AZT 13 Oct to 12 Nov 2025 PDF_west zone 13 Jan to 12 feb.qxd 10/10/2025 2:59 PM Page 25

गीता सार

क्यों व्यर्थ की चिंता करते हो? किससे व्यर्थ डरते हो? कौन तुम्हें मार सकता है? आत्मा ना पैदा होती है, न मरती है।

जो हुआ, वह अच्छा हुआ, जो हो रहा है, वह अच्छा हो रहा है, जो होगा। वह भी अच्छा ही होगा। तुम भूत का पश्चाताप न करो, भविष्य की चिन्ता न करो, वर्तमान चल रहा है।

तुम्हारा क्या गया, जो तुम रोते हो? तुम क्या लाए थे, जो तुमने खो दिया ? तुमने क्या पैदा किया था, जो नाश हो गया ? न तुम कुछ लेकर आए, जो लिया यहीं से लिया, जो दिया, यही पर दिया जो लिया, इसी (भगवान) से लिया। जो दिया, इसी को दिया।

खाली हाथ आए और खाली हाथ चले। जो आज तुम्हारा है, कल और किसी का था, परसों किसी और का होगा, तुम इसे अपना समझ कर मग्न हो रहे हो। बस यही प्रसन्नता तुम्हारे दुःखों का कारण है।

परिवर्तन संसार का नियम है। जिसे तुम मृत्यु समझते हो, वही तो जीनव है। एक क्षण में तुम करोड़ो के स्वामी बन जाते हो, दूसरे ही क्षण में तुम दरिद्र हो जाते हो। मेरा–तेरा, छोटा–बड़ा, अपना–पराया,

मन से मिटा दो, फिर सब तुम्हारा है, तुम सबके हो।

न यह शरीर तुम्हारा है, न तुम शरीर के हो। यह अग्नि, जल, वायु, पृथ्वी, आकाश से बना है और इसी में मिल जायेगा। परन्तु आत्मा स्थिर है, फिर तुम क्या हो?

तुम अपने आपको भगवान को अर्पित करो। यही सबसे उत्तम सहारा है। जो इसके सहारे को जानता है वह भय, चिन्ता, शोक से सर्वदा मुक्त है।

जो कुछ भी तू करता है, उसे भगवान को अर्पण करते चल, ऐसा करने से सदा जीवन–मुक्त का आनन्द अनुभव करेगा।

श्री कृष्ण

श्री दशहरा समिति नई दिल्ली द्वारा भव्य रामलीला व मेला सम्पन्न

अनिल गोयल

ऑल जोन टाइम्स:– श्री दशहरा समिति नई दिल्ली द्वारा एनडीएमसी रामलीला पार्क, पिलंजी गांव, सरोजनी नगर में 23 सितंबर से 2 अक्टूबर तक भव्य रामलीला एवं दशहरा महोत्सव का आयोजन किया गया। इस आयोजन में देश के प्रसिद्ध कलाकारों ने रामलीला के जीवन चरित्रों का मनमोहक मंचन प्रस्तुत किया, जिसे देखने के लिए भारी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित हुए। रामलीला के साथ–साथ परिसर में भव्य मेले की भी व्यवस्था की गई, जिसमें धार्मिक झांकियों, झूलों और विभिन्न स्टॉलों ने आकर्षण बढ़ाया। इस अवसर पर IAS केशव चंद्रा सहित सभी अतिथियों को प्रतीक चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। समस्त आयोजन में मुख्य संरक्षक सरिता तोमर जी, अध्यक्ष प्रशांत शर्मा जी, दीपक गौतम जी, इंद्र मोहन बंसीबाल जी, योगेश राघव जी एवं अनिल गोयल जी की विशेष भूमिका रही। वहीं दिलबाग परिवार से इंद्रदेव त्रिपाठी जी ने भी आयोजन में विशेष सहयोग प्रदान किया। यह भव्य आयोजन धर्म, संस्कृति और समाज को जोड़ने वाला एक अनुपम उदाहरण बना।

घर में ही बनाइए स्वादिष्ट ड्राई वेज मंचूरियन

मंचूरियन बॉल्स के लिए सामग्री :–

- मैदा : ⅓ कप
- कॉर्न फ्लोर : 2 टेबल स्पून
- गाजर : 3/4 कप (कसी हुई)
- गोभी : 3/4 कप (कसी हुई)
- शिमला मिर्च : 1/2 कप (बारीक कटी)
- हरा प्याज : 3 टेबल स्पून
- हरी मिर्च : 2 बारीक कटी
- तेल : 1 टी स्पून और तलने के लिए
- काली मिर्च पाउडर : 1/4 टी स्पून
- नमक : स्वादानुसार

मसाले के लिये सामग्री :–

- कटा हुआ प्याज : 1 मध्यम आकार (कटी हुई)
- शिमला मिर्च : 1/2 कप (कटी हुई)
- अदरक : 1/2 टेबल स्पून (बारीक कटी)
- हरी मिर्च : 2 हरी मिर्च (लंबी कटी)
- लहसुन : 1/2 टेबल स्पून (बारीक कटा)
- हरा प्याज : 2 टेबल स्पून
- तेल : 2 टेबल स्पून
- सोया सॉस : 1 टेबल स्पून
- चिली सॉस : 1/2 टेबल स्पून
- टमाटर केचप : 2 टेबल स्पून
- नमक : स्वादानुसार

मंचूरियन बॉल्स बनाने की विधि :–

- एक कटोरे में कसी हुई गाजर, गोभी, कटी हुई हरी मिर्च, शिमला मिर्च, हरी प्याज, एक टी स्पून तेल, काली मिर्च पाउडर, कॉर्न फ्लोर, मैदा और स्वादानुसार नमक डालकर सभी सब्जियों और सामग्री को अच्छी तरह मिला लें।
- मिश्रण के छोटे–छोटे गोले बनो लें। गोल बनाने के लिये मिश्रण मे पानी न डालें, कटी हुई सब्जियों से निकला पानी ही पर्याप्त रहेगा। अगर फिर भी गोले न बनें तो थोड़ा सा पानी डालें।

एक कड़ाही में मध्यम आँच पर तेल गर्म करके सभी बॉल्स को सुनहरी भूरा होने तक तलकर प्लेट मे पेपर नेपकीन के ऊपर निकाल लें।

मसाला बनाने की विधि :–

- एक बड़ी कड़ाही में तेज आँच पर दो टेबल स्पून तेल गर्म करके उसमें कटी प्याज, शिमला मिर्च, हरी मिर्च, अदरक और लहसुन डालकर दो–तीन मिनट तक थोड़ा पकने तक भूनकर उसमें सोया सॉस, चिली सॉस, टमाटर केचप व नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
- अब उसी कड़ाही मे तले हुए मंचूरियन बॉल्स और कटी हुई हरी प्याज डालकर हल्के से उछालें और एक–दो मिनट तक पकाएँ।

गैस बंद करे। आपके ड्राई वेज मंचूरियन तैयार है घर मे बनें स्वादिष्ट वेज मंचूरियन शौक से खाइए और खिलाइए।

प्रतीक कुमार, जनकपुरी

मित्र का दिमाग पढ़ने का तरीका

मनीष भसीन

किसी से कहिए 2–अंकों की संख्या सोचो (जैसे 47)।

अब वह उन अंकों को जोड़े (4+7=11), अब वह बड़ी संख्या से उसे घटा दे (47-11=36)।

संख्या घटाने के बाद जो भी अंक आए उन अंको को आपस में जोड़ दें जैसे (3+6=9)।

अब उसे बताइए कि संख्या का जोड़ 9 है।

कोई भी संख्या वह सोचेगा तो उसका उत्तर हमेशा 9 ही आएगा।

जॉय मेकर्स एजुकेशन फाउंडेशन ने किया "नन्ही मुस्कान" कार्यक्रम

सत्या शर्मा

ऑल जोन टाइम्स:– जायॅ मेकर्स एजुकेशन फाउंडेशन द्वारा ''नन्ही मुस्कान कार्यक्रम 2025'' का सफल आयोजन एमसीडी स्कूल, जी.टी.बी. नगर, में किया गया। इस विशेष सामाजिक पहल के अंतर्गत विद्यालय के सभी बच्चों को जूते, शैक्षिक सामग्री और जलपान वितरित किया गया। समारोह की मुख्य अतिथि आरुषि माथुर जी और अमन कंसल जी ने अपने जन्म दिवस के अवसर पर 151 जोड़ी जूते दान कर फाउंडेशन के इस सेवा यज्ञ में विशेष सहयोग प्रदान किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों की शिक्षा में आने वाली आर्थिक बाधाओं को दूर कर उनके चेहरों पर मुस्कान लाना रहा।

परम पूज्य सुधांशु जी महाराज एवं डॉ. अर्चिका दीदी जी के सान्निध्य में आनन्दधाम आश्रम में 108 कुण्डीय श्री गणेश–लक्ष्मी महायज्ञ संपन्न

प्रवीन कटारिया

ऑल जोन टाइम्स:– आनन्दधाम आश्रम में परम पूज्य सुधांशु जी महाराज एवं डॉ. अर्चिका दीदी जी के पावन सान्निध्य में 4 से 7 अक्टूबर तक पर्यावरण शुद्धि, विश्व शांति, आरोग्य, समृद्धि एवं रिद्धि–सिद्धि की प्राप्ति हेतु 108 कुण्डीय श्री गणेश–लक्ष्मी महायज्ञ–2025 का भव्य आयोजन किया गया। चार दिवसीय इस आध्यात्मिक अनुष्ठान में हजारों श्रद्धालु शामिल हुए और यज्ञ में आहुतियाँ अर्पित कर विश्व कल्याण की कामना की। महायज्ञ के समापन अवसर पर 7 अक्टूबर को वरदान सिद्धि साधना एवं शरद पूर्णिमा दर्शन का विशेष आयोजन हुआ। इस पावन अवसर पर सुधांशु जी महाराज ने भक्तों को जीवन में सकारात्मकता, श्रद्धा और सत्कर्म के महत्व का संदेश दिया, वहीं डॉ. अर्चिका दीदी जी ने आत्मिक शांति का संदेश दिया। आनन्दधाम आश्रम का पूरा परिसर भक्तिमय वातावरण में झूम उठा और पूर्णिमा की चांदनी में भक्तों ने दिव्य अनुभूति का अनुभव किया।