepared to accept the explanation, he should be ignored and should be politely told to keep the criticism with himself.

**In case above principles are practiced, lot of mental disturbance and unhappiness can be avoided.**

P.S. Asthana, Rana Pratap Bagh Branch



Neera Mahendra, one of DLC, Rohini member conducts a Laughter Session at a school near Mumbai, where she visited on a personal trip. This is what we call passion to make a difference and the confidence one gets through Laughter



## THINK + VE

1. बदलाव जिंदगी का एक अहम पहलू है और जो लोग बस भूत और वर्तमान को देखते हैं, वे फ्यूचर को जरूर मिस करते हैं।
2. जब भी आप कुछ पाना चाहते हैं, तो रास्ते में समस्याएं जरूर आती हैं। मेरे साथ भी ऐसा हुआ और बाकी सभी के साथ भी ऐसा होता है, लेकिन इन अड़चनों से आपको रुकना नहीं है। यह इसी तरह है कि किसी कुएं में गिरने पर हाथ-पैर मारना न छोड़ दें। सोचें कि आप इससे कैसे बाहर निकल सकते हैं और इसी बात को ध्यान में रखकर कोशिश करते रहें।
3. अगर आप नहीं जानते कि आपको क्या पाना है या कहां आपकी कोई मंजिल तय नहीं, तो आप कहीं भी नहीं पहुंच सकते। खुद को काबिल बनाने के लिए एक उद्देश्य बनाना जरूरी है।
4. दूसरों को रास्ता दिखाने के लिए कुछ त्याग करना भी पड़े, तो उसमें कोई हर्ज नहीं। बेहिचक आगे बढ़ें और दूसरों को उनकी राह दिखाएं।
5. सच और मेहनत से कमाया धन हमेशा सुख देता है। मगर छल और कपट या फिर दूसरे को दुख पहुंचा कर कमाया हुआ धन हमेशा दुख ही दुख देता है।
6. अपनी बोली में सुई भले ही रखो, लेकिन उसमें धागा डालकर, ताकि सुई केवल छेद ही ना करे, आपस में माला की तरह जोड़ कर भी रखे।
7. जो व्यक्ति केवल अपने स्वार्थ की चिंता करता है, उसका स्वार्थ वर्तमान में भले ही उसका फायदा कराए, मगर भविष्य में वही स्वार्थ उसके लिए एक सजा बन जाता है।
8. जीतो ऐसे, जैसे कि तुम्हें इसकी आदत हो और हारो तो सोचो जैसे कि आनंद उठाने के लिए एक बदलाव किया हो।
9. जिंदगी जीने के लिए मेहनत उतनी ही जरूरी है, जितना खुद को जिंदा रखने के लिए भोजन जरूरी है।
10. भविष्य में उन्हीं को याद किया जाता है,

- जिन्होंने वर्तमान में कुछ कर गुजरने की ठानी होती है।
11. हमें बीते के बारे में पछताना नहीं चाहिए, ना ही भविष्य के बारे में चिंतित होना चाहिए। कामयाब व्यक्ति हमेशा वर्तमान में जीते हैं।
  12. महानता कभी न गिरने में नहीं, बल्कि हर बार गिरकर उठ जाने और फिर सिर ठठाकर चलने में है।
  13. कोई भी महान व्यक्ति अवसरों की कमी के बारे में कभी भी शिकायत नहीं करता।
  14. अनुभव की कोई कीमत नहीं होती, इसे परिस्थिति से सीखा जाता है। इससे लाइफ बेहतर बनती है।
  16. असफल कार्यों में हुई गलतियों का सुधार ही हमें सफल बनाता है, इसलिए हार न मानें।
  17. अगर आपके अंदर हर काम को लगन से करने का जज्बा है, तो आप बेफिक्र होकर रह सकते हैं, क्योंकि पूरी लगन के साथ किया जाने वाला काम कभी भी असफल नहीं होता।
  18. हर एक व्यक्ति के विचार और स्वभाव में काफी अंतर होता है मगर व्यक्ति के स्नेह में अंतर बिलकुल नहीं होना चाहिए।
  20. लाइफ में कितनी भी प्रॉब्लम्स हों, लेकिन आपको परिस्थितियों को स्मार्टली हैंडल करना है। परेशान होने से तो कभी कुछ हाथ नहीं लगेगा।
  21. सफलता एक ऐसा शब्द है, जिसके बाद व्यक्ति अपने लिए असफलता की सीढ़ी चढ़ना शुरू कर देता है। क्योंकि सफलता व्यक्ति की आंखों पर घमंड की पट्टी बांध देती है और व्यक्ति हमेशा यही सोचता है कि वो अब कभी असफल नहीं हो सकता।
  22. ईसान गलतियों से ही सीखता है, मसलन अगर आपने कभी कोई गलती नहीं की तो इसका मतलब आपने कभी कुछ नया करने की कोशिश नहीं की।
  23. अगर आप अज्ञानी हैं, तो इसमें बुरा लगने या धरधराने की बात नहीं है, बुरा लगने की बात तो तब होगी जब आप उसे सीखने की बजाए उससे नजर चुराएंगे।

24. जो व्यक्ति जीतने से डरता रहता है, उसकी हार निश्चित ही होती है।
  26. कभी उसको नजरअंदाज न करो जो तुम्हारी बहुत परवाह करता हो, वरना किसी दिन तुम्हें अहसास होगा कि पत्थर जमा करते-करते तुमने हीरा गंवा दिया।
  27. जितनी हिम्मत झूठ बोलने के लिए चाहिए। उससे कहीं ज्यादा हिम्मत सच बोलने में लगानी पड़ती है। लेकिन सच बोल कर मन उतना ही ताकतवर हो जाता है, और झूठ के बाद व्यक्ति पल पल कमजोर होता जाता है और आखिर में टूट कर नष्ट हो जाता है। खुद को ताकतवर बनाओ, न कि नष्ट होने की राह पर चलने लगे।
- जिंदगी के यह महत्वपूर्ण सूत्र, जिंदगी को आनन्दमय बना देंगे।

डॉ. के. छावड़ा  
राणा प्रताप बाग



### अजीब है ना

“एक रोटी नहीं दे सका कोई  
उस मासूम बच्चे को  
लेकिन वो तस्वीर लाखों में बिक गई  
जिसमें रोटी के लिए  
वो बच्चा उदास बैठा था।”  
‘२० रुपये का नोट बहुत ज्यादा  
लगता है जब गरीब को देना हो  
मगर होटल में टिप देना  
हो तो कम लगता है।’

- विमल वर्मा



## My experience with Laughter

Laughter Can Balance Our Life and Our Personality in Today's Environment of Competitive & Faster World and make the World Peaceful, Healthy, Positive & Happy. My two Slogans which are reflected in my personality as Laughtarian are:

1. Take out Time to Laugh, it's Music of the Soul.
2. Every Day is a Little Life, Live It To Its Fullest.

Laughter is a physical, mental, social, spiritual and environmental tonic. Laughter Therapy is Easy, Simple and Productive therapy in the World. Laughter has short and long term benefits on our health. Laughter Therapy is a combination of Aerobic, Pranayam, Vyayam (Exercise) and Hasya (Laughter). It's also called Laughter Yoga – Hasya Yoga. Its concept is simulated as an exercise in a group with eye contact and childlike playfulness – Laughter. Laughter is biological and emotional response to any humorous situation.

The laughter Yoga is based on a scientific fact that the body can't feel the difference between fake and real laughter. Every one feels and experiences the same physiological and psychological benefits.

Mahatma Gandhi once said, "Laughter is both tranquilizer and equalizer". He also said that "you are not dressed completely if you don't wear a smile on your face."

In the year 2008-09, my family faced set backs financially and at personal front that brought a change in my personality. I was totally disturbed physically and mentally. My diabetic levels rose and I started feeling not only depressed, but also lost the desire to live. I did not attend my office for one month.

With the grace of Almighty, a help came in the form of this suggestion, to join Laughter Club, by an ex-EIL friend, Mr. O.P. Chopra. By attending Laughter classes regularly and with my family support, I gained a lot and my state of

health, mentally and physically, improved at an enormous rate. This was remarkable even in few days of the start. Not only this but I felt more energetic and confident. My sugar levels came down.

The miracles of Laughter Therapy was witnessed in 6 months. I understand that people may find it difficult to believe this amazing recovery but to me it wasn't lesser to a miracle.

The 'World Health Organization' aims at good physical, mental, social and spiritual health of an individual. WHO claims that all above four health parameters of an individual should be okay for an effective performance in life and for supercharged personality? Laughter Therapy being a holistic therapy can make every one fit in all four health parameters.

My experience inspired me to work and promote 'Laughter Therapy' in EIL and NCR of Delhi. Delhi Laughter Club nominated me as an Executive Member after observing my enthusiasm and interest. With a great spirit new classes in Delhi were started under the umbrella of Delhi Laughter Club and further in EIL on 24.03.2011 with the support of Management of HR Directorate.

Generally, better results have been experienced by majority of people with a 20-30 minute Laughter exercises, but in Engineers India Limited (EIL), results are found beyond our expectations with even a 5-10 minute laughter session.

After superannuation from EIL on 31.03.2012, I was free and passionate to promote laughter therapy in Delhi as a dedicated soldier, it was a challenge for me also. Later on I was given an assignment of Co-ordinator, Action Committee for this noble cause in August, 2012 and within a short span of period, I was able to start approx. 21 classes including laughter demos in various areas of Delhi Mukherji Park (Tilak Nagar), Rajouri Garden (3 Classes), Kirti Club – Kirti Nagar, Janak Puri, Mayur Vihar (Phase I), Gurgaon (2 Classes), Shalimar Bagh and a BIG Milestone was achieved when a new class was opened on 30.01.13 at Tihar

Jail No. 3 and every Wednesday, myself and Ms. Sangeeta Asthana visit for the laughter demo among prisoners.

With the grace of God and with the wishes of all Laughter members, we are determined to make our society peaceful, tension free & positive and hope to achieve more & more milestones in near future.

It is also my passionate determination to promote Laughter not only in India, but all over the world. My slogan was displayed at Lalit Kala Academy during International Laughter Exhibition during 12.01 to 22.01.11 where various encouraging, innovative and intelligent messages were displayed from all over the world. Dr. Umesh Sahgal including me and many other members of Delhi Laughter Club also demonstrated laughter sessions in the evening during those days among the masses.

**Laughter Club is a Journey from 60 to Sweet 16**

*Message:*

**Be Young and Feel Young through Laughter Therapy always**

I and also our many laughter club members prove the above slogan in many demonstrations at various parks of Delhi. I am also determined to change the mind set of individual in India, Age can't make any one look old if we start taking care of the following things after 40-50 years in addition to regular laughter.

1. Healthy Diet age-wise and at proper time.
  2. Positive & Healthy Thinking.
  3. Be Happy & Keep Others Happy.
  4. Always count your blessings.
  5. Forget & Forgive daily.
  6. Keep Smiling in all circumstances.
  7. Give some time to God.
- GOOD WISHES WITH BOUQUET OF SMILES AND LAUGHTER.



**Durga Dass, Laughtarian**



# New Classes



एक कदम आप बढ़ाये,  
 दो कदम हम बढ़ायेगे  
 तभी हर पार्क में  
 खुशियों की बाँछार करवायेगे  
 ज़िंदगी संवारने के लिए  
 निर्मल हँसी को ज़िंदगी  
 का हिस्सा बनाइये





# FAST FOOD AND OUR HEALTH

The western civilization has made deep inroads into our lifestyle. Language, education, health, culture, thinking and our eating habits have been deeply influenced by the western culture. Food is the basic need of our life and our behaviour is influenced by what we eat. On the pretext of development and cultural progress the so called fast foods are dealing a death blow to our national health and culture

which is a matter of great concern.



neurotransmitters serotonin secretion and its deficiency makes a person suspicious, fearful, violent and can commit suicide also. To make fast foods savory, eye catching and to preserve them for a longer duration they are added with antioxidants, colorants, preservatives and to make them flavoury hundred types of synthetic chemicals, which are poisonous, are added. The chemicals "sodium glutamate" a poisonous substance which is added in noodles as a preservative, when given to animals in their food showed symptoms of insanity and has been banned in USA and other advanced countries.

All the fast foods lack vitamin A, B, C and E, Calcium, Phosphorous and Iron. Lack of these nutrients make the users fickle minded, calves and feet develop ache, suffer from breathlessness, lack of concentration, lack of interest in studies, stomach disorders and various symptoms are also noticed. All the spices added in fast foods make the blood poisonous create kidney problems, high blood pressure and diabetes. Young boys and girls who love fast foods are digging their own graves. All types of cold drinks contain water, saccharin and flavoring agents to make them tasty which give rise to heart disease, cancer, kidney problems and others. "Yoga Guru" Baba Ramdev – says that cola and such other carbonated drinks are fit for toilet cleaning and they do good job in decaying of tooth, intestines and bones. At present more than 500 chemicals are in use in food stuffs.

**Now is the time for us to wake up and keep our intestinal micro biological environment clean and free from any type of pollution. Instead of these fast foods we should use foods which our ancestors used to take like sattu, buttermilk, sharbat, sprouted grains, peas, moth, moong, seasonal green vegetables and fruits as they contain all vitamins and minerals needed to make our body healthy and disease free.**

V.K. Jain (Rohini)

We must differentiate between right and wrong food habits. Fast food are devoid of nutrients and are a major factor for causing pollution in our intestinal microbiological environment. These foods like burgers, hotdogs, noodles, candies, pastries, pizza, bread, biscuits, toffees and long preserved cold drinks are having synthetic ingredients and are poisoning our life but we become habitual by taking them once. Such fast foods obstruct the flow of most important

## A TRUTH

First, he was dying to finish his high school and start college,  
And then he was dying to finish college and start working,  
Then he was dying to marry and have children,  
And then was dying for his children to grow old enough.  
So that he could go back to work  
But then he was dying to retire  
And now he is dying.....  
And suddenly realized

He forgot to live.....

Please don't let this happen to you  
Appreciate your current situation

And enjoy each day.....each moment.

We live as if we are never going to die,  
And we die as if we never lived.....

Rakesh Setia  
Rana Pratap Bagh Branch



## दिल के मर्ज की दवा : जी खोलकर हँसें

तथ्यों के आँदने में आपको यह बात माननी पड़ेगी कि हँसना और हर हाल में खुश रहना अपने दिल के लिए किसी टॉनिक से कम नहीं। बाल्टीमोर (अमेरिका) स्थित मैरीलैंड मेडिकल यूनीवर्सिटी में हुई एक रिसर्च से यह बात प्रमाणित हुई है। इस रिसर्च के तहत रक्तचाप व हृदय रोगों से ग्रस्त 300 से अधिक लोगों का अध्ययन किया गया। इससे पता चला कि जो मरीज खुशमिजाज नहीं रहते हैं और परेशानियों के दबाव में जी खोल कर हँसने से कतराते हैं, उनका मर्ज दवाइयाँ लेने के बावजूद काबू में नहीं रहता। इसके विपरीत जो लोग खुशमिजाज रहते हैं, खुलकर हँसते हैं, उन्हें एक तो ब्लड प्रेशर व दिल से संबंधित बीमारियाँ होती ही नहीं और यदि हो भी जाती हैं, तो वे काबू में रहती हैं। इस संदर्भ में प्रमुख शोधकर्ता हृदय रोग विशेषज्ञ माइकल मिलर का कहना है कि दिल की बीमारियाँ को काबू में रखने के लिए हँसी से बढ़कर कोई बेहतर विकल्प नहीं है। उनके अनुसार यह सही है कि दिल की बीमारियों में खान-पान में संयम, व्यायाम रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण और दवाइयाँ लेने का अपना महत्व है, फिर भी खुश रहने और जी खोलकर हँसने का कोई विकल्प नहीं है। हँसने से रक्त वाहिनियाँ स्वस्थ व सक्रिय रहती हैं, रक्त में थक्का बनने का अदेशा नहीं रहता और रक्त संचार की प्रक्रिया सुचारू रूप से संचालित होती है। तो फिर देर किस बात की जी खोलकर हँसिए।

“हँस कर दिल खोल लोगे चारों के साथ  
तो कभी खोलना नहीं पड़ेगा औजारों के  
साथ”

संकलित : ज्योति कपूर  
डिस्ट्रीक पार्क, रोहिणी



## भारत विकास परिषद्, प्रशांत विहार एवं दिल्ली लाफ्टर क्लब का सफल आयोजन एक शाम दिल के नाम



जाने-माने हृदय विशेषज्ञ (हार्ट स्पेशलिस्ट) - डॉ. विमल छाजेड़, एम.डी.। डॉ. विमल का मानना है कि दिल की गम्भीर से गम्भीर बीमारी में भी ऑपरेशन करवाने की आवश्यकता नहीं है। जीवन-शैली, खान-पान में बदलाव तथा कुछ दवाइयों द्वारा हमारा हृदय पहले जैसा स्वस्थ रूप प्राप्त कर सकता है- इस शरीर के बड़े कारखाने में प्रकृति या ईश्वर ने हमें यह व्यवस्था उपहार में दी है। इसी कारण डॉ. विमल छाजेड़ अपने प्रशिक्षण अथवा व्याख्यान के कार्यक्रम में विशेष रूप से सिखाते हैं कि शून्य प्रतिशत तेल (0% ऑयल) का खाना कैसे बनाएँ?





## जीवन मंत्र

- किसी श्रद्धावान और चिंतनशील व्यक्ति ने निम्न बातें लिखी हैं। इनके अर्थ को समझकर जीवन में उतारने पर ये उपयोगी सिद्ध हो सकती हैं।
- प्रार्थना, गाड़ी में रखा हुआ स्पेयर व्हील (अतिरिक्त पहिया) नहीं है कि मुसीबत के समय ही उसको काम में लिया जाये अपितु प्रार्थना तो जीवन को ठीक मार्ग पर चलाने के लिए स्टीयरिंग व्हील (चालन चक्का) होता है।
- मित्रता एक किताब की तरह है जिसे जलाने में कुछ क्षण लगते हैं, लेकिन लिखने में कई वर्ष लगते हैं।
- जीवन में आने वाली परिस्थितियाँ अस्थायी हैं, यदि अनुकूलताएं हैं, तो उनका आनंद लो. क्योंकि वे सदा के लिए नहीं रहेगी। और यदि समय कुछ विपरीत चल रहा है तो घबराने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि ये भी हमेशा के लिए नहीं रहने वाली हैं।
- जब कभी हम यह मान बैठते हैं कि अब तो कोई आस नहीं बची है तो परमात्मा मुस्करा कर कहते हैं- हे प्रिय! निराश मत हो, यह तो एक मोड़ है, अंत नहीं।
- जब ईश्वर हमारी समस्याओं का समाधान करते हैं तो हम उनकी अपार क्षमताओं में विश्वास करते हैं, लेकिन जब वे हमारी समस्याओं को हल नहीं करते तो इसका तात्पर्य है कि वे हमारी क्षमताओं में विश्वास करते हैं और वे क्षमताएं तथा योग्यताएं उन्हीं के द्वारा हमें प्रदत्त हैं।
- एक अंधे व्यक्ति ने एक संत से पूछा- 'महाराज' क्या दृष्टिहीनता से बढ़कर कोई बुरी बात है?' संत ने उत्तर दिया- हां, इससे भी बुरी बात है? विचक्षणता या अंतर्दृष्टि का न होना।''
- जब आप दूसरों के लिए प्रार्थना करते हैं तो प्रभु आपकी पुकार सुनकर उनकी मदद करते हैं, लेकिन जब आपकी जीवन-नौका सुखसागर में बह रही है तो आपको याद रखना चाहिए कि कोई आपके लिए भी प्रार्थना अवश्य ही कर रहा होगा।
- चिंता कल की समस्याओं का समाधान नहीं करती है, अपितु आज की शांति का हरण निश्चय ही कर लेती है।
- आपकी जीवन कहानी, आपके द्वारा जो बांटा गया उससे जानी जाती है, न कि आपके द्वारा किये गये संग्रह से।

नीरा महेद्रा

जापानी पार्क, रोहिणी

## मेहनत

दो अक्षर का होता है 'लक'  
ढाई अक्षर का होता है भाग्य  
तीन अक्षर का होता है नसीब  
साढ़े तीन अक्षर का होता है किस्मत  
पर ये सब चार अक्षर के 'मेहनत' से छोटे होते हैं।

रवि नागपाल, रोहिणी

You can also  
make a difference  
to yourself and to the  
community around you.

Become a Member  
It is absolutely FREE!

## How you contribute?

1. You can enrol yourself into the teams of Delhi Laughter Club who conduct sessions at NGOs, Corporate Houses and Hospitals
2. Set up classes in new areas as part of the Action Committee
3. Promote participation in the events and activities organized by Delhi Laughter Club
4. Organize sponsorships and support for activities like Laughter Seminars, World Laughter Day Celebrations and all such events which are organized to spread Laughter Yoga
5. Organize Advertisements for Hasya Tarang
6. Be happy and create happiness.



We are the Change  
हम परिवर्तन हैं।

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



**Delhi Laughter Club holds Laughter Therapy Workshops at During Palliative Care Training Programs every year.**



with support from Win-Me  
Pre

**12<sup>th</sup> ANNUAL**  
**CONFERENCE IN PA**  
with JAI  
NEH



## Patience

We cannot learn real patience and tolerance from a guru or a friend. These can be practiced & learnt only when we come in contact with someone who creates unpleasant experiences.

Vinita Gupta  
Rohini

## SEWA BHARTI





बसन्ती ने जैसे ही वीरू के सामने खाने की थाली रखी तो उसने कहा कि तुम्हारी मौसी की मजाक करने की आदत अभी तक गई नहीं। बसन्ती ने पूछा कि अब उन्होंने ऐसा क्या कह दिया कि फिर से जनवरी के इस ठंड भरे महीने में भी तुम्हारा पारा जून की गर्मी की तरह तेजी से चढ़ रहा है। वीरू ने कहा ऐसी तो कुछ खास बात नहीं है, बस आज तुम्हारी मौसी मेरे से फिर पूछ रही थी कि तुम मेरी बेटी बसन्ती के साथ शादी करके खुश तो हो न? बसन्ती ने नाक भौं चढ़ा कर कहा कि इसमें बुरा मानने की क्या बात है, तुम भी तो हर समय मेरे साथ मजाक करते रहते हो, मैंने तो तुम्हारी बात का कभी बुरा नहीं माना। वीरू ने अपने चेहरे को थोड़ा गंभीर बना कर अपनी पत्नी से दिल्लगी करते हुए कहा कि मैंने शादी से पहले भगवान से अपने लिये जो कुछ मांगा था वो सब कुछ उसने दे दिया, बस एक जगह न जाने उसने कैसे थोड़ी सी गलती कर दी? बसन्ती ने अपने पति से कहा कि आखिर मुझे भी तो बताओ कि आपने अपने भगवान से क्या-क्या मांगा था और उसने देने में तुम्हारे साथ कहाँ नाइंसाफी कर दी। वीरू ने कहा कि मैंने कुछ अधिक तो नहीं बस भगवान से अपने लिये अपनी कमाई 7 अंकों में, बचत 6 अंकों, घर 5 बैडरूम का, एक बड़िया सी 4 पहियों वाली गाड़ी, महीने में काम से तीन हफ्ते की छुट्टी, 2 प्यारे से बच्चे और एक गूंगी बीवी की मांग की थी। भगवान ने बाकी सभी कुछ तो ठीक से दे दिया, बस बीवी देने में चूक कर गये। गूंगी बीवी की जगह ऐसी बीवी दी है जो रेडियो और टीवी की तरह कभी चुप ही नहीं होती। रेडियो टीवी में भी उन्हें बंद करने के लिये बटन लगा होता है लेकिन मुझे लगता है कि तुम्हें चुप करवाने के लिये तो सारी दुनियां के वैज्ञानिक मिल कर भी कोई ऐसा स्विच नहीं बना सकते।

बसन्ती ने वीरू के इस हंसी के तमाशे को समझे बिना पति से कहा कि तुम्हारे जैसे लोगों को भगवान छप्पड़ फाड़ कर भी मन की सारी मुरादें दे दे तब भी आप उस का शुक्रिया अदा करने की बजाए उसके दोष ही निकालते रहते हो। शादी से पहले तो तुम ही कहते थे कि मेरी बातों को सुन

थी कि जिसे पहली नजर में देखते ही तुम्हारे होश उड़ गये थे और तुमने सपनों का महल बनाते हुए अपने घरवालों से कहा था कि जल्द से जल्द इस पूनम के चांद के साथ मेरी शादी करवा दो। जब पंडित जी ने कहा कि अभी कुछ समय तक अच्छा मुहूर्त नहीं है तो तुमने कहा था कि मुहूर्त का क्या करना है। आप जल्दी से लड़की के हाथों में मेहंदी लगा दो, हम शहनाई बजाने की तैयारी करते हैं। घर के बुर्जुगों के मना करने पर भी उल्टा-सीधा दिमाग लड़ा कर बिना शुभ मुहूर्त के ही घोड़ी पर चढ़ कर बारात ले आये थे। जब मेरी डोली तुम्हारे घर पहुंची थी तो तुम्हारे घर वालों ने घी के दीये जलाये थे। तुम्हारे घर में हर किसी की जुबान पर एक ही बात थी कि जन्मों से बिछड़े दो व्यक्ति मिल कर एक जान हो गये हैं। तुम भी बात-बात पर अपने दिल पर हाथ रख कर सारा जीवन साथ निभाने की कसमें खा रहे थे। कल तक मुझे देखते ही जहां तुम्हारे दिल और आंखों में टंडक पड़ती थी आज मेरी परछाईं के करीब आते ही तुम्हारे हाथ पांव ठंडे होने लगते हैं।

वीरू ने हालात की नाजुकता को समझे बिना मजाक का और आनंद लेने की मंशा से उसे तीखा बनाते हुए बसन्ती को उल्टी-सीधी बातें सुनानी शुरू कर दीं। उसने बसन्ती से कहा कि मैं तो तुम्हारा चिकना चेहरा देख कर फिसल गया था। मैंने तो ऊपरी मन से शादी के लिये कहा था परंतु तुम्हारे घर वालों ने मेरा मोटा माल देख कर एक चिड़िया की तरह झट से मुझे फंसा लिया था। वीरू यह सब कुछ मजाक ही मजाक में कह रहा था। लेकिन बसन्ती एक क्षण के लिए भी वीरू की नीयत को नहीं समझ पाई और उसका चेहरा नीला पीला होने लगा था। इन दोनों की नोंक-झोंक को देख कर यह अंदाजा लगाना मुश्किल हो रहा था कि इनमें से कौन अधिक चतुर है। क्योंकि कोई व्यक्ति कितना चतुर है, इसका अंदाजा उसके जवाबों से लगाया जा सकता है, इसी के साथ ही कोई व्यक्ति कितना बुद्धिमान है, इसका अंदाजा उसके द्वारा किये गये प्रश्नों से लगाया जा सकता है। लेकिन यहां तो दोनों ही एक दूसरे के ऊपर नहले पर दहला साबित हो रहे

चीजें बहुत जरूरी हैं- एक हंसी-मजाक और दूसरी चुप्पी। इस का तर्क वो इस तरह से बताते हैं कि हंसी-मजाक से हर समस्या हल हो जाती है और चुप्पी से हर समस्या को टाला जा सकता है। यदि हम मजाक-मजाक में किसी बात को मौके के हिसाब से ठीक से बोलना नहीं जानते तो वहां हमारा चुप रहना ही अच्छा होता है। यह सच है कि हंसी-मजाक हर किसी को सदा ही खुशी और आनंद देता है लेकिन हर मजाक की एक लक्ष्मण रेखा तय करना जरूरी है। जो लोग इस रेखा को नहीं समझ पाते वो कुछ छोटी-छोटी बातों पर सदा के लिये बातचीत खत्म कर देते हैं जबकि असल में अंदर कुछ बात होती ही नहीं। वीरू बसन्ती की तरह किसी भी दूसरे इंसान पर बिना बात के बरस पड़ना बहुत आसान है परंतु यदि हम दूसरों के जीवन की राह में फूल नहीं बिखेर सकते तो कम से कम हंसी मजाक के माध्यम से मुस्कराहट तो बिखेर ही सकते हैं। दूसरों को खुश करने के लिये बड़प्पन की नहीं महानता की जरूरत होती है। जौली अंकल संत जी के विचारों को मन के तराजू में तोलते हुए यहां आकलन कर पाये हैं कि हंसी-मजाक सूर्य की तरह अकेला ही वो काम कर सकता है जो हजारों तारे मिल कर भी नहीं कर पाते। इस बात से तो कोई भी इंकार नहीं कर पायेगा कि प्यार से जीने के लिये हमारा यह जीवन भी बहुत छोटा है, ऐसे में किसी के दिल को दुखाने की बजाए क्यों न सारा जीवन हंसी-खुशी के साथ जीते हुए मजाक-मजाक में गुजारा जाये।



- जौली अंकल, रजौरी गांव



# Laughter : Path to Spirituality

During my morning walks in Japanese Park Rohini, I noticed people laughing without reason and making noise. I did not appreciate that until one day I attended the laughter session myself. The experience was so invigorating that it gave boost to all aspects of my life, physical, mental and spiritual.

We human beings are in continuous search for something, that which is very vague, which is unknown to us. To realize that unknown, man has fantasised God, different religions, different paths.

Wisemen who have experienced the truth, tell us to make our mind pure devoid of all desires and thoughts. To become clear of thoughts, meditation, Samadhi and other rituals are followed. Religions have also followed singing and dancing to achieve that state. The path of laughter is shown by the great mystic **Hatei, the laughing Budha of Japan**, to achieve that meditative state.

There is a story about the laughing Budha:-

As Hatei became enlightened, he started laughing when anybody would ask him, why are you laughing? He would laugh more.

His laugh was very infectious. Somebody in the crowd will laugh, then somebody else and then the whole crowd will start laughing. Everyone knew it was ridiculous, this man is strange & why we are laughing?

However people will wait for Hatei, because they started laughing with such intensity, such totality that their eyes could see better, they felt light as if whole burden have disappeared.

That is the reason osho said "I declare laughter to be the highest form of Meditation, it is an instant meditation."

In Japan Hatei commands greatest respect. His statues are found in each house. He did only one thing and that is laughing. In the whole world, no other human being has



## IMPORTANCE OF SMILE

1. Smile is completed when it begins with your lips  
Reflects in your eyes and ends with a glow on your face.
2. If you never Thank God after every smile.....  
Then you have no right to blame him for every tear.
3. Having a smile on your face is a great compliment to life  
But bringing smile on others face by your efforts, is the best  
Compliment to life.....
4. If you smile when no one is around you  
You really mean it..... "Keep Smiling"
5. Smile to an old Person - Respect  
Smile to a child - Innocense  
Smile to a friend - Care  
Smile in front of mirror - "Puttar Chakkar Kuchh  
Hor Hai"
6. Don't forget to install three factories in your life
  1. Ice Factory - In mind
  2. Sugar Factory - In tongue
  3. Love Factory - In heart

Rakesh Sharma  
Japanese Park (Rohini)

made so many people laugh for no reason at all.

Everybody was nourished by laughter, everybody was cleansed by the laughter and felt a well being that had never been felt. Something from unknown depth started ringing bells in people's heart. So we may follow Hatei, the Laughing Budha by joining Laughter Clubs and

Start laughing more & more deeply

Start laughing more & more madly

Start Laughing more & more intensely.

S.S. BAJWA  
Japanese Park, Rohini





## हाथी एकः अनुमान अनेक

बहुत पहले की बात है, एक गाँव में अंधों की शिक्षा के लिए एक विद्यालय था, वहाँ के गुरु जी या शिक्षक ने सोचा कि विद्यार्थियों को हाथी के बारे में जानकारी दी जाए। गुरुजी सभी दृष्टिहीन विद्यार्थियों को एक हाथी के पास ले गए और कहा सभी विद्यार्थी इसे छूकर देखिए। विद्यार्थियों ने हाथी को छूना शुरू किया। एक विद्यार्थी के हाथ में हाथी का कान आया, गुरुजी ने पूछा, "हाथी कैसा है?" उस विद्यार्थी ने कान को छूकर उत्तर दिया, "गुरु जी! हाथी तो सूप (अनाज को साफ करने का साधन या उपकरण) जैसा है। दूसरे विद्यार्थी ने हाथी के पैर छुए और उसे लगा कि "अरे! हाथी तो स्तम्भ या मोटे खंभे जैसा है।" तीसरे विद्यार्थी के हिस्से में सूंड आई, उसने उसे छूकर कहा कि "हाथी तो एक मोटे डण्डे जैसा है।" चौथे ने हाथी के पेट को छूकर कहा कि "हाथी तो एक दीवार जैसा है।" पांचवें ने पूँछ पकड़कर कहा कि "हाथी तो एक मोटी रस्सी जैसा है।"

बाद में जब सभी हाथी के बारे में अपनी-अपनी राय व्यक्त करने लगे तो उनमें हाथी के अस्तित्व और आकार आदि को लेकर बहुत वाद-विवाद होने लगा, बात झगड़े तक पहुँच गई। इतने में गुरुजी ने उसे बीच में ही टोकते हुए और बाकी सब को शांत करते हुए कहा कि "आप में कोई भी गलत नहीं है। लेकिन आप ने हाथी का एक-एक भाग ही पूरा हाथी समझ लिया है। वास्तव में आप सभी के अनुभवों को मिलाकर ही एक पूरे हाथी की कल्पना की जा सकती है। एक-एक का एकांगी अनुभव हाथी के एक भाग के बारे में ही बता पाएगा, पूरे हाथी को प्रतिफलित नहीं कर पाएगा जबकि हाथी का अस्तित्व तो पूरा होने में ही है, उसका होना, उसकी उपयोगिता और जीवतता तो पूरा होकर ही है।

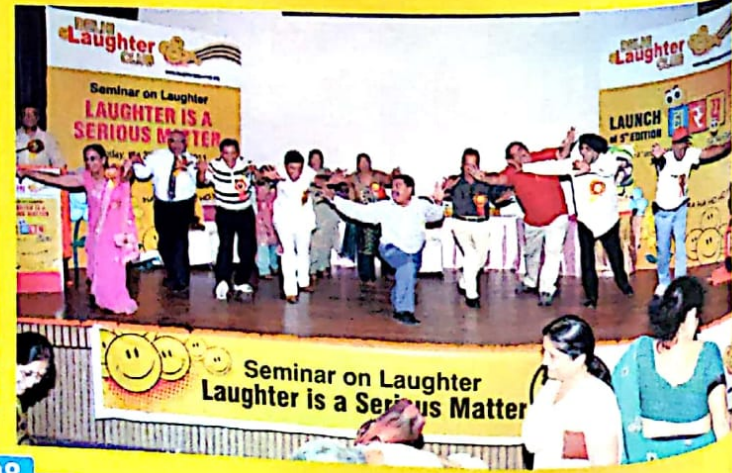
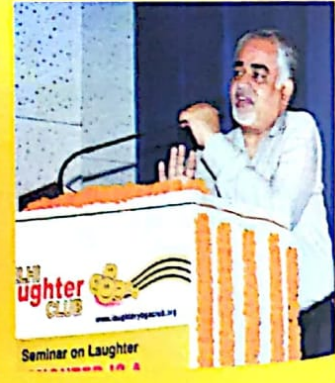
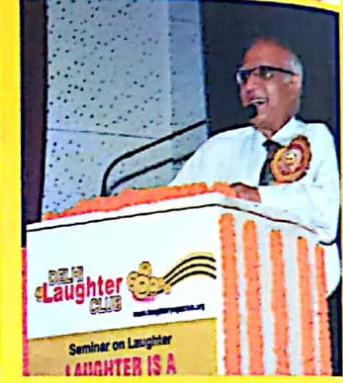
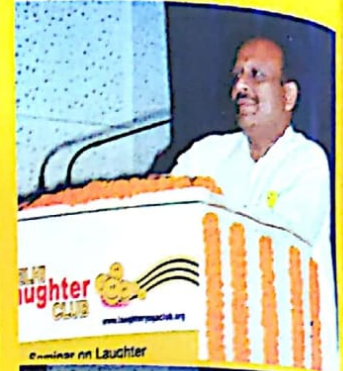
ठीक इसी प्रकार हम भी अपनी छोटी बुद्धि एवं संकीर्ण दृष्टि के कारण जीवन के बहुत से संदर्भों, विषयों एवं समस्याओं का सिर्फ एक ही पक्ष देख पाते हैं, जितना भर हम उसे जान पाते हैं। इसी कारण जीवन में अनेक वास्तविकताओं को नहीं समझ पाते। जीवन की विशालता को बहुत छोटे-छोटे खण्डों में बाँटकर, अपने-अपने भ्रमों को ओढ़े उस खण्ड या भाग को ही पूरा समझ कर दिग्भ्रमित होते रहते हैं। विशेष रूप से इस महाविराट प्रकृति या ईश्वर के बारे में, उन अंधों की ही तरह लड़ने लगते हैं और अपनी-अपनी धारणा को सत्य प्रमाणित करने की कोशिश करने लगते हैं। जबकि वह विराट सत्ता अपनी व्यापकताओं में एक पूरा हाथी है और हमारी दृष्टि उन अंधों की तरह खण्डित या मात्र के हिस्से को देखने वाली। खण्ड को ही पूरा मानने की अधूरी और सतही दृष्टि ही हमारी अंशाति एवं पारस्परिक कटुता को बढ़ाकर जीवन के वास्तविक अर्थ से हमें वंचित रखकर आनंद की जगह, टूटन और तनाव हमारे हिस्से में ला रही है। आवश्यकता है उस खण्डित दृष्टि की जगह संपूर्ण या व्यापक दृष्टि की। यही दृष्टि हमारे जीवन के रस और अर्थ का कारण बन सकेगी।

डा. करुण ढींगरा : प्रोफेसर एवं नेचरोपैथिस्ट

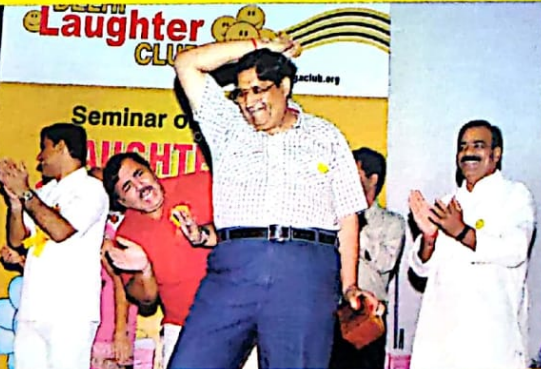
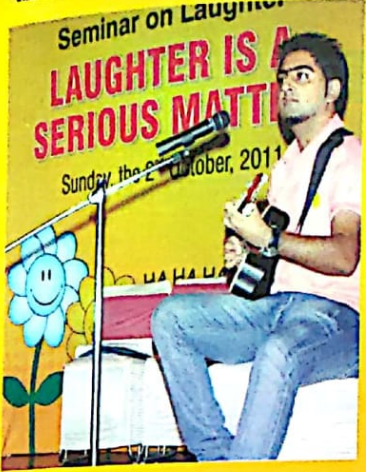


# Seminar & Launch of Hasya Tarang

The colour version of Hasya Tarang, souvenir magazine of Delhi Laughter Club was launched at an event which was well attended by senior politicians, eminent personalities and Doctors. A seminar on how the Laughter can have positive effects on you was discussed at the Seminar. The seminar had presentations by Dr. O. P. Sharma, Senior Geriatrics specialist, Dr. Ish Kathpalia, specialist of Diabetics, Dr. Santosh Sahi, an experienced Gynaecologist and a Laughter therapist and the Dr. Umesh Sahgal, Dental Surgeon and President, Delhi Laughter Club.









# DELHI Laughter CLUB (REGD.)

17A/35, West Punjabi Bagh,  
New Delhi-110026.



## EXECUTIVE COMMITTEE



**President**  
**Dr. Umesh Sahgal**  
3F - II, Ridge wood Estste,  
DLF- Phase IV, Gurgaon  
0124-4100011,  
9811644389  
18 Jan/ 14 Jan



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



**Vice President**  
**Mr. Surinder Singh Pammi**  
B-239, G.F., Derawal Nagar,  
Delhi-9  
27441133, 9891929209  
11 Aug/ 16 Nov



**General Secretary**  
**Mrs. Neelam Wadehra**  
A - 33, Puru Appts.  
(D.C. Chowk), Sec - 13,  
Rohini, Delhi-85  
47503051, 8527217217  
20 Jan/ 25 Nov



**Treasurer**  
**Mr. Rakesh Setia**  
C-6/13, First Floor  
Rana Partap Bagh, Delhi-7  
27246729, 9891911616  
26 Oct/ 1 May



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



**Joint Secretary**  
**Mr. Durga Dass**  
WZ-112, IInd Floor, Mukherjee Park,  
Landmark-Capital, Model School,  
Tilak Nagar, New Delhi 110018  
011-32565595, 9650985856, 7838212102  
24/03/1952, 03/03/1978

## EXECUTIVE MEMBERS



**Mrs. Anu Sahni**  
A1/135-136, Sec - 6  
Rohini, Delhi-85  
9999510771  
19 Dec/ 26 Sep



**Mr. Krishan Khanna**  
A-76/2, F.F.,  
Derawal Nagar, Delhi-9  
32966461, 9810152478  
8 Aug/ 16 Nov



**Mr. Parmod Kumar Taneja**  
A-10/3 Rana Partap Bagh,  
Delhi-110007  
9540062248  
10 Jul/ 26 Aug



**Mr. Ramesh Chadha**  
B-1/21 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
27224955, 9810034565  
21 Apr/ 22 Feb



**Mr. Ravinder Dhingra**  
G - 1/41, Sec - 11  
Rohini, Delhi-85  
27048388, 9810679344  
5 Jul/ 13 Dec



**Mrs. Sangeeta Asthana**  
T-70, FF, Rajouri Garden,  
New Delhi  
9999288938  
1 Dec/ 28 Jun



**Mr. Sunil Nanda**  
B-171, Derawal Nagar,  
Delhi-09  
9810313366  
15 Oct/ 29 Aug



**Mr. Ved Parkash Gupta**  
B - 8/36, Sec - 4, Rohini  
Delhi-85. 27043253  
45350008, 9313813880  
20 Feb/ 24 Jan



**Mrs. Vinita Nagpal**  
90, Canara Appts.  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
27561435, 9871138309  
6 Jun/ 20 Nov



# DELHI LAUGHTER CLUB (Regd.)

## Names of Branches and Anchor Persons

1.	Derawal Nagar, Delhi	Sh. Sunil Nanda : 9810313366 Sh.S.S. Bhasin : 9818058292
2.	Dwarka : Sec-12, Kargil Park, Delhi	Mr. Amarjit Singh : 9818131166
3.	East Patel Nagar	Mrs. Satish Chawla : 9899101658 Mrs. Vandana Soni : 9818966030
4.	Engineers India Ltd. Bhikaji Cama Place, R.K.Puram	Sh. S.K. Chopra : 9810901345 Sh. B. S. Dhundele : 9873918636
5.	Gujranwala Wala Town	Sh. K.K. Khanna : 9810152478
6.	Gurgaon : Leisure Valley Park, Sector -29,	Dr. Umesh Sahgal : 9811644389 Sh. H. S. Dhillon Mr. Kumar : 9818265500
7.	Gurgaon : L2G( Laugh Together. ) Club DLF Phase-2	Dr. Umesh Sahgal : 9811644389 Sh. S.S. Kalra : 9810052027 Sh. Kapil Dev Sharma : 9899771155
8.	Gurgaon : Parsvnath Green Ville, (Haryana)	Mr. G. N. Arora : 9958996722
9.	Gurgaon : Samriti Park, Sec-56, (Haryana)	Mr. O.P. Chopra : 98112 77193 Comndr. S.R. Pillania : 92130 98433 Sh. A.K. Jhamb : 98104 72227
10.	Kirti Nagar : Kirti Club, Delhi	Mr. Durga Dass : 9650985856, 7838212102
11.	Lodhi Garden	Dr. Santosh Sahi : 9810931540
12.	Model Town	Sh. Neeraj Bhasin: 011-45697054
13.	Pitam Pura : Tarun Enclave, Delhi	Mr. D. N. Madan : 9873143802 Mr. M. M. Saxena : 9310247007 Mrs. Raj Kathuria : 7838005146 Mr. H. L. Kapoor : 011-27011494
14.	Prasad Nagar : Phase-2, Lake View Park (Jheel Wala park)	Mrs. Neeta Khullar : 9871241668 Mrs. Malviya : 9013473670 Mrs. Shobha Handa : 9811682250 Mrs. Saroj Jhamb : 9868756668
15.	Punjabi Bagh : Dhingra Park	Sh. Varinder Mehndiratta : 9213174555 Sh.D.B. Bansal : 9810186150 Mrs. Santosh Bansal
16.	Rajouri Garden : District Park, Opp. Cambridge School	Sh. Durga Dass: 9650985856 Sh. Man Mohan Singh : 9999552365
17.	Rajouri Garden : Priyadarshini Park (Morn. & Eve.)	Mrs. Sangeeta Asthana : 9999288938
18.	Rajouri Garden : J5, J6 Park	Mrs. Sangeeta Asthana : 9999288938
19.	Rana Pratap Bagh : Central Park	Sh. Rakesh Setia : 9891911616, Sh. Parmod Taneja : 9540062248 Sh. Ramesh Chadha : 9810034565 Sh. P.S. Asthana : 9313628501 Mrs. Alka Gupta : 9899155423 Sh. Rajesh Chopra : 9968304677
20.	Rohini : District Park, Sector-14,	Mrs. Pratibha Vishnoi : 9811923341 Mrs. Kanta Adalkha : 011-4759030 Mrs. Lata Narang : 9910419148
21.	Rohini : Japanese Park, Sector-10,	Sh. Arun Sethi : 9811163233 Sh. Davinder Gupta : 9910388674 Mrs. Neelam Wadehra : 8527217217
22.	Rohini : Ladies Laughter Kitty 1	Mrs. Anu Sahni : 9999510771 Mrs. Vinita Naggal : 9871138309
23.	Rohini : Ladies Laughter Kitty 2	Mrs. Vimal Gupta : 011-27055719 Mrs. Neelam Wadehra : 8527217217
24.	Rohini : Mahila Park, Sec-7, (Near DAV School)	Mrs. Raj Bhalla : 9999166364, 9899548289
25.	Shalimar Bagh : AC Block, Delhi	Mr. Subhash Roongta : 9810161190
26.	Tilak Nagar : Block 7	Mrs. Kiran Banga : 9868759561 (Ladies Class Evening)
27.	Tilak Nagar : Ganga Ram Vatika Mukherjee Park,	Sh.Subhash Arora : 9716649648 Sh.Sham Gupta : 9868599390



## हँस कर चिंताओं से मुक्ति पायें

एक बार गौतम बुद्ध ने कहा था 'आप स्वयं प्रकाश पुंज बनें' जिसमें ओशो भगवान ने जोड़ा कि 'आप अपने आप में हँसी का कारण बनें' ताकि आप दूसरों को खुशी दे सकें। 'ओशो' कहते हैं "मुक्त हँसी में दिमाग की उथल-पुथल कुछ क्षणों के लिए रुक जाती है और हम निर्विकार ध्यान की स्थिति में पहुँच जाते हैं।

धर्म में गंभीरता का पुट मनुष्य के हृदय में बोझ डालता है, परंतु ओशो कहते हैं "मैं घोषणा करता हूँ कि हँसना सबसे ऊँची धार्मिक प्रवृत्ति है। यदि हम सब यह निर्णय लें कि 'एक निश्चित समय, एक निश्चित तिथि को प्रत्येक वर्ष संसार के सभी लोग एक घंटे के लिए हंसेंगे तो मेरा दृढ़ विश्वास है कि यह क्रिया विश्व में व्याप्त अंधकार, हिंसा और नकारात्मक विचारों को दूर करने में अवश्य सहायक होगी। क्योंकि हंसना मनुष्य की विशेष चारित्रिक प्रवृत्ति है। इससे आप राहत महसूस करते हैं। यह प्रवृत्ति ही आपके चारों तरफ के संसार को एक सुंदर अनुभव बना देती है। हँसी आपकी जिंदगी में सब कुछ बदल सकती है और आपके जीवन को जीने योग्य बना सकती है।' एक बीमार व्यक्ति की इच्छायें समाप्त हो जाती हैं क्योंकि वह कमजोर हो जाता है, दूसरी ओर हँसना स्वास्थ्य की निशानी है, एक स्वस्थ व्यक्ति ही हँस सकता है, मौज मनाना चाहता है, वह खुश रहना चाहता है, उदास नहीं। मुक्त हँसी स्वस्थ जीवन का प्रतीक है यह एक निरंतर बहती शक्ति है, यही कारण है कि बच्चों की हँसी मुक्त और पूर्ण होती है, उनका समग्र शरीर इस क्रिया में साथ देता है।

ओशो के अनुसार हँसी बहुआयामीय होती है। जब आप हंसते हैं तो आपका शरीर,

मस्तिष्क और आपका संपूर्ण व्यक्तित्व एकसार हो जाते हैं, इसलिए ओशो ने धर्म में हँसी की शुरुआत की। वह कहते हैं कि धर्म क्या है?— 'जीवन में आनन्द ही धर्म है।' गंभीर व्यक्ति यह कमी पूर्ण नहीं कर सकता, वह अपने चारों ओर अवरोध पैदा कर लेता है। वह मस्ती में नाच गाकर खुशी नहीं मना सकता, वह एक मृत रेगिस्तान की तरह है। यदि आप ऐसे हैं तो आप कट्टरपंथी तो हो सकते हैं, परंतु कदापि धार्मिक प्रवृत्ति के नहीं। सिद्धांतों का बोझ लादने वाला व्यक्ति कभी हँस नहीं सकता।

जीवन अपने आप में इतनी सुंदर रचना है कि इसका प्रत्युत्तर केवल मुक्त हँसी हो सकती है। निश्चल हँसी ही हमारा ईश्वर के प्रति सच्चा आभार है। यदि क्रिया की गंभीरता खो जाती है, तो उसका कुछ खत्म नहीं होता, बल्कि वह व्यक्ति और स्वस्थ एवं पूर्ण हो जाता है। इसके विपरीत यदि किसी की हँसी खो जाए तो उसका सब कुछ खो गया। ऐसा होने पर आप जीवन का अर्थ ही खो देते हैं और जीवन एक प्रकार से रंगहीन और मृतप्रायः हो जाता है।

ओशो चेतावनी देते हैं— 'यदि आप सिद्धांतों, विचारों, आदर्शों आध्यात्मज्ञान और दर्शन के बोझ से दबें हैं तो आप हँस नहीं सकते और इंसान से उसकी हँसी छीनने का अर्थ है उसकी जिंदगी छीनना।

यह लेख टाइम्स ऑफ इण्डिया के 3/01/2004 के समाचार पत्र में प्रकाशित लेख के मुख्य भागों का अनुवाद है।

“हर दम खुल कर हंसो साथियों, न हंसना बीमारी है।”

खुद हंसो-दूसरों को हसाओ, क्योंकि यह जिंदगी तुम्हारी है।

मुकेश मैहंदीरता - रोहिणी



## वादा

एक वादा है, खुद से, जो मैं भुलाता नहीं  
खुश रहना है मुझको, हँसाना है सबको  
क्योंकि नाराज होना किसी से, मुझे आता नहीं।  
न किसी से कोई नाराजगी है,  
न किसी से ज्यादा प्यार।

क्या करूँ फितरत ही कुछ ऐसी है,  
अपनी इस जिंदगी का हूँ शुकुगुजार  
मौका यही देती है, हर तरह के लोगों से मिलने  
का

कुछ हँसते, कुछ रोते, कुछ सच्चे, कुछ झूठे  
मेरी जिंदगी का सरूर यही, मुझे ले जायेगा इन  
रिश्तों के उस पार।

मैंने तैयार किया है, अपनी जिंदगी का खाका  
मैं हूँ एक छोटा सा अंश, अच्छे लोगों के बीच  
जो मेरे हर रिश्ते का है आधार,

वो हैं तो मैं हूँ, वो नहीं- तो भी मैं हूँ

क्योंकि यह वादा है मेरा खुद से

जो मैं कभी भुलाता नहीं

खुश रहना है मुझको, हँसाना है सबको

क्योंकि नाराज होना किसी से, मुझे आता नहीं।

राजीव नारंग

जापानी पार्क, रोहिणी



## होश और जोश लॉफ्टर क्लब में मिलते हैं

बुढ़ापा उम्र ऐसी है, सभी सर आदर से झुकाते हैं  
बड़े हैं ये, इनके चरण छुओं, बच्चों को सिखाते हैं  
रंगों की बात करते हो, रंग तो दिल में खिलते हैं  
होश और जोश दोनों लाफ्टर क्लब में मिलते हैं

जवानी की बात छोड़ो, बुढ़ापे में जो आती रूआनी  
भुला देती सभी गम और बेवक्त की कहानी  
नजर अपनी है, नजर-नजर का है यह फेर  
नजर से नजर को मार डालो, कहती हूँ मैं लता प्रेम

यह है दुनिया का मेला लगा रहता यहाँ आना-जाना  
जिंदगी वही जीता जिसने अपने आप को पहचाना

जो जीता वही सिकंदर ऐसा सब लोग कहते हैं  
मस्ती में है जो सुख, यह हर दिल की जुबां कहती  
है।

जो हँसते हैं, उन्हीं के घर बसते हैं, ऐसा सब लोग  
कहते हैं।

होश और जोश दोनों लाफ्टर क्लब में मिलते हैं

प्रेमलता माथुर, रोहिणी

## हँसिये-हँसाइये सुख पाइये

प्रातः की सुगंध वायु तन-मन को ताजा करती  
रोग-व्याधि तन-मन को वह तुरंत हर लेती।

आप आइयेगा अपनी किस्मत को चमकाइयेगा  
गर, लाठी टिकाते आएंगे पर, फिर दौड़ते जाइयेगा।

स्वास्थ्य, शांति, और प्यार की तलाश है  
तो लाफ्टर क्लब में आइयेगा, सेहत अपनी  
बनाइयेगा।

अपनी चेतना को जागृत कर लाफ्टर क्लब में  
आइयेगा

अपनी मुस्कराहट के मोती लुटाकर जाइयेगा।

रोग नाशक शक्ति हँसने हँसाने में है

सच्चा सुख भी मिलता हँसने हँसाने से है।

जो नित्य व्यायाम करते, हँसते और हँसाते हैं  
तन-मन में ताजगी और खुशी जीवन में वही  
पाते हैं।

प्रेमलता माथुर, रोहिणी

## हाय रे अंग्रेजी

अंग्रेज़ी का देखा कमाल  
जगह-जगह टर का इस्तेमाल,  
श्रीमान है मिस्टर  
बहन है सिस्टर  
मंत्री है मिनिस्टर  
निर्देशक है डायरेक्टर  
निरीक्षक होता है इंस्पेक्टर  
खेती के लिए ट्रेक्टर  
ठंडा करता है रेफ्रिजरेटर  
गर्मी देता है हीटर  
बिजली का बिल बढ़ाता है मीटर  
चलती है मोटर  
क्लास में मॉनीटर  
अध्यापक है मास्टर  
चिकित्सक है डॉक्टर  
पानी है वाटर  
मक्खन है बटर  
पत्र है लेटर  
उसका मजूमन है मैटर  
बस में होता है कंडक्टर  
लेखक है राइटर,  
बिजली है जैनरेटर  
हिसाब करता है कैलकुलेटर  
समस्या सुलझाता कंप्यूटर  
पढ़ाने आता है ट्यूटर, और यह सब  
लिखने के लिए होता है 'रजिस्टर'।

संकलित - आदीप कुमार

## जीवन सुधर गया

लाफ्टर क्लब में आकर मेरा जीवन सुधर गया।  
पहले मुझे बहुत टैशन रहती थी, बात-बात में  
मैं परेशान हो जाती थी, परंतु अब मैं बहुत खुश  
रहती हूँ। इतनी बड़ी बीमारी आने पर भी मैं  
घबराई नहीं, मेरे हास्य परिवार ने मेरा पूरा साथ  
दिया और मैं जल्द ही ठीक हो गई।

मेरे जोड़ों में भी बहुत तकलीफ रहती थी, पर  
मुझे कभी दवाई नहीं खानी पड़ी, यह लाफ्टर  
योगा का ही कमाल है कि जोड़ों की तकलीफ  
से मुझे मुक्ति मिली। मैं लाफ्टर क्लब की बहुत  
ही शुकु गुजार हूँ, जिसने मुझे नया जीवन दिया  
है।

-मंजू घई, रोहिणी



## हास्य

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

योगाभ्यास में हम क्रम से चलते हैं। पहले यम और नियम का पालन करना सीखते हैं फिर विभिन्न योगासनों और प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों का अभ्यास करते हैं, तत्पश्चात प्रत्याहार और धारणा की अवस्थाओं से गुजरते हुए ध्यान की अवस्था में पहुंच जाते हैं लेकिन एक जोरदार ठहाका अथवा अट्ठास हमें सीधे ध्यानवस्था के निकट ले जाकर छोड़ देता है। हंसी एक क्षणिक सी घटना है। लेकिन शरीर और मन पर इसका प्रभाव निरंतर आधा-पौना घंटे तक बना रहता है।

हंसने से व्यायाम के लाभ भी मिलते हैं। जोर से हंसने पर श्वास-प्रक्रिया भी प्रभावित होती है अतः योगासन और प्राणायाम, दोनों का अभ्यास इस क्रिया में हो जाता है। हंसने से शरीर में अतिरिक्त कैलोरीज के खर्च हो जाने से वजन को नियंत्रित करने में भी मदद मिलती है। पूरे शरीर में रक्त-प्रवाह बढ़ जाने से शरीर में तथा विशेष रूप से चेहरे की मांस-पेशियों में ताजगी उत्पन्न होती है। योग एक संपूर्ण उपचार पद्धति है, हास्य भी किसी प्रकार योग से कम नहीं बैठता इसलिए हास्य द्वारा चिकित्सा को हास्य योग से अभिहित किया जाता है।

हास्य का जीवन में इतना अधिक महत्व है कि हास्य को एक स्वतंत्र चिकित्सा पद्धति के रूप में स्वीकार कर इसे निरंतर विकसित किया जा रहा है और साथ ही दूसरी चिकित्सा पद्धतियों और अन्य उपयोगी क्रियाकलापों के साथ भी इसे जोड़ा जा रहा है। योगाभ्यास अथवा अन्य शारीरिक क्रियाओं

यथा एरोबिक्स व ऐथलेटिक्स आदि के अभ्यास के बाद हंसने का अभ्यास अवश्य कराया जाता है। खेल-कूद अथवा मानसिक श्रम करने के बाद हंसने से शरीर की थकावट दूर होकर शरीर में पुनः चुस्ती-स्फूर्ति आ जाती है।

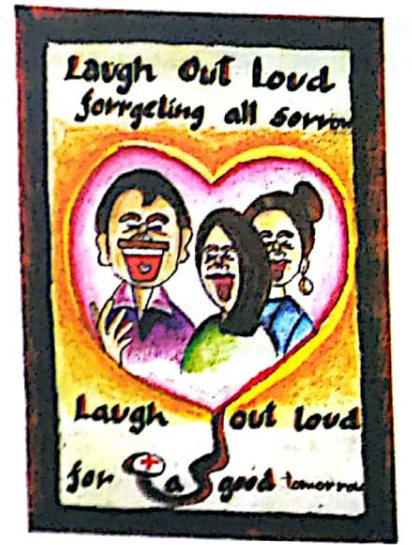
हास्य के कई रूप हो सकते हैं। हास्य शिष्ट भी हो सकता है और अशिष्ट भी। जरूरी नहीं कि हास्य के नाम पर सभी मर्यादाओं को तोड़ दिया जाए। अमर्यादित अशिष्ट हास्य न केवल व्यक्ति के मनोभावों को विकृत करता है, अपितु इस प्रकार के हास्य से आपसी संबंधों में बिगाड़ की संभावना भी रहती है। मर्यादित शिष्ट हास्य ही जीवन का रस है क्योंकि इससे न केवल व्यक्ति को आनंद की प्राप्ति होती है अपितु संबंधों में खुलापन आता है और अच्छे संबंधों का विकास होता है। शिष्ट हास्य द्वारा गंभीर से गंभीर वातावरण को खुशनुमा बनाया जा सकता है। जो लोग हंसते-हंसाते रहते हैं उनके मित्रों की संख्या भी सर्वाधिक होती है।

### एक उचारक प्रक्रिया है हास्य

हंसना एक संपूर्ण व्यायाम है जिससे शरीर की सभी नाड़ियां खुलती हैं तथा शरीर की थकावट दूर होकर ताजगी उत्पन्न होती है। खुलकर हंसने से फेफड़ों, गले और मुंह की अच्छी कसरत हो जाती है। पेट एवं छाती के स्नायु मजबूत होते हैं। डायफ्राम मजबूत होता है तथा इससे मुंह, गले तथा फेफड़ों संबंधी व्याधियों के उपचार में मदद मिलती है। हंसने से रक्त संचार की गति तीव्र होती है जिसमें खून में आक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है। इस पूरी प्रक्रिया से चेहरे पर रौनक आ जाती है। जो जितना, अधिक हंसता-हंसाता है उसका चेहरा उतना ही अधिक दमकता है। शरीर में जितनी अधिक मात्रा में आक्सीजन का अवशोषण होता है उतनी ही अधिक ऊर्जा उत्पन्न होती है और जितनी अधिक ऊर्जा उत्पन्न होगी हम उतने ही अधिक स्वस्थ तथा रोगमुक्त होंगे। इस प्रकार हास्य जीवन का उपचारक एवं पोषक तत्व है और इसे जीवन का रस आहार कहा जा सकता है।

### हास्य द्वारा जीवन रस की प्राप्ति

हास्य द्वारा हमारे शरीर की जीव-रसायनिक संरचना में परिवर्तन आता है। हंसने से तनाव उत्पन्न करने वालो हार्मोन-कार्टिसोल तथा एपिनफ्रिाईन के स्तर में कमी आती है जिससे शरीर तनावमुक्त हो



जाता है और तनाव मुक्ति का अर्थ है स्वास्थ्य। इसके अतिरिक्त हंसने से एंडोर्फिन नामक हार्मोन की मात्रा में वृद्धि होती है जो शरीर के लिए स्वाभाविक रूप से दर्द निवारक और रोग अवरोधक का काम करता है। कहने का तात्पर्य है कि हंसने से शरीर के लिए उपयोगी हार्मोन का उत्सर्जन प्रारंभ हो जाता है जो हमारे अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है इस प्रकार हंसना अच्छे स्वास्थ्य का प्रतीक और पर्याय है।

कैलिफोर्निया की लोमालिंडा यूनिवर्सिटी के डॉ. ली बर्क की रिसर्च के अनुसार हंसने और खुश रहने से टी. लिंफोसाइट्स अधिक क्रियाशील हो जाते हैं जिनसे उन प्राकृतिक सेलों के निर्माण में वृद्धि होती है जिन्हें किलर सेल कहते हैं। ये किलर सेल कैंसर पैदा करने वाला भयानक सेलों को विनष्ट करने में सक्षम होते हैं। इस प्रकार हंसने से भयानक रोगों से छुटकारा पाने में भी सहायता मिलती है।

### हास्य चिकित्सा का उद्भव

एनॉटना ऑफ एन इलनेस नामक पुस्तक के लेखक नार्मन कजिन को हास्य-चिकित्सा का जनक माना जाता है। उन्होंने स्वयं अपनी लाइलाज बीमारियों का इस विधि से उपचार करने में सफलता प्राप्त की। उन्होंने विचार किया कि अगर नकारात्मक या बुरे विचार शरीर को हानि पहुंचाने वाले रसायन या हार्मोन उत्पन्न कर सकते हैं तो इसके विपरीत भी सच होना चाहिए अर्थात् सकारात्मक विचार अवश्य अच्छे रसायन उत्पन्न करेंगे और प्रसन्नता के लिए हास्य जैसी क्रिया का कोई सानी नहीं हो सकता।



इस प्रकार हंसते-हंसाते ही उन्होंने स्वयं को रोगमुक्त कर लिया और साथ ही एक नई चिकित्सा पद्धति भी आविष्कृत कर डाली, जिसे कहते हैं लाफ्टरथैरेपी। हास्य चिकित्सा का पर्याप्त प्रचार प्रसार हो रहा है और पूरक चिकित्सा पद्धति के रूप में तो इसका जवाब नहीं।

जब आप अवसाद से घिरे हों तो हास्य ही एकमात्र ऐसी विधि है जो आपके अवसाद को समाप्त कर सकती है। हंसने से सारी पीड़ा, सारा तनाव पिघल जाता है। शरीर शिथिल होकर आराम पाता है। अच्छी नींद आती है। एक हंसमुख व्यक्ति कभी भी अवसाद से ग्रस्त नहीं होता और न ही आत्महत्या जैसा कार्य करता है।

जीवन की विभिन्न अवस्थाएं और हास्य कुछ लोग सदा गंभीर बने रहते हैं। अवसादग्रस्त लटकते हुए चेहरे से उनकी उम्र का पता ही नहीं चलता। चालीस की अवस्था में साठ के प्रतीत होते हैं। उर्दू शायर जफर गोरखपुरी का एक दोहा है:

हृद से अधिक संजीदगी, सच पूछो तो रोग,  
आगा-पीछा सोचते, बूढ़े हो गए लोग।

जो लोग जितने गंभीर बने रहते हैं उतने ही ज्यादा उम्र के दिखते हैं और उसी के अनुसार उनका उत्साह भी मंद पड़ता जाता है। इस प्रकार हंसी का संबंध न केवल आरोग्य और दीर्घायु से है, अपितु बुढ़ापा रोकने में भी हास्य की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। वस्तुतः हास्य एकमात्र औषधि है जो

## “जीने का ढंग”

जीवन खत्म हुआ तो, जीने का ढंग आया।  
शमां बुझ गई तो, महफिल में रंग आया।  
गाड़ी निकल गई तो, घर से चला मुसाफिर,  
मायूस हाथ मलता, वापस बैरंग आया।  
मन की मशीनरी ने तब ठीक चलना सीखा,  
जब बूढ़े तन के हर एक पुर्जे पर जंग आया।  
फुरसत के वक्त में न सुमिरन का वक्त निकला  
उस वक्त, वक्त मांगा, जब वक्त तंग आया।  
आयु ने जब हथियार फेंक डाले।  
यमराज फौज ले के, करने को जंग आया।

“हंसमुख”

शशि खन्ना

गुजरावाला टऊन

बाह्य रूप से आपके चेहरे की झुर्रियों को रोकने में सक्षम है तथा आंतरिक रूप से आपको उत्साहपूर्ण बनाए रखने में क्योंकि हास्य व्यायाम के साथ, बुढ़ापा के लिए एक उत्तम टॉनिक भी है। अतः हंसते रहिये और बुढ़ापा को सदा के लिए अलविदा कह दीजिए।

## गंभीरता से बचें

ओशो कहते हैं, मैं नहीं चाहता कि तुम गंभीर रहो। मैं गंभीरता के कतई खिलाफ हूँ, यह एक आध्यात्मिक बीमारी है। हंसी आध्यात्मिक स्वास्थ्य है, हंसी बोझ रहित है। जब तुम हंसते हो तो अपने मन को आसानी से अलग रख सकते हो। जो व्यक्ति हंस नहीं सकता उसके लिए बुद्धत्व के द्वार बंद हो जाते हैं। मेरे लिए हंसी का बहुत महत्व है। किसी धर्म ने इस बारे में कभी नहीं सोचा। वे हमेशा गंभीरता पर जोर देते रहे और इसी कारण सारा सर्व विश्व वैज्ञानिक रूप से बीमार होता चला गया।

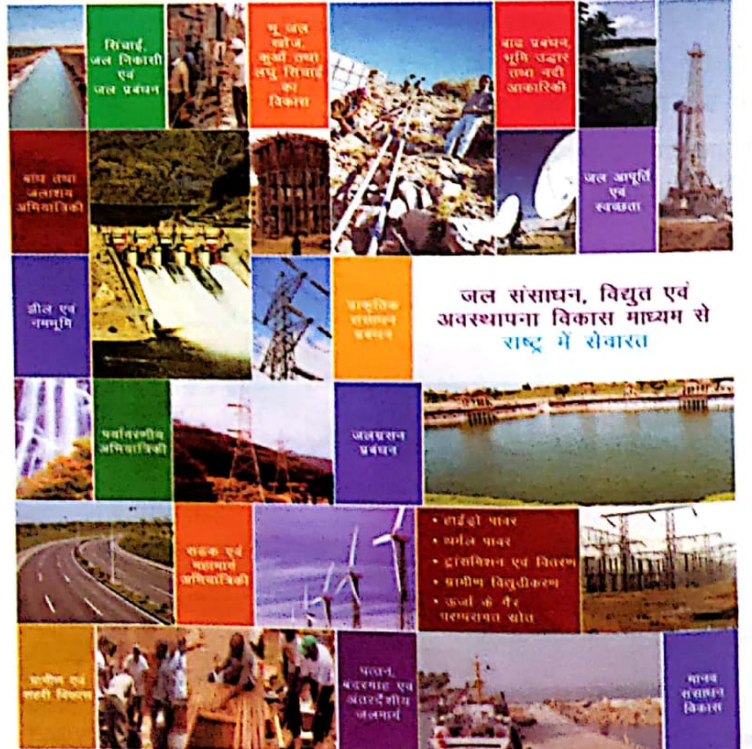
हंसने की बात को हंसी में उड़ाइए। जो जीवन को गंभीरता से ले रहे हैं उन्हें हंसने की सख्त जरूरत है। हास्य ही गंभीरता को तरल बना सकता है और यह तरलता आपको तनावमुक्त कर स्वस्थ बना सकती है। इसलिए जीवन में ऐसे अवसर खोजिए जो आपकी बार बार मुस्कराने और हंसने के अवसर उपलब्ध कराएं। भूतकाल की उन घटनाओं को मन में लाएं जो हंसने का अवसर प्रदान करें।

प्रयास कीजिए कि बिना बात भी मुस्कराएं। किसी को देखकर बातचीत शुरू करने से पहले अथवा घंटे बजने पर फोन उठाने से पहले अवश्य मुस्कराएं। ये मुस्कराहट आपके जीवन को रूपांतरित कर देगी। अपनी गलतियों और बेवकूफियों पर भी मुस्कराएं। गंभीरता भी एक भाव है और प्रफुल्लता भी एक भाव है। जब आप गंभीरता ओढ़ सोचते हैं तो प्रफुल्लता क्यों नहीं? जब आप लाल रंग की कमीज पहन सकते हैं तो नीले रंग की क्यों नहीं पहन सकते? दृष्टिकोण में थोड़ा परिवर्तन करने की आवश्यकता है बस। गंभीरता नकारात्मक दृष्टिकोण से उत्पन्न मनोभाव है तो हास्य सकारात्मक दृष्टिकोण से उत्पन्न अवस्था।

वाफ्कोस  
WAPCOS

वाफ्कोस  
लिमिटेड  
(भारत सरकार का उपक्रम - जल संसाधन मंत्रालय)

जल संसाधन, विद्युत एवं अवस्थापना विकास में अंतर्राष्ट्रीय परामर्शदाता  
विशेषज्ञता के क्षेत्र



जल संसाधन, विद्युत एवं  
अवस्थापना विकास माध्यम से  
राष्ट्र में सेवाएत

पंजीकृत कार्यालय

“कैलाश”, 5वां तल, 26, कस्तूरबा गांधी मार्ग  
नई दिल्ली- 110 001 भारत  
दूरभाष : +91.11.23313131, 23313881  
फैक्स : +91.11.23313134, 23314924

निगमित कार्यालय

76 सी, सीक्टर 18, मुद्रगांव (हरियाणा)  
दूरभाष : +91.124.2399428  
फैक्स : +91.124.2397392

ईमेल : wapcos@bol.net.in

वेबसाइट : www.wapcos.com.in

Scanned by CamScanner



## जीवन का सत्य

1. एक लड़का अपने मित्र के साथ खेल रहा था। यह देखकर उसके पिता ने मित्र के साथ खेलने से मना किया और बोला आगे से उस मित्र के साथ नहीं खेलना। तुम्हारा मित्र नीच जाति का है और हम लोग ऊँची जाति के हैं। लड़का बोला क्यों ? तो पिता ने कहा कि उसके छूने से तुम भी नीच जाति के हो जाओगे। लड़का बोला अगर छूने से जाति बदलती है तो वह मेरे छूने से कबका ऊँची जाति का बन गया होगा और यह कहकर फिर अपने मित्र के साथ खेलने चला गया।

2. एक बार एक आदमी की आँख रात में सोते हुये खुल गयी उसने देखा कि उसकी छत पर काफी रोशनी है और एक देवदूत बैठा हुआ है। उसने देवदूत से पूछा क्या कर रहे हो। देवदूत बोला मैं उन लोगों की list बना रहा हूँ जो भगवान को प्यारे हैं। आदमी ने पूछा कि क्या इसमें मेरा नाम है? क्योंकि मैं भगवान को प्यार नहीं करता, परंतु उनकी बनायी हुई सृष्टि को प्यार करता हूँ। देवदूत ने कहा तुम्हारा नाम इस list में नहीं है और यह कह चला गया। दूसरी रात देवदूत फिर आया और आदमी से बोला तुम्हारा नाम list में सबसे ऊपर है क्योंकि भगवान को वह सबसे प्यारे हैं जो उन्हें प्यार न करके उनकी बनायी सृष्टि से प्यार करता है।

अनिल कुमार सक्सेना

Sohna Road Branch Gurgaon



## मजबूर हो गये

दो दिन भी न आओ तो  
आप सब की मुस्कराहट बड़ी याद आती है,  
Class में आकर तो  
जीन की एक और वजह मिल जाती है।  
हम तो बस Laughter Mantra याद रखते हैं  
खुशियाँ जिंदगी में अपने आप आ जाती हैं।  
राह ऐसी है कि चलने को मजबूर हो गए  
लाभ इतने हैं कि सोचने पर मजबूर हो गए,  
कुछ दिन क्लास में न आने पर बीमार इतने हुए  
कि लौट आने को मजबूर हो गए।

सुमन गुप्ता, जापानी पार्क रोहिणी

यह सोचकर कभी किसी का साथ मत छोड़ना कि उसके पास कुछ नहीं हैं तुम्हें देने के लिए।  
बल्कि यह सोचकर साथ निभाना कि उसके पास कुछ नहीं है तुम्हारे सिवा खोने के लिए।