



# ji yt® kl š

m< gh<sup>aj</sup> thrf<sup>fns</sup>, kdts<sub>i</sub> fi yP<sup>fns</sup>, kdts<sub>i</sub> fi y MáÇa¥ bgUk<sub>i</sub> fns, mwšfhty<sup>fns</sup>, tz<sub>i</sub> f<. thœf tskl <.

všyh<tšy i i waUÉ< fUi z ÆdhY<, ekJ FUãuh< mUÿj<sup>ai</sup> j kfÇĪ mt<sup>fĒ</sup>< mUsháfĒdhY<, cyf rKjha nrth ršf<sup>â</sup>< mi d<sup>aj</sup>¥ gĀ fS < ĀfÇ áw¥ghf ei l bg<sup>w</sup> tU>> wd.

mUÿj<sup>ai</sup> j mt<sup>fĒ</sup> mwbe<sub>i</sub> fi l kfi s<sub>i</sub> f<sup>knahf</sup> be<sub>i</sub> ¥go M<sup>w</sup>Wj š áahd<, e<sup>g</sup>©òfi s mi l a j<sup>nrhji</sup> d¥ g<sup>áfĒ</sup>Y, i i w<sup>aj</sup> j t< ngh< w gšntW ntj šfĒ k<sup>w</sup>< PhĀfshš Tw¥gĒl fU<sup>aj</sup> fĒ< rhu<sup>aj</sup> j (Es-sence) vĒi k¥gL<sup>â</sup> Ki w¥gL<sup>â</sup> M< Āfi fšĒ k<sup>w</sup>< g<sup>áfshf</sup> kdts<sub>i</sub> fi yi a (SKY YOGA) toti k<sup>aj</sup> bfhL<sup>aj</sup>Yšh<sup>fĒ</sup>.

i<sup>aj</sup> fa M< Āfi fšĒ i a cyf< KGtj<sup>%F</sup>< bfh©L bršy ekJ mi k<sup>ā</sup>< rh<sup>āš</sup> cŸs Face Book j<sup>nrhJ</sup> nk<gL<sup>aj</sup> ¥gĒLYšJ. nkY< Google+, You Tube, Twitter ngh< w r<sup>\_f</sup> CI fšfĒš (Social Media) ekJ ršf orašghL<sup>fĒ</sup> btĒĒl ¥gĒL tU>> wd.

“m< bghĒ” khj i j i H btĒĒhL<sup>fĒš</sup> cŸs ekJ m< g<sup>fĒ</sup> go<sup>aj</sup>¥ ga< bgWtj<sup>%F</sup> vĒjhf i U<sub>i</sub> F< ti fĒš Amazon ĀWtd<sup>aj</sup> l i i z<sup>aj</sup> m< bghĒ i a Digital Publishing Ki wĒš btĒĒl V<sup>ghL</sup> brĒa¥gĒLYšJ. cyf rKjha nrth ršf<sup>â</sup>< mbkÇ<sub>i</sub> f xUš>i z ¥ghs<sup>®</sup> mUÿĀ. KuĒ Ā thr< mt<sup>fĒ</sup> i j<sup>fhd</sup> Ka<sup>afi</sup> sč brĒJ tU>wh<sup>®</sup>. mtUi l a Ka<sup>á</sup> F vkJ e< ĵfi sí < thœ<sup>aj</sup> fi sí < bjÇÉ<sup>aj</sup> k>œ>nw<.

mUÿj<sup>ai</sup> j ntj<sup>hâÇ</sup> kfÇĪ mt<sup>fĒ</sup> khz t<sup>fĒ</sup> i l na kdts<sub>i</sub> fi yi a<sub>i</sub> bfh©L brštâš Āf<sup>aj</sup> ÉU¥g< bfh©oU<sup>aj</sup> h<sup>fĒ</sup>. gŸĒ fšŸ ÇfĒš gĒY< khz t<sup>fS</sup> i F ekJ kdts<sub>i</sub> fi y¥ g<sup>afi</sup> s<sub>i</sub> f<sup>w</sup> bfhL<sup>g</sup> j<sup>%F</sup> cjĪ < ti fĒš gŸĒ<sup>aj</sup> j i yi k MáÇa<sup>fĒ</sup> k<sup>w</sup>< fšŸ Ç Kj št<sup>fS</sup> i bfd tU l <sup>â%F</sup> < W Ki w MĒah<sup>š</sup> SKY Foundation Course fĒl z Ā< ĵ el<sup>aj</sup> ¥gĒL tU>wJ.

k<sub>i</sub> fĒš bgU<ghyhndh<sup>®</sup> cl š Mnuh<sub>i</sub> >aj Fi wÉdhY< kd Mnuh<sub>i</sub> >aj Fi wÉdhY< J< ò<sup>w</sup> tU>wh<sup>fĒ</sup>. J< g< Úš> i < gkhf thHČ MáÇahd tĒi a<sup>aj</sup> nj<sup>aj</sup> bjL<sub>i</sub> f<sup>aj</sup> j t<sub>i</sub> ÉL>wh<sup>fĒ</sup>. kdts<sub>i</sub> fi y (SKY Yoga)

Mnuh<sub>i</sub> >aKÿst<sup>fshf</sup> kh<sup>%</sup> ai k<sup>aj</sup> tU>wJ. i j < \_y< i yĒr<sub>i</sub> fz<sub>i</sub> fhč k<sub>i</sub> fŸ ga< bg<sup>w</sup> tU>wh<sup>fĒ</sup>.

nkY< mi kâi aí < m< i gí <, Āi wi tí < mi l a ÉU<ð< m< g<sup>fS</sup> i F j t<sup>âY</sup><, j<sup>aj</sup> tPhd<sup>âY</sup>< nk<ghL mi l a eh< j F<sup>aj</sup> V<sup>ghL</sup> fi sč brĒJ tU>nw<.

nkY< mw<sub>i</sub> fĒl i sfĒY< k©l yšfĒY< bksd<, j t j<sup>aj</sup> t Éš<sub>i</sub> f Kfh<fi sí < j F<sup>aj</sup> nguháÇa<sup>fi</sup> s<sub>i</sub> bfh©L el<sup>aj</sup> k<sup>w</sup> m< òl < nfĒL<sub>i</sub> bfhŸ>nw<.

mi d<sup>aj</sup> Āi y kdts<sub>i</sub> fi y MáÇa¥ bgUk<sub>i</sub> fS < mwšfhty<sup>fS</sup> < kdts<sub>i</sub> fi y (SKY YOGA) guĪ tj<sup>%F</sup> j F<sup>aj</sup> V<sup>ghL</sup> fi sč brĒa<sub>i</sub> nfĒL<sub>i</sub> bfhŸ>nw<. ekJ ršf<sup>â</sup>< ts<sup>čana</sup> rKjha<sup>â%F</sup> ešy kh<sup>w</sup> ai j i bfhL<sub>i</sub> F< v< gi j cz<sup>aj</sup> i<sup>aj</sup> bjĒĒf<sup>¥</sup> gĀ Ēš i i z<sup>aj</sup> brašgl m< òl < nfĒL<sub>i</sub> bfhŸ>nw<.

*thœf kdts<sub>i</sub> fi y!* *ts<sup>f</sup> FUÉ< òfœ*

<nuhL kdts<sub>i</sub> fi yP<  
ā¥utÇ 2014 i j ĒĒU<sup>aj</sup>

e< ĵ  
FUÉ< nri tĒš  
mUÿĀâ vPnfv<. kĒyhd<sup>aj</sup> <  
**ji yt®, cyf rKjha nrth ršf<**

thœf i taf< m<sub>i</sub> Ī<sup>aj</sup> nfhĒš thœf tskl <

# âUbešntĒ kdts<sub>i</sub> fi y k< w<

94, nru< kfhnj É nuhL, ngĒi l, âUbešntĒ - 4.  
ngh< : **0462 - 2337355**, brš. : **94425 37349**

**ntj h<sup>âÇa</sup> nt<sup>fĒ</sup> - 2018**

g <sup>á</sup> ehY	<b>01.04.2018</b> PhĒ <sup>w</sup> j >Hi k
g <sup>á</sup> el <sup>aj</sup> gt <sup>®</sup>	nguh. <b>G.T.fnz</b> r< mt <sup>fĒ</sup> , âUbešntĒ
bghUY	<b>f t i yĒšyh kĀj &lt;</b>

- ❖ g<sup>á</sup> neu< : fhi y **10 kĀ** K<sub>j</sub> š khi y **5 kĀ** ti u
- ❖ g<sup>á</sup> e< bfhi l : %. **100/-** (kâa cz Ī , nj Ū<sup>c</sup> fgl )  
K< gâi brĒJ bfhŸsĪ <

kdts<sub>i</sub> fi y m< g<sup>fĒ</sup> ntj<sup>hâÇa</sup> nt<sup>fĒ</sup>  
g<sup>á</sup> Ēš fy<sup>aj</sup> ga< bgw m< òl < mi H<sub>i</sub> >> nwh<.

Máča® gj f«

M© I hš bgUi k:

I ah. cšfsJ 'M©I hš' th®ai jÆš ãi H i Uj »WJ v< W "ej Ñu®"

khâÇ RĚoi fhĚl ¥ ngh»0®fsh? mšyJ 'l Ěanah!' i ¥gªjhnd xUt

M©I hi s¥ g%ġ vGâ thš»i fĚoi bfh©I h®. i t® v< d vGj ¥

ngħ»whnuh bjÇaÉš i yna v< W Mj šf¥gL»0®fsh? i u©o%Fnk

mtáaĂši y. eh« vGj tªjJ "M©I hš bgUi ki a¥ g%ġ ašy. (m¥ghl h

Ā«káah?" e«i k ehk ešy Ki wÆš M©I hš mj dhš ek i F V%gl i

Toa bgUi ki a¥ g%ġ vGj tªjJjh« "M©I hš bgUi k"

"MS i kª âw« " g%ġ ¥ bghJ thfi nFYÉ ¥gĚoU¥0®fY. iªjª âwĂš

ml š»ÆUj F« Fz hâašfĚš âwi u MĚái k brĚi « âwD« ml i f«

mjhtJ k%wti u i fĚL¥gLªJ« r i â, ekJ brhšY i F kÇahi j, ekJ

braY i F mt®fĚl « mšŃfhu«, mjhtJ âwi u táa¥gLªJ« âw«

i bjšyh« ml š» i Uj F« i ši yah? âwi u MÝÉ i F« iªjª âwndhL

e«i k ehk MS « âwD« ek i F nt©L«. i < D« brh« dhš iªjª âw«

i Uªjhšjh« âwi u MĚbfhYS « âwD« i f i TL«.

i j%F 'self analysis' buh«gª nji t. e«i k ¥ g%ġ ehk mġªJ bfhYS

âw«. "mjh« vdi FªbjÇi nk" v< W gi Ha eofªj šfntšgl trd« nghš

Āi di »0®fsh? mJjh« j tW. e«i k ¥ g%ġ a c©i kahd Rakâ¥0L v< gJ

e«i k eh« mġªJ i tªâU¥gJ khâÇ 100% i Uj fnt i Uj fhJ. rhjhuz kh

i J xU cj huzªâ%Fªjh«. i nj khâÇ cšfsJ xª bthU Fzªi j i «

vLªJ MuhĚªJ ghUšfY. vJ khâÇ i Uj f nt©L« v< W Āi dªâUj »

0®fsh mJ khâÇ cšfshš v¥gġ « i Uj f Ko»wjh? vªj i fa NœĀi y

cšfi s cšfY trªâĚUªJ j tw ĚL»WJ. mJ nji tahd kh%vkh? mšyJ

Lkh%vkh? v< W Ěªâahr¥gLªâ Muhí šfY.

cšfY Ra gÇnrh i dÆš kh%w« rÇjh« v< W njh« ġ dhš kh%ġ i

bfhYtJ« i ¥ngħi ja Āi yna rÇ v< whš mi j na fi l ¥ão¥gJ «

cšfi s úšfY MS « âwĂš ml i f«.

xU áĂkh gl trd«. "eh« xU j l i t xU KobtLªJ ĚĚl hš mj<

« v< ngġi r ehnd nfĚf khĚnl < " v< W tU«. ešy fUªJ jh«. ešy

Ě ġ ašfS i F iªj Āi y¥ghL nji tjh«. Mdhš iªj cWâ nji tÆšyhj

Ě ġ ašfĚš â© äothj Fz khfġ « khġ Ěl hš ghªJ i bfhYS

nt©L«. nji tahd kh%všfi s ek i FY cUthj »i bfhYS « gi FtK

nt©L«.

e«i k MS « âwĂš K i »a mªr« ekJ rÇ j tWfi s eĀi ynahL

MuhĚtJ. i i jªjh« ntjhªâÇ kfÇġ "mfªjhĚi " v< W mġªĚªâUj »wh

fY. e«Ăš ek i nf bjÇahkš ki wªâUj F« vªj i dnah j tWfi s cz U«

ngħnjh RĚoi fhĚl ¥gL« ngħnjh mi j ġ rÇ brĚtªšjh« ekJ bgUi k

ml š»ÆUj »WJ.

rŪgªâš e©gª xUtUl < ci uahoj bfh©oUj F« nghJ xU

Ě ġ aªi j ¥ g%ġ ġ brhšy K%gL« nghJ mJ Āi dĚ%F tuĚš i y. "rh®

Phgf« tuĚš i y" v< W brhšyġ « äoªJ i bfh©I h®. "m¥go

brhšyh0®fY Āi dĚš i Uj »WJ nahªJ ġ brhš»nw« ". v< W "gháo»

Mf brhšYšfY v< W xU áW Mnyhri d brh« dh®. cl nd xU bgh

ĚoaJ. c©i kÆš mJ xU áW Mnyhri d mšy. Āf¥ bgÇa xU

aučái di F xU 0®i . rŪgfhykhf "Phgf kwâ" r%w māfkhfnt i Uj »WJ

taJ, k%w« nti y¥gS fhuz khf i Uj F« v< W Āi dªJ i bfh©nl h«

mJ i J ngħ« wj tWfshY«jh« v< W oÇªjJ. m< ġ ĚUªJ iªj Ě ġ aªâš

ftdkhf i U¥gJ v< W Koġ brĚJ bfh©nl h«.

nfhgªâš brhšy¥gL« th®ai j fY "c< \_ŠáÆš KĚj f khĚnl < . c<

ĚĚl thršgo Āâj f khĚnl < ". i i tfbsšyh« v< d Ěi si t V%gLªJ «

v< gJ g%ġ K< ò xU Ki w vGâĚUªnjhnk Āi dĚUj »wjh?

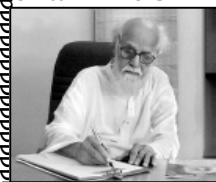
v> tsġ Ě ġ ašfY goj »nwh« ngR»nwh«, vGJ»nwh«. xU Ě ġ a«

ntW v< W bjÇªjhY« mi j ek i FY V%W i bfhYtJ«, bjhlªªJ

«

fi l'aoŋgJ« mj< tE el mj Y« rhaaŋgEl hš jh< eh« e«i k MS  
 Koí «. i j%F i tuh; »aK« kfÇĪ Æ< "mauh ÉÊÿò Āi yí «" nt©L«  
 xU Ki w uĚŠ Āi yaªāš ki dÉ nahL ("mj hnd! v< i dŷ g%  
 vGj i ydh cšfS; fª ö; f« tuhnj" v< W iªj khj K« ki dÉ ĀI « FĚL  
 thšf nt©L«) elªJ br< W bfh©oUªnjh«. xU ó ĒahghÇ i i l'ŷgĚL  
 ó thšfç brhšĚ nfĚf mŷbghGJjh< thš» i Uªjjhš "ó" nt©l h«gh  
 vd kWªJ ÉĚL efªnjh«. "ó i t nt©l h« vdç brhšyh0ªfY" v< whª  
 ki dÉ. "i ŷbghGJ j hnd thš»ª jªnj< " vd mŷghÉª j dkhf eh« nfĚf  
 i ši y, nt©l h« v< W brhšy; Tl hJ i< bdhU ehŷ thš»j; bfhŷ»nw< "ª  
 v< W brhšYšfY. vd xU áW áUªj « brĚjhª. "bg© òªā Pin òªā" Mçnr  
 v> tsī Sharp Mf i U; »whª vd MçrÇakhf i UªJ. ("bg© òªā ā< òªā  
 v< gJ ā< dª tu; Toai j K< dnu czªJ brhšgtª bg©" v< gj%fhf  
 brhšyŷgĚl J. Mz hā; f r\_ f« mi jª j twhfŷ ga< gLªā ÉĚl J)  
 áW taāš nfŷÉŷgĚl Éōa«. mªj; fhyªāš kĚi fi fi l'Ěš xU  
 bghUŷ i ši y v< whš "mJ i ši y" vdç brhšy khĚl hªfsh«. ntW  
 bghUi sç brhšĚ mJ i U; »wJ v< W brhšthªfsh«. i ŷbghGJ mŷgo  
 všyh« brh< dhš mj< j hªgªa« òçahkš "v< d, e; fyh"? vd Ki wªJ  
 ÉĚLç bršthªfY.  
 e«i k ehk MS i k bfhŷs 'V%òl l i k' buh«g K; »a«. áz anjh  
 bgÇanjh j tW vdª bjÇa tU«nghJ mi j V%Wç rç brĚJ bfhŷs  
 nt©oaJ, gçòĚĚnyna Āf caªaj gçò. ešy Éōašfi s; nfĚl hnyh.  
 goªjhnyh, RĚoi; fhĚl ŷ gĚl hnyh i J ti u j twhf i Uªjhš rç brĚai «  
 i ši y v< whš cUth; »j; bfhŷs i « jašfi Tl hJ. Mš»y bkhĚ cyf  
 GĚa bkhĚahf i U; fi; fhuz « mJ mi dªJ bkhĚfĚYš  
 thªi j fi sí « j< Āl « V%W; bfh©L tsªajādhšjh< v< W  
 brhšthªfY.  
 "všyh« rçjh< ! e«i k ehk eLĀi ynahL MuhĚcá brĚa nt©L«  
 v< W vĚjhç brhšĚÉĚĚ0ªfns! mJ áukkhd fhçakhçnr. e«i kŷ g%  
 vŷgoª bjÇªJ bfhŷtJ" v< W njh< W»wj h? mj%F « xU cgha« i U; »wJ  
 R«kh nto; i fi F! ahuhTJ xUtçl « mti uŷ g%ª a xnu xU Fi wi a  
 brhšĚŷ ghUšfY. cšfi sŷ g%ç d 100 Fi wfi s mtªfY brhšthªfY.  
 m< òl<  
 MáÇaª  
 vGj Mu«āªj ā< jh< òçªJ, "i J v> tsī bgÇa j i yªò" v< W.  
 j twfĚĚUªJ Ūs áy tĚKi wfnsHL mLªj khj K« i nj Éōa«  
 "Ū© l hš bgUi k"ahf ...

thœf i taf« thef tskl<



# fhªj M%wĚ< mtáa«

mUŷjªi j ntjhªâç kfÇĪ mtªfY

augSr« KGtJ« É© i U; »wJ. C; F É; fŷgĚl Āi yi aªjh<  
 augSrªā< cŷs vªjŷ bghUshf czªj yhfŷ bgW»nwh«. mŷgo cz U«  
 i UªjhY« mJ É© Ā< TĚLjh<. nghJ fhªj « btĚnaW»wJ. fhªj «  
 É© mji dç NœªJŷs btĚĚš bghUª j khd msĚš  
 RHy mš»UªJ fhªj « c%gªāah»wJ. btĚnaW»wnghJ cl Ěš cŷs  
 fhªj « v< gJ mi y. xU bghUŷ bršfĚš uªj XĚl «, fh%nwĚl «  
 vªj< i kahf i UªjhY«, mj%Fª všyh« rçahf i U; F«. vŷyh« rçahf i U; F«.  
 Fªj thW mªjŷ bghUĚĚUªJ fhªj bghUªj Āšyhkš máfkhf btĚ  
 mi y tªJ bfh©nl ĚU; F«. naWnkahdš cl š bršfĚš FHŷg«  
 mnj fhªj mi y, e« cl Ěš V%gL«. mŷnghJ Ā< FW; F V%gL»wJ  
 òy< fY \_ykhf btĚna Xo; bfh© mi jªjh< tĚ v< »nwh«. i l'ªjhY«  
 oU; »wJ. lªJ òy< fY \_ykhfi « fhyªjhY« RUS» i Uªjhš mj%Fª  
 fhªj mi y btĚahF«nghJ lªJ bgaª tĚ. bjh lªªJ tĚ i UªJ  
 j< khªai ufshf khç btĚnaç; bfh©nl ĚU; Fkhdhš mj%Fŷ bgaª  
 bfh©nl ĚU; »wJ. Éahâ. Éahâ vªj msĚ%Fª  
 mŷgo btĚnaw; Toa j< khª i U; »wnjh mªj msī étfhªj «  
 ai u vªjŷ bghUnshL fyªjhY« btĚnaç; bfh©nl ĚU; F«nghJ  
 i j Di l a msĚ%F« nghĚ; fy; F« fUi kaªāš Ā< FW; F V%gL»wJ  
 bghUĚ< msĚ%F« cŷs ntWghĚi l mšfYs eu«òfY všyh« ci lªJ  
 eh« czªj yhfŷ bgW»nwh«. xU ÉªJ btĚnaç; mj dhš cĚU«  
 bghUi sŷ ghªi »nwh«. fçfY \_y« btĚnaç; ÉĚl bj< whš mJjh<  
 xĚ mi y 20 o»ç msĚš btĚnaç; kuz «.  
 bfh©oU; »wJ v< W i tªJ; bfhŷ fhªj M%wš Fi wthšjh< tĚ  
 S šfY. iªj Āi yĚš btĚĚš Xª nehĚ, kuz « \_< W« tU»< wd. fhªj  
 xĚi aŷ ghªi »nwh«. M%wi yí «, mj< bgUi ki aí «  
 mªj xĚ 30 o»çahf i Uªjhš ekJ mçªāUªjhš eh« xU ehi s; Fi u©L  
 xĚ 20ĚUªJ 30 o»ç; F caU«. \_< W áĀkh; fi s cĚfhªªJ ghªŷ  
 TLj yhf cŷs 10 o»ç btĚçrªi jª nghkh? fhªj Āi y g%çª bjÇªJ bfhŷ  
 jh< czªthfŷ bgW»nwh«. C; FĚŷ tj%F āu«kPhd« nt©L«. āu«k  
 gLtjhš czªtJ 10 o»ç; iªªjh<. Phd« bg%whš všyh i a; fš fi sí «  
 mŷgo vªjŷ bghUnshL nrªjh bjÇªJ bfhŷsyh«. Y« eh« K< āUªj Āi yĚĚUªJ

thœf tskl<

# ekJ ĆĪ Ā< et j tšfY

nguháÇa® M. ehfuh#< , âUbešntĒ.

br< w i j æ bjhl ®ĉá ...

t« 9: i i wĀi y jt«.  
i i wĀi y jt« āu«kPhd;  
fÉ nahL bjhl šF»wJ. mj<  
cYsh®aj njhL gaĀ j»wJ. mj<  
gy< fnshL Ko»wJ 'És i»nd<  
Ésš»na' v< w mUÿj<sup>ai</sup> j ntjh<sup>âĉ</sup>  
kfĀ mt®fĒ< T%Wŷgo, mtnu  
És i» el<sup>aj</sup>« m%òj jt«jh<  
i wĀi y jt«.

'ehY jtwkš i<sup>aj</sup> j t<sup>ai</sup> j  
a%z t<sup>aj</sup>hš, i i wĀi yna āugš  
rkhf<sup>aj</sup> j< kh%w« bg%w ngU© i k  
« mJnt jhDkhf i U; f; Toa  
fhÉái «, mf<sup>aj</sup>Jz ®thf Āi y<sup>aj</sup>JÉL«'  
v< W kfĀ mt®fY MĀ<sup>aj</sup>ukhf;  
T<sup>aj</sup>EU<sup>aj</sup>hY« kfĀ mt®fĒ<  
cyf rkjhhd<sup>aj</sup> âÉl<sup>ai</sup> j' i< D«  
eh« i fĀš vL; fhjJ nghš bgU«  
ghyhd m< g®fY i i wĀi y<sup>aj</sup> jt<sup>ai</sup> j  
a%Wtāši y.

t« brĒí « Ki w:

jt<sup>aj</sup> bjhl j f<sup>aj</sup>âš neuoahfĉ  
R<sup>aj</sup>btĒĒš jtĀa%W»nwh«. mj D  
la ts« eh< i fí « Āi d<sup>aj</sup>Jŷ  
gh<sup>aj</sup>»nwh«.

R<sup>aj</sup>btĒ j< i d<sup>aj</sup>jhnd i W; j»i  
bfhY<sup>aj</sup>tjhs f©fS; F«, fU<sup>aj</sup>J; F«  
vÉl hj E©Ā a i i w<sup>aj</sup>JfYfsh»  
ÉÉl i j kd; f© K< bfh©L  
dtU»nwh«.

x> bthU i i w<sup>aj</sup>JfS «, i i wĀi y  
Ā< Næ<sup>aj</sup>G<sup>aj</sup>J« M%wvyhš āugšR«  
KGtJ« fh<sup>aj</sup> M%wvyhf<sup>aj</sup> âfæti j  
cz ®»nwh«.

i i w<sup>aj</sup>JfYfĒ< bjhf<sup>aj</sup>ð Āi y  
V%gÉL 'mQ' thf khW»wJ.

i i w<sup>aj</sup>JfYfS «, mt%z< TÉl ho  
mQ; fS «, i i wbtĒahš j%RH%  
bfh©oUŷgjhs x< i w x< WÉy; »na  
i t<sup>aj</sup>J; bfh©l 'jĀ<sup>aj</sup>âašF« Āa<sup>aj</sup>  
i aŷ bgW»wJ.

mQ; fS « beUš» i ašF»w  
nghJ, l<sup>aj</sup> ti fahd ój šfY v< W«  
nguQ; fY v< W« tšF»nwh«.

mi tfĒ< i i z ŷāa; f«jh<  
ngĉa; f k©l y<sup>aj</sup>âš cYs mO  
Kjyhd mi d<sup>aj</sup>J; nfhYfS khF«.

nguQ; fY Toa i a; f<sup>aj</sup>âš  
māYŷs i i w<sup>aj</sup>JfYfY fi u<sup>aj</sup>J  
fh<sup>aj</sup>kh» m<sup>aj</sup> cUt mi kŷāš RH< W  
tU« nghJ m<sup>aj</sup>ĉ RH%āĀ< i kaŷ  
gFâĒš V%gÉL« āĀ i, fUi kakhf  
kh<sup>aj</sup> ÉL»wJ. i Jjh< 'M< kh  
vdŷgL«. i i j<sup>aj</sup>jhš» i U; f; Toa  
cUt« 'ét i d«' vdŷgL»wJ.

gšR ój šfĒš cYs fh<sup>aj</sup> mi y  
j< kh%w« bg%w mG<sup>aj</sup>khf, xĒahf  
xĒahf, Ri tahf, kz khf ky®ĉá  
bg%w i ašF« nghJ, xU étĀ<  
fUi ka<sup>aj</sup>ĒEU<sup>aj</sup> fh<sup>aj</sup> M%wš vGĉá

bg%W, btĒĒš cYs fh<sup>aj</sup> mi y  
fshf kh%w« bg%W, i i wĀi yah»  
ÉL»wJ.

étĀ< cl Ēš nk%ðwkhf btĒ  
naW« nghJ V%gÉl òy< mi kŷòj  
fYjh< l «òy< fY.

òy< fY \_y« k%w<sup>aj</sup> njh%wš  
fi sí «, Āfæĉafi sí « cz ®<sup>aj</sup>J  
bfhYš « fh<sup>aj</sup> mi yah%wš jh<  
kd«' MF«.

i> thW V%gÉL« fUi ka M%wĒ<  
k%wšfYjh< fUi ka<sup>aj</sup>â< j< i k  
ahF«. cl š mĒ<sup>aj</sup>hY« m<sup>aj</sup> j< i k  
fY mĒtāši y.

mj< moŷgi lĒšjh< , v©Ā  
w<sup>aj</sup> ét< fshf cUbtL<sup>aj</sup>âU;  
»< wd.

i<sup>aj</sup> c©i kfi s mĉí « nghJ  
MāĒš R<sup>aj</sup>btĒahf i U<sup>aj</sup> āu«knk  
< kh%wki l<sup>aj</sup> gšntW njh%wš  
fshf i aš»i bfh©oUŷgJ bjĉa  
tU«.

ét< fĒš KoÉš X® ca®<sup>aj</sup>,  
mĉÉš áw<sup>aj</sup> ét i d«jh<  
kĀj dhF«.

mšF V%gÉL« Kothd fU<sup>aj</sup>J  
h< 'i i wĀi yna eh< ' v< gjhF«.

F©lĒA nahf rhj f®fns! i J  
ti u eh« f©l mi d<sup>aj</sup>J<sup>aj</sup> jtKi w  
fS « K; »akhdi t; x< W; bhk W  
bjhl ®di lai t. Āi wng%W<sup>aj</sup> jtkh»a  
Jĉah0j jt« »i l j f k%w 8 jtšfS «  
cWJi z ahf mi kí «. Mfnt  
mi d<sup>aj</sup>J jtšfi sí « j twhJ brĒa  
nt©L«. j tšfi sŷ gh; fkh; »i  
bfhYš Næf©l mÉl ti z i aŷ  
ga< gL<sup>aj</sup>â; bfhYsyh«.

»Hi k	fhi y	khi y
PhĒW	Jĉah0j «	Jĉa«
âšfY	x< gJ i ka«	Ā <sup>aj</sup> ahd <sup>aj</sup> «
br> thÉ	Jĉah0j «	gšnr <sup>aj</sup> âĉa«
òj<	x< gJ i ka«	Ā <sup>aj</sup> ahd <sup>aj</sup> «
ÉahH<	Jĉah0j «	gšnr <sup>aj</sup> âĉa«
btYĒ	rh <sup>aj</sup> â	rh <sup>aj</sup> â
rĀ	gšrój et; »uA «	i i wĀi y jt«

bjhl U« ..

thæf tsKl <

ky® mšRĒ

âUbešntĒ jhĀuguĀ kdts; fi y k< w« mw; fÉl i s  
94, nru< kfhnj É nuhL, ngÉl l , âUbešntĒ - 4.

28.03.2018 òj< »Hi k khi y 5.30 kĀ; F mUÿj<sup>ai</sup> j ntjh<sup>âĉ</sup>  
kfĀ mt®fĒ< âU cUtŷ gl<sup>aj</sup>â%F ky® mšRĒ ei l bgw cYsJ.  
m< g®fY fy<sup>aj</sup> bfhYš nfÉL; bfhY»nwh«.

**J tK « ngrhneh< o»**

(mUÿ j<sup>aj</sup> j ntjh<sup>âç</sup> kfçĪ Æ< fU<sup>aj</sup> j; fĒ ĒU<sup>aj</sup>)

**bj hF<sup>aj</sup> t<sup>o</sup>** : nguáÇa<sup>o</sup>. r. FkhumHfÿg< , m«ghrK<sup>â</sup>au<

i a%oi fÆ< gçz hk ky<sup>o</sup>čáahš  
njh< ĸĪ « i aš»í « fhÉáahF« gy  
nhfo cUtšfĒY« kĀj cUt« xU  
KGi kč áwÿoi laJ. i a%oi f  
VL<sup>aj</sup>Ys totšfĒny, āwÿofĒny  
dJ kâÿi g KGi kahf cz<sup>oaj</sup>  
bfhÿs V%wgo MW mçĪ tí «  
çĪ lanj kĀj cUt«.  
òyDz<sup>o</sup>čá ĩ < gK«, mçĒÉ<  
KGi kahš mi kâÿ ngç< gK«  
xUšnf mi la kĀj cUÉšjh<  
thĒÿò c©L. mçĒÉ< ts<sup>o</sup>čáÆdhš  
kd«, cÆ<sup>o</sup>, bkĒÿbghUÿ v< D«  
\_< W ki wbgHUY Āi yfi sí « cz u  
nt©oí ŸsJ. ĩ<sup>aj</sup> i fa nguH%wš  
og%Wÿs kĀj< òyDz<sup>o</sup> fĒEnyna  
< ò%w kaš» Ā< whš mçĪ ts<sup>o</sup>č  
dĪF<sup>aj</sup> jĪ l tUtnjhl thæÉš  
dĪfšfS « J< gK« c©lh>< wd.  
mçĒÉ< ts<sup>o</sup>čá bg%W É© v< D«  
cÆuh», É© āu©L xU TIhd  
clĒny ĩ ašF>< wJ. m<sup>aj</sup> cÆç<  
l<sup>o</sup> ĩ fah%wny kdkhf ĩ Uĵ»wJ -  
ašF>< wJ v< w c© ĩ ki aĵ f©L,  
> ĩ © ĩ ki a kwthJ fhĵF « ÉĒÿò  
Āi yna 'jt«' vdÿgL>< wJ. M< k  
Éšĵf<sup>â</sup>< ÉĒÿòĀi yjh< jt«  
v< whY«, m> ÉĒÿò Āi y bgwĪ «

fhĵfĪ « gĒY« gĒ%áĵF « 'jt«'  
vdÿ bga<sup>o</sup> t<sup>aj</sup>J. vdnt, jt« vĀš  
bkĒÿ bghUns cÆuhĒ ĩ ašF  
M< khnt eh< v< D« ÉĒÿò Āi y  
Æš thG« ca<sup>o</sup>ngwhF«. ĩ ÿng%oi w  
mi l<sup>aj</sup> ā< jh< xGĵf«, flĪ k  
< ĩ f \_< W« ĩ ĩ z<sup>aj</sup> mwĪ z<sup>o</sup>Ī  
ĩ ašghf kĀj ĀĪ « XšF>< wJ  
M< k Āi yÆ< ÉĒÿāš cUth>a  
mwĪ z<sup>o</sup>Éš mt< M%W« brašfY  
mi d<sup>aj</sup>J« MĵfKĪ l adthF«. ĩ >  
Ī © ĩ kĒi dna tÿS tÿ bgU<sup>a</sup>  
jĵ f'jt« brĒth<sup>o</sup> j « fUk« brĒth<sup>o</sup>  
v< W TçĪ Ÿsh<sup>o</sup>.  
òy< kaĵf Āi yĒnyna M©L  
fi s thæÉš fĒ<sup>aj</sup> nghJ nt©lhj  
brašfi sč brĒJ mt%ç< ÉĪ s  
Ī fÿ clĒš nehahĪ «, cÿs<sup>â</sup>š  
fsšfkhfĪ « gāth» cÿsd  
Ī t%oi wč á<sup>a</sup>â<sup>aj</sup> cz<sup>oaj</sup>, KĪ wÿgo  
Ī ĵsšfšfi sĵ fi sa nt©oaJ  
mtáakh>< wJ. j< jFā, j< āwÉ  
nehĵf«, jh< brĒj jtWfÿ mt%whš  
V%gĒl ÉĪ sí fÿj dJ Fi wghLfÿ  
jh< Āi wĪ bgw nt©oai t  
Ī ĩ tai d<sup>aj</sup> jĪ « á<sup>a</sup>â<sup>aj</sup> bjĒĪ «  
mfnehĵF MuhĒčáÆĪ d eh<  
'j%nrhjĪ d' vd thš» tU>< nwh<

**'j%nrhjĪ d' brĒĪ « nghJ vi jÿ áA< W M<sup>o</sup>t« XS>aj. Ī<sup>aj</sup> jÿ**

g%çĪ á<sup>a</sup>âĵ »nwhkh mi jÿ g%ç  
mçĪ á<sup>a</sup>âĵ f nt©oí ŸsJ. m<sup>a</sup>  
neuhāš ntbwhUt<sup>o</sup> mšyJ ntW  
nti y FWĵ»Ēlhš mçĪ rydki l  
«, āi rkhç ĒL«. Mfnt, j%nrhj  
dĵF v< W neu« xJĵ»ĵ bfh©L  
k%wt<sup>o</sup>fshL ngčR<sup>a</sup> bjhl<sup>o</sup> ĩ šyhkš  
kd<sup>aj</sup> j xUKfkhĵ»ĵ bfh©lhš  
vL<sup>aj</sup> á<sup>aj</sup> ĩ di a bt%çnahL Koĵ  
fÿh«. á<sup>aj</sup> ĩ dĵF vL<sup>aj</sup>ĵ bfhÿS «  
bghUSĵF V%wthW mi u kĀ, xU  
kĀ mšyJ áy kĀ neu« xJĵ»ĵ  
bfhÿsyh«. j<sup>aj</sup> t Éšĵf«, rKĵha<sup>a</sup>  
bĵh©L g%ç á<sup>a</sup>âĵ f ĒU«onth<sup>o</sup> gy  
ehĒfÿ, gy khj šfÿ TI<sup>a</sup> j%nrhj  
dĵF xJĵ»ĵ bfhÿs nt©oĒUĵF«. ĩ  
Ī < Wÿs cyfĵ bfh<sup>aj</sup> Ēÿĵ ĩ g  
moĵfo Āi d<sup>aj</sup> ĩ j%F<sup>a</sup> 0<sup>o</sup>Ī fhz  
nt©Lbk< W áy M©LfsĵF K<  
kfçĪ vL<sup>aj</sup> j%nrhjĪ dĒš 'cyf  
mi kâ ũš' cUthĒ%w. mĵFU<sup>aj</sup>ĵ  
fi s cy>Dÿs kĵfÿ, ĵi yt<sup>o</sup>fÿ  
mi dtUĵF« v©z M%wyhfč  
brY<sup>aj</sup> nt©Lbk< W«, ĩ<sup>a</sup>āa ehĒL  
kĵfÿ mi dtU« tskhf thH xU  
ešy muāš āĒl « cUthf nt©L«  
v< W áy ehĒfshf mt<sup>o</sup> cÿs<sup>a</sup>

bgUnehĵfč brai y Koĵf 'ngrh  
neh< ò' V%of Koĵ brĒJh<sup>o</sup>. ehĒfÿ  
v> tsĪ nĵi t v< W Āi d<sup>aj</sup> nghJ  
Rkh<sup>o</sup> xU thu fÿkh>Y« nĵi t vd  
cz<sup>oaj</sup>h<sup>o</sup>. xU thuhāš āĒl «  
kd<sup>aj</sup>āš fU<sup>aj</sup> toÉš bjĒthf  
cUthdhY«, mt%oi w vG<sup>aj</sup>J  
toÉš Fç<sup>aj</sup>ĵ bfhÿsĪ «, v©z  
mi yfshf cyf kĵfSĵFÿ guÿgĪ «  
nkY« áy ehĒfÿ nĵi t v< W  
cz<sup>oaj</sup>h<sup>o</sup>. vdnt, áy ehĒfÿ  
māfkhf ĩ U<sup>aj</sup>jhY« rçba< W  
bkh<sup>aj</sup> « gādhW ehĒfÿ ngrhneh< ò  
V%of Koĵ brĒJ m«Koi t m< g  
fSĵF 'm< bghĒ' \_y« mçĒÉ<sup>aj</sup>h<sup>o</sup>  
neh< ĩ g V%wh<sup>o</sup>. "v< d m%òj «"  
neh< ò V%w \_< W ādšfSĵFÿ  
shfnt 'āĒl šfÿ' KGi kahfĵ  
fU<sup>aj</sup>ĵF vĒoÉĒl h<sup>o</sup>. vGā Ko<sup>aj</sup>J  
ÉĒnl < ĩ šF« mšFkhfč áy āU  
jšfÿ brĒJ mĵ ũš tot« bg%wJ  
ngrhneh< ò« cyf thæ<sup>aj</sup>ĵ fi s  
v©z mi yfshfÿ guÿò« flĪ kĪ «  
Ī<sup>a</sup>āa ehĒL kĵfSĵF mtáakh  
xU muāš āĒl « cUthĵFtJ«  
bt%çnahL Ko<sup>aj</sup>J ÉĒl d.  
**thæf tskl<**

mf<sup>aj</sup> t<sup>aj</sup>hš l «òyi d bt< çĪ yh«. mf<sup>aj</sup> t<sup>aj</sup>hš mWFz MS ĩ kÿ  
ngwi l<sup>a</sup>āĪ yh«.

fi w ÚŠ» mġî bk(€¥bghUsh(€ Å%F«  
(mUÿj<sup>a</sup>i j ntjh<sup>a</sup>âċ kfĈĪ mt<sup>o</sup>fsJ ci uÆËU<sup>a</sup>J)  
bjhF<sup>a</sup>j t<sup>o</sup>. mUYAâ. s.K<sup>a</sup>J »UZ z < , ghi saŠnfh(€i l.

br< w i jœ bjhl<sup>o</sup>ċá ...

“Āj « Āj « ci Ēš cÆ<sup>o</sup> i ašF  
k(€L« ci w<sup>a</sup>J ci w<sup>a</sup>J i<sup>a</sup> Āi yÆš  
gH» j bfhŸs cyf i < gšfĒny  
msî »(€L« i Ÿgo ci w<sup>a</sup>J m<sup>a</sup>j  
Āi yÆny na eh« gH» mt< jh<  
ehdhf i U<sub>j</sub> »wh< , mġthf i U<sub>j</sub> »  
wh< . všyhŸ bghUÿfĒY« všyh  
(€t< fĒY« bk(€ v< W cz<sup>o</sup>a J  
bfh(€l nghJ v<sup>a</sup>j xU bghUi s eh«  
mDgÉ<sup>a</sup>j hY« msî -Ki w v< w  
u(€i l í « bjĈ<sup>a</sup>J eh« jh<sub>i</sub> fŸgl hj  
msÉ%F ek<sub>j</sub> F nt(€oa i < g«  
bgW» w msÉš mt%oi w cgnah» j  
f<sub>i</sub> Toa âwi k c(€l hf«. Āi w  
Āi yi a<sup>a</sup> jhdhf cz u Koí «.

“fi w ÚŠ» mġî bk(€¥bghU  
sh(€ khW«, “fi w ÚŠ»” v< whš  
Mz t«, f< k«, khi a v< w  
K«kyšfS « i<sup>a</sup>j cÆĈËU<sup>a</sup>J ÚŠ»  
bk(€¥bghUshfnt khW»< w Āi y.  
m<sup>a</sup>j bk(€¥bghUÿjh< \_< W  
fsšfšfnshL fy<sup>a</sup>j âwF ét dhf  
kĀj dhf i ŸnghJ cŸsJ. m<sup>a</sup>j j  
fsšf« ÚŠ»a étD<sub>i</sub>F v< d bga<sup>o</sup>  
v< whš âu«k«j h< . Mfnt, m<sup>a</sup>j j  
fsšf« ÚŠF« nghJ bk(€¥bghU  
shfnt khW«.

“fi u<sup>a</sup>J ngh« j< Ki dŸò

fhQ« bj(€t«”, j< Ki dŸò v< w  
âi u »Ē<sup>a</sup>J ngh(€É L«. c(€i kŸ  
bghUshf cŸs bk(€¥bghUÿ  
És<sub>j</sub>f« Éšš» ÉL« v< gJjh<  
JĈah(€j<sup>a</sup> j tĀi y MF«.

eh« bjUÉny br< W bfh(€oU<sub>j</sub> F  
nghJ ek<sub>j</sub> F mġKfkhd xUti uŸ  
gh<sup>o</sup><sub>i</sub> »nwh«. mti u “e(€g<sup>o</sup>” vd eh«  
V< FġŸâL»nwh« v< whš mtUi l a  
tot<sup>a</sup>J<sub>i</sub> FŸshf i U<sub>j</sub> f<sub>i</sub> Toa Fz  
âny xU i Āi kahd Phgf« ek<sub>j</sub> F  
tU»wJ. mnj nghy i < bdhUti uŸ  
gh<sup>o</sup><sub>i</sub> »nwh«. mt<sup>o</sup> xU bgĈa mġthĒ  
PhĀ v< W kd<sup>a</sup>j hny kâ<sub>i</sub> »nwh«  
i Ÿgona x> bthUti uí « x> bthU  
bghUi sí « kâŸ(€L br(€J m<sup>a</sup>j  
Āi di t e« cŸs<sup>a</sup>âny gâ<sup>a</sup>J  
i t<sup>a</sup>J<sub>i</sub> bfh(€LŸnsh«.

i < bdhU cj huz «. kh«gH<sup>a</sup>i j  
c(€l hš i < Ā< d Fz<sup>a</sup>i j j bfhL<sub>i</sub>  
f<sub>i</sub> ToaJ v< W i J ti uÆny eh«  
m<sup>a</sup>j kh«gH<sup>a</sup>i j c(€l j dhynah  
mšyJ mJ Fġ<sup>a</sup>J<sub>i</sub> nfŸÉ Ÿg(€l j  
dhynah mj%F xU j< i ki a  
cz<sup>o</sup>a U<sub>j</sub> »nwh«. i > thwhf v<sup>a</sup>j Ÿ  
bghUi s Āi dī gL<sup>a</sup>â<sub>i</sub> bfh(€l hY«  
mj%FĈa tot« k%W« ju« Fz «  
M»ad e« Āi dÉ%F tU«. Āi dÉ<  
mšyJ mDnghf<sup>a</sup>â< msÉ%F

etthj<sup>o</sup> r<sub>i</sub>a brythF«.

v<sup>a</sup>j msÉ%F étfh<sup>a</sup>j r<sub>i</sub>â  
bryth»wnjh m<sup>a</sup>j msÉ%F kd<sup>a</sup>â<  
mi y Úš« mi kí «. m<sup>a</sup>j mi yÆ<  
RH%á msÉi d - mjhtJ xU ĀĀi<sup>a</sup>  
(€â%F v<sup>a</sup>j i d j l i t R%W»< wnjh  
mj i d mâ<sup>o</sup>bt(€ v< g<sup>o</sup>. xnu âi rÆš  
oršY« xU mi yÆ< mL<sup>a</sup>j L<sup>a</sup>j  
i u(€L cċá<sub>i</sub> F i i l Aš cŸs öu«  
mi y Úš« vdŸgL«.

eh« rhj huz khf É t fhušfĒny  
i U<sub>j</sub> »< w nghJ mi kâahd É(€aš  
fi sí « ftĀ<sub>i</sub> »< nwh«. cz<sup>o</sup>ċá  
taŸg(€l É(€ašfi sí « ftĀ<sub>i</sub>  
»< nwh«. bgU«ghY« eh« cz<sup>o</sup>ċá  
taŸg(€L<sup>a</sup>j h< thœ<sub>i</sub> fÆny gH» j  
bfhŸ»nwh«. mŸbghGJ mj dhš  
C<sub>i</sub> FÉ<sub>i</sub> fŸg(€bghGJ v< d M»wJ  
v< whš rhj huz Āi yÆny mi kâahd  
Āi yÆny xU kĀ<sub>i</sub> F xU ôĀÉ  
ċá j « e«Ki l a étfh<sup>a</sup>j r<sub>i</sub>â kh%w«  
og%WĈ bryth»wjhf i t<sup>a</sup>J<sub>i</sub> bfhŸ  
nth«. mJnt cz<sup>o</sup>ċá taŸg(€l  
Āi yÆny i u(€L ôĀÉ, \_< W ôĀÉ  
ċá j « brytĒí «. mŸbghGJ i<sup>a</sup>j Ĉ  
bryí V%W« i U<sub>j</sub> »wJ ghUšfŸ.  
mj dhynah i UŸ(€i Fi wí «. ci Ēny  
i U<sub>j</sub> f<sub>i</sub> Toa â(€i k i U<sub>j</sub> »wnj -  
v< W mi jĈ bršYth<sup>o</sup>fŸ. étfh<sup>a</sup>j  
r<sub>i</sub>âÆ< â(€i k mâny Fi wí V%gL«.  
m<sup>a</sup>j j Fi wi tĈ rĈŸg(€L<sup>a</sup>J t<sub>j</sub>%F<sup>a</sup>  
hkhfnt cÆ<sup>o</sup>Ĉr<sup>a</sup>J<sub>i</sub> fŸ x> bth< W<  
ntfkhfĈ RHy<sup>a</sup> bjhl š»ÉL«.

K< d<sup>o</sup> i U<sup>a</sup>j i j E l mafkh(€ RH< W

m<sup>a</sup>j j Fi wgh(€i l Ÿ ó<sup>o</sup>â br(€J  
bfhŸs nt(€L« v< gJ jhdhfnt  
el<sub>i</sub> F« ĀfœĈâahF«. i<sup>a</sup>j Ĉ RH%  
mâfĈ<sub>i</sub> f mJ bjhl<sup>o</sup>a J ci š  
KGtJ« i U<sub>j</sub> f<sub>i</sub> Toa i u<sup>a</sup>j ntf«  
bršfSi l a i a<sub>i</sub> f« i t%<sub>i</sub> %obfš  
yh« guÉ i a<sub>i</sub> fntf« ntWg(€L«.  
ntf« v< gJ \_< W. x< W kdntf«  
mL<sup>a</sup>j J cÆ<sup>o</sup> ntf«. \_< whtJ ci š  
ntf«. i i t všyh« xnu Āi yÆny  
caUkh v< whš mJjh< i š i y  
kdntf« MÆukhÆu« kl šF  
ca<sup>o</sup>a J ÉL« cÆ<sup>o</sup> ntf« üWkl šF  
caU«. Mdhš ci š ntf« g<sup>a</sup>J  
kl šFjh< caU«. Mdhš ci š  
ntf« g<sup>a</sup>J kl šFjh< caU»wJ  
v< Wi t<sup>a</sup>J<sub>i</sub> bfhŸS šfŸ. všnyh nk  
x< whf i U<sup>a</sup>j J ngh(€ i ŸbghGJ  
MÆu« üW g<sup>a</sup>J v< W M»É(€l J  
i šnfjh< ci nyhL cÆ<sup>o</sup> cÆnuhL  
kd« i i t x<sup>a</sup>J i HŸ(€â j< i kÆ<  
jĀ<sup>a</sup>j Āahf ntWg(€L«. i<sup>a</sup>j Ÿ ā< d  
Ā Ā šjh< ci Ēny neh(€fŸ tUtJ  
v(€z šfŸ jhWkhwhf M»<sup>a</sup> j twh  
brašfi sŸ(€Ĉ»w msÉ<sub>i</sub> F<sup>a</sup> JĀ i  
tUtJ, m<sup>a</sup>j khâĈahd gâi fŸ  
V%gLtJ. Ū(€L« Ū(€L« m<sup>a</sup>j  
Āi yi nf bfh(€L nghtJ i Ÿgobaš  
yh« el<sub>i</sub> »< wd.

*bjhl U«..*

**thœf tsKl <**



KĀj nea

nguh. P.uh#<, át fhá. 94427 75192.

òaj®, fhâ ngh< w cĀjk®fi si  
TI i> î yf« F%W« brh< dJ©L.  
Mdhš cd; F ūna ūgâ. kdrhÉá  
Tġago ūel aJ bfhÿ. cd; F i i wt<  
mUY Ātra« c©L. c< i d¥ g%  
cd; FĀjh< ec F bjĀi «. i i wtD<  
c< i d ec fġth<. mj dhš āwuJ  
Ék®rdšfshš ū ghâi f¥gl i TI hJ.  
"kfhĀkh" v< W ngh%W¥gL«  
nj rĀj h, xU ehÿ j dJ rg®kâ Máu  
kĀš i u©L i s«bg©fÿ njhÿ  
ŪJ i fnghEl go, el aJ br< wh®.  
i j i f©l gy®, fhâá i a ĀfĀ  
twhf Ék®rd« brĒj d®. i i j i  
nfÿÉ¥gEl fhâá Āfî « kd«  
tUâadh®. "v< kdĀš v> Éj i  
fsšfKĀ< ġ vdJ ngĀ taJÿs  
aj¥ bg©fĒ< Ji z í l< el aJ  
bršti j i t®fÿ i ¥go; nfĒ  
brĒ»wh®fns" v< W fyš»dh®.  
j dJ tUĀj i j i uh#hí i F foj  
khf vGâdh®. fhâá Ē< foj i j ¥  
goaj i uh#hí mtU; F vGâa gâš  
foj Āš "j šfÿ f©Ā a i j ¥  
g%ġ i «, ne®i ki a¥ g%ġ i « k%wt®  
fi s É l, j šfS; nf ec F bjĀi «  
k%wt®fĒ< j twhd Ék®rd i j i  
f©L, ūšfÿ fti y¥gl Ā nji t  
i ši y. māj Ék®rdĀ%F ūšfÿ  
kâ¥o; bfhLĀJ tUâadhš, mt®fÿ  
brhštJ c©i k v< wh» ÉL«.

vdnt mLĀj t®fĒ< j twhd  
Ék®rdĀ%F kĀ¥gĒ; fh0®fÿ. mi j  
xU bghUÉl hf; bfhÿsh0®fÿ" v< W  
vGâĒUĀjh®.  
fhâá m< ġĒUĀJ k%wt®fĒ<  
Ék®rd i j i f©L bfhÿtnj i ši y  
āw® Ék®rdšfshš ū ghâi f¥gl  
bjhl š»dhš xU ehÿ TI rĀnjhō  
khf i U; f KoahJ.  
cyf thœ; i f v< gJ Āi yahd  
j< W. kĀj< thœtJ áy fhy«  
kÉLnk. mājġ brh%g fhyĀY«  
ö; fĀš ghâi a i HĀJ ÉL»wh<  
Ūâ i U¥gJ btFáy ehÉfns. i aj  
ehÉfĒš RfnghšfĒš kd i j  
brYĀâ, i i wti d kwĀJ thœĀl  
nt©lh«. Ū©L« i> î y»š āw; f  
nt©lh«. mj%FĊa Ka%ái a  
brĒ. kĀj i d¥ āwÉĀj i s; Fÿ  
fÉL¥gl i t¥gJ cy»< ŪJ mt<  
bfh©l g%W.  
g%W i t¥gnj guki d mi l a  
j i lah f i U; »wJ. f¥gš fl š ŪJ  
ĀjĀjhš Āi dĀj i l ĀĀ%Fġ bršy  
Koí «. fl šŪ® f¥gY; Fÿ Ei HĀJ  
Él hš f¥gš fl Y; Fÿnsna \_æ»  
ÉL»wJ. mJnghš kĀj< cy»š  
thHyh«. cyf Mi rfÿ mt<  
kdĀš Ei Hahj ti u mt< i i w  
ti d beUšF»wh<. cyf Mi rfÿ  
kdĀ%Fÿ Ei HĀJ Él hš āwÉ¥

thœf tskl<

ogUšfl Es \_æ»EL»wh< .  
i uhk»UZ z guka «[® Tġa  
mKj bkhÉ i J. Ū cl Ē< ŪJ g%W  
i t; »whĒ. cli y¥ ngĀ ts®¥g  
ānyna ehÉfi s Éua« brĒ»whĒ.  
cli y¥ ngĀ ts®¥gâš j tġši y.  
Āi yahd nkhÉrĀj mi la  
Āi ya%w i aj cl š mtáakh»wJ.  
cl š xU fUĒ. mj< Ji z bfh©L  
Ū i i wti d mi l a i aY«. Mdhš,  
mj%fhfnt ū māf neuĀi jġ bry  
Él hnj! vĀD« xUehÿ i> î l š  
mĒa¥ ngh»wJ. Ū v¥goĀ jh<  
ngĀ i fhĀjhY« i aj cl «ā%F  
KJi k tuĀjh< ngh»wJ. ā< vj%fhf  
i aj cl Ē< ŪJ g%W?  
mLĀJ, Ū bghUY ŪJ g%W i t; j  
»whĒ. Ū ghLgÉL nfhonfhoah¥  
gz « r«ghĀĀJ« nkY« nkY«  
gz « r«ghĀ¥gi j na Fġ; nfshĒ;  
bfh©L i U; »whĒ. māj¥ gz «  
cd; F Ā«kâi aĀ j Utâši y. kd  
mi kâi aĀ j Utâši y. V< ? i i w  
aUi s¥ bg%WĀ j Ukh māj¥ gz «?  
ā< vj%fhf¥ gz ĀĀ< ŪJ g%W  
bfh©L mj< ā< nd XL»whĒ.  
"ghLgÉLġ nr®ĀJ gz Āi j ki wĀJi t; F«  
nfLbfÉl khĀ l nu nfS šfÿ - T LÉÉL  
MÉ nghd ā< nd ahnu mDgÉ¥gh®  
ghÉ fhÿ māj ¥ gz «"  
v< gh® gÉodĀjh®. Mf, i i wtĀ<  
ĀUto¥ g%oi wĀ j Éu, ntW vāj ¥  
bghUÉY« g%W i t; fhnj. cĒ®fĒ  
ĀJ« g%W i t; fhnj. cwÉl ĀJ«

g%W i t; fhnj. Mdhš m< ō brYĀJ  
"g%Wf g%W%Wwh< g%ġ i d m¥g%oi w  
g%Wf g%W É l %F"  
v< gh® tÿS t®. "jhki u i i y Ū  
nghy i U" v< g® bgĊnah®. vJ  
tāj hY« V%W; bfhÿS « g; Ft «  
g%W%W kdĀ%FĀjh< c©L. g%Ww  
J¥ guki d ehL, cy»š cd; F  
brhāj kh dJ v< W vJĀ Āši y v< W  
cz®ĀJ bfhÿ. cd; Fġ brhāj « v< W  
Āi d; F« nghJ jh< g%W ts®»wJ  
x< ġ< ŪJ g%W i UĀjhš jh< i i j  
i H; F« nghJ fti y njh< W«.  
c< Āl « vJ i U; f nt©L«  
v< w Éâ i U; »wnjh mJ jh<  
i U; F«. c< i d ÉÉL, vJ nghf  
nt©L« v< W i U; »wnjh mJ  
nghna ŪU«. mJ xU %ghahf  
i UĀjhš v< d? xU nfhoahf i U  
jhš v< d? i H; f nt©L« v< W  
i i wt< cd; F ÉĀĀUĀjhš mi j  
jL; f ahuhš Koí «? i H; i g  
Āi dĀJ tUĀJ tjhš gabdh< W«  
i ši y. cy»š vJĀ nk ĀuĀjukšy  
i i wt< kÉLnk ĀuĀjukhd t<  
ĀuĀju« i šyhj i> î yf É ō a š  
fĒ< ŪJÿs g%oi w Ū; », ĀuĀjukhd  
i i wt< āUto ŪJ g%W i t. cyf  
bghUÉfshš Ū i< gšfi s mDg  
É; fyh«. Mdhš mt%ġ< ŪJ  
vÿssî « g%W i t; fhnj. cyf«  
i i wtDi l aJ. mi dĀJ« mtD; nf  
brhāj «.

thœf tskl<

m< òĉ rnfhj u®fns! rnfhj Ćfns!  
eh« kdªi jª jh©oĉ bršy  
nt©L«; kdªâ%FÝ mšy. nkY«  
kdªâ%F mšgh%gEl Āi yi aš  
bghWªj ti u mšnf Āi dī fÝ VJ«  
i la hJ. kdªi jª g%ŷa fUªi j j  
fÉLšfÝ; mji dª JUÉŷ ghªi fh  
®fÝ. mJ xU nji ta%w āuĉái d j  
FÝS « gašfukhd fdī j FÝS «,  
Ei HtjhF«. eh« kdªi jª jh©oĉ  
bršy nt©L«. kdªâ%F mšghš  
bršy nt©L«.

x< WÁšyh x< i w Kothfi f©nl <  
x> bth< whÉ mĉªJ jh©o”  
v< W FUāuh< kfĈĪ at®fÝ  
Tĉai jí «

You please forget everything what  
You have learnt” v< W kfĥ< n#.»UZ z  
®ā Tĉai jí « Āi dªJŷ ghªi »<  
nwh«! mj< Mœªj bghUi s  
cz ®»< nwh«.

ekJ KG Ka%ái « xnu neh; F  
l ajhf mi kí « nghJjh< kdk%w  
Ai y thÉ; F«; fdī fS « Āi dī  
fS « mDgtšfS « m%w Āi yi!  
mšnghJjh< cÆUUE< eLi kaª  
š eh« i UªJ i wthª j< i ki aí «  
wth Āi yí « bgWnth«.

KGKa%á v< gJ mi kâ,  
«ā; i f, āahd«! mJ xU  
btÉĉr«! btÉĉrªš eh« všyhŷ

bghUÉfi sí « ghªi f Ko»< wJ;  
MdhY« btÉĉr« vªj bthU  
brai yí « brĒaÉš i y; btÉĉ  
rªâ< K< Āi y kÉLnk ek; F  
bghUÉfi sŷ òyŷgLªJ»< wJ!  
mnj ngh< W e«Ki la mi kâ  
(Mœªj āahd«) kÉLnk ek; F  
KGi kahd c©i k (Truth) i a  
cz uĉ brĒí «!

gu«bghUÿ ek; FÝ ét dhf  
cÝsJ. mªj ét xÉna e«Ki la  
mi dªJ i a; fkhfi « cÝsJ. mªj  
xÉna K< Āi yahf kÉLĀUªJ  
e«i k elªJ»< wJ; mjndhL e«i k  
i i zªJ; bfh©l hš - āahdªj hš  
x< ĉÉl hš (Equalibrium) eLĀi yah»  
Él hš āwÉĀ< gadhj š rhªāaŷ  
gL»< wJ. i J xU āwi k. xUKi w  
bjĉªJÉl hš bjĉªj Jjh< !

i J Vw; Fi wa Úĉri yŷ ngh< wJ.  
Úĉri y; f%W; bfhL; F« Máĉa®  
JĀ ĉri yí « e«ā; i fi aí « jU»wh®  
vJî « j twhf el; fhj go mU»É  
UªJ ghªªJ; bfhÝ»wh®. \_< W  
mšyJ eh< F ehÉfÉš eh« Úªjª  
bjhl šF»< nwh«. MĉrĉaŷgL»<  
nwh«. Āf vÉjh f cÝs i j i d eh«  
V< Kj Ēnyna brĒahkš i Uªnjh«!  
i ŷnghJ Máĉa® nji tĒš i y. eh«  
všF nt©LkhdhY« nghfyh«;

v> tsí òu« nt©LkhdhY« nghf  
i ŷnghJ j i l fY VJĀšyhj āah  
yh«. VbdĀš mo MHªi jŷ g%ŷ;  
fti y bfhÝsª nji tĒš i y. nk%  
guŷāš ÚĉryoªJ; bfh©oU;  
»< nwh«. xUKi w i j i d; f%W;  
bfh©LÉl hš thœhÝ KGJ«  
kw; f thĒŷāš i y! l «gJ tUl šfÝ  
Úĉryo; fhkš i UªJ Él hY«  
Fsªš ÉGªJÉl hš Úªjª bjhl š  
Fnth«. Ú©l ehÝ gĒªā brĒa  
Éš i y vd; Tw mtāaĀš i y.

gĒªāhs® K< Āi yĒšyhkY«  
eh« Úªj Koí « vd cWāŷgLªā;  
bfhÝs nt©L«! i ši ybaĀš  
x> bthU ÚĉryoŷgtU; F« xU  
Máĉa® nji tŷgL«. x> bthU  
āahd« brĒgtU; F« xU FU  
nji tŷgLth®. i j%Fª nji tna  
i šyhkš ek; FÝ v< d el; j»wJ  
v< W kÉLnk ghªi f nt©L«. FU  
i šyhkny mJ el; f mDkâ; f  
nt©L«. mªj ĀfœÉi d eh« f%W;  
bfhÝs nt©L«. i ši ybaĀš  
ek; F cjÉ brĒabtd V%gEl  
É ōašfS l < x® <LghL mšyJ  
g%W V%gLªā; bfhÝs; TL«. mJ  
ek; F Rjªj uªJ; F«, j Āªj < i k;  
F« vāuhdi t.

nkY« btÉĒÉUªJ vªj Éj  
cjÉí « i šyhkš mJ xU Ki w  
ĀfœªJÉl hš kfªjhd x® Mdª  
ªš eh« āi sŷngh«.

dªāš i U; fyh«; bkسدªāš  
i U; fyh«; mi kâĒš i U; fyh«; e«  
brhªi j e«Kl < všF nt©L  
khdhY« ō; ĉĉ bršyeh«! iªj i fa  
Kâªĉá bg%WÉl hš eh« e«i k  
āuāgĒ; »< w f©z hofĒ< brhª;  
f« v< w nguhdªjª j na fh©ngh«.  
M«, cyf thœÉš eh« rªā; »< w  
v©z šfS «, brh%oS «, brašfS «  
i < d āwī « e«i kna āuāgĒ; »<  
wd. ek; FÝ i Uŷgdt%oi wna  
òwªnj eh« fh©»nwh«; rªā; »<  
nwh«; mDgt« bfhÝ»< nwh«!

Each and everything, every situation and  
any aspect of our life are just reflection of our  
self only! Mi fĒdhš e«Ki la  
'Ra«' v< dbt< W cz ®ªJ bfhÝ  
tnj āwÉĀ< i y; fhf cÝsJ. (self  
Realisation) āahdªj hš eLĀi y  
i ftuŷ bg%W Rajĉrd« f©l hy< ĉ  
e« i ašò Āi yahd 'nguhdªjª j ŷ  
nghªāÆU; F« bghĒ«i kfi sŷ  
āuāgĒ; F« cyfi fhÉafi sí «  
njh%wŷ bghUÿfi sí « cÝs<  
nghL neh; f ÉayhJ; fUi z nahL  
fhz ÉayhJ! fhÉāŷāi H j É®ªJ  
“Mdªj i fÉŷò” bfhÝnth«!

bjhl U«...

thœf tsKl <

bg%w Phdªā< msī FL«gªāš  
Āyī « mi kâĒ< msī jh<



Fi w x< WÄši y ...  
nguh. ckh nj É, át fhá.

—j z P<sup>®</sup> uh#hÍ mt<sup>®</sup>fY i a%<sub>z</sub>,  
fhdj FÆš m.s.R¥òyERÄ ghoa  
Fi w x< WÄši y... ki w —<sup>®</sup>â  
f©z h...' v< w ghl i y; nfEL cUfh  
t<sup>®</sup>fY i ši y. 'Fi w' v< W vi jç  
brhš»nwh«? ekJ kd« xU bghU  
s¥ g%<sub>z</sub> nah, xU egi u¥ g%<sub>z</sub> nah,  
xU brai y¥ g%<sub>z</sub> nah bfhYs «  
U¥âÆ< i k v< W TI bfhYsyh«.  
gUj F eg<sup>®</sup> mJ ntWgL«. mJ  
mtut<sup>®</sup> kdÄi yi a¥ bghW<sup>®</sup>J.  
ÄæehEL¥ bg©fÉ< kdj Fi w  
a¥ g%<sub>z</sub> "mšf« Fi w<sup>aj</sup>hš gL«  
fti yi aÉl<sup>®</sup> jšf« Fi w<sup>aj</sup>hš gL«  
fti y mâf«" v< W Fç¥ãLth<sup>®</sup>fY.  
ajj fti y tlehEL¥ bg©fÉ  
nkh, btÉehEL¥ bg©fÉl nkh  
Uj fhJ.  
Fi w v< W eh« cz<sup>®</sup>ti j¥  
wU« Rfoj fhEL«nghJ e«Ki la  
ayhi kí «, fti yí « mâfç<sup>®</sup>J  
ÉL«. ekJ kd« Fi w v< gi jna  
mšNfçj fhj nghJ, äw<sup>®</sup> v< d  
brh< dhY« mJ e«i k¥ ghâj fhJ.  
uZ ahÉš òuÉái a cUthj »a  
khbgU« ji yt<sup>®</sup> byÅ< mt<sup>®</sup>fY  
eh%fhÈÆš mk<sup>®</sup>âUj F«nghJ  
mtuJ fhšfY ji ui a<sup>®</sup> bjhl hJ.  
Vbd< whš, mtuJ fhšfÉ< ús«

Fi wí . mtuJ e©g<sup>®</sup> xUt<sup>®</sup> "ÚšfY  
eh%fhÈÆš cLfhu« nghJ cšfY  
fhšfY ji ui a<sup>®</sup> bjhl Éši yna  
v< w Fi w cšfS j F c©lh?" v< W  
nfEl h<sup>®</sup>. i<sup>aj</sup> j nfYÉj F byÅ<  
mÉ<sup>aj</sup> gâš, "fhšfY ji ui a<sup>®</sup> bjhl h  
Él hš v< d? i fshš thd<sup>aj</sup> j  
bjhlLj fhELnth«!" f«òukhfnt  
i U<sup>aj</sup>h<sup>®</sup> byÅ< .  
Fi wfi s mçÉ< âw< bfh©L  
Äi wfshf Äi d<sup>aj</sup> j bfhYgt<sup>®</sup>fS «  
c©L.mt<sup>®</sup>fi sí « fti y beUšfhJ  
mçP<sup>®</sup> bg<sup>®</sup>dh<sup>®</sup>Éõhî j F nfEF «  
brÉ<sup>®</sup>âw< Fi wí . "i<sup>aj</sup> j Fi wí a  
Ät<sup>®</sup>â brEa xU fUÉi a thš»¥  
bghU<sup>®</sup>âj bfhYsyhnk" v< W  
mtuJ e©g<sup>®</sup> brhšÉ¥ gh<sup>®</sup>ajh<sup>®</sup>  
mj%F bg<sup>®</sup>dh<sup>®</sup>Éõh "eh< brÉl hf  
i U¥gj hš mi dtU« r<sup>aj</sup>khf<sup>aj</sup>h<  
ngr nt©L«, ahuhY« mâf neu«  
r<sup>aj</sup>« nghEL ngr KoahJ. i j dhš  
vdJ neu« âz hfÉši y, gaDÝs  
jh f cÝsJ" v< wh<sup>®</sup>.  
Äf¥bgç a mçP<sup>®</sup>fshd nA hk  
Uj F«, rhj u0èj F« vGj, goj f  
bjçahJ. mt<sup>®</sup>fY Tw, äw<sup>®</sup> nfEL  
vGâai t jh< i< W äugykhf  
cÝsi t.  
j h k P Mšth vori d¥ g%<sub>z</sub> eh«

ex< Fmçnth«. äWtaâš vor< xU  
ahl š.  
ehY j< jhEI «, xU fh»j<sup>aj</sup> j j  
bfhL<sup>®</sup>J, j< gYÉ Máçi a  
bfhLj fç brh< djhfj Tçdh<sup>®</sup>.  
Máçi a vGâEU<sup>aj</sup> j j f©Ü<sup>®</sup>  
kšf kfDj F thá<sup>®</sup>Jj fhEodh<sup>®</sup>.  
"j šfY kf< xU nkjhÉ. i<sup>aj</sup> ¥  
gYÉ Äfi « áçajhf i U¥gj hY«,  
mtDj F nghâj F« msî j F  
âwi kahd Máça<sup>®</sup>fY nghJ khd  
msÉš i šyhj hY«, Úšfns  
mtDj F ghl « brhšÉj bfhLšfY.  
gYÉj F mD¥g nt©lh«" v< W  
mâš vGj ¥gfoU<sup>aj</sup> j hf thá<sup>aj</sup>h<sup>®</sup>.  
gy M©Lfs j F äwF jhE  
ki w<sup>aj</sup>h<sup>®</sup>. vorD« m<sup>aj</sup> ü%<sub>wh</sub>©o<  
i yáw<sup>aj</sup> ÉšPhdj f©Lão¥gh  
suhf cUthdh<sup>®</sup>. xU ehY j%brayhf  
m<sup>aj</sup> j fh»j « mtuJ f©Ä š gEl J  
vL<sup>aj</sup>h<sup>®</sup>. thá<sup>aj</sup>h<sup>®</sup> "cšfY kf<  
kdey; Fi wghL cÝst< . i Áí «  
mti d všfY gYÉÆš i t<sup>®</sup>âUj f  
KoahJ" v< W mâš vGj ¥gfoU<sup>a</sup>  
j J.cz<sup>®</sup>çá¥ bgUj »š gy kÄ neu«  
mGj h<sup>®</sup>. ä< d<sup>®</sup> j dJ ehEFç¥ãš  
(Diary) "j h k P Mšth vor< v< w  
kdey« F< ç a FH<sup>aj</sup> j, mtdJ  
âu<sup>aj</sup>jhahš (Hero mother) i<sup>aj</sup>  
ü%<sub>wh</sub>©o< Äfçaw<sup>aj</sup> nki jahf  
khçdh< " v< W vGâdh<sup>®</sup>. Fi wí «  
Äi wahF« rh<sup>®</sup>âaj TWfY c©L.  
mJ fhy« i i wÄi yÆ< âUÉi s

i Uj F« Fi wghEi l na bt%<sub>z</sub>  
fhd thE¥ghf¥ ga< gL<sup>®</sup>âa Äfæi  
fS « rç<sup>®</sup>âu<sup>®</sup>âš gâi brEa¥gfo  
Uj »< wd. mt%<sub>z</sub> š x< W #¥gh<  
ehEi lç nr<sup>®</sup>aj 10 taJ¥ i ga<  
xUtDj F äwÉÆnyna i l J i f  
i ši y.mtDj F #] nl hÉš Kj< i k  
ahdt dhf<sup>®</sup> (Judo champion) âfH  
nt©Lbk< w yÉaa; fdî i U<sup>aj</sup>J  
i fí «, fhY« tYthf i U¥gt<sup>®</sup>  
fS j nf Judo champion MtJ á«k  
brh¥gd«. Äi wa #] nl h Máça<sup>®</sup>  
fi s mQ»dh< . mti d gçj hg¥  
gh<sup>®</sup> i t gh<sup>®</sup>aj thnw âU¥ã mD¥ãd<sup>®</sup>  
xnu xU FU kEL« x¥òj; bfh©L  
gÆ%á bfhL<sup>aj</sup>h<sup>®</sup>.  
xnu xU jh; Fj i y kELnk khj  
fz j »š f%<sub>W</sub>j bfhL<sup>aj</sup>h<sup>®</sup>. mtDj F  
rÉ¥òj foaJ.ntW VjhtJ brhšÉ  
juj nfEl h< . FUnth "i<sup>aj</sup> xnu xU  
jh; Fj Éš ú tšyt< Mdhš  
nghJ«" v< W brhšÉ Él h<sup>®</sup>  
rh«ãa< fS j fhd Kj š nghEoÆš  
r<sup>®</sup>tK« bjç<sup>aj</sup> vâuhÉi a bt< wh<  
i u©lh« Ki wí « m¥gona. xU  
tÉahf i Wâc R%<sub>W</sub>j F t<sup>aj</sup> Él h<  
vâuhÉ gyKi w Championship gEl «  
bt< wt< . i ti d i s j fhukhfî «  
gçj hgkhfî « gh<sup>®</sup>aj h< .

*bjhl U« . .*

thæf tsKI <

thæf i taf«  
**KĀj kh© ò**  
 mUYĀâ R.bt Šfni Z, âutešy®.  
 kĀjî a® āwĒaj < kâžòz u  
 nt© L«  
 kd« cĀ®bkĒ \_< whd  
 ki wbgHUEfshd  
 kĀj M%wšfi s kyu i tĳf  
 nt© L«  
 ki w^âUĳF« cĒgâth«  
 gyÉi dfÿ j«i k  
 kĀjnd kh%ž mwč braš gâi  
 brĒJ  
 kd^öĒi k Éi d^öĒi k  
 bg%Wŷgu^Ji w^J  
 kĀj dt< ca^kĀj dhf thHč  
 brĒi «  
 kdtsĳfi yĀĳi dŷ guŷāey«  
 fh© ngh«.  
**- ntj h^âč kfĀĪ**  
**cl š, kd ey^Jl < ekĳF ehnk**  
**fi l ŷāoĳf nt©oa g^J Éâfÿ**  
 10 Rules to keep ourself mentally  
 and physically fit  
 âU tYS t® âUĳFwĒš KU^J  
 mâfhu^âš FžŷāĒLÿs FwĒghĳ  
 fĒ< fU^Jŷgo cz i t cĒbfhÿ  
 šš nt©L«.  
 1) Ki wahd, ōuhd, bež ŷgL^j ŷ  
 gĒl ti fĀš cz î c©gJ (Eat  
 wisely)  
 2) kdtsĳfi y vĒaKi w cl %

thæf tskl <  
 gĀ%áfÿ mšyJ Mrdšfÿ  
 bjhl®čāahfč brĒtJ (Do  
 Exercise Regularly)  
 3) x> bthU ehS « j twhJ \_čRŷ  
 gĀ%ái a nk%bfhÿtJ (Regular  
 breathing exercise)  
 4) cl š, kd mi kâ ngz XĒi  
 bfhÿsš. (Spend time to rest and relax)  
 5) nehĳf«, i yĒāāšfi s ti ua  
 W^Jĳbfh©L mj < go thĳj š.  
 (set goals and follow them)  
 6) ešy kh%wšfi s kd i i rî l <  
 V%wš. (Adopt to change)  
 7) ftĳyahd NHšfĒš beUĳfkh  
 dt^fnshL g>^j š. (Communicate  
 your feeling)  
 8) öĒi kahd á^j i dnahoU^j š.  
 (Think positively)  
 9) òi f, kJ, NJ j É^j š.  
 10) FL«g cWŷād^fĒi l na fy^  
 j hĒj š. (Family member interaction)  
 "Go confidently in the direction of your dreams.  
 Live in the life you've" imagined  
 - Henry David Thoreau.  
 ey« bgw, ey« ūoĳf i t%oi wŷ  
 ā< g%wnth«.  
 EVERY DAY IS A TRAINING DAY AND EVERY  
 EVENT IS A TRAINING EVENT.  
 YOU ARE THE ONE AND ONLY SOLUTION  
 FOR YOUR PROBLEM.  
 - Shailesh bhokare

thæf i taf«  
**kdKâ®čāĳfhd āytĒfÿ**  
 9) k%wt^fšl < e«l k x^al  
 ti j ÉLj š.  
 Avoiding the comparisons of ourselves  
 with others.  
 10) vj%Fnk ršryŷgl hkš kd^i j  
 mi kâahf i t^Jĳ bfhÿs  
 KaYj š  
 Trying to keep our peace in our mind.  
 11) e« moŷgi l^ nji tĳf«, eh«  
 mi l a ÉU«ògt%ž%F« cÿs  
 ntWghĒoi d cz ^j š.  
 Understanding the difference between the  
 basic needs and what we want.  
 12) r^njhr« v< gJ bghUÿ r«g^j ŷ  
 gĒl j mšy v< w Āi yi a  
 mi l j š.  
 Reaching the status that happiness is not  
 connected with material things.  
 i^j 12-š vbĒĒi lahtJ fi l ŷ  
 āo^j hš thĳi f vĒj h>ÉL«.  
 Out life will be simple if only we practice  
 7 or 8 of the above 12.  
**LIVE YOUR LIFE AND LOVE YOUR LIFE.**  
**m< ā%»Āa m< g^fns,**  
**e©g^fns, ešthĒÉ%F**  
**ā< tU« e%brašfÿ brĒJ ey«**  
**f©L thĒ^âLnth«. m< ò**  
**rh^aj thĒi ekjhĒL«**  
 thæf i taf«, thæf  
 i taf«, thæf tskl < v< W  
 âdrč fhi yĀš cyi f 10 Ki w  
 thĒ^Jj š ey«

mUEnguh%wš, i uī «. gFY« všyh  
 neušfÉY«, všyh i l šfÉY«,  
 všyh<sup>α</sup> bjhÉšfÉY« cWJi z ah  
 fī «, ghJfh¥ghfī «, tÉ el<sup>α</sup>Jtjh  
 fī « mi kí khf.  
 (âfi l ÉfL¥ òw¥gL« K<, K<sub>i</sub>»a  
 Afœi fS<sub>i</sub> F bršY« K<, âfo%F  
 U«ò« K< mUfth¥ò (cz<sup>α</sup> J  
 fL<sub>i</sub> bfhYšš Af<sup>aj</sup> ex i kaE<sub>i</sub> F«.)  
**ek<sub>i</sub> cz<sup>α</sup> i l cz<sup>i</sup> c©J:**  
 ešynjh<sup>α</sup> cz Éi d ek<sub>i</sub> F  
 mE<sup>α</sup>njh<sup>α</sup> i i wt< mUshš V%wkhE  
 thœf! thœf, thœf, thœf, tsKI <

**I < gkið thœE%F:**  
 ahUi la clÉ%F«, kdâ%F«  
 J< g« juhkY«, Ko<sup>aj</sup> ti u āw  
 J< g« ngh<sub>i</sub> »í « thœj š i < gkhf  
 thœE%F tĒnfhY«.  
**j< MĒĪ - Ra MĒĪ:**  
 ādrÇ Ra MĒĪ nk%bfhYtJ Āf  
 mtāa«. v©Ā yl šfh thœÉaš  
 ex i kfi s<sub>i</sub> fhz Koí «. mi d  
 tU<sub>i</sub> F«, mi d<sup>α</sup>â%F« ex ĸ TWTJ  
 Āfç áw<sup>aj</sup> Fz « v< gJ rh< nwh<sup>α</sup>  
 fĒ< th<sub>i</sub> F.  
*thœf tsKI <*

thœf i taf« **(I<sup>aj</sup> h« M©L ÉHh)** thœf tsKI <  
**Dr. A.P.J. m¥Jšfyh« j ti ka«**  
 i i z ¥ò: âUbešntĒ kdts<sub>i</sub> fi y k< w«  
 ehY: **11-03-2018** PhÆ%W<sub>i</sub> »Hi k neu<: khi y **5.30 kĀ**  
 i l «: fnz r\_<sup>α</sup>âeLĀi y¥gYĒ, F<sub>i</sub> çá, nky¥ghi sa«, âUbešntĒ -5.  
 áw¥ò i u: nguháÇa<sup>α</sup>. **s.f%gf Éehaf«**, mt<sup>α</sup>fY<sup>α</sup> âUbešntĒ.  
 i > ÉHhÉ šj šfY FL«g<sup>α</sup>âdUI < fy<sup>aj</sup> J bfh© L áw¥ā<sub>i</sub> fi nfEL<sub>i</sub> bfhY»nwh«.



**m<sub>z</sub> i<sup>α</sup> αâU<sub>i</sub> nfhÆš, F%why«.**  
 38/1 I<sup>aj</sup> UÉ nuhL, F%why«- 627 802.  
 brš: 94434 96949, 98650 69665, 94435 82684,  
 94422 50489. 94434 96949

**(Jtj<sup>α</sup> Jt Ésj f¥ gÆ%oā)**

gÆ%á el<sup>α</sup>Jgt<sup>α</sup>: nguháÇa<sup>α</sup> **E.r©Kf«** mt<sup>α</sup>fY  
 gÆ%á ei l bgW« ehfY & i l «, neu«

**16, 17, 18-03.2018** btYE, rĀ, PhÆW  
 fhi y **10 kĀ** K<sub>j</sub> š kâa« **4 kĀ** ti u

**m<sub>z</sub> i<sup>α</sup> αâU<sub>i</sub> nfhÆš, I<sup>aj</sup> UÉ rhi y, F%why«.**

gÆ%á ex bfhi l ehbsh< W<sub>i</sub> F%. **300/-** vĒagL<sub>i</sub> i ftráil< tuí «.  
 K< gâi brĒJ bfhYS khW m< òl < nfEL<sub>i</sub> bfhY»nwh«.

thœf i taf« **j<sup>α</sup> k« ghJ fh¥ò<sub>i</sub> ftr«** thœf tsKI <  
 mUYĀā N. 0j hkĀ , MĒahW.  
 i > i y»š **kĀj<sup>α</sup> fY** kĀj i t<sup>α</sup>âU¥nghU<sub>i</sub> F, ūai a¥ ngQ tã  
 É GĀa¥ g©òfi s<sub>i</sub> fi l ¥āo<sub>i</sub> F« Y«, j<sup>α</sup> k<sup>α</sup> i j<sub>i</sub> fi l āo¥gâY«  
 nghJ jh<, mt<sup>α</sup>fĒ< thœÉš fZ l nk, áuknk h i U¥gâš i y  
 ky<sup>α</sup> çá, k»æçá, mi kâ v< gd Āi y i i wí z<sup>α</sup> i > thW cYsJ v< W«  
 ogW»< wd. j<sup>α</sup> k« **kĀj<sup>α</sup> fĒ<** mwbe<sub>z</sub> j<sup>α</sup> k«, jt«, m<sub>z</sub> nt bjĒt«  
 thœ<sub>i</sub> f<sup>α</sup> ju<sup>aj</sup> j ca<sup>α</sup> J»WJ. všyh<sub>i</sub> v< W cyf k<sub>i</sub> fi s mi kâÆY«  
 fhyšfÉY« kĀjç< ghJfh¥ò<sub>i</sub> k»æçáai la i t¥gJ« cy»š  
 ftrkhf ÉššftJ j<sup>α</sup> knk. kĀj i d Āfçáw<sup>aj</sup> j<sup>α</sup> k<sup>α</sup> bjh© l hf kfh< fY  
 kĀj dh<sub>i</sub> FtJ«, mti d<sup>α</sup> bjĒÉf M%ç<sup>α</sup> br< WYsh<sup>α</sup> fY. m> tĒ  
 Āi y<sub>i</sub> F i fLç bršY« j<sup>α</sup> knk. j<sup>α</sup> k« Ā%ngh«. cy»%F bjh© l h%ç<sup>α</sup> k»æçá  
 mšyh<sub>j</sub> brašfS<sub>i</sub> F mšŅfhu« nth«. cy»ny eh« brĒi « j<sup>α</sup> k«  
 tHšftāš i y. Mi ri aí « nt© l hj ca<sup>α</sup> j<sup>aj</sup> bjh© ni ghJfh¥ò  
 j<sub>i</sub> ti aí « jdJ fEL¥ghEL<sub>i</sub> fY ftrkhF«.



**cyf rKj ha nrth ršf«**  
**âUbešntĒ k©ly«**

i l «	<b>m<sub>z</sub> i<sup>α</sup> αâU<sub>i</sub> nfhÆš, tšy&lt; nuhL, i yšá.</b>
ehY	<b>18.03.2018</b> PhÆ%W <sub>i</sub> »Hi k
neu«	<b>10 kĀ</b> K <sub>j</sub> š <b>4.30 kĀ</b> ti u
bghUŸ	<b>áw¥ò bksd«</b>
el <sup>α</sup> Jgt <sup>α</sup> fY	nguh. M. <b>br«bghUshf&lt;</b> , nguh. V.S. <b>âçT l gâ</b> nguh. M. <b>i uhj h»UZz &lt;</b> , nguh. K.A. <b>äyht â</b>

k©ly msÉš ei l bgW»WJ. mi dtU« fy<sup>aj</sup> Jbfh© L  
 áw¥ā<sub>i</sub> FkhW m< òl < mi H<sub>i</sub> »nwh«.

**gÆ%á ex bfhi l %. 300/-**

K< gâi brĒJ bfhYS khW m< òl < nfEL<sub>i</sub> bfhY»nwh«.

**i t©: cyf rKj ha nrth ršf«, âUbešntĒ k©ly«.**

**brš: 94434 96949, 98650 69665, 94435 82684.**

vŷbghUŸ ah°ah° thĚi nŋĚāD«  
mŷbghUŸ  
kŋĚbghUŸ f© g j ě ĭ "

**FwŸ - 423**

kfĈĭ ntjh°āĈ mt°fS « tŸS  
ti uŷ nghy, v°j bth< i wí « mŷgona  
«g nt©lh«. mji d Ūna Rakhf  
MuhĚ<sup>a</sup>J KobtLj f nt©L  
ok< gh°. thæ; i f ky°fĚš Muha  
nt©Ltd vd gyt°i w ekjF  
mĚ°āUj »wh°fŸ. mt°ĵš áyt°i w  
eh« i ŋnf fhz yh«.

**1. MuhĚá; F cjt FU ĭ Uj »wh°.**  
eh« mĵĭ ts°ĉá bg°W.  
MuhĚá brĚtj°fh d xU thĚŸò  
i l j »< w ti uĚny, l «òy< fĚny  
i aš» vi jŷ gh°i »nwhnk mj Di l a  
âĭ , ĭ < g, J< gšfi s V°Wj  
bfhŸ »nwh«. Mi fĚdhš bkĚŷ  
bghUŸ ekjFŷ āogl Ěš i y. eh«  
ā°ā°j hš ĉjĭ tj°F FU jhdhf  
tUth° v< »wh° kfĈĭ .

**2. jt«:**  
jt«, cl °gĚ°á, MuhĚá ĭ i t  
fshš xUt< j< i d°j hnd ca°ā; j  
bfhŸs nt©L«. cl š, cĚ°,  
mĵi tĉ br«i kahfŷ ngĀ j fhj f  
nt©L«. ĭ t°i wŷ ngĀ j fhj F«  
uā°nf°w thW bg°nwhUj F  
FH<sup>a</sup>i j mi kí «.

**3. kd«:**  
kd«, cĚ°, bjĚtĀi y M»a  
t°i w ĚšPhd« bfh©L mĵa  
KoahJ. mj dhš mĵi t, bkĚš  
Phd<sup>a</sup>i j j bfh©L MuhĚ<sup>a</sup>j hš mJ  
j< Āi y Ěs j f°āš Koí «. cl i y  
ĭ a j F« cĚ°nkš MuhĚá ĉz °ĉá  
n j i t, Ka°á, braš, Ěi sí  
mEnghf«, mDgt«, MuhĚá  
bjĚĭ , Koí vd g°J fĚl khf  
ca°<sup>a</sup>J gl U«. kd°ā< ĭ a j f  
Āi yi a MuhĚ<sup>a</sup>j hš ět fh<sup>a</sup>j  
mi yfĚ< RH°á, \_i sĚ< fh<sup>a</sup>j  
mi yfshš v©z kh»wJ. E©kh©  
Ei Höydĵ thš fh<sup>a</sup>j M°WĚ<  
mi y Āi yahd kd« v< gji d  
MuhĚ<sup>a</sup>j hš, mJ gšr ój šfsh»a  
Ě ©, fh°W, beUŸò, Ū°, Āy« ĭ t°ĵš  
Ki wna mG<sup>a</sup>j « xĚ, xĚ, Ri t  
kz khf° j < kh°W« bgW»wJ.

**4. m< ò«, fUi z í «:**  
ĭ a°i fi a MuhĚ<sup>a</sup>j hš m< ò«  
fUi z í «j h< všF« vāY«  
mi k°āUj f j fhz yh«. m< ò  
v< gJ vj Dl dhtJ ĭ i z<sup>a</sup>J  
bfhŸtJ. mj°F M°Wš mĚ°J  
fh°J tUtJ fUi z .

**5. m< ò«, ghrK«:**  
xU bghUŸ j d j Fĉ brh<sup>a</sup>j «  
v< gJ ghr«. rKjha°ā°F° bjh©L  
brĚnt< v< gJ m< ò, MuhĚá

mĵ<sup>a</sup>j ca°Ěny - ngj šfi<sup>a</sup>j kĀj< M°W« brašŸ mi d°J«  
nguĚĚ< bgUšFUi z Ěny - ět mtdJ v©z «, brhš, braš M»a  
dšfĚ< ĭ < g J< g ĭ ašgĵ<sup>a</sup>J t°ĵš ml šF«. j twhd v©z «  
awŷghd Phgf°āny fU°J j F Ōi k ga j Fbk< gj hš j°nrhj i d  
vĚoa J< gšfi s j Fi w j f tĚ \_y« MuhĚ<sup>a</sup>J j ti w° āU°ā, kd°  
fhz nt©L« v< w fdĚny V°gL«  
g°Wj h< m< ò.

**6. braš:**  
xU brai y mJ el thj K<  
kd°āš cUthj FtJ f°gi d. ĚĈ<sup>a</sup>j  
mf©l hfhu MuhĚá vsi yĚny  
vG« f°gi d j F ĭ a°i fĚš mi k°  
JŸs všyh ti fahd gyK«, Ū©l  
fhykhf rKjha°āš bjhl °<sup>a</sup>J tU«  
mDgtšfS «, m j fhy k j fĚ<  
mĵĚ< gyK« nr°<sup>a</sup>J mji dĉ  
brašgL°<sup>a</sup>J« NĚĀi yfi s cUthj »  
orayh j F«. MuhĚá Koí fi s  
mĵĚ< ĚĚŸòl < brayh°W nt©L  
okd Ka°áŷgt°fS j F l «òy<  
fS « fĚLŷgĚL, brayh°W« āw<  
tU«.

**7. ád«:**  
ád« nj h< w j fhuz «, mj< Ūs«,  
mji d xĚj f vL<sup>a</sup>j Ka°á, xĚ<sup>a</sup>j hš  
ĭ i l<sup>a</sup>j bt°ĵĚ< msĭ , ĭ Ā vLj f  
nt©oa Ka°á v< w Ki wĚny  
°nrhj i d \_y« Muha nt©L«. Ū©L« Ū©L« ršf°g« vL°<sup>a</sup>J«,  
thæ°J« Tĵ Ka°á°J bt°ĵ bgw  
nt©L«.

**8. bjhU«...**  
F< wĉ brĚĭ « mĵĚ< āi r kh°wnk  
mJ cl š, mĵĭ , FL«g«, C°, cyf«  
mi d°ā°F« eZ l nk j U«. JĀ ĭ «  
ĚĚŸò« bfh©L MuhĚá Ka°á  
bt°ĵ v< w k°āu<sup>a</sup>i j ° ādK«  
ĉĉrĈŷgj hš thĚĚš òāa, bjĚ thd  
ghi j āw j fŷgL«.

*bjhU«...  
thæf tski <*



ehf®nfhÉ š, kUŠT® VSP âfL ¢â< Ñæ cUthd âU\_y® j ti kaªâ<  
 Kj yhtJ M© L ÉHh 18-02-2018 PhÆ%Wj »Hi k m< W khi y  
 ei l bg%wJ. mâš ehf®nfhÉ š mwj fli sÆ< ji yt®fY k%W«  
 Ā®th»fY, âUbešntÈ k© l y Ji z ji yt®fY k%W« Ā®th»fY  
 mi dtU« fyªJ áwªªj h®fY. mâš 200 m< g®fY fyªJ bf h© l d®.  
 iªjª j ti ka« mwj fli sahftsw thªªJ »nwh«.

## அருள் அமுதம்

**MáÇa® FG**

MáÇa® : mUYĀâ G. MWKf«

Mnyhrf®fY:

mUYĀâ P.R. rªâu<

mUYĀâ s. rŠfu ehuhaz <

i i z MáÇa®fY :

nguháÇa® : G.T. fnz r<

nguháÇa® : r. Fkhu mHfYg<

Ji z MáÇa®fY :

nguháÇa® T. KUF<

Ji z ¥ nguh. P. i sŠnfht <

mUYĀâ M. i uhk»UZ z <

mUYĀâ s. KªJ »UZ z <

mYtyf KftÇ :

**mUY mKj «**

279, nky uj áâ,

âUbešntÈ l î ©

ã< nf hL - 627 006.

rhªj mwj fli s :

**âUbešntÈ kdts;fi y k< w«**  
**mwj fli s**

94, nruk kfhnj É nuhL

âUbešntÈ - 4.

ã< nf hL - 627 004.



### FORM IV

(See Rule 8)

Statement about ownership and other particulars Newspaper (Aanmiga .Arulamudam..) to be published in the first issue every year after the last day of February

1. Place of Publication 1, Thondar Sannathi St., Tirunelveli Town

2. Periodicity of its Publication Monthly

3. Printer's Name Arun Printers, Tirunelveli

Nationality Indian

(a) Whether a citizen of India? Yes

(b) If a foreigner, the country of origin Not applicable

Address \_\_\_\_\_

4. Publishers Name G. Arumugam

Nationality Indian

(a) Whether a citizen of India? Yes

(b) If a foreigner, the country of origin Not applicable

Address \_\_\_\_\_

5. Editor's Name G. Arumugam

Nationality Indian

(a) Whether a citizen of India? Yes

(b) If a foreigner, the country of origin Not applicable

Address \_\_\_\_\_

6. Names and address of individual who own the Newspaper and partners of shareholders holding more than one percent of the total capital G. Arumugam 203, VOC, Street, Tirunelveli Town

I, G. Arumugam hereby declare that the particulars given about are true to the best of my knowledge and belief.

Date : 1-3-2018 S/d. G. Arumugam

Place : Tirunelveli Signature of Publisher

**MEahW mġi ġāU; nfhÆŠ 2018 kh<sup>©</sup> 16 Kġ Š 2018 VŷuŠ 15 ti u ei lbgwī Ÿs ĀfæċáfŸ g%ġa Égu«**

t. v©	gÆ%áÆ< bga <sup>®</sup>	kh <sup>©</sup> - VŷuŠ
1.	Éō< neuo <sup>ª</sup> bjhl <sup>®</sup> tFŷò	16, 17, 18
2.	KGi key thæÉ%F kdtsi fi ynahfh - MŠ»y«	14 Kġ Š 18 ti u
3.	mfªj hĒi Āi y - 3	17, 18
4.	Éō< neuo <sup>ª</sup> bjhl <sup>®</sup> tFŷò	20, 21, 22
5.	KGi key thæÉ%F kdtsi fi y nahfh - j Āæ	21 Kġ Š 25 ti u
6.	ntjhªāÇa ntŸÉ ād«	28
7.	Éō< āu«kPhd tFŷò	30, 31 VŷuŠ 1
8.	fhašg gÆ%á	1
9.	Éō< neuo <sup>ª</sup> bjhl <sup>®</sup> tFŷò	2, 3, 4
10.	bksdneh< ò	2 Kġ Š 8 ti u
11.	KGi key thæÉ%F kdtsi fi y nahfh - j Āæ	4 Kġ Š 8 ti u
12.	mUYĀāa <sup>®</sup> gÆ%á	6, 7, 8
13.	mfªj hĒi Āi y - 1	7, 8
14.	Éō< neuo <sup>ª</sup> bjhl <sup>®</sup> tFŷò	9, 10, 11
15.	KGi key thæÉ%F kdtsi fi ynahfh - j Āæ	11 Kġ Š 15 ti u
16.	Éō< āu«kPhd tFŷò	13, 14, 15
17.	mfªj hĒi Āi y - 2	14, 15

K ādrÇ fhi y 10.30 k%W« khi y 4.00 kĀ ; Fª j t«, áª j i d ÉUªJ, RthĀī á.o. ĀfæċáfŸ ei lbgW«.

(KGi key thæÉ%F kdtsi fi ynahfh gÆ%á)  
kh<sup>©</sup> 21 Kġ Š 25 ti u k%W« VŷuŠ 4 Kġ Š 8 ti u  
j ĀĒŠ ei lbgW« (5 ehĒfŸ)

ī ŷgÆ%á ī a%ī f vĒŠ bhSR« nk%F kī yċrhuĒŠ MEahW mi z j fU»Š mi kªJ Ÿs mġi ġāU; nfhÆŠ tshfªāš ei lbgW»WJ. clš ey« ngz cl%gÆ%á, kd« mi kái«, Āi wī« bgw āahdŷ gÆ%á, FL«g mi kâ, efðey«, brašâw<, mġi j Tªi k, Āi dth%wš, Fz eyŷngW ngh< wi tfŸ mi la mfªj hĒi ŷ gÆ%áfŸ, nehÆ< ĵ Ū©l ehĒfŸ thĪi«, ī si kfhi fī« fhašgŷ gÆ%ái« 5 ehĒfĒš f%Wªj uŷgL»WJ. gÆ%á j fĒl z « k%W« cz ī, FĵngLFS j fhf %. 1500/- fyªJ bhŸs ÉU«ò»« w m< gªfŸ %. 1500/- j fhd D.D. (Demand Draft in favour of Vethathiri Maharishi Kundalini Yoga Kayakalpa Research Foundation Payable at Coimbatore) k%W« É©z ŷgªāš 1. bga<sup>®</sup>, 2. M©/bg©, 3. taJ 4. KftÇ, 5. bj hĒŠ Kġ yhd ÉgušfS l< gÆ%á nj āi F K< d<sup>®</sup> É©z ŷāi f nt©L«.

1. ehštª j ŠF« mi we< bfhi l, xU ehi s j F xU egU j F %. 300 āj « 5 ehĒfS j F %. 1500/-
2. ī Utª j ŠF« mi we< bfhi l, xU ehi s j F xU egU j F %. 400 āj « 5 ehĒfS j F %. 2000/-
3. ī Utª j ŠF« A/c mi we< bfhi l, xU ehi s j F xU egU j F %. 600 āj « 5 ehĒfS j F %. 3000/-

**15 taJ j F nk%gĒl M©, bg© ī UghyU« fyªJ bh©L ga< bgwyh«**

**ĀfæċáfŸ g%ġa brĒâfŸ 10-03-2018 Kġ Š 12-04-2018 ti u**

nġ ā	Afæċá	elªJgt <sup>®</sup>	neu«
10 & 11.03.2018	mfªj hĒi Āi y - 3	mw j fĒl i s, āĒ - 4. bj hĪ <sup>®</sup> ð j F 98435 20508	10.00 A.m. To 5.00 P.m.
01 To 12.04.2018	kdtsi fi y nahfh (M©fŸ)	nguh.G.T.fnz r<	06.30 A.m. To 8.30 A.m.
01 To 12.04.2018	kdtsi fi y nahfh (bg©fŸ)		10.30 A.m. To 12.30 P.m.
28.03.2018	kfÇĪ Āi dī ād« -ky <sup>®</sup> mŠrĒ		05.30 P.m.
01.04.2018	fhašg«	nguh.M.S.bgh< uh{	10.00 A.m.
01.04.2018	ntjhªāÇa ntªfŸ	nguh.G.T.fnz r<	10.00 A.m. To 5.00 P.m.
01 To 12.04.2018	kdtsi fi y nahfh (bg©fŸ)	m< i d nyhfh«ghŸ j ti ka«	6.30 P.m. To 8.30 P.m.
01 To 12.04.2018	kdtsi fi y nahfh (bg©fŸ)	<b>Dr. A.P.J. mŷJš fyh« j ti ka«</b>	6.30 P.m. To 8.30 P.m.
01 To 12.04.2018	kdtsi fi y nahfh (bg©fŸ)	āwŷò k< w« āuā thu« br> thĒi »Hi k (i UghyU«)	6.30 P.m. To 8.30 P.m.
04.03.2018	fhašg«	--	10.00 A.m. To 1.00 P.m.
10, 11.03.2018	mfªj hĒi Āi y-2		10.00 A.m. To 5.00 P.m.
25.03.2018	āwŷò j tjªJ tŷ gÆ%á		10.00 A.m. To 5.00 P.m.
01-12.04.2018	kdtsi fi y nahfh (M©fŸ)		6.00 A.m. To 7.30 A.m.
01-12.04.2018	kdtsi fi y nahfh (bg©fŸ)		10.30 A.m. To 12.00 P.m.

**mUY mKġ « rª j h òJ ŷāŷngh<sup>®</sup> ft dªā%F**

tUl «	rª j h	
1	100/-	rª j h mDŷò« nghJ m< gªfŸ KftÇi aª bj Ēthfī «, bj hl <sup>®</sup> v© i z ī« vĜā, vª j i d tUl ç rª j h v< gi jª bj ÇĒªJ mª j bj hi f j F "mUY mKġ «" v< w bgaU j F d.d. mšyJ m.o. mDŷgyh« mšyJ áĒo òĀa< tš», āUbeštĒ Ī ī © tš» <b>Current A/c No. 048109000052000</b> , IFSC Code CIUB 0000048 v< w v© Ā š gz a j ç brYª j yh«. gz « brYªāa Égu« KG KftÇ k%W« bj hi yngá v© Mªa Égušfi sª j ghš _y« Égu« bj ÇĒ j fī «.
2	200/-	"mUY mKġ «" ī j æ x> bthU khj K« 3M« nj ā j ghĒŠ nrª j fŷgL»WJ. xU thu fhyªā%FŸ (10« nj ā) ī j æ »i l j fŷ bgwhj m< gªfŸ j ghš mšyJ bj hi yngá _y« j ftš bj ÇĒª j hš kh%Wŷ āuā tU« khj ī j GI< mDŷā i t j fŷgL«.
3	300/-	
4	400/-	
5	500/-	
Mī Ÿ rª j h	1500/-	

"mUY mKġ «" 279, nky uj āā, āĒ Ī ī © - 627 006. ngh< : 0462-2330553

M< Āf mUY mKġ «  
gāi mYtyf«: 1, bj hĪ<sup>®</sup> ð j F - dā, āUbeštĒ Ī ī © ngh< : 0462-2330340  
j ghš KftÇ: 279, nkyuj āā, āUbeštĒ Ī ī © ngh< : 0462-2330553  
rh<sup>®</sup> mw j fĒl i s: āUbeštĒ kdtsi fi y k< w« mw j fĒl i s - 627 004. ngh< : 0462-2337355  
E-mail id : arulamutham\_maharishi@yahoo.co.in. Website : www.arulamutham.com