

**M
E
E
R
A**



**H
O
S
P
I
T
A
L**

क्रोध की मात्रा और
समयावधि कैसे कम करें?

***How to  Reduce
Quantity / Frequency
and Duration of Anger?***

Which is More Beautiful ?

Rose Bud



Closed Mind

Rose Flower



Open Mind

क्रोध पर महान लोगों की सूक्तियाँ

शेक्सपीयर — मनुष्य क्रोध में समुद्र की तरह बहरा और आग की तरह उतावला हो जाता है।

कैटो — क्रोध में मनुष्य की आँखें बंद हो जाती हैं,
और जुबान खुल जाती है।

पोप — क्रोध करने का मतलब है —
दूसरे की गलतियों की सज़ा अपने आपको देना।

अरस्तु — क्रोध सदैव मूर्खता से शुरू होता है,
तथा पश्चाताप पर समाप्त।

मीनेण्डर — क्रोध में की गई बातें, अंत में उल्टी पड़ जाती हैं।

जेम्स ऐलन — सुबह से शाम तक काम करके, आदमी इतना अधिक नहीं थकता, जितना क्रोध से 1 घंटे में थक जाता है।

फूटार्क — क्रोध समझदारी को घर से बाहर निकाल देता है, और दरवाजे पर चिटखनी लगा देता है।

कहावत - क्रोध तो बरैया के छत्ते में, पत्थर फेंकने के समान है।

टैगोर — मौन अनन्त की भाषा है।

महात्मा गांधी—मौन सर्वोत्तम भाषण है,

अगर बोलना ही हो तो कम से कम बोलो,

एक शब्द से काम चल जाए तो दो न बोलो।

बुद्ध — क्रोध को प्रेम से, पाप को पुण्य से, लोभ को दान से, असत्य को सत्य से जीत लो।

क्रोध की मात्रा का कम होना क्या है ?

जब एक ही प्रकार की घटना अलग-अलग दिन या समय पर यदि 10 बार घटती है और यदि हमें 10 बार क्रोध आ ही जाता है, तब यह कहा जायगा कि हमें अधिकतम मात्रा (Frequency) में क्रोध आता है। उदाहरण के लिए- यदि कोई हमें ऐसे 10 अवसरों पर एक जैसे अपशब्द कहे, और हमें 10 बार क्रोध आ ही जाए, तो यह अर्थ निकलेगा कि हमें बहुत ही ज्यादा क्रोध आता है परन्तु यदि हमें ऐसी कोई वैज्ञानिक विधि मिल जाए जिसको आजमाने के बाद वही घटना 10 बार घटती है और हमें 10 की जगह 8 बार, 6 बार, 4 बार, 2 बार या फिर 1 बार ही क्रोध आता है, तब इसका अर्थ यही हुआ कि हमारे क्रोध की मात्रा अर्थात् Frequency धीरे-धीरे कम होती जा रही है।

क्रोध की समयावधि कम होना क्या है ?

जब एक ही प्रकार की घटना 10 बार घटती है, और हमें 10 बार एक जैसी अवधि के लिए क्रोध आता है, तब यह कहा जायगा कि हमारे क्रोध की समयावधि अधिकतम है। उदाहरण के लिए- यदि कोई हमें अपशब्द कहे और प्रत्येक बार हमें 3 दिन तक उस पर क्रोध आता रहे तो यह अर्थ निकलेगा कि क्रोध करने की अवधि अधिकतम है। यदि हमें ऐसी कोई विधि मिल जाए कि जिसको आजमाने के बाद वही घटना 10 बार घटती है, परन्तु हमारे क्रोधित रहने की 3 दिन की अवधि कम होते-होते 2 दिन, 1 दिन, 8 घंटे, 6 घंटे, 4 घंटे, 2 घंटे, 1 घंटे, 10 मिनट या कुछ क्षणों के लिए ही रह जाती है, तब इसका अर्थ यही हुआ कि हमारे क्रोध की समयावधि याने हमारे दुःखी रहने की अवधि कम होती जा रही है।

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि क्रोध में आकर कोई यह कहता है कि उसने मेरा ऐसा अपमान किया है कि मैं इसे जन्म भर नहीं भूलूंगा। तो भाई, क्रोध में ऐसी प्रतिज्ञा करके किसको दुःख पहुँचाता रहेगा ? उस व्यक्ति ने तो केवल एक बार ही आपको दुःख पहुंचाने के लिए अपमान किया था। अब जीवन भर उस अपमान को बार-बार याद करके दुःख पाना और दुःखी होना किसके हाथ में है ? कोई-कोई नासमझ व्यक्ति तो क्रोध में आकर कहता है कि उसने मेरा ऐसा अपमान किया है कि मैं इसे 7 जन्म नहीं भूलूंगा। तो भाई, क्रोध की दशा में किया गया ऐसा प्रण उस व्यक्ति को ही दुःख पहुँचाता रहेगा। जिसने अपशब्द कहे या गाली दी, वह तो इस घटना को कभी का भूल गया होगा, परन्तु जिस व्यक्ति ने उस पर प्रतिक्रिया करके क्रोध में आकर प्रण लिया, वह लगातार उसके दुःख को झेलता रहेगा ?

क्या मन में क्रोध आने को

सदा के लिए समाप्त किया जा सकता है ?

नहीं। साधारणतः ऐसा हमेशा के लिए हो जाना संभव नहीं है। मन में क्रोध को कुछ देर के लिए दबाया तो जा सकता है, परन्तु मन में क्रोध का आना सदा के लिए समाप्त नहीं किया जा सकता है, क्योंकि क्रोध एक मानसिक विकार है।

जब तक हम अपने अन्तर्मन की गहराई में जाकर, विकारों को उसकी जड़ों से उखाड़कर समाप्त नहीं कर देते हैं, तब तक ये विकार अपनी जड़ों से कभी भी फूट सकते हैं। यदि एक बार जड़ से, कोई भी विकार समाप्त हो जाए, तब फिर उन विकारों का उदय नहीं हो सकता है और वे हमेशा-हमेशा के लिए हमारे मन से समाप्त हो जाते हैं। हम विकारों से सदा के लिए मुक्त हो जाते हैं।

द्रोणाचार्य और युधिष्ठिर की कथा

एक बार गुरु द्रोणाचार्य ने कौरवों और पांडवों को पाठ पढ़ाया - सदा सत्य बोलो और क्रोध मत करो।

दूसरे दिन सब छात्रों से पूछा कि पाठ याद हो गया? युधिष्ठिर को छोड़कर, सबने यही कहा कि हाँ, पाठ याद हो गया। युधिष्ठिर रोजाना यही उत्तर देता कि मुझे अभी पूरा पाठ याद नहीं हुआ। जब 5-7 दिन बीत जाने पर भी युधिष्ठिर ने यही कहा कि अभी पाठ पूरा याद नहीं हुआ, आधा ही याद हुआ है, तब द्रोणाचार्य को अचानक क्रोध आ गया कि कैसा मन्दबुद्धि बालक है, जब सब बच्चों को एक ही दिन में पाठ याद हो गया है, तब केवल तुझको कैसे याद नहीं हो रहा है?

ऐसा कहकर गुरु द्रोणाचार्य ने छड़ी उठाकर युधिष्ठिर को मारना शुरू कर दिया। जब 5-7 बेंत पड़ गईं, तब युधिष्ठिर ने कहा कि हाँ, गुरुजी मुझे पाठ याद हो गया। गुरु द्रोणाचार्य ने पूछा कि इस छोटे से पाठ को याद करने में तुम्हें ही इतना समय कैसे लगा? जबकि दूसरे सभी छात्रों ने तो एक ही दिन में याद कर लिया? तब युधिष्ठिर ने कहा कि मैं इस पाठ को अपने जीवन में उतारना चाहता था। सत्य वचन तो मैं कहता ही था, परन्तु क्रोध नहीं करने को भी मैं आजमाना चाहता था। सत्य बोलने पर भी आपकी बेंत से मुझे मार खानी पड़ी और इसके बाद भी मुझे आप पर क्रोध नहीं आया। ऐसा जब मैंने स्वयं आजमाकर देख लिया, तब ही यह स्वीकार किया कि मुझे पाठ याद हो गया है। इस पाठ को अपने जीवन में उतार कर ही आपसे सत्य बोल सका कि मुझे पाठ याद हो गया है।

गौतम बुद्ध और उनके शिष्य की कथा

एक बार गौतम बुद्ध के शिष्य ने अपनी शिक्षा पूरी करके, दूसरे देश में धर्म सिखाने हेतु जाने की बुद्ध से आज्ञा माँगी। तब बुद्ध ने पूछा कि यदि वहाँ के लोग तुमसे धर्म की बातें सुनने की जगह

तुमको अपशब्द कहे,

तब क्या करोगे ?

तुमको गाल पर थप्पड़ मारे,

तब तुम क्या करोगे ?

तुमको लात-घूंसे से मारे,

तब तुम क्या करोगे ?

तुमको डंडे-लाठियों से मारे,

तब तुम क्या करोगे ?

तुमको पत्थरों से मारे,

तब तुम क्या करोगे ?

तुमको तलवार से घाव करे,

तब तुम क्या करोगे ?

तुमको जान से मार दे,

तब तुम क्या करोगे ?

हाँ, अब तुम धर्म सिखाने के योग्य हो।

गौतम बुद्ध और बूढ़े ब्राह्मण की कथा

एक बार गौतम बुद्ध की शिक्षा से नाराज होकर एक बूढ़े ब्राह्मण ने उनकी हत्या करने की सोची। बिना क्रोध किए किसी की हत्या नहीं की जा सकती है, इसलिए वह बूढ़ा ब्राह्मण गालियाँ देता हुआ बुद्ध के पास आया। तब बुद्ध ने पूछा कि क्या उसके घर पर कभी मेहमान भी आते हैं? वे मेहमान अपने साथ कोई भेंट भी लाते होंगे। यदि उनके द्वारा लाई गई भेंट आप स्वीकार नहीं करे, तब उस भेंट का क्या होगा ?

आज हम करते क्या हैं ? कोई हमारे लिए एक भेंट लाता है, तब हम उसे चार गुना वापस लौटाते हैं। मैं भी दुःखी हो जाऊंगा और तुमको भी दुःखी बना दूंगा।

क्रोध क्यों आता है ?

1. अनचाही हो जाना-

अर्थात् हमारे मन के विपरीत कोई घटना का घटित हो जाना ।

2. मनचाही नहीं होना-

अर्थात् अपना मन जो चाहता है, वैसा घटित नहीं होना ।

सरल शब्दों में कहे कि मन की इच्छा का पूरा नहीं होना ।

3. अचानक कोई बड़ी भारी हानि हो जाना ।

4. किसी के द्वारा कोई अपशब्द कह देना या हमें गाली दे देना ।

5. किसी के द्वारा हमारी आज्ञा मानने से इंकार कर देना ।

क्रोध में आप क्या करते हैं ?

एक्शन Action या रिएक्शन Reaction क्रिया अथवा प्रतिक्रिया

साधारणतः क्रोध आने पर हम हमेशा प्रतिक्रिया का जीवन ही जीते हैं। एक्शन हमेशा सोच समझकर की जाती है, परन्तु रिएक्शन अर्थात् प्रतिक्रिया हमेशा अचानक और बिना सोचे समझे प्रकट हो जाती है। यदि हम सुखी जीवन जीना चाहते हैं, तब हमें प्रतिक्रिया करना बंद कर देना होगा। क्रोध हमेशा प्रतिक्रिया करने का ही परिणाम होता है। एक प्रतिक्रिया फिर से नई प्रतिक्रिया को जन्म देती है और इस तरह से क्रोध भी बढ़ता जाता है।

स्वर विज्ञान और क्रोध का असर

क्रोध आने पर स्वर कैसे बदल जाता है ? स्वर याने हमारी नाक से सांस अन्दर आती है, फिर बाहर जाती है।

यदि कोई व्यक्ति सामान्य रूप से सांस ले रहा हो तो उसकी गति सामान्य रहती है, परन्तु जैसे ही क्रोध आता है, साँस की गति बदल जाती है। तब सांस तेजी से आती है और जाती है।

जब क्रोध चला जाता है तब सांस की गति सामान्य हो जाती है।

खानपान का असर

जैसा खाए अन्न, वैसा बने मन।

यह सत्य हमारे क्रोध को बहुत प्रभावित करता है। हम यदि ठंडा दही खाते हैं, तब हमारे गालों पर ठंडक छा जाती है। इसके विपरीत गर्म-गर्म, तीखे, मिर्च-मसालेदार खाना खाने पर ना केवल जबान जलने लगती है, बल्कि हमारे सिर के ऊपर बालों की जड़ों में भी जलन होने लग जाती है। ऐसा खाना खाने वाले लोगों को जल्दी क्रोध आता है। तामसिक भोजन करने वालों और मद्य-माँस, मछली आदि खाने वालों को अधिक मात्रा में क्रोध आता है। जबकि शुद्ध शाकाहारी भोजन वाले अपने क्रोध का शमन जल्दी ही कर लेते हैं।

क्रोध कहाँ से शुरू होता है ?

सबसे पहले क्रोध हमारे मन पर जागता है। जब हमारा क्रोध हमारे मन पर हावी हो जाता है, तब हमें बिल्कुल होश नहीं रहता है और फिर क्रोध हमारी वाणी पर उतर आता है।

जब क्रोध वाणी पर उतर जाता है, तब हमारे मुँह से अनर्गल बातें और अपशब्द निकल जाते हैं। उनका औचित्य साबित करने के चक्कर में हमारे मुँह से और अधिक अपशब्द और गंदी गालियाँ निकल जाती हैं, जिससे हमारा झगड़ा और अधिक बढ़ जाता है।

तत्पश्चात् क्रोध शरीर पर उतर जाता है, उस समय क्या होता है ? हम मानव से दानव बन जाते हैं।

क्रोध से होने वाली शारीरिक हानियाँ

क्रोध आने पर शरीर में कुछ परिवर्तन होता है जैसे कि—

1. दिमाग गर्म हो जाता है। धड़कन तेज हो जाती है।
2. सांस तेजी से चलने लगती है।
3. शरीर में उत्तेजना होती है। मनुष्य दाँत पीसने लगता है।
4. चेहरा लाल हो जाता है। भुजाएं फड़कने लगती हैं।
5. ब्लडप्रेसर बढ़ जाता है।
6. क्रोध का दमन करने से कभी-कभी हार्टअटैक भी हो जाता है।
7. मुंह से अपशब्द निकल जाते हैं फिर गालियों की बौछार करता है।
8. किसी को मारने की इच्छा होती है। आदमी मजबूरी में किसी दूसरे को नहीं मार पाता है, तब फिर खुद को ही मारने लग जाता है।

क्रोध से होने वाली मानसिक हानियाँ

क्रोध आने पर मन में भी कुछ परिवर्तन होता है जैसे कि—

1. मनुष्य अपना मानसिक संतुलन खो बैठता है।
2. पढ़ा-लिखा आदमी भी अनपढ़ गंवारों की तरह गंदे शब्दों का इस्तेमाल करता है और अपशब्द बोलने लगता है।
3. मनुष्य अपना भला-बुरा सब कुछ भूल जाता है।
4. बदला लेने की भावना से ग्रस्त हो जाता है।
5. ऐसी अनहोनी हरकत कर बैठता है, जिसका पश्चात्ताप उसे जीवन-भर करना होता है।
6. कभी-कभी अपनी स्वयं की अपूरणीय क्षति कर बैठता है।

क्रोध को जगाए रखना या उसको पालना ?

क्रोध को यदि हम जगा कर रखते हैं, तब यह हमारे चित्त को अशांत और दुःखी बना देगा परन्तु यदि हम अपने क्रोध को पालते हैं, तब यही क्रोध हमारी महान शक्ति बन जाता है।

श्री मोहनदास करमचन्द गाँधी को साउथ अफ्रीका में रेल यात्रा करते समय प्रथम श्रेणी के डिब्बे से अंग्रेज टी.टी. ने उतार दिया था, क्योंकि वे भारतीय थे। तब गाँधीजी ने उस टी.टी. पर क्रोध करके उससे कोई झगड़ा नहीं किया। अपितु गाँधीजी ने अपने उस क्रोध को पाल कर रखा और व्यवस्था को बदलने के लिए अंग्रेजों का साम्राज्य ही जड़ से उखाड़ फेंका। इस तरह से गाँधीजी ने अपने क्रोध को ही अपनी महान शक्ति बना डाला।

शिशुपाल और श्री कृष्ण

युधिष्ठिर के राजसूय यज्ञ में शिशुपाल ने श्रीकृष्ण का क्रोध जगाने के लिए उनको अपशब्द कहना शुरू किया। श्रीकृष्णजी ने अपनी बुआ को दिए गए वचन को निभाने के लिए शिशुपाल पर तुरन्त क्रोध नहीं किया। श्रीकृष्ण ने अपने क्रोध को पाल कर रखा और शिशुपाल के 99 अपराधों को क्षमा कर दिया। जब शिशुपाल ने 100वीं गाली श्रीकृष्ण को दी, तब कहीं उन्होंने सुदर्शन चक्र से शिशुपाल का वध कर दिया। श्रीकृष्ण ने 99 गालियाँ सुनने तक अपने मन को एकदम शांत बनाए रखा और धैर्यपूर्वक शिशुपाल को देखते रहे तथा उस समय कोई प्रत्युत्तर भी नहीं दिया। इस तरह से वे महान योगीराज श्रीकृष्ण बन गए।

ऋषि-मुनि और देवताओं को क्रोध आने पर वे शाप दे देते थे ।

क्रोध आने पर ऋषि-मुनि और देवता शाप भी देते थे। सतयुग और त्रेतायुग में कई ऋषि-मुनियों ने शाप दिए थे, परन्तु क्रोध करने के लिए दुर्वासा मुनि उनमें सबसे अधिक प्रसिद्ध थे।

यह भी सत्य है कि शाप देने के परिणाम स्वरूप उनकी तपस्या द्वारा अर्जित की गई शक्तियां क्षीण हो जाती थी। इसीलिए, राक्षसों का संहार करने के लिए ऋषि-मुनियों को भगवान श्रीराम की शरण में जाना पड़ा। राजर्षि विश्वामित्र ने राजा दशरथ जी के पास जाकर राम और लक्ष्मण को उनके साथ वन में जाने की प्रार्थना की थी।

क्रोध करने की आवश्यकता भी है।

कई लोग सोचते हैं कि जब क्रोध करना इतना दुःखदायी कार्य है, तब इसे हमेशा के लिए क्यों ना छोड़ दिया जाए ?

परन्तु ऐसा करना ठीक नहीं है। कई अवसरों पर क्रोध करना आवश्यक भी हो जाता है। जब एक नन्हा सा बालक गरम पानी से भरे हुए भगोने में हाथ डालना चाहता है, तब उसकी माँ बलपूर्वक उसे ऐसा करने से रोकती है। यदि ऐसे समय माँ बच्चे पर क्रोध नहीं करे, तो उस बच्चे का अनर्थ भी हो सकता है। माँ क्रोध का प्रदर्शन करती है, परन्तु उसके मन में उस बच्चे के लिए करुणा ही होती है।

सोच समझकर किसी पर किया गया क्रोध करुणा से भरा रहता है। जैसे कि एक कुम्हार मटका बनाते समय उसे ऊपर से ठोकता-पीटता है, परन्तु उसका एक हाथ कपड़े की गद्दी लेकर मटके के अन्दर भी रहता है, जिससे कि मटके को अन्दर से सहारा मिल जावे और वह उचित आकार ग्रहण कर सके।

इसी तरह से यदि आप किसी पर क्रोध कर रहे हैं, तब मन के अन्दर करुणा की भावना होना चाहिए। उस व्यक्ति के प्रति हमारे मन में कोई भी द्वेष भावना नहीं होना चाहिए, नहीं तो हम अपना ही नुकसान कर बैठेंगे।

साथ ही, हमें यह भी याद रखना चाहिए कि हम कोई बिजली के स्विच नहीं हैं कि कोई भी दबा दे और हम बल्ब या ट्यूबलाईट की तरह से जलने लग जाएं।

क्रोध आने पर क्या करें?

1. मन ही मन में गिनती गिनना शुरू करें।
2. एक गिलास ठंडा पानी पीना क्रोध को भी शांत कर लेवें।
3. अपने पूज्य माता पिता को याद करना चाहिए।
4. अपने पूज्य गुरु महाराज जी को याद करना चाहिए।
5. अपने इष्ट देवी-देवता, भगवान, अल्लाह, ईसा मसीह का स्मरण करना चाहिए या भगवान के भजन कीर्तन में लग जाना चाहिए।
7. श्रीकृष्ण ने भी रण छोड़ा था, रूक्मिणि हरण के समय, इसलिए रणछोड़दास बन जाना चाहिए।
8. जब कोई बच्चा देखता है कि उसके माता या पिता को क्रोध आ रहा है, तब वह कैसे उनका ध्यान दूसरी ओर आकर्षित करता है?
9. किसी दूसरे क्रियाशील काम में मन को लगा देना चाहिए।
10. कोई हमें सावधान कर देवे कि हमें क्रोध आ रहा है।

गौतम बुद्ध का वैज्ञानिक तरीका

गौतम बुद्ध ने मन को वश में करने हेतु एक वैज्ञानिक तरीका खोज निकाला था। यदि मन को वश में करने की विद्या आ जावे, तब आसानी से क्रोध को वश में किया जा सकता है। अपने विकारों को दूर किया जा सकता है। इस विद्या का नाम उन्होंने विपश्यना दिया था। विपश्यना का अर्थ है विशेष रूप से देखना। हम अपने विकारों को यदि शांत चित्त से देखते हैं तब हमारे मन के विकार धीरे-धीरे दूर होते जाते हैं। काम, क्रोध, लोभ, वासना, ईर्ष्या, अभिमान आदि विकारों से मुक्ति के लिए अपनी साँस और शरीर पर होने वाली संवेदनाओं को समतापूर्वक देखना ही एकमात्र उपाय है।

अपने क्रोध को देखना शुरू कर देना चाहिए।

क्रोध कोई ऐसी वस्तु नहीं है, जिसको हम अपनी आँखों से देख सकते हों। जिस व्यक्ति पर क्रोध आया है, या जिस घटना के कारण क्रोध आया है, उसको देखने पर क्रोध और अधिक बढ़ जाएगा। क्रोध आने पर साँस की गति में परिवर्तन हो जाता है। साँस तेजी से चलने लगता है। क्रोध शांत हो जाने पर हमारी साँस सामान्य हो जाती है। क्रोध आने पर शरीर में दुःखद संवेदना होने लगती है। चेहरा लाल हो जाता है, दिल की धड़कन तेज हो जाती है, शरीर में गर्मी लगने लगती है। शरीर जलने लग जाता है।

यदि हम समता पूर्वक अपनी साँस को देखना शुरू कर दें और अपने शरीर में होने वाली संवेदना को देखना शुरू कर दें, तो हम यह पाएंगे कि हमारा क्रोध धीरे धीरे शांत हो रहा है।

क्रोध को साँस और संवेदनाओं से कैसे देखें ?

हमारे मन में उत्पन्न हुआ क्रोध सिक्के का एक पहलू है, और हमारी साँस एवं शरीर पर होने वाली संवेदनाएं, ये उसी सिक्के का दूसरा पहलू है। इस तरह से साँस और संवेदना को समतापूर्वक देखने पर हमें यह अनुभव हो जाएगा कि थोड़ी देर में ही हमारा क्रोध शान्त हो गया है। शांत चित्त से, सजग चित्त से, समता भरे चित्त से अपने क्रोध को देखते-देखते हमारी उस पर विजय हो जाएगी। इसके साथ ही, हमारे पुराने क्रोध का भी शमन होता जायगा। पुराने क्रोध की जड़ें भी धीरे-धीरे उखड़ती जाएंगी।

क्रोध और क्षमा में क्या अंतर है ?

क्रोध करने पर सबसे पहले हम खुद अपना नुकसान कर बैठते हैं। हमारे मन की शांति समाप्त हो जाती है। हम व्याकुलता से भर उठते हैं। जब हम किसी को सच्चे मन से क्षमा कर देते हैं, तब हमारे मन में उसके प्रति क्रोध जागा हुआ क्रोध समाप्त हो जाता है।

क्षमा वीरस्य भूषणम् - संस्कृत की यह उक्ति हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है। क्षमा करने के पश्चात् हमारा मन शांत हो जाता है और सद्भावना से भर जाता है। हमारे मन में उस मनुष्य के प्रति करुणा जाग उठती है। तब हम उसका बुरा करने की सोच भी नहीं सकते हैं।

धम्मथली पर विपश्यना शिविर

राजस्थान विपश्यना केन्द्र

पोस्ट आफिस बाक्स 208,

जयपुर - 302001

फोन 0141-2680220, 2680311

मोबाइल - 9602848896, 09619401401

98291 65666

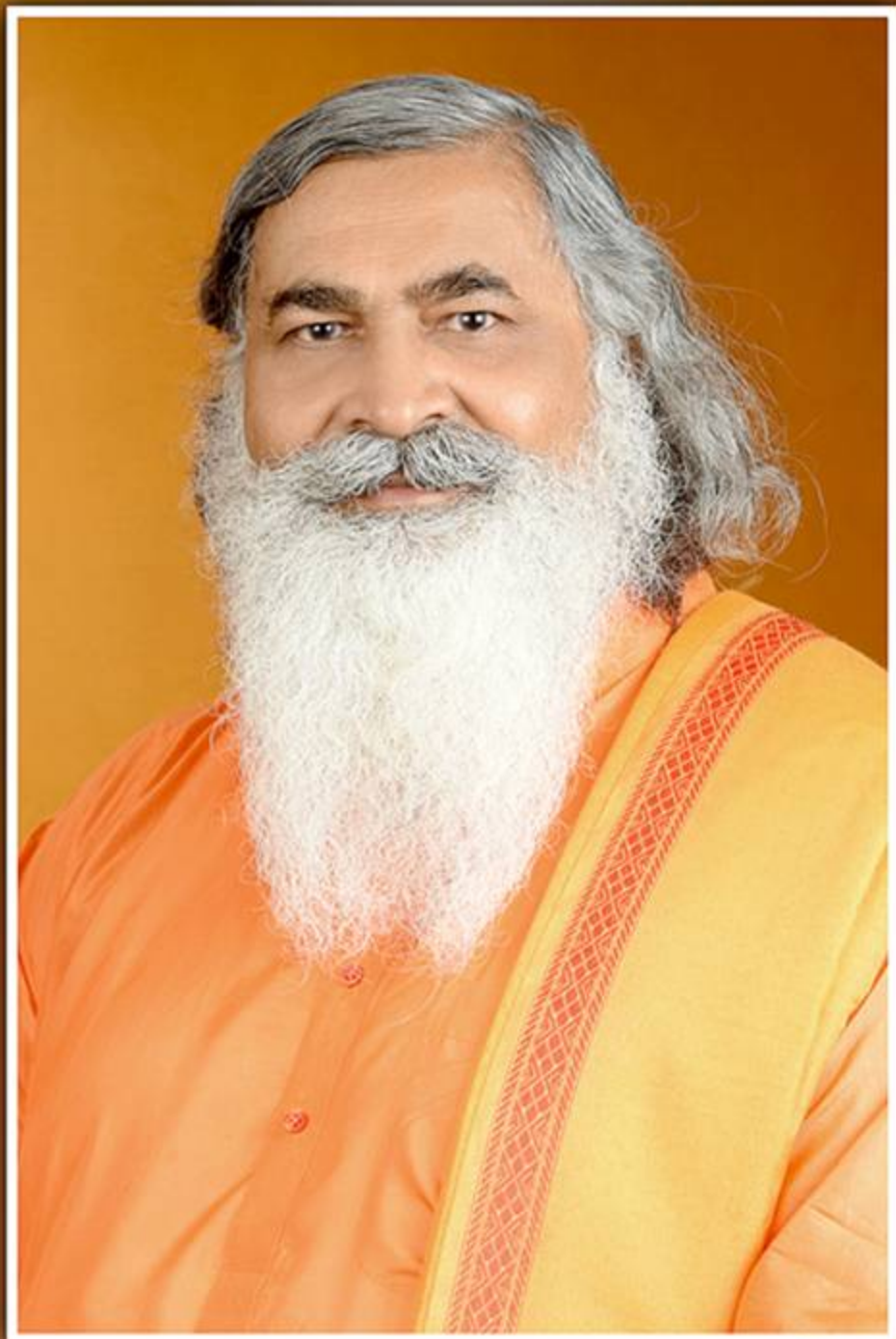
**You can
contact me on-**

93148 77066

0141-220 2220

220 2748

400 1653



Thank You

