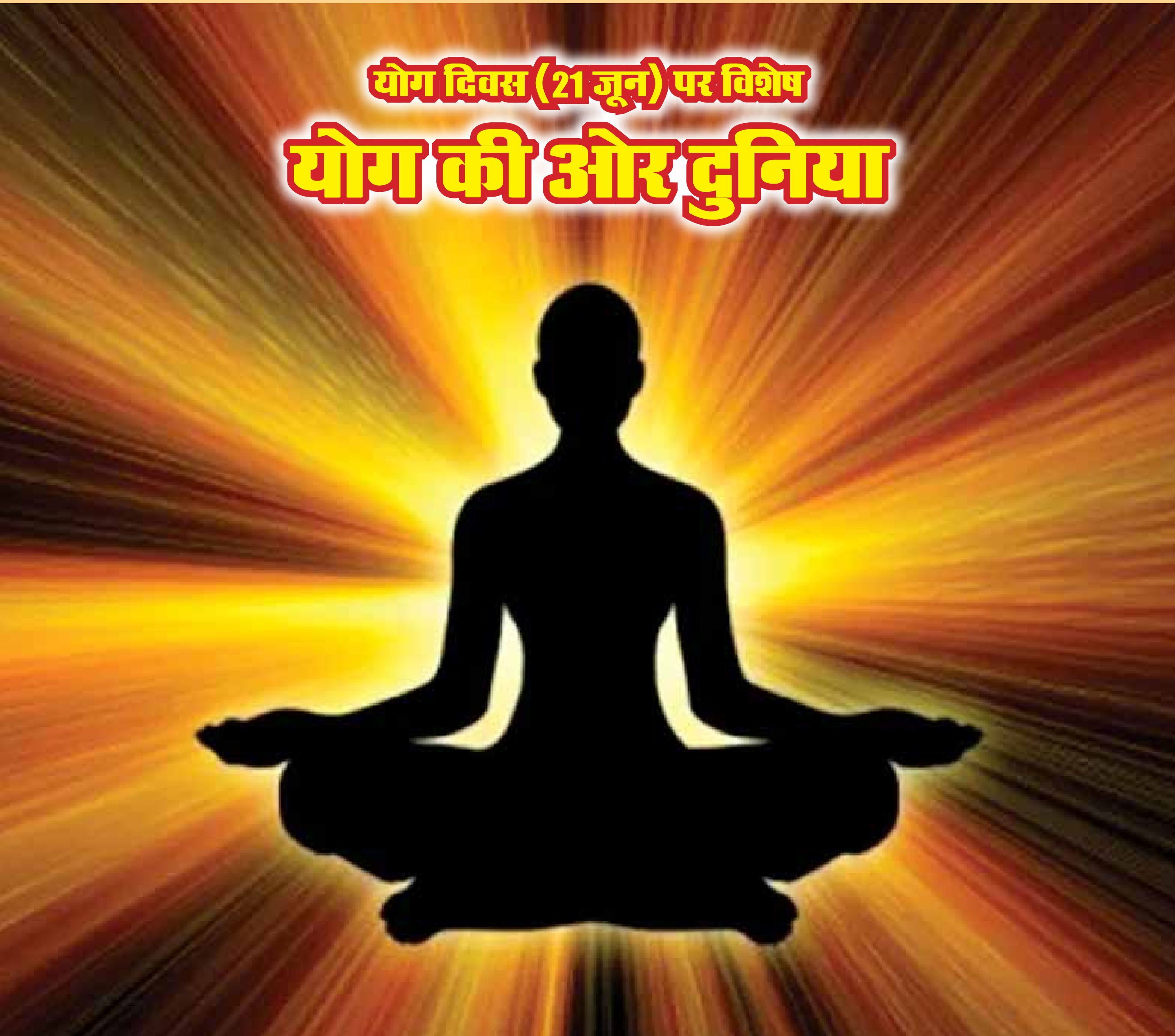
सेवा समर्पण

मूल्य ₹ 20

वर्ष-42, अंक-09, कुल पृष्ठ-36, ज्येष्ठ-आषाढ़, विक्रम सम्वत् 2082, जून, 2025



योग दिवस पर सेवा भारती 100 स्थान पर योग कक्षा का करेगी शुभारंभ

सेवा भारती और जाकिर हुसैन कॉलेज के बीच एमओयू

गत दिनों सेवा भारती और जाकिर हुसैन दिल्ली कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय के बीच समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर हुए हैं। इसका मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को सामाजिक कार्य के लिए प्रेरित करना है, क्योंकि युवा वर्ग राष्ट्र निर्माण की एक महत्वपूर्ण आधारशिला है। इस पहल के तहत, छात्रों को सेवा भारती में इंटर्नशिप करने का आमंत्रण दिया गया, जिससे वे स्थानीय स्तर पर सामाजिक कार्यों की वास्तविकता के प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त कर सकें। उन्हें सेवा भारती द्वारा संचालित विभिन्न केन्द्रों और परियोजनाओं का दौरा करने का अवसर भी प्रदान किया गया, जिससे वे सामुदायिक सेवा की वास्तविकताओं को बेहतर ढंग से समझ सकें। इसके अतिरिक्त, एक विशेष सत्र में खुश रहने की कला पर विवेचना की गई, जिसमें यह समझाया गया कि किस प्रकार सामाजिक कार्यों में सच्ची खुशी और संतुष्टि प्राप्त की जा सकती है। इस विचार विमर्श का उदेश्य है छात्रों को निस्वार्थ सेवा के महत्व को समझाना और उन्हें प्रेरित करना। ❐

आर्थिक पक्ष संबंधित कार्यशाला

केशव पुरम विभाग में गत 14 मई बुधवार को आर्थिक पक्ष संबंधित कार्यशाला का आयोजन हुआ। इसमें सभी जिलों के अध्यक्ष, मंत्री एवं कोष प्रमुखों ने हिस्सा लिया। मुख्य वक्ता श्री अशोक जालान जी, प्रांत कोषाध्यक्ष रहे। उन्होंने आर्थिक पक्ष के कुछ मुख्य बिन्दुओं पर प्रकाश डाला और इससे संबंधित प्रश्नों के भी उत्तर दिए। ❐

ग्रीष्मकालीन शिविर-2025

उत्तम जिला द्वारा शिव विहार केन्द्र में ग्रीष्मकालीन शिविर-2025 का आयोजन किया गया, जिसमें बालवाड़ी एवं बाल संस्कार के बच्चों के साथ-साथ आसपास के क्षेत्र के बच्चों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर में विभिन्न रचनात्मक व मनोरंजक गतिविधियां कराई गईं। यह सभी बच्चों के लिए एक सीखने वाला और आनंददायक अनुभव रहा।

व्यावसायिक प्रशिक्षण वर्ग-2025

पश्चिम विभाग उत्तम जिला द्वारा दो माह (मई व जून) का व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें सर्वोदय बाल विद्यालय, उत्तम नगर एवं कन्या सर्वोदय विद्यालय न. 2, के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। इस कार्यक्रम का मुख्य उदेश्य विद्यार्थियों को कार्यालय कार्य का व्यावहारिक ज्ञान देना था। प्रशिक्षण के दौरान उन्हें फाइल प्रबंधन, दस्तावेजों की प्रक्रिया, डेटा एंट्री तथा कार्यप्रणाली से अवगत कराया गया। यह अनुभव भविष्य में उनके व्यावसायिक जीवन में सहायक सिद्ध होगा। ❐

संरक्षक
श्रीमती इन्दिरा मोहन

परामर्शदाता
डॉ. राम कुमार

सम्पादक
डॉ. शिवाली अग्रवाल

कार्यालय
सेवाकुंज, 13, भाई वीर सिंह मार्ग, गोल मार्केट, नई दिल्ली-110001
दूरभाषः 23345014/15
E-mail: info@sewabhartidelhi.org
Website: www.sewabhartidelhi.org

पृष्ठ सज्जा
मणिशंकर कुमार

एक प्रति : 20/-रुपये
वार्षिक शुल्क : 200/-रुपये

सेवा समर्पण

वर्ष-42, अंक-09, कुल पृष्ठ-36, जून, 2025

विषय - सूची

शीर्षक	लेखक	पृ.
संपादकीय		4
जीवन जीने की कला है योग	भूषणलाल पाराशर	5
गर्मी के मौसम में खुद को स्वस्थ कैसे रखें	डॉ. संगीता त्यागी	7
अब और नहीं	सरोजिनी चौधरी	8
योग की राह पर चल के देखो	शिवांश दुबे	9
योग कक्षा	डॉ. विशाल	10
सेवा पथ के पथिक विष्णु कुमार जी		11
सेवा-विहीन जीवन निंदनीय	अखिल विश्व गायत्री परिवार	12
श्री जगन्नाथ रथ यात्रा का महत्व	कमलेश त्रिपाठी	15
साक्षात्कार : श्रीमान धीरज यादव		16
भारत के सच्चे सेवक		18
भारत की मुखरित दीपशिखा	श्वेत कमल	19
खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसी वाली रानी थी	सृजनी मित्रा	20
किशोरी बौद्धिक एवं शारीरिक विकास शिविर संपन्न	विनोद श्रीवास्तव	21
समर्थ किशोरियों के सामर्थ्य से अभिसिंचित पुण्यधरा	डॉ. प्रवीण बाला	23
अपनी तूलिका नहीं बेची	गंगा प्रसाद 'सुमन'	25
युवाशक्ति और सेवा	विजय सिंह माली	26
रात के आगे	सरोजिनी चौधरी	27
राष्ट्र चेतना का आह्वान	इन्दिरा मोहन	27
सेवाधाम के छात्रों का शानदार प्रदर्शन		28
किचन गार्डन : स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए वरदान	अमिता गुप्ता	32

पाठकों से अनुरोध

सेवा समर्पण के सुधी पाठकों से अनुरोध है कि वे हर अंक में प्रकाशित लेखों और महापुरुषों के विचारों पर अपनी राय अवश्य भेजें।

पता : संपादक, सेवा समर्पण,
13, भाई वीर सिंह मार्ग, गोल मार्केट, नई दिल्ली-110001
दूरभाषः 23345014/15, E-mail: info@sewabhartidelhi.org

योग की ओर दुनिया

योग दुनिया को भारत की अनमोल देन है। आज इसी योग के प्रति जबर्दस्त झुकाव पूरे विश्व में देखने को मिल रहा है। क्या यूरोप, क्या एशिया, क्या लैटिन अमरीकी देश और यहाँ तक कि खाड़ी के अनेक मुस्लिम देशों में भी योग को लेकर एक नया उत्साह देखने को मिल रहा है। संयुक्त राष्ट्र संघ ने जब से 21 जून को विश्व योग दिवस घोषित किया है तब से योग करने वालों की संख्या पूरी दुनिया में बढ़ी है। वैश्विक जगत् ने अब यह मान लिया है कि योग से न केवल अच्छा स्वास्थ्य मिलता है, वरन् तनाव से मुक्त एक शांतिपूर्ण जीवन मिलता है।

योग का अर्थ जीवात्मा का परमात्मा से मिलन है। योग चित्तवृत्तियों का निरोध है, जिसके बिना परमात्मा से जुड़ना संभव नहीं है।

मनुष्य का अस्तित्व तीन भागों में बँटा है। ये तीन भाग हैं-आकृति, प्रकृति और अहंकृति। आकृति का अर्थ है शरीर का आकार, रूप-रंग। प्रकृति से मतलब है आदमी का स्वभाव। अहंकृति का अर्थ है ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों की सामर्थ्य। आकृति अणु-परमाणुओं से बनी पंचतंत्रीय पदार्थ सत्ता है। प्रकृति या स्वभाव आदमी की प्राण ऊर्जा से बनता है। अहंकृति या अहंकार मन में ज्ञानेन्द्रियों के संस्कार भावना रूप में और कर्मेन्द्रियों के संस्कार वासना रूप में एकत्रित होकर बनता है।

योग क्रिया का प्रभाव व्यक्तित्व के इन तीनों अंगों पर पड़ता है। अस्तित्व का पहला परिचय शरीर या आकृति से होता है। योगाभ्यास का प्रारंभ शरीर को साधने से होता है। योगासन के द्वारा यह काम किया जाता है। यहाँ यह बात भी उल्लेखनीय है कि जो लोग योग केवल शरीर को चुस्त-दुरुस्त करने के लिए करते हैं, उनकी सोच संकुचित है।

तंत्र सिद्धांत के अनुसार मनुष्य का शरीर तीन भाग में है- पशु, पाश और पशुपति। तंत्र की भाषा में शरीर को पशु कहा गया है। पशु का मतलब भोग का साधन। पाश का अर्थ है बाँधने वाली रस्सी, जो प्राण की ऊर्जा कहलाती है। और पशुपति का अर्थ है आत्मा। योगाभ्यास का लक्ष्य पशुपति को पाश से मुक्त कराना है। हमारा अस्तित्व शरीर मात्र है, यही पशुभाव है। हम जितने पशुभाव से दूर होते जाएंगे, उसी अनुपात में हमारा शरीर चुस्त-दुरुस्त और निरोग होता जाएगा।

यह प्रसन्नता की बात है कि दुनियाभर के लोग इस बात को समझने लगे हैं कि योग से ही निरोग रहा जा सकता है।

संयुक्त राष्ट्र संघ का मानना है कि योग स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए पूर्णतावादी दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग जीवन के सभी पहलुओं में सामंजस्य बैठाता है और इसीलिए बीमारी-रोकथाम, स्वास्थ्य-संवर्धन और जीवनशैली संबंधी कई विकारों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है।

भारत में योग की परंपरा सनातन काल से चली आ रही है। सनातन धर्म में भगवान् शंकर को प्रथम योगी माना गया है। ब्रह्मा के मानस पुत्रों ने भारत में इसे प्रचारित-प्रसारित किया। गीता में भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि मैंने इस अविनाशी योग को सूर्य से कहा था। सूर्य ने अपने पुत्र वैवस्वत मनु से कहा। और मनु ने अपने पुत्र राजा इक्ष्वाकु से कहा। इसके बाद यह विद्या कुछ काल के लिए लुप्त-सी हो गई थी। फिर महर्षि पतंजलि ने योग को सुव्यवस्थित किया। आज वही योग पूरे विश्व में फैल चुका है। आने वाले समय में दुनिया योगमय हो जाए तो काई आश्चर्य नहीं होगा।

योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ। ❐

संयुक्त राष्ट्र संघ ने जब से 21 जून को विश्व योग दिवस घोषित किया है तब से योग करने वालों की संख्या पूरी दुनिया में बढ़ी है। वैश्विक जगत् ने अब यह मान लिया है कि योग से न केवल अच्छा स्वास्थ्य मिलता है, वरन् तनाव से मुक्त एक शांतिपूर्ण जीवन मिलता है।

जीवन जीने की कला है योग

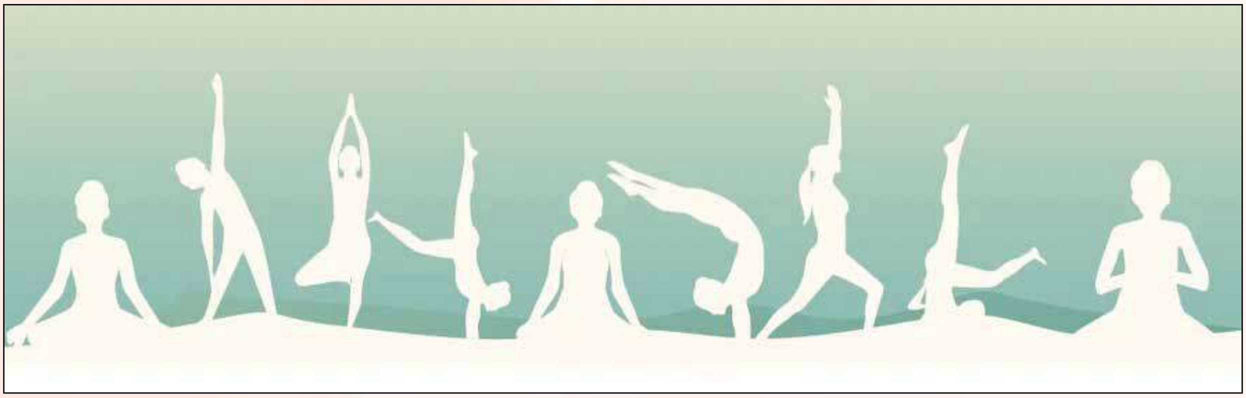
■ भूषणलाल पाराशर

योग हमारे भारत देश के ऋषि-मनीषियों द्वारा दी गई एक अमर धरोहर है। इस विद्या को महर्षि पतंजलि ने आष्टांग योग के नाम से प्रचारित किया। वे हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि। स्कूली बच्चों के लिए योग-विशेषकर आसन-प्राणायाम बहुत उपयोगी एवं लाभदायक है। योग जीवन जीने की कला है। यह सम्पूर्ण जीवन को सुखी, प्रसन्न तथा स्वस्थ रखने वाला रामबाण है। आज के भागते जीवन में अधिकतर बीमारियाँ मन की चंचलता तथा उस पर नियंत्रण न होने के कारण है। योग साधना से मन को नियंत्रण में लाया जा सकता है, ''मन के जीते, जीत है, मन के हारे हार''। साधारण जानकारी के रूप में योग और व्यायाम में काफी अन्तर है। योग साधना अथवा आसनों से शरीर शिथिल, शान्त तथा सांसों पर नियंत्रण करता है, जबकि व्यायाम में तनाव युक्त रहता है। प्रत्येक योग आसन के बाद शरीर को थोड़ा विश्राम देना होता है। योग साधना से एकाग्रता, अनुशासन, आत्मविश्वास, साहस, नैतिकता एवं मानवीय मूल्यों का विकास होता है। आसन खड़े रहकर, बैठकर, पेट के बल लेटकर तथा पीठ के बल लेट कर किये जाते हैं। ताड़ आसन, सूर्य नमस्कार आसन, भुजंगासन खड़े होकर किये जाते हैं। वज्रासन बैठ कर किया जाता है जिससे भोजन शीघ्र पचता है। पेट के बल वाले आसन प्रायः पेट के रोगों को ठीक करते हैं तथा पीठ के बल वाले आसन कमर एवं पीठ के रोगों को ठीक करते हैं। प्राणयाम वास्तव में हमारे भीतर वाले मस्तिष्क-मन, बुद्धि तथा आत्मा का भोजन है। कपालभाति, अनुलोम-विलोम तथा भ्रामरी प्राणायाम करने से स्मरण शक्ति बढ़ती है तथा शान्ति प्राप्ति के साथ रक्तचाप, मधुमेह एवं मोटापा आदि घटते हैं। पीठ के बल लेटे हुये शवासन किया जाता है जिससे शरीर में शिथिलता/आराम मिलता है। योग गुरु बाबा राम देव जी प्राणायाम करने पर विशेष बल देते हैं और इनके करने से लोगों ने रोगों पर नियंत्रण पाया है।

> **योग जीवन जीने की कला है। यह सम्पूर्ण जीवन को सुखी, प्रसन्न तथा स्वस्थ रखने वाला रामबाण है। आज के भागते जीवन में अधिकतर बीमारियाँ मन की चंचलता तथा उस पर नियंत्रण न होने के कारण है। योग साधना से मन को नियंत्रण में लाया जा सकता है, ''मन के जीते, जीत है, मन के हारे हार।''**

''योगः कर्मसु कौसलम''

योग जीवन जीने की कला है। यह सम्पूर्ण जीवन को सुखी, प्रसन्न तथा स्वस्थ रखने वाला रामबाण है। आज के भागते जीवन में अधिकतर बीमारियाँ मन की चंचलता तथा उस पर नियंत्रण न होने के कारण है। योग साधना से मन को नियंत्रण में लाया जा सकता है, ''मन के जीते, जीत है, मन के हारे हार''। योग आसन एवं प्राणायाम प्रातःकाल खाली पेट के साथ ही करना चाहिये। यदि प्रातःकाल समय



न मिले, सायंकाल भी (खाली पेट रहने पर) कर सकते हैं। योग साधना का मुख्य लक्ष्य सांसों पर नियंत्रण करना है। हम प्राय: 1 मिनट में 13 से 15 सांस लेते हैं। हमें लम्बे तथा गहरे सांस इस प्रकार लेने चाहिये जिससे 1 मिनट में 5 सांस ही ले सकें। हम जानते हैं कि कुत्ता जल्दी-जल्दी सांस लेता है तथा उसका जीवन काल 8-10 वर्ष होता है, जबकि कछुआ 100 से अधिक वर्ष तक जीवित रहता है। तनाव (Tension) के समय प्राय: सांस तेज गति से चलता है। इसे नियंत्रण करना आवश्यक है। रक्तचाप/तनाव कम करने की तीन विधियां हैं- Instant Relief Technique, Quick Relief Technique तथा Deep Relaxation Technique. Instant Relief Technique में खड़े होकर अथवा कुर्सी पर बैठे-बैठे पूरे शरीर को पैरों से लेकर हाथों को सिर पर ऊपर खींचते हुये 20 सेकन्ड लगाते हैं और फिर तुरन्त 40 सेकन्ड में आरामदायक स्थिति में कर लेते हैं। Quick Relief Technique में पीठ के बल लेटे-लेटे 3 मिनट का शवासन करते हैं। हमारी नाक के दोनों नथने रक्तचाप नियंत्रण करने में Stabilizer का काम करते हैं। रक्तचाप अधिक हो तो दायें नथने को बन्द करें (सूर्य नाड़ी) तथा बांयें नथने से (चन्द्र नाड़ी) सांस लें। इससे रक्तचाप ठीक हो जाता है। यदि शरीर का रक्तचाप कम लगे तो बांयें नथने को बन्द करें तथा दांयें नथने से धीरे-धीरे सांस लें व छोड़ें। आपका रक्तचाप सामान्य हो जायेगा।

योग और व्यायाम में काफी अन्तर है। योग साधना अथवा आसनों से शरीर शिथिल, शान्त तथा सांसों पर नियंत्रण करता है, जबकि व्यायाम में तनाव युक्त रहता है। प्रत्येक योग आसन के बाद शरीर को थोड़ा विश्राम देना होता है। योग साधना से एकाग्रता, अनुशासन, आत्मविश्वास, साहस, नैतिकता एवं मानवीय मूल्यों का विकास होता है।

आज हमारा जीवन अस्त-व्यस्त हो चुका है। व्यक्ति इतना व्यस्त हो चुका है कि अपने शरीर को देखने का कोई समय नहीं है। खान-पान, रहन-सहन, विचार-व्यवहार, पहनना, सोचना, आदि सब में परिवर्तन दिखाई देता है। प्रकृति का दोहन अत्यधिक गति से हो रहा है। विश्व में ग्लोबल वार्मिंग का संकट मंडरा रहा है। पर्यावरण प्रदूषण के कारण जीवन जीने की गुणवत्ता समाप्त हो रही है। भारत के प्रधानमंत्री माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी ने सितम्बर 2014 में संयुक्त राष्ट्र संघ को अपने संबोधन में सचेत कर इस संकट की ओर ध्यान दिलाया है। उनके प्रयासों के फलस्वरूप संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को प्रतिवर्ष अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का निर्णय लिया है। विश्व कल्याण की दिशा में यह मील का पत्थर सिद्ध होगा। भारत के मनीषियों की इस अमर धरोहर का जग में नाम होगा, जो हम भारतीयों के लिए गर्व की बात है।

स्कूली बच्चों को योग की शिक्षा देना आज के समय की मूलभूत आवश्यकता है। योग शिक्षा के साथ-साथ बच्चों को भारतीय संस्कृति के विचार, संस्कार, इतिहास, आदि से अवगत कराना अति आवश्यक है। ये विचार अब परिवारों में अथवा विद्यालयों में नहीं मिलते। इसका कारण परिवार छोटे हैं तथा स्कूलों में भारतीयता का विचार प्राय: वर्जित है। यही कारण है कि बच्चों में हिंसा, अपराध, दुष्कर्म, अनुशासनहीनता, तनाव तथा बीमारियाँ बढ़ रही हैं।

ऐसे में हमें योग की शरण में जाना चाहिए। आजकल प्राय: हर जगह योग के शिक्षक मिल जाते हैं। पहले किसी योग्य शिक्षक से योगासन सीखें और बाद में आप अपने से भी योग कर सकते हैं। विश्वास कीजिए एक बार योग की लत लगने के बाद आप बिना योग किए नहीं रह पाएंगे। इसलिए योग कीजिए और निरोग रहिए। ❒

गर्मी के मौसम में खुद को स्वस्थ कैसे रखें

■ डॉ. संगीता त्यागी

गर्मी के मौसम में बीमारियों से बचे रहना आवश्यक है। शरीर के तापमान को संतुलित रखना आवश्यक है। उस सबको ध्यान में रखते हुए हल्के शीतल शांतिप्रद योग जो कम समय में 20 से 30 मिनट लगा कर आप कर सकें और पूर्ण लाभ ले सकें उनके विषय में बताती हूं-

सर्वप्रथम व्यायाम शुरू करने से पहले की तैयारी

- खूब पानी पीयें, हाइड्रेट रहें
- तेज धूप में व्यायाम ना करें
- हल्के ढीले और सूती वस्त्र पहनें
- शरीर के संकेत पहचाने, चक्कर आने पर अत्यधिक पसीना आने पर बहुत थकान होने पर व्यायाम रोक दें
- योग के बाद नीबू पानी, नारियल पानी या ठंडे छाछ का सेवन करें।

शुरूआत करने से पूर्व

- सुखासन - (आलती पालथी) में बैठें, एक दो मिनट गहरी श्वांस लें, मन को शरीर को शांत करें।

मुख्य आसन -

- बज्रासन या शांक आसन : वज्रासन में बैठकर श्वांस भरते हुए दोनों हाथ ऊपर उठाये और गहरा श्वांस छोड़ते हुए माथा जमीन पर टिका दें। दोनों हाथ भी सामने फर्श पर रहे, सामान्य श्वांस ले सकते हैं।
- लाभ : मन शांत रहता है, शरीर में गर्मी कम होती है। एक से दो मिनट तक करें।
- विपरीत करनी आसन (2 से 3 मिनट) : दिवार के साथ लेटकर अपनी टांगें दिवार पर सीधे 90 डिग्री पर रखें, आंखें बंद रखें।
- लाभ : शरीर में रक्त का संचार संतुलित होता है। मानसिक थकान दूर होती है। शरीर को ठंडक एवं विश्राम मिलता है।
- मार्जरी आसन (1 मिनट - 10-10 राउंड) : हाथ घुटने और पैर जमीन पर श्वांस भरते हुए कमर नीचे गर्दन ऊपर श्वांस छोड़ते हुए कमर ऊपर गर्दन नीचे।
- लाभ : रीढ़ लचीली, शरीर को ठंडक, पाचन ठीक होता है। मानसिक तनाव कम होता है।
- पश्चिमोत्तान आसन : प्रारंभ में 30 सेकेंड अभ्यास के बाद 1-2 मिनट पैर सामने फैलाकर बैठें - दोनों हाथों से पैर के अंगूठे पकड़ने का प्रयास करें। पेट को जंघाओं से मिला दें।
- लाभ : पाचन तंत्र को ठंडक, पीठ और टांगों में खिचाव, मन शांत होता है।
- सेतुबंध आसन (1 मिनट) : पीठ के बल लेटकर पैर मोड़ कर शरीर को कमर नितम्ब से ऊपर उठाना।
- लाभ : मस्तिष्क को ठंडक, थायराइड ग्रंथी को संतुलित रखता है, ऊर्जा प्रदान करता है।

प्राणायाम

- शीतली प्राणयाम (5 राउंड) : जीभ लम्बी बाहर निकाल कर पाइप की तरह रोल करें। उससे लम्बा गहरा श्वांस भरें नाक से धीरे-धीरे छोड़ें।
- लाभ : शरीर को ठंडक मिलती है, रक्तचाप नियंत्रित होता है, पाचन में सुधार होता है।
- नाड़ी शोधन प्राणायाम : एक नाक के स्वर को बंद करके दूसरे से श्वांस भरना पहले से छोड़ना फिर उसी से लेना दूसरे से छोड़ना। सहजता के साथ।
- लाभ : तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। शरीर का तापमान नियंत्रित करता है। मन को शांत करता है, एकाग्रता आती है।
- शीतकारी प्राणायाम : दांत जोड़कर होंठ खुले दांतों से श्वांस भरना, नाक से छोड़ना।
- लाभ : गर्मी प्यास कम करता है। मानसिक शांति देता है। त्वचा पर ठंढक का एहसास देता है।

सबसे विशेष

- शवासन : सीधे कमर के बल लेट जायें। हथेलियां आसमान की तरफ आंखें बंद श्वांस सामान्य से थोड़ा गहरा।
- लाभ : मन की शांति, एकाग्रता बढ़ता है, ठंढक देता है। थकान दूर काता है, ऊर्जा देता है।

कुछ विशेष सुझाव

- प्रत्येक आसन के बीच 15-30 सेकेंड का शवासन।
- पानी पीने के तुरन्त बाद आसन प्राणायाम ना करें।
- प्राणायाम खाली पेट करें।
- नियमितता अपनायें।
- योग करते समय मोबाइल/डिस्ट्रैक्शन दूर रखें।

कुछ घरेलू उपाय

- नीबू पानी का सेवन करते रहें।
- आम पन्ना बनायें, पुदीना डालकर सेवन करें।
- बेल का शर्बत पीयें।
- छाछ पीयें।
- कच्ची प्याज का सेवन करें। ठंडे पानी से स्नान करें।
- तरबूज, खीरा, ककड़ी, खरबूजा का सेवन करें।
- नारियल पानी का सेवन करें।
- आरामदायक कपड़े पहनें, सूती सबसे अच्छा है।
- धूप से बचें। ❒

अब और नहीं

■ **सरोजिनी चौधरी**

अब और नहीं डरूँगी किसी से,
मैंने सोच लिया है,
अधिक से अधिक क्या होगा?
लोग छोड़ देंगे मेरा साथ देना,
कुछ दिन मुश्किल लगेगा,
फिर सीख जाऊँगी अकेले रहना।

अब और नहीं सहूँगी अन्याय,
मैंने सोच लिया है,
बुरा से बुरा क्या होगा?
नहीं मिलेगा किसी का प्यार,
फिर भी खत्म नहीं होऊँगी,
बना लूँगी अपना एक अलग परिवार।

सहायता की डायरी में मेरा ज़िक्र नहीं होगा,
मैंने सोच लिया है
धीरे-धीरे मैं चलती रहूँगी,
ज्ञात होगा बंद कर दिया गया है मार्ग पर,
मैं बना लूँगी अपना एक अलग कोना,
जहाँ खुलेगी एक गली नये मोड़ पर।

सपने दिखने बंद हो जाएँगे,
मैंने सोच लिया है,
दाँत किटकिटा कर सच मुझे डरायेगा,
आँखें खुली हों तो वैसे भी हैं कई फ़ायदे,
जो अब तक मैं नहीं कर पाई,
कर पाऊँगी प्रभु से किए वायदे। ❒

योग की राह पर चल के देखो

■ शिवांश दुबे

पूरा विश्व हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाता है। इसके प्रस्ताव को 11 दिसंबर, 2014 को मंजूरी मिली थी। योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है। हिंदू धर्म के मुताबिक योग की शुरुआत यानी योग की खोज भगवान शिव के द्वारा हुई थी। इसी कारण से उन्हें आदियोगी भी कहा जाता है। वर्तमान समय में युवाओं का झुकाव जिम की तरफ बढ़ता जा रहा है, जो एक खतरे का संकेत है। युवा अपनी जड़ों को भूल रहे हैं। आधुनिकीकरण एक अच्छी चीज है मगर परंपरा को भूलना सही बात नहीं है। योग-आत्म चिंतन और आत्म जागरूकता को बढ़ावा देता है। यह हमें जीवन के उद्देश्य को समझने में और अपने अस्तित्व को पहचानने में मदद करता है। योग हमें आंतरिक शांति और संतुष्टि प्रदान करता है।

जिम से युवा में मानसिक दबाव बनता है और वह तनाव की ओर बढ़ने लगता है। लोग एक- दूसरे से तुलना करने में डूब जाते हैं जो कि बिल्कुल गलत है और इसी कारण से योग जिम के मुताबिक ज्यादा बेहतर है।

योग के तत्व-आसन, प्राणायाम, ध्यान, यम, नियम, प्रत्याहार, धारणा, समाधि...हमें जीवन को सही तरह से जीने की सीख देते हैं। युवाओं को इसके फायदे बताने की बहुत आवश्यकता है। एक स्वस्थ परिवार के लिए योग का होना बहुत जरूरी है। बीते सालों में पूरे विश्व में योग की लहर दौड़ रही है। पूरा विश्व योगमय हो रहा है जो एक सकारात्मक ऊर्जा प्रदान कर रहा है।

इसलिए युवा योग की अहमियत को समझे और योग करे। भारत के प्रसिद्ध गायक पद्मश्री कैलाश खेर द्वारा रचित एक बहुत सुंदर गीत है जिसका नाम है आदियोगी। यह गीत योग की हमारे जीवन में अहमियत को दर्शाता है और बहुत ही सुंदर रूप से भगवान शिव से हमारे जुड़ाव को प्रस्तुत करता है। प्रत्येक युवा को इस गीत को जरूर सुनना चाहिए।

योग की राह पे चल के देखो
जीवन का सुख मिल जाएगा...
समस्या चाहे कुछ भी हो
उपाय जरूर मिल जाएगा...
धर्म की राह पर चलने वालों को
उनका हिसाब मिल जाएगा...
योग की राह पर चल के देखो
सुख का भोग हो जाएगा...
खुद को योगमय करके देखो
हर काम तेरा हो जाएगा...
योग की राह पर चल के देखो
तू भी योग का जोगी हो जाएगा...❐

(लेखक स्प्रिंग मीडोज पब्लिक स्कूल में बारहवीं कक्षा के छात्र हैं)

योग कक्षा

■ डॉ. विशाल

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां। मलं शरीरस्य च वैद्यकेन
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां। पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि

योग सदियों से भारतीय दिनचर्या का अभिन्न अंग रहा है। निरोग एवं प्रसन्न रहना प्रत्येक व्यक्ति का अधिकार एवम् दायित्व भी है। सेवा भारती दिल्ली विगत 46 वर्षों से सेवा बस्ती में मानव जीवन के उत्थान के लिये कार्य कर रही है। सेवा भारती नेअपने कार्यो को चार आयाम में विभाजित किया है इसमें स्वास्थ्य एक प्रमुख आयाम है। स्वास्थ्य आयाम के अंतर्गत सेवा बस्ती में लोगों के आरोग्य को बढ़ावा देने के लिए सेवा भारती निरंतर प्रयास कर रही है।

गत 10 वर्षों में अंतराष्ट्रीय योग दिवस के माध्यम से न केवल देश भर में अपितु संपूर्ण विश्व में इस पुरातन ज्ञान से भारत को एक नई पहचान मिली है। इस वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस भी मनाया जाता है। भारत योग का जनक है हमारे ऋषि मुनियों ने अपनी साधना के बल पर योग को जन सामान्य के लिये सुलभ बनाया।यह सत्य है कि यदि नियमित रूप से योग का अभ्यास किया जाए तो जीवन में सुख और शांति आती है।

इसी श्रृंखला में सेवा भारती दिल्ली ने योग को बस्ती बस्ती ले जाना एवम् बस्ती में रहने वाले सभी जन के लिए योग दिनचर्या का अभिन्न अंग बने, 100 बस्तियों में 21जून को साप्ताहिक 100 स्थानों पर योग की कक्षाएं प्रारंभ करना तय किया है। इन कक्षाओं में प्रशिक्षित योग शिक्षक द्वारा नियमित रूप से आसन प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास कराया जाएगा। जिससे योग सेवा बस्तियों में भी प्रचलित होगा। योग कक्षाओं का मुख्य उद्देश्य सेवा बस्ती में योग के माध्यम से आरोग्य को बढ़ावा देना।

- योग के माध्यम से मानसिक शांति और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना।
- स्थानीय बस्ती में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाना।
- योग की विभिन्न विधियों और तकनीकों के माध्यम से लोगों को आत्म-निर्भर बनाना।

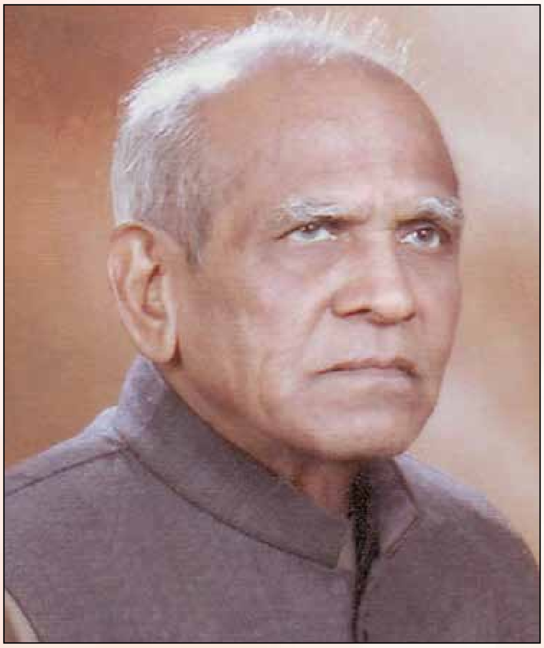
यह कक्षाएं नियमित रूप से शनि वार एवम् रविवार को प्रात: ऐसी सेवा बस्ती जिसमें कोई सेवा कार्य नहीं चलता अर्थात नयी बस्ती में चलाई जाएगी। सेवा बस्ती के निकट कोई पार्क या खुला स्थान जंहा योग का अभ्यास किया जा सके बस्ती के समुदायिक भवन, बस्ती विकास केन्द्र या चौपाल भी हो सकता है। इसके लिए योग शिक्षकों के प्रशिक्षण की योजना प्रान्त पर रहेगी। इस अभियान का प्रचार स्थानीय सेवा बस्ती में योग कक्षा के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए प्रचार सामग्री भी प्रांत का दायित्व रहेगा। वर्ष भर इस अभियान के उपरांत योग साधकों में स्वास्थ लाभ के अतिरिक्त मानसिक तनाव को कम करना, बीमारियों से बचाव एवं प्रतिरोध क्षमता में सुधार होना अपेक्षित है। सेवा बस्ती में योग की कक्षाएं स्थानीय लोगों को एक स्वस्थ और सकारात्मक जीवनशैली अपनाने में मदद करेंगी।

गत वर्ष भी दिल्ली सेवा भारती ने एक साथ एक ही समय पर लगभग 400 से अधिक स्थानों पर योग दिवस मनाया था। जिसमें सभी केंद्रों पर एवम् नए स्थानों पर जन साधारण की बड़ी भूमिका रही। इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को देश के लोकप्रिय प्रधान मंत्री श्रीमान नरेंद्र मोदी ने 21 जून को प्क्ल 2025 को 10ग यानी 10 गुना करने के लिए भारतवासियों से आग्रह किया है। लगभग 1 लाख स्थानों पर एक साथ प्रात: 7ण्00बजे सभी एक ही प्रकार के ब्ल्न बवउउवद लवह चतवजवबवस के योग का अनुसरण करें। इसमें आयुष मंत्रालय का भी सहयोग रहने वाला है। ❐

सेवा पथ के पथिक विष्णु कुमार जी

सेवा पथ के साधक श्री विष्णु कुमार जी का जन्म कर्नाटक में बंगलौर के पास अक्कीरामपुरा नगर में 5 मई, 1933 को हुआ। छह भाई और एक बहिन वाले परिवार में वे सबसे छोटे थे। घर में सेवा व अध्यात्म का वातावरण होने के कारण छह में से दो भाई संघ के प्रचारक बने, जबकि दो रामकृष्ण मिशन के संन्यासी।

विष्णु जी का मन बचपन से ही निर्धनों के प्रति बहुत संवेदनशील था। छात्रावास में पढ़ते समय घर से मिले धन और वस्त्रों को वे निर्धनों में बांट देते थे। शुगर तकनीक में इंजीनियर बनकर वे नौकरी के लिए कानपुर आये। यहां उनका संपर्क संघ से हुआ और फिर यही उनके जीवन का लक्ष्य बन गया।



प्रचारक के रूप में अलीगढ़, मेरठ, पीलीभीत, लखीमपुर, काशी, कानपुर आदि स्थानों पर रहे। हिन्दी न जानने से उन्हें प्रारम्भ में कुछ कठिनाई भी हुई, लेकिन लगनशील विष्णु जी शीघ्र ही हिन्दी सीख गये। आपातकाल में कानपुर में उन्होंने 'मास्टर जी' के नाम से काम किया। बाद में स्वयंसेवकों पर चल रहे मुकदमों को समाप्त कराने में भी उन्होंने काफी भागदौड़ की। 1978 में उन्हें दिल्ली में प्रौढ़ शाखाओं का काम दिया गया।

इसी वर्ष सरसंघचालक श्री बालासाहब देवरस जी ने स्वयंसेवकों को निर्धन बस्तियों में काम करने का आह्वान किया। विष्णु जी ने इसे चुनौती मानकर ऐसे स्वयंसेवक तैयार किये, जो इन बस्तियों में पढ़ा सकें। काम बढ़ने पर इसे 'सेवा भारती' नाम देकर फिर इसका संविधान भी तैयार किया। विजयदशमी पर 2 अक्टूबर, 1979 को श्री बालासाहब देवरस जी ने विधिवत इसका उद्घाटन किया। 1989 में संघ संस्थापक पूज्य डॉ. हेडगेवार जी की जन्मशती के बाद सेवा भारती के काम को पूरे देश में विधिवत प्रारम्भ किया गया। इसके लिए दिल्ली का काम ही नमूना बना। चूंकि विष्णु जी काम दिल्ली में करते थे पर उनके सामने पूरे देश की कल्पना थी। उनकी इच्छा थी कि दिल्ली में एक ऐसा स्थान बने, जहां देश भर के निर्धन छात्र पढ़ सकें। सौभाग्य से उन्हें मंडोली ग्राम में पांच एकड़ भूमि दान में मिल गई। इस पर भवन बनाना आसान नहीं था, पर धुन के पक्के विष्णु जी ने इसे भी पूरा कर दिखाया।

वे धनवानों से आग्रहपूर्वक धन लेते थे। यदि कोई नहीं देता, तो कहते थे कि शायद मैं अपनी बात ठीक से समझा नहीं पाया, मैं फिर आऊंगा। इस प्रकार उन्होंने करोड़ों रुपये एकत्र कर 'सेवाधाम' बना दिया। आज वहां के सैकड़ों बच्चे उच्च शिक्षा पाकर देश-विदेश में बहुत अच्छे स्थानों पर काम कर रहे हैं।

विष्णु जी के प्रयास से देखते ही देखते दिल्ली की सैकड़ों बस्तियों में संस्कार केन्द्र, चिकित्सा केन्द्र, सिलाई, बालवाड़ी आदि शुरू हो गये। यहां उन्हें बाबा, काका, भैया आदि नामों से आदर मिलता था। सेवा भारती का काम देखकर सरकार ने समय-समय पर प्रोत्सहान, पुरस्कृत किया।

विष्णु जी एक दूरदर्शी व्यक्तित्व के धनी थे। समाज में उपेक्षित, अनाथ शब्द पाटने के लिए उन्होंने 'मातृछाया' प्रकल्प शुरू किया उन बच्चों को नाम व परिवार देने के लिए। साथ ही वनवासी कन्या छात्रावास पर बहुत जोर देते थे। इसी बीच उन्हें सेवा कार्य के लिए मध्य प्रदेश जाना हुआ। यहां भी उन्होंने सैकड़ों प्रकल्प प्रारम्भ किये। इसी भागदौड़ के बीच 2005 में उन्हें भीषण हृदयघात हुआ, पर प्रबल इच्छाशक्ति के बल पर वे फिर काम में लग गए। बाद में इलाज के लिए उन्हें दिल्ली लाया गया, जहां 25 मई 2009 को उन्होंने अंतिम सांस ली। उनकी स्मृति में मध्य प्रदेश शासन ने सेवा कार्य क्षेत्र में पुरस्कार की घोषणा की है। ❐

सेवा-विहीन जीवन निंदनीय

■ अखिल विश्व गायत्री परिवार

सेवा का मानव-जीवन में बहुत महत्व है। सेवा और सहयोग के आधार पर ही संसार का विकास और प्रगति हुई है और उसी आधार पर वह टिका हुआ है। यदि मानव-समाज से सेवा और सहयोग की प्रवृत्तियाँ सर्वथा समाप्त हो जाएं, तो संसार की गतिविधि ही सहसा रुक जाए। एक अव्यवस्था और अराजकता जैसी स्थिति पैदा हो जाए।

मानव-समाज में जब-जब और जहाँ-जहाँ पारस्परिक सेवा, सद्भावना और सहयोग का ह्रास होता है, वहाँ उसका स्थान स्वार्थ और शोषण ले लेता है, जिसके परिणामस्वरूप संघर्ष प्रारम्भ हो जाता है। लड़ाई, झगड़े और युद्ध शुरू हो जाते हैं। जब तक वह अवाँछनीय स्थिति बनी रहती है, मनुष्य की सामाजिक, आर्थिक, मानसिक और आत्मिक प्रगति रुकी रहती है। वह प्रस्तुत संघर्ष में ही एकाग्र होकर लगा रहता है। इस स्थिति से मानव-समाज की अपार क्षति होती है। ऐसी क्षति कि प्राय: जिसकी पूर्ति ही नहीं हो पाती।

युद्ध के समय बहुत से लोग मारे जाते हैं। कौन कह सकता है कि उन मरने वालों में बहुत से ऐसे लोग नहीं मर जाते होंगे, जो यदि उनको जीने का अवसर मिलता तो वैज्ञानिक, कलाकार, कवि, विद्वान, समाज-सेवी, संत और महात्मा होते। हजारों लाखों विधवाओं, अनाथों और बेसहारों की संख्या बढ़ जाती है। अभाव और आपूर्ति का भयंकर नर्तन होने लगता है, जिसमें पीढ़ियाँ, परिवार, राष्ट्र और समाज तक पिसने लगते हैं। ऐसे संघर्षों ने पृथ्वी पर से न जाने ऐसे कितने देश, कितने समाज और कितने राष्ट्र नाम शेष कर दिए, जिनका एक अस्तित्व था और अपना महत्व भी।

वह समाज अधिक समय तक जीवित नहीं रह सकता, जिसके सदस्यों के बीच परस्पर सेवा, सहयोग की परमार्थ-परक प्रवृत्तियाँ न चलती रहें। परमार्थ परक सेवा ही मानव-जाति की सुरक्षा, विकास और शाँति का साधन है। सेवा-भावना के वरदान से व्यक्ति के अन्त:करण से अहंजन्य 'मैं' का स्वार्थ-भाव निकल जाता है और व्यक्ति भी संकीर्ण परिधि से निकल कर व्यष्टि की व्यापकता में आ जाता है। उसका अपने प्रति सम्बोधन 'मैं' के स्थान पर 'हम' हो जाता है।

किंतु यह सब होता कब है, जब संसार में सेवा और सहयोग की प्रवृत्तियाँ नष्ट होने लगती हैं। मानव-जीवन में सेवा का बहुत बड़ा महत्व है। जहाँ तक सम्भव हो इसको बनाये और बढ़ाये रखने का यथासाध्य प्रयत्न करते ही रहना चाहिये।

वह समाज अधिक समय तक जीवित नहीं रह सकता, जिसके सदस्यों के बीच परस्पर सेवा, सहयोग की परमार्थ-परक प्रवृत्तियाँ न चलती रहें। परमार्थ परक सेवा ही मानव-जाति की सुरक्षा, विकास और शांति का साधन है। सेवा-भावना के वरदान से व्यक्ति के अन्त:करण से अहंजन्य 'मैं' का स्वार्थ-भाव निकल जाता है और व्यक्ति भी संकीर्ण परिधि से निकल कर व्यष्टि की व्यापकता में आ जाता है। उसका अपने प्रति सम्बोधन 'मैं' के स्थान पर 'हम' हो जाता है।

समाज में ऐसे सदस्यों की संख्या भी कम नहीं होती, जो रोगी, अपंग, अपाहिज, वृद्ध और वे सहारा होते हैं। उनमें अपने निर्वाह की शक्ति नहीं होती। दूसरों की सेवा सहायता की उन्हें अपेक्षा होती है। समाज के ऐसे दयनीय सदस्यों का गुजारा दूसरों के सहारे ही होता है। यदि समाज में पर-सेवा की भावना का सर्वथा अभाव हो तो ऐसे असमर्थ लोगों की क्या दशा हो जाये, इसकी कल्पना से ही रोंगटे खड़े हो जाते हैं। ऐसे असहाय व्यक्ति बेचारे स्थान-स्थान पर रोते, कलपते पड़े रहें, एक ग्रास भोजन और थोड़े से वस्त्र के अभाव में अकाल में ही काल के गाल में पहुँचते रहें और जब तक जीवित रहें अपनी स्थिति को समाज के लिए अभिशाप बना दें।

ऐसे अपंग और अपाहिज व्यक्ति समाज में जो कुछ सुखी-दु:ख जीवन काट पाते हैं, वह केवल दयावान

सज्जनों की सेवा प्रवृत्ति के सहारे ही काट पाते हैं। ऐसे अनाथ और असहायों की आत्मा को नारकीय मौत से बचाने वालों का बड़ा दूरगामी पुण्य होता है। इसलिये दया को धर्म का मूल और अहंकार अर्थात् संकीर्ण 'स्व' को पाप का मूल घोषित किया गया है।

परमार्थवादी समाज में कोई व्यक्ति अपना पृथक अस्तित्व नहीं मानता। वह अपने को समाज का ही एक अंग मानता है, उसी आधार पर सोचता और काम करता है। परमार्थवादी समाज की एक विशेषता यह होती है कि उसका हर सदस्य हर काम को समाज-सेवा की भावना से करता है और उसके लिये अपनी शक्ति, योग्यता और क्षमता का कोई अंश बचा नहीं रहता। जिस समाज के सदस्य इस भावना और प्रेरणा वाले होंगे, उस समाज की दिन-प्रति-दिन उन्नति होना स्वाभाविक ही है। जिन समाजों को उन्नति और विकास की दिशा में प्रगति करते देखा जाये, उनके विषय में निर्विवाद रूप से यह घोषित किया जा सकता है कि उक्त समाज का जीवन दर्शन कुछ भी हो पर वह व्यवहारत: एक परमार्थवादी समाज है। उसके सदस्य सेवा और सहयोग के महत्व को केवल जानते ही नहीं बल्कि अपने जीवन में उस पुण्य परमार्थ को चरितार्थ भी करते हैं।

समाज की प्रगति का अर्थ केवल समाज की प्रगति ही नहीं होता है। समाज की प्रगति में व्यक्ति की प्रगति का भाव तो स्वभावत: अन्तर्हित ही रहता है। व्यक्ति की प्रगति समाज की प्रगति और समाज की प्रगति व्यक्ति की प्रगति होती है। यह बात ठीक हे कि यदि व्यक्ति-व्यक्ति अपनी प्रगति और उन्नति करता चले तो समाज की प्रगति तो आपसे आप ही होती चलेगी। किन्तु इसमें व्यक्ति के स्वार्थ परायण हो जाने की आशंका बनी रहती है, इसलिए समाज की प्रगति के माध्यम से व्यक्ति की प्रगति को महत्वपूर्ण माना गया है। व्यक्ति समाज-सेवा की भावना से सब काम करता चले तो उसकी प्रगति भी आपसे आप ही होती जायेगी।

मानव-जीवन में जन-सेवा का एक विशेष महत्व है। उससे व्यक्ति और समष्टि दोनों का कल्याण होता है। किन्तु ऐसी सेवा जीवन निर्वाह के कार्यों से दया, सहानुभूति, संवेदना और सामाजिक भावना पर ही निर्भर होती है और फिर उसमें भी नि:स्वार्थ, निस्पृहता एवं निरहंकार की भावना का होना नितान्त आवश्यक है। ऐसी सेवा ही वह पारमार्थिक सेवा है, जिसको मनुष्य को अपने जीवन में स्थान देना ही चाहिये।

समाज-सेवा की भावना से काम करने वाले लोगों का मानसिक विकास बड़ी तीव्रता से होता है। ऐसा सेवाभावी व्यक्ति समाज के प्रति अपना उत्तरदायित्व अनुभव करता है और तब उसी के अनुसार अपना महत्व भी समझने लगता है। उसे अपना उत्तरादयित्व और कर्तव्य भार को वहन करने में बड़ी प्रसन्नता तथा उत्साह भी होता है। उसे इस भाव से बड़ा आत्मिक सुख और सन्तोष होता है कि वह समाज की सुरक्षा, विकास और शांति व्यवस्था में हाथ बटाने का गौरवशाली काम कर रहा है। समाज-सेवा में आत्म-कल्याण की बड़ी सुनिश्चित सम्भावनायें निहित रहती हैं।

मानव-जीवन के लिए सेवा का बहुत महत्व है। यह बात ठीक है। किन्तु किस सेवा का महत्व है यह भी समझ लेना बहुत आवश्यक है। महत्व उन्हीं सेवाओं का है जो सर्वथा नि:स्वार्थ तथा परमार्थपरक हों। रोजगार, नौकरी, परिश्रम आदि जो कि मात्र जीविका और जीवन निर्वाह के लिये किया जाता है, वह पारमार्थिक सेवा नहीं है। जिनका मानव-जीवन के लिये अलग से महत्व हो, वे सेवायें निश्चित रूप से वही होती हैं, जो निज की आवश्यकताओं से अलग नि:स्वार्थ भाव से बिना किसी लोभ, लाभ तथा आशा रखे की जाती है। और जिनमें केवल पर हित और परोपकार का भाव निहित रहता है। ऐसी सेवाओं का मूलाधार, दया, सहानुभूति, सम्वेदना, सहयोग, सामाजिकता आदि सद्गुण ही होते हैं।

केवल स्थूल लाभ ही नहीं, जिन सेवाओं के साथ बड़प्पन, प्रतिष्ठा और श्रेय का भाव भी जोड़ दिया जायेगा। वे भी अपने पारमार्थिक स्तर से गिर जायेंगी, फिर चाहे मनुष्य ने उसके लिये कितना ही अलाभ कर त्याग किया हो, कष्ट उठाया हो और विनम्रता का प्रदर्शन किया हो। पद प्रतिष्ठा तथा श्रेय की आकाँक्षा भी स्थूल लाभ के लोभ के समान सेवा के परमार्थ तत्व को दूषित कर देती है। मानव-जीवन

में जिस सेवा के महत्व का प्रतिपादन किया गया है, वह न केवल स्वार्थ से ही मुक्त हो अपितु स्पृहा से भी रहित होनी चाहिये।

जन-सेवा तथा पद प्रतिष्ठा की भावना में परस्पर विपरीतता होती है। एक, एक छोर की वार्ता है, तो दूसरी दूसरे छोर की। इनमें परस्पर न तो कोई संगति है और न यह दोनों बातें समानान्तर गति से साथ-साथ चल सकती है। समाज-सेवा का पारमार्थिक सुख चाहने वाले को समझ लेना चाहिये कि सेवक का स्थान संसार में सबसे नीचा होता है। उसका स्थान जनता-जनार्दन के पैरों के नीचे है। जन-सेवक को पद प्रतिष्ठा, प्रशंसा और अहंकार की सारी स्पृहाओं तथा भावनाओं को त्यागना होगा, तभी वह अपनी सेवाओं से उस आत्मिक संतोष की अपेक्षा कर सकता है, जो कि मानव-जीवन का अभीष्ट लक्ष्य है। सेवा के साथ प्रशंसा तथा प्रदर्शन की कोई संगति नहीं- इस तथ्य का समर्थन महात्मा गाँधी के एक इस छोटे से संस्मरण से पूरी तरह हो जाता है-

"एक बार एक संन्यासी बापू के पास आया। बापू ने पूछा- ''अपने यहाँ आने का कष्ट किस मन्तव्य से किया है।" संन्यासी बोले- ''जन-सेवा करने के लिये।" बापू ने कहा- ''यदि आपको जनता की सेवा करनी है, तो अपने ये गेरुये वस्त्र उतार दो नहीं तो लोग महात्मा समझ कर उल्टी आपकी सेवा करने लगेंगे।"

जन-सेवा में जिसका हृदय जितना अधिक, निःस्वार्थ, निस्पृह, निरहंकार, दयालु और संवेदनशील होगा, वह उतना ही बड़ा और सफल लोक-सेवक होगा। इन गुणों के अभाव में कोई क्यों न अपनी पूरी जिन्दगी ही सामाजिक मंच पर बिता दे, लोक-सेवा का न तो श्रेय पा सकता है और न सुख। उसका सारा जीवन यों ही प्रदर्शन और अपना पद खोजने में निकल जायेगा। निहित स्वार्थ के साथ लोक-सेवा में समय बरबाद करने वालों को न तो निर्दोष अर्थ प्राप्त हो पाता है और न परमार्थ। उनका जीवन रीता और अन्तःकरण कुण्ठित बना रहता है। ऐसे निहित स्वार्थ वाले जन-सेवी इस संसार से सुख और शाँति के साथ नहीं ग्लानि और पश्चाताप के साथ विदा होते हैं।

मानव-जीवन में जन-सेवा का एक विशेष महत्व है। उससे व्यक्ति और समष्टि दोनों का कल्याण होता है। किन्तु ऐसी सेवा जीवन निर्वाह के कार्यों से दया, सहानुभूति, संवेदना और सामाजिक भावना पर ही निर्भर होती है और फिर उसमें भी निःस्वार्थ, निस्पृहता एवं निरहंकार की भावना का होना नितान्त आवश्यक है। ऐसी सेवा ही वह पारमार्थिक सेवा है, जिसको मनुष्य को अपने जीवन में स्थान देना ही चाहिये। ऐसी सेवा से उसके लोक और परलोक दोनों बनते और सफल होते हैं। ❐

नरेला जिले में पग फेरे का कार्यक्रम

गत 25 मई को नरेला जिले की नव विवाहित बेटियों का पग फेरे का कार्यक्रम सफलता पूर्वक आयोजित किया गया। इसमें श्रीमान निर्भय जी (प्रांत मंत्री), श्रीमान आजाद जी, (विभाग मंत्री), श्रीमान कुलदीप जी (ज़िला प्रचारक) एवं श्रीमती रीना जी (विभाग किशोरी विकास प्रमुख) का सान्निध्य रहा। श्रीमान रवींद्र इंद्र राज जी (कैबिनेट मंत्री, दिल्ली सरकार) का भी नव विवाहित जोड़ों को विशेष आशीर्वाद प्राप्त हुआ।

कार्यक्रम सुबह 11 बजे दीप प्रज्वलन से शुरू हुआ, जिले की छात्राओं/शिक्षिकाओं ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। नव विवाहित जोड़ों को उपहार, मिठाई और शादी के सर्टिफिकेट दो फोटोफ्रेम दिए गए। बेटियों से ससुराल पक्ष का हाल चाल लेकर परिवार में सद्व्यवहार एवं शिष्टाचार की शिक्षा दी गई। तदोपरांत कल्याण मंत्र के साथ भोजन प्रसाद वितरण कर कार्यक्रम का समापन हुआ। ❐

मानव जीवन का आधार है सेवा

किसी भी कमजोर, असहाय और दु:खी व्यक्ति की मदद या फिर कहें सेवा करना मनुष्य का स्वभाव है। हम सभी भी कभी न कभी किसी न किसी की किसी न किसी रूप में सेवा करते हैं, लेकिन कई बार लोगों के मन में सवाल आता है कि आखिर किसकी और कैसे सेवा की जाए। किसी की सेवा का असली तरीका क्या होता है। क्या सेवा करने के लिए धन ही सबसे जरूरी चीज होता है या फिर कहें धन के माध्यम से की जाने वाली सेवा ही सबसे बड़ी सेवा है? आखिर क्यों मानव सेवा को ईश्वर का सेवा कहा जाता है?

इन सभी सवालों के जवाब जो हमें तमाम संतों और महापुरुषों से मिलते हैं, उनका सार यही निकल कर आता है कि सेवा मनुष्य का मूल स्वभाव है, जो बताता है कि आप भीतर से किसी सुखी, समृद्ध और संतुष्ट हैं। सेवा करने से न सिर्फ ईश्वर का आशीर्वाद बरसता है, बल्कि इससे आपको खुद भी संतोष का परम अनुभव प्राप्त होता है। सेवा के लिए पैसे जरूरी हो सकते हैं लेकिन सबसे बड़ी जरूरत समय और श्रद्धा की होती है। सच्ची भावना के साथ की गई सेवा ही असली सेवा है।

सेवा मनुष्य की स्वाभाविक वृत्ति है। सेवा ही उसके जीवन का आधार है। मानवता की सेवा करने से बेहतर कोई दूसरा कार्य नहीं है।

सेवा हृदय और आत्मा को पवित्र करती है। सेवा से ज्ञान प्राप्त होता है और यही मनुष्य के जीवन का असली लक्ष्य है।

कमजोर, बीमार और दु:खी व्यक्ति की मदद और उनकी सेवा करना मनुष्य का प्रधान कर्तव्य है। इसके लिए पैसे की नहीं, बल्कि अपना संकुचित जीवन छोड़ने और गरीबों से एकरूप होने की जरूरत होती है।

जीवन में सबसे अच्छी सेवा वह कहलाती है, जिसमें आप किसी की मदद तो करें लेकिन वह उसके बदले में आपको धन्यवाद कहने में असमर्थ हो।

सेवा ही वह सीमेंट है, जो दांपत्य जीवन को आपसी प्रेम और विश्वास के साथ आजीवन जोड़े रख सकता है, जिस पर किसी भी बड़े आघात का भी कोई असर नहीं होता। ❐

श्री जगन्नाथ रथ यात्रा का महत्व

श्री जगन्नाथ रथ यात्रा भारतीय संस्कृति का एक महत्वपूर्ण और प्राचीन पर्व है, जो हर वर्ष ओडिशा के पुरी शहर में मनाया जाता है। इस पवित्र यात्रा का आयोजन आषाढ़ शुक्ल द्वितीया (अक्सर जून या जुलाई में) को किया जाता है। यह पर्व भगवान जगन्नाथ, उनके भाई बलभद्र और बहन सुभद्रा की भव्य रथ यात्रा के रूप में विश्व प्रसिद्ध है। इस रथ यात्रा का विशेष महत्व है, क्योंकि यह केवल एक धार्मिक यात्रा ही नहीं, बल्कि भगवान के अपने भक्तों के प्रति प्रेम और निकटता का प्रतीक भी है। माना जाता है कि इस दिन भगवान जगन्नाथ अपने भक्तों को आशीर्वाद देने के लिए मंदिर से बाहर निकलते हैं, जिससे हर जाति, वर्ग और पंथ के लोग उनका दर्शन कर सकें।

रथ यात्रा का आध्यात्मिक महत्व

रथ यात्रा का आध्यात्मिक दृष्टिकोण से भी विशेष महत्त्व है। यह जीवन की गतिशीलता, परिवर्तन और ईश्वर की अनंत शक्ति का प्रतीक है। रथ को खींचना एक आध्यात्मिक क्रिया मानी जाती है, जिससे जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

सांस्कृतिक और सामाजिक महत्व

यह उत्सव न केवल धार्मिक, बल्कि सांस्कृतिक और सामाजिक दृष्टिकोण से भी महत्त्वपूर्ण है। यह समाज में समानता, एकता और प्रेम का संदेश देता है। रथ यात्रा के दौरान भक्ति, संगीत, नृत्य और उत्साह का अद्‌भुत संगम देखने को मिलता है।

निष्कर्ष

श्री जगन्नाथ रथ यात्रा भारतीय संस्कृति की अनोखी और प्रेरणादायक धरोहर है। यह यात्रा हमें सिखाती है कि प्रेम, भक्ति और मानवता से ही जीवन को सार्थक बनाया जा सकता है। ❐

– कमलेश त्रिपाठी

साक्षात्कार : श्रीमान धीरज यादव

'हरे को उगाओ, नीले को बचाओ और लाल का दान करो'

वर्तमान समय में जब पर्यावरण संकट एक गंभीर वैश्विक चिंता बन चुका है, तब कुछ समर्पित व्यक्ति और संस्थाएं बिना किसी दिखावे के, धरातल पर ठोस कार्य कर रही हैं। ऐसी ही एक प्रेरणास्त्रोत संस्था है- वृक्ष मित्र। इस संस्था ने वृक्षारोपण को अपने जीवन का मिशन बना लिया है। इस संस्था के संस्थापक श्रीमान धीरज यादव हैं, जो ठ 76, उत्तरी छज्जूपुर, दिल्ली-94 में रहते हैं। ये वर्षों से लगातार हरित भविष्य के निर्माण में जुटे हुए हैं। उनका उद्देश्य केवल पेड़ लगाना नहीं, बल्कि प्रकृति के साथ संतुलन बनाए रखना और समाज में पर्यावरण के प्रति चेतना जागृत करना है। हाल ही में उनसे बातचीत करने का मौका मिला। प्रस्तुत हैं उस बातचीत के प्रमुख अंशः

प्रश्न : सबसे पहले आप अपने बारे में बताएं।

उत्तर : मेरा नाम धीरज यादव है। मेरा जन्म 30 जून, 1978 को हुआ था। मैं एक शिक्षक हूं, किन्तु वृक्षारोपण एवं पर्यावरण मेरा जुनून है।

प्रश्न : पर्यावरण के प्रति आपकी रुचि कब और कैसे जागी?

उत्तर : पर्यावरण के प्रति मेरी जागरूकता 2014 से पहले ही छोटे-छोटे प्रयासों के रूप में शुरू हुई थी, लेकिन 2017 से मैंने इस दिशा में गंभीरता से काम करना शुरू किया। मेरा उद्देश्य रहा है: 'Love Earth] Save It.'

प्रश्न : आपकी संस्था 'वृक्ष मित्र' की स्थापना कब, कहां और किस प्रेरणा से हुई?

उत्तर : 'वृक्ष मित्र' संस्था का औपचारिक रूप से गठन 2017 में हुआ, जब हमने पर्यावरण के प्रति गंभीरता से कार्य करना प्रारंभ किया। हालांकि 2014 से पहले भी व्यक्तिगत प्रयास जारी थे। प्रेरणा का स्त्रोत मेरी माताजी रहीं, उन्हें बागवानी का बहुत शौक था, शायद वहीं से प्रकृति के प्रति प्रेम जागृत हुआ और यह सोच रही कि अगर हम अपनी पृथ्वी को नहीं बचाएंगे, तो भविष्य सुरक्षित नहीं रहेगा।

प्रश्न :शुरुआत में किन-किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा और आपने उन्हें कैसे पार किया?

उत्तर : शुरुआत में जागरूकता की कमी, संसाधनों की सीमाएं और भूमि उपलब्धता जैसी समस्याएं सामने आईं। लेकिन जैसे-जैसे लोग जुड़ते गए, सहयोग बढ़ा और हमने सामूहिक प्रयासों से इन बाधाओं को पार किया।

प्रश्न : अब तक कितने वृक्षारोपण अभियान चलाए जा चुके हैं और कितने वृक्ष लगाए गए हैं?

उत्तर : बीते कई वर्षों में हम हजारों वृक्ष लगा चुके हैं।

खासकर बंजर भूमि, कूड़ेदान बन चुके प्लॉट, यमुना किनारा और नाले के आसपास के क्षेत्रों में प्रतिवर्ष बड़े स्तर पर वृक्षारोपण अभियान चलाए जाते हैं।

प्रश्न : वृक्षारोपण के अलावा भी आप अन्य कार्यों से जुड़े हुए हैं, कृपया उनके बारे में बताएं?

उत्तर : 2019 से हम विभिन्न विद्यालयों एवं संस्थाओं में प्रतियोगिता करवा रहे है। हजारों पेड़ प्रतिवर्ष लगाते हैं। त्योहारों के दौरान हम खंडित मूर्तियों और पूजन सामग्री का विधिपूर्वक निस्तारण करते हैं, जिससे पर्यावरण को नुकसान न हो।

प्रश्न : आजकल प्लास्टिक सबसे बड़ा खतरा है। क्या इसके बारे में भी आप कुछ कर रहे हैं?

उत्तर : कोरोना काल में हमने ऑनलाइन माध्यम से विद्यार्थियों के सहयोग से हजारों किलो प्लास्टिक एकत्रित कर उसे पुनः चक्रण के लिए भिजवाया। और यह कार्य अभी भी ज़ारी है। साथ ही हम इस विषय में समय-समय पर विभिन्न स्तर पर सत्र लेकर लोगों को जागरूक करने का प्रयास कर रहे हैं। और हम नियमित रूप से विद्यालयों में निःशुल्क पर्यावरण चेतना अभियान चलाते हैं।

प्रश्न : आपकी संस्था ने कुछ विशेष पहल की है क्या?

उत्तर : जी हाँ, हमारे क्षेत्र में हमने सबसे पहले निःशुल्क स्टील के बर्तन बैंक की शुरुआत की, जिससे प्लास्टिक के उपयोग को कम किया जा सके। हमारे सभी साथी अपने जन्मदिन पर पेड़ लगाते हैं और वर्ष भर उसकी देखभाल करते हैं।

प्रश्न : आपके द्वारा एक नारा भी दिया गया है, उसके विषय में बताएं?

उत्तर : हमारा नारा है-

ना थके हैं कदम, ना हिम्मत हारी है,
दिल्ली को हरा-भरा, प्रदूषण मुक्त करना,
हम सबकी जिम्मेदारी है।

यह नारा हमारे संकल्प और कार्य की भावना को दर्शाता है।

प्रश्न : स्थानीय प्रशासन और समाज से कितना सहयोग प्राप्त होता है?

उत्तर : समाज से तो अच्छा सहयोग मिलता ही है, लेकिन पिछले तीन वर्षों से डीएम, शाहदरा सहित स्थानीय प्रशासन से भी सक्रिय सहयोग प्राप्त हो रहा है।

प्रश्न : क्या वृक्षारोपण के बाद उनके संरक्षण (मेंटेनेंस) के लिए भी कोई योजना होती है?

उत्तर : हाँ, हर साथी अपने लगाए गए पेड़ों की वर्षभर देखभाल करता है। इसके अलावा हम यह सुनिश्चित करते हैं कि पौधों को पानी, खाद और सुरक्षा नियमित रूप से मिलती रहे।

प्रश्न : संस्था में स्वयंसेवकों की क्या भूमिका होती है? क्या आप युवाओं की भागीदारी से संतुष्ट हैं?

उत्तर : हमारे स्वयंसेवक इस मिशन की रीढ़ हैं। विद्यार्थी, युवा, महिलाएं - सभी बढ़चढ़ कर हिस्सा लेते हैं। हाँ, हम युवाओं की सहभागिता से काफी संतुष्ट हैं, विशेषकर कोरोना काल में ऑनलाइन प्लास्टिक संग्रहण जैसी गतिविधियों में उनका योगदान उल्लेखनीय रहा।

प्रश्न : आपके दृष्टिकोण से पर्यावरण संरक्षण के लिए और किन उपायों की आवश्यकता है?

उत्तर : पर्यावरण संरक्षण के लिए वृक्षारोपण के साथ-साथ जल संरक्षण, कचरा प्रबंधन, प्लास्टिक पर नियंत्रण और पूजन सामग्री के सही निस्तारण जैसे प्रयास आवश्यक हैं।

प्रश्न : आपको कई पुरस्कारों से सम्मानित किया गया है। कैसा लगता है आपको?

उत्तर : सम्मान मिलना अच्छा लगता है, लेकिन इससे अधिक संतोष उस समय मिलता है जब एक पौधा वृक्ष बनकर छाया देता है। यह कार्य सेवा-भाव से किया गया है, और यही सबसे बड़ा पुरस्कार है।

प्रश्न : जो युवा पर्यावरण सेवा से जुड़ना चाहते हैं, उन्हें आप क्या संदेश देना चाहेंगे?

उत्तर : मेरा युवाओं से अनुरोध है कि प्रकृति से प्रेम करें, एक पौधा अवश्य लगाएं, उसका पालन करें और समाज में जागरूकता फैलाएं। याद रखें कि 'हरे को उगाओ, नीले को बचाओ, और लाल का दान करों', यही जीवन का संतुलन है।

प्रश्न : इस यात्रा का यहां तक पहुंचना असंभव सा लगता है। इसका श्रेय आप किसको देना चाहेंगे!

उत्तर : जी हाँ, इस क्षेत्र में कार्य करते हुए लगभग दस वर्ष हो चुके हैं। यह यात्रा आसान नहीं थी, लेकिन मित्रों, सहयोगियों और युवा साथियों के निरंतर सहयोग से इसे संभव बना पाया हूँ। मैं हृदय से सभी का आभार प्रकट करता हूँ और आशा करता हूँ कि भविष्य में भी हम सब कंधे से कंधा मिलाकर समाज की सेवा में जुटे रहेंगे। ❐

भारत के सच्चे सेवक

पिछले ही महीने भारत के माननीय राष्ट्रपति जी द्वारा पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित श्री चेत्राम जी का यह फोटो 26 मई को जलगांव के बस स्टैंड पर एक मित्र ने लिया। इस एक फोटो में हमारे चेत्राम भाई के बहुत-से अनुकरणीय गुणों को समेटने के लिए हृदय से साधुवाद।

श्री चेत्राम जी वही हैं, जिन्होंने 35 साल से भी ज्यादा की अथक तपस्या से लगभग 1100 एकड़ का एक सघन वन तैयार कर लिया। गांव के लोगों को जोडकर महाराष्ट्र के एक बहुत ही छोटे से गांव बारीपाडा का यह जंगल वनस्पति और जीवों की कई विलुप्त प्राय: प्रजातियों को संरक्षण दे रहा है। पैसों के रूप में जब इस जंगल का मूल्यांकन किया तो यह लगभग 1 लाख करोड़ का पाया गया।

श्री चेत्राम जी की तपस्या ने यह सिद्ध कर दिया कि गांव के जंगल किसी भी बड़े उद्योग से कहीं ज्यादा मूल्य उत्पादित कर सकते हैं और यही असली भारत का मूल है। असली भारत जो गांवों का भारत है, गांवों में बसता है...

कुछ वर्षों पूर्व भारत के योजना आयोग के उपाध्यक्ष रहे तथाकथित महान अर्थशास्त्री मोंटेक सिंह अहलूवालिया कहते थे कि भारत की भूमि पर खेती बंद करके, जंगल हटा कर औद्योगीकरण करना होगा, तभी देश की अर्थव्यवस्था बढ़ेगी... और गरीबी खत्म होगी... गांवों को हटाकर फेक्ट्रीयां लगानी पड़ेगी... तब लोग सक्षम होंगे और पेट भर भोजन कर सकेंगे...

पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित श्री चेत्राम जी

बारीपाडा ने इस भ्रम-जाल को तोड़ दिया... हमारे छोटे से गांव के एक आदिवासी किसान श्री चेत्राम जी ने यह प्रतिपादित किया कि जंगल और खेती भी देश की अर्थव्यवस्था का मूल्यवर्धन कर सकती है... और जो उन्होंने कर दिखाया वह आज भारत के ही नहीं अपितु संपूर्ण विश्व के लिए राह दिखाने जैसा है।

आज भारत जो विश्व की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था के पायदान पर चढ़ा है, इसमें निश्चित ही श्री चेत्राम जी और बारीपाडा के आदिवासियों का बड़ा योगदान है... और यह संदेश है देश के नीति निर्धारकों, नीति लागू करने वाले प्रशासनिक महकमों और गांव में बसने वाले लोगों के लिए, कि गांवों को कमतर न आंकें और साझा प्रयास प्रारंभ करें। देश में लाखों बारीपाडा बनने को तैयार हैं... और जब तक भारत का हर गांव इस यात्रा में सम्मिलित नहीं होता, भारत के "विश्वगुरू" बनने की बात सही नहीं हो सकेगी। भारत को हम "जग सिरमौर" नहीं बना सकेंगे... इसलिए चाहे सहयोग गिलहरी की तरह ही सही, पर सभी को इस यज्ञ में कुछ तो आहूत करना ही चाहिए... यह भी एक तरह की देशभक्ति ही है।

आज श्री चेत्राम जी की प्रेरणा से बारीपाडा के आस-पास के लगभग 40 गांव सामुदायिक वनाधिकार लेने की राह पर चल पड़े हैं... हजारों किसान रसायन मुक्त कृषि कर सामान्य से कहीं ज्यादा पैदावार ले रहे हैं... बैलों का शारीरिक सौष्ठव यहां के खेत की जुताई की गुणवत्ता बताती है... झोपड़ी में रहने वाले यहां के आदिवासी लखपति हैं, पर आज भी अपनी परंपराओं के अनुसार जलवायु अनुकूल घरों में रहते हैं... वनभाजी का उपयोग यहां हर घर में होता है... देश-विदेश से लोग यहां सीखने-समझने आते हैं... श्री चेत्राम भाई और गांव की टीम ने एक असंभव से दिखने वाले कार्य को हम सभी के सामने मूर्तरूप में खड़ा कर दिया। ❐

(साभार : सौरभ मारू एवं नन्दकिशोर प्रजापति कानवन)

भारत की मुखरित दीपशिखा

■ श्वेत कमल

भारत की मुखरित दीपशिखा,
प्रथम स्वातंत्र्य समर की रणभेरी थी।
वो रानी, हां रानी, झांसी की,
स्वयं देशप्रेम की सुभेरी थी।
-1-
वह अल्हड़ थी, अलबेली थी,
वह छबीली, बहुत हठेली थी,
बचपन में वो तलवारों से ही,
तो खेली थी।
रानी था बनना भाग्य लिखा,
किंतु,
विधना ने संग दुर्भाग्य दिखा।
झांसी है मेरी, झांसी है मेरी,
नहीं दूंगी।
दिया स्वयं सौभाग्य सीखा।
राष्ट्र प्रेम पर बढ़ निकली,
वो स्वयं स्वातंत्र्य प्रहरी थी।
भारत की मुखरित दीपशिखा,
प्रथम स्वातंत्र्य समर की रणभेरी थी।
वो रानी, हां रानी, झांसी की,
स्वयं देश प्रेम की सुभेरी थी।
-2-
बढ़-चढ़कर फिरंगी जब आया,
समक्ष साक्षात मृत्युदंड को पाया।
तुम प्रबला, सबला हो तुम,
नारायण की रचना उत्तम,
तुम स्वयं जागृत रणचंडी,
युद्धरत कालजयी अचलेश्वरी थी।
भारत की मुखरित दीपशिखा,
प्रथम स्वातंत्र्य समर की रणभेरी थी।
वो रानी, हां रानी, झांसी की,
स्वयं देश प्रेम की सुभेरी थी।
-3-
सत्य,सनातन,अटल कटु कथन,
कुछ रिक्तियां, कभी रिक्त नहीं होती,
आंखों में बसी रहती है, तेजाब सी,
कभी वह सिक्त नहीं होती।
बन ऐतिहासिक समरकथा,
धधकती है हृदयों मे, हठयोग सी,
कभी तृप्त नहीं होती।
देश प्रेम ये गाथा बड़ी सुनहरी थी।
भारत की मुखरित दीपशिखा,
प्रथम स्वातंत्र्य समर की रणभेरी थी।
वो रानी, हां रानी, झांसी की,
स्वयं देश प्रेम की सुभेरी थी।

❐

(लेखिका स्प्रिंग मीडोज पब्लिक स्कूल की उप-प्रधानाचार्या हैं)

खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसी वाली रानी थी

■ सृजनी मित्रा

भारत के स्वतंत्रता संग्राम की बात जब भी की जाती है, रानी लक्ष्मीबाई का नाम सम्मान और गर्व के साथ लिया जाता है। 1828 के नवम्बर में वाराणसी की पवित्र भूमि पर जन्मी थी मणिकर्णिका। पुत्री थी वह मोरोपंत ताम्बे और भागीरथी सपरे की, पर भारत के लिए वह आज़ादी की बेटी थी। केवल चार वर्ष की उम्र में ही उन्होंने अपनी माँ को खो दिया। पेशवा बाजीराव द्वितीय द्वारा उन्होंने घुड़सवारी, निशानेबाज़ी और तलवारबाजी का प्रशिक्षण प्राप्त किया तथा उसमें निपुणता हासिल की।

घोड़े पर सवार वह योद्धा, अंग्रेजों के वार का मुँहतोड़ जवाब दे रही थी। उनकी पीठ पर उनका पुत्र था, वह शत्रु के सीने को चीरती हुई अपना रास्ता बना रही थी। जिसके शौर्य और पराक्रम ने लिखी सन सत्तावन की क्रांति। जिसके साहस से अंग्रेजी सेना थर-थर काँप उठी, यह दास्तान है उस वीरांगना की।

दूर फिरंगी को करने की सबने मन में ठानी थी,
बूढ़े भारत में आई फिर से नयी जवानी थी।
चमक उठी सन् सत्तावन में, वह तलवार पुरानी थी,
खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसी वाली रानी थी।
– सुभद्राकुमारी चौहान

14 वर्ष की उम्र में ही उनकी शादी झाँसी के शासक गंगाधर राव नेवलकर से कर दी गई। विवाह के कुछ समय बाद ही उनके पुत्र की मृत्यु हो गई, फिर उन्होंने एक पुत्र को गोद लिया जिसका नाम दामोदर रखा गया। परंतु उसके उपरांत ही रानी जी को अपने पति के निधन का दुख सहना पड़ा। इसके उपरांत रानी लक्ष्मीबाई ने झाँसी की राजनीतिक और सैनिक मामलों में गहराई से भागीदारी की तथा महिलाओं की एक सेना स्थापित की, जिसका नाम था दुर्गा दल। उन्होंने अंग्रेज़ सरकार द्वारा झाँसी को जब्त करने की दुरभिसंधि को नकार दिया।

उनका प्रसिद्ध नारा था : "मैं अपनी झाँसी नहीं दूँगी।" 1857 की क्रांति में उन्होंने अपने अदम्य साहस और पराक्रम का परिचय दिया। झाँसी की स्वतंत्रता की रक्षा करने के लिए उन्होंने विद्रोह किया। झाँसी के स्वाभिमान की रक्षा करने के लिए विधवा बनकर जीने के बजाय महारानी बनकर राज करना चुना। 1858 में वह कालपी और ग्वालियर पहुँचीं। ग्वालियर में अंग्रेजों से लड़ते हुए उन्होंने वीरगति को प्राप्त की।

अग्नि में वह समा गई, पर बुझी नहीं वह चिंगारी,
हर भारतीय के हृदय में आज भी उनकी हुंकार जारी। ❐

(लेखिका स्प्रिंग मीडोज पब्लिक स्कूल में दसवीं की छात्रा हैं)

किशोरी बौद्धिक एवं शारीरिक विकास शिविर संपन्न

■ विनोद श्रीवास्तव

दिल्ली सेवा भारती का दक्षिणी विभाग प्रतिवर्ष बालक-बालिका बौद्धिक एवं शारीरिक विकास शिविर का आयोजन करता रहा है। इस वर्ष यह शिविर 16-18 मई तक जी एल टी सरस्वती बाल मन्दिर, नेहरू नगर, नई दिल्ली में आयोजित हुआ। परन्तु इस बार यह शिविर प्रयोग के तौर पर केवल किशोरियों के लिए किया गया। बता दें कि दिल्ली प्रांत द्वारा वर्ष प्रतिपदा के दिन पूरे प्रांत में एक दिन एक समय पर 100 किशोरी विकास की कक्षाएं प्रारंभ करने का लक्ष्य तय किया। इस अभियान में किशोरी विकास की 152 कक्षाएं प्रारम्भ करने में सफलता प्राप्त हुई। इन किशोरी विकास की कक्षाओं की प्रेरणा से किशोरियों का बौद्धिक एवं शारीरिक विकास का यह शिविर भी सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। शिविर के माध्यम से किशोरी विकास केंद्रों तथा लगभग 35 सेवा बस्तियों से 72 किशोरियों को खेल ही खेल में भारत की संस्कृति और राष्ट्रवाद के भाव से जोड़ दिया गया। शिविर में सभी बालिकाओं को योग्यता और उम्र अनुसार चर्चा के लिए चार गटों और खेल के लिए भी चार गणों में बाँटा गया था, उनका नामकरण निम्न प्रकार किया गया- अहिल्याबाई, जीजाबाई लक्ष्मीबाई और भगिनी निवेदिता।

शिविर का शुभारंभ शिविर की व्यवस्थाओं की सूचना के बाद गायत्री मंत्र के साथ सेवा भारती मेरठ प्रांत की आदरणीय दीदी देवी नंदा जी, प्रांत संयोजिका एवं महिला कार्य प्रमुख के द्वारा किया गया। दीदी देवी नंदा जी ने अपने उद्बोधन सत्र में शिविर का महत्व पर अपनी बात रखी। दीदी ने बताया कि शिविर में बहुत कुछ सीखने को मिलता है, नए नए मित्र बनते हैं और हमारे जीवन में बदलाव आता है। इस सामूहिक सत्र के बाद जलपान और उसके बाद एक घण्टे का शारीरिक और खेल का सत्र रहा। तत्पश्चात् शिविर का दूसरा सत्र भी सामूहिक ही था। इसका विषय था-सन्तुलित भोजन, निरोगी काया। इसमें किशोरियों के साथ विषय पर चर्चा करते हुए उनको संतुलित आहार के बारे में बताया गया, ताकि शरीर को स्वस्थ रखा जा सके। भोजन के बाद रात्रि कार्यक्रम हुआ और फ़िर दीप विसर्जन के साथ पहला दिन समाप्त हुआ।

दूसरा दिन प्रातः 5 बजे जागरण हुआ। खेल सत्र के बाद में रंगोली एवं कक्ष स्वच्छता प्रतियोगिता एवं निरीक्षण का रहा। पूरे दिन की दिनचर्या में दो गट चर्चा सत्र के तथा दो सामूहिक सत्र तय थे। सुबह के दो गट चर्चा सत्रों में पहले सत्र में गटानुसार बालिकाओं के साथ 'मेरी दिनचर्या' कैसी हो विषय पर चर्चा की गई तथा साथ में उनकी दिनचर्या बनाने में सहयोग कर उसको अपने जीवन में लागू करने का आग्रह किया गया और दूसरे गट सत्र का विषय था 'पर्यावरण

और नागरिक कर्तव्य।' इसमें प्लास्टिक प्रयोग, जल संरक्षण, वृक्षारोपण, ध्वनि प्रदूषण जैसे अनेक बिंदुओं के साथ चर्चा के माध्यम से बहन कार्यकर्ताओं ने विषय को समझाया।

दोपहर भोजन और विश्रांति पश्चात् अगले सामूहिक सत्र के लिए सभी विशाल कक्ष में एकत्रित हुए। इस सत्र का विषय था-सेवा भारती और किशोरी विकास। इस विषय को प्रांत किशोरी विकास प्रमुखा सुश्री अंजू पांडे जी ने रखा। उन्होंने बालिकाओं को सेवा भारती की स्थापना और सेवा भारती द्वारा किए जा रहे सेवा कार्यों की जानकारी से परिचित कराया और सेवा के प्रति बालक बालिकाओं में भाव जागृत किया गया। उन्होंने खेल खेल में किशोरियों को उनसे सम्बंधित विषय को सहजता से समझाया।

उसके बाद एक बार फ़िर सभी किशोरियां विशाल कक्ष में दूसरे सामूहिक सत्र के लिए एकत्रित हुईं और सत्र का विषय रखने के लिए राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रांत बौद्धिक टोली सदस्य श्री दीनदयाल जी की उपस्थिति रही। सत्र का विषय था-हमारा गौरवशाली इतिहास। श्री दीनदयाल जी ने अपनी बात अहिल्याबाई होल्कर, जीजाबाई, रानी लक्ष्मीबाई जैसी अनेक वीरांगनाओं के शौर्य को एकात्मास्रोत व कहानियों के माध्यम से रखी। अगला सत्र किशोरियों के लिए विशेष सत्र 'आत्मरक्षा' का था। इसमें विशेषज्ञों द्वारा किशोरियों को आत्मरक्षा करने के तरीके बताए गए।

रात्रि भोजन के बाद बालसभा में प्रश्नोतरी और अंताक्षरी कार्यक्रम का आनंद भी बालिकाओं द्वारा खूब लिया गया।

अन्तिम दिन भी सुबह पांच बजे जागरण हुआ तथा शारीरिक व खेलों के सत्र के बाद अल्पाहार दिया गया। तत्पश्चात् लेखन प्रतियोगिता हुई, जिसमें कोई एक प्रेरक प्रसंग लिखना था जिसे बच्चों ने बड़े उत्साह के साथ लिखा। अगला सत्र था गट चर्चा का, जिसमें विषय था। किशोरावस्था में शारीरिक-मानसिक बदलाव एवं समस्या समाधान। इसको लेडी हार्डिंग अस्पताल की (एन एम ओ- दिल्ली के सहयोग से) स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. मितासा सिंह जी एवं डॉ. मुस्कान जी और उनके साथ अन्य चिकित्सकों की टीम द्वारा लिया गया। बातों-बातों में किशोरावस्था में होने वाले बदलाव और समस्याओं के बारे में बताया और उनके प्रश्नों का सहज उत्तर देकर उनको जागरूक किया। बालिकाओं ने विषय को गम्भीरता से लेते हुए चर्चा में भाग लिया। अगले सामूहिक सत्र में जी एल टी सरस्वती बाल मंदिर नेहरु नगर विद्यालय की प्रबंधक श्रीमती लक्ष्मी जी ने 'जीवन का लक्ष्य' विषय पर किशोरियों के साथ बात करते हुए उनके जीवन के लक्ष्य की जानकारी लेते हुए उन्होंने विषय को रोचकता के साथ पूर्ण किया।

अंत में समापन सत्र रहा जिसे सेवा भारती दिल्ली प्रांत के संगठन मंत्री श्री शुकदेव जी ने लिया। उन्होंने किशोरियों से बातचीत करते हुए शिविर की चर्चा की। शिविर में तय कार्यक्रमों सामूहिक सत्र, गटचर्चा, खेलों इत्यादि विषय में बच्चों से जानकारी ली और बच्चों ने भी उत्साह में पूरे जोश के साथ सभी विषयों पर अपने विचार बताए। अंत में श्री शुकदेव जी ने कहानियों के माध्यम से अपनी बात खत्म की। समापन सत्र में किशोरियों ने बहुत ही सुन्दर सुन्दर सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। किशोरियों के द्वारा शिविर में हुए अपने अनुभवों को भी साझा किया। विभाग मंत्री श्री विनोद जी ने शिविर का पूर्ण वृत प्रस्तुत किया। उन्होंने बताया कि लगभग 35 सेवा बस्तियों से 13 वर्ष से 19 वर्ष तक की कुल 72 किशोरियों ने शिविर में हिस्सा लिया। विभाग तथा जिलों से कुल 25 भाई एवं बहन कार्यकर्ता और 12 शिक्षिका, निरीक्षिका बहनें पूरे समय शिविर में रहकर शिविर के कार्यक्रमों और व्यवस्थाओं में लगे। उन्होंने बताया कि शिविर में लगे व्यवस्थाओं में शिविर की मुख्य संचालक श्रीमती अनिता शांडिल्य जी एवं विभाग तथा जिलों के कार्यकर्ता, निरीक्षिका और शिक्षिका बहनों के साथ बहुत सुन्दर, व्यवस्थित और अनुशासित रूप से शिविर के संचालन में सहयोग किया। विभाग मंत्री विनोद जी ने लेखन प्रतियोगिता में विजयी किशोरियों के परिणाम भी घोषित किये सभी विजेता किशोरियों को उपहार भी दिये गये। दक्षिणी विभाग के अध्यक्ष डॉ अनंग पाल जी किशोरियों के द्वारा लेखन प्रतियोगिता में लिखे प्रेरक प्रसंगों की विषय सामग्री का उल्लेख करते हुए भावुक हो गए, उन्होंने बताया कि किशोरियों के लेख बहुत ही प्रेरक और मार्मिक थे। उन्होंने सभी का विद्यालय प्रशासन, शिविर में आए सभी वक्ताओं, अतिथियों, कार्यकर्त्ताओं और शिक्षिकाओं का धन्यवाद किया। सभी बालिकाओं के माता-पिता का भी धन्यवाद किया कि उन्होंने अच्छी संख्या में किशोरियों को भेजकर शिविर को सफल बनाया। अंत में शिविर में भाग लेने वाली सभी किशोरियों को प्रोत्साहन हेतु पुरस्कार भी वितरित किए गए। कल्याण मंत्र के बाद प्रसाद वितरण के साथ शिविर का समापन हुआ। ❐

समर्थ किशोरियों के सामर्थ्य से अभिसिंचित पुण्यधरा

■ डॉ. प्रवीण बाला

किशोरी शब्द प्रमुखतया उन पुत्रियों के लिए प्रयोग किया जाता है जो 'युवति' हों। उनकी वय: के विषय में सम्भवता विविध काल में अलग-अलग मान्तया रही है। इस मान्यता के पीछे सम्भवत: भारत की सामाजिक व्यवस्था रही हो। सामाजिक मान्यताएं जो भी रही हों समर्थ पुत्रियों ने अपने तेज एवं शौर्य से भारतीय पुण्य धरा को सदैव ही अभिसिंचित किया है।

किशोरियों के सामर्थ्य का पहला साक्षय भारतीय सभ्यता का प्रथम पुष्प कहा जाने वाला वैदिक साहित्य से प्राप्त होता है। जहां ऋषि पुत्रियों ने ब्रह्मज्ञान प्राप्त कर वैदिक सूक्तों की रचना की। ऐसी सामर्थ्यवान पुत्रियां लोपामुद्रा, विश्ववारा, सिक्ता तथा धोषा आदि है, जिनहोंने तपोबल से सिद्ध किया कि वे भी ऋषिपद के प्राप्त कर सकती है। इसी श्रृंखला में राजा हिमालय की पुत्री संसार का सृजन करने वाली पृथ्वी की अधिष्ठात्री देवी पार्वती का नाम उल्लेखनीय है। शिक्षा एवं संस्कार इन्हें जन्मकाल से ही प्राप्त थे। इनके लिए संसार की कोई वस्तु दुलर्भ न थी। किन्तु इनका अभीष्ट संसार का कल्याण करने वाले महादेव थे। इन्होंने अपने तपोबल से यह सिद्ध कर दिया कि लक्ष्य कितना भी बड़ा क्यों न हो पर दुलर्भ नहीं होता।

पार्वती ने कठोरतम तपस्या की और अपना अभिष्ठ प्राप्त किया। जब पुत्रियों की चर्चा हो तो जनकनंदिनी सीता का चरित भी उल्लेखनीय है। ये राजा जनक की पुत्री और राम की जीवन संगिनी थी। इनके चरित्र की सबसे बड़ी विशेषता है कि जब राम को चौदह वर्ष का वनवास दिया गया, सीता ने राम के साथ स्वयं वन जाना स्वकार किया।

जब माँ कौशल्या सती एवं असती स्त्रियों का उपदेश देती है तो सब कुछ जानते हुए, समझते हुए भी विनम्र भाव से उनका सम्पूर्ण उपदेश सुनती है और उनसे कहती है माँ आपने जैसा मुझे कहा मैं वैसा ही करूंगा, पति सेवा ही मेरा धर्म है। इतना ही नहीं जितनी शिक्षा एवं विनम्रता सीता में जितनी थी, उतना ही बड़ा साहब भी था। जब रावण लंका में सीता को प्रताड़ित करता है, तब एकांकी होने पर भी रावण का प्रतिरोध कर अपनी शक्ति एवं साहस का परिचय देती हैं।

इसी क्रम में द्रौपदी जैसी पुत्री का चरित भी जानना अति आवश्यक है। द्रौपदी पंचाल नरेश राजा द्रौपद की पुत्री थी। यज्ञ से उत्पन्न होने के कारण याज्ञसेनी कहलायी। देदीव्यमान तेज से युक्त द्रौपदी का चरित तब सबके समझ आता है, जब पति युधिष्ठिर राज-पाठ भाई सहित द्रौपदी को जुए में हार जाते है। तब द्रौपदी अपने आत्मसम्मान की रक्षा अपनी बृद्धि एवं साहस से करती हैं। उनके इस कृत्य के कारण महाभारत के यह अध्याय स्वर्णाक्षरों में अंकित किया गया। विदूषि पुत्रियों में एक अन्य नाम भी इतिहास में अत्यन्त चर्चित है। याज्ञवलक्य ऋषि की पत्नी गार्गी। गार्गी वाचक्नवी ऋषि की पुत्री थी। ये अपने समय की महान दार्शनिक थी, उन्होंने अपने बुद्धि कौशल से राजा जनक की सभा में याज्ञवल्क्य ऋषि को पराजित किया। महान दार्शनिक आदि गुरू शंकराचार्य को अपने बुद्धि कौशल से पराजित करने वाली मंडनमिश्र की पत्नी भारती का नाम भी विशेष रूप से उल्लेखनीय है।

परम्परा के अनुसार ये कुमारियल भट्ट की बहन कही गई हैं। इसी प्रकार का एक अन्य नाम इतिहास में चन्द्र गुप्त द्वितीय की पुत्री प्रभावती गुप्ता का भी है। इन्होंने पति की मृत्यु के उपरान्त वाकाटक वंश की वागडोर संभाली, लम्बे अंतराल तक राजशासन में अपनी भूमिका निभाई। मध्यकालीन इतिहास में चंदेल राजवंश के राजा कीर्तिवर्धन द्वितीय की राजकुमार दुगविती का नाम भी अति आदर के साथ लिया जाता है। पति की मृत्यु के बाद रण भूमि में मुगल शासकों के छक्के छुड़ा दिये थे। मराठा साम्राज्य के अधिपति शिवाजी की माँ जीजाबाई का नाम इतिहास के पन्नों पर अमर रहेगा। ये लखूजी जाधव की पुत्री थी। बुद्धि साहस एवं ज्ञान में ये बचपन से ही पारंगत थी। इनकी कुशलता एवं साहस परिचय शिवाजी चरित में देखने को मिलता है।

1857 के विद्रोह में अंग्रेजों के दांत खट्टे कर देने वाली बालिका मनु को कौन नहीं जानता। ये मोरोपंत तांबे की पुत्री लक्ष्मीबाई थी। इन्हीं के सामने स्वतंत्रता संग्राम में अहम भूमिका निभाने

वाली नागा रानी गिडालू का नाम भी इतिहास में बड़े आदर के साथ उल्लेख किया गया है।

बेटियों के सामर्थ्य की गाथा यहीं इति नहीं हुई अपितु अद्यतन काल तक अविराम गतिमान है। इसी श्रृंखला में आधुनिककाल में बूकर पुरस्कार विजेता अंरूधती राय, मिसवर्ड का खिताब जितने वाली ऐश्वर्या राय, मेगसेसे पुरस्कार विजेता किरण वेदी, पद्मश्री सम्मान से सम्मानित नृत्यांगना सोनल मानसिंह, पद्मश्री शुभा मुद्‌गल आदि विदूषी बेटियों ने अपने सामर्थ्य एवं साहस से सफलता अर्जित कर समाज में अपना योगदान दिया। इतिहास को नई दिशा देने वाली बेटियों ने परिस्थिति जन्य कार्य नहीं किये अपितु परिस्थितियों को अपने अनुकूल कर सफलता को अर्जित किया।

इसी परम्परा को ध्यान में रखते हुए सेवा भारती द्वारा सेवा बस्तियों में रहने वाली किशोरी बेटियों को सुशिक्षित करने के लिए एक सौ पचपन केन्द्रों की स्थापना की। इन किशोरी बेटियों को इन प्रकल्पों के माध्यम से उन्हें अनुकूल वातावरण प्रदान कर उनका शारीरिक, मानसिक बौद्धिक विकास कर समाज में उनकी भागीदारी सुनिश्चित करना है। इसी सन्दर्भ में किशोरी बेटियों के लिए सेवा भारा 'रन फॉर गर्ल' कार्यक्रम आयोजित किया। इस कार्यक्रम का प्रमुख संदेश सेवा बस्ती में रहने वाली बेटियां भी राष्ट्र के निर्माण में अहम् भूमिका निभाने के लिए तत्पर हैं। इस प्रकार यह कहा जा सकता है शक्ति एवं ऊजा से युक्त बेटियों ने भारत के इतिहास को स्वर्णिम अध्याय दिये हैं। ❐

फार्म-4, नियम-8		
1.	प्रकाशन स्थान	13, भाई वीर सिंह मार्ग, गोल मार्किट, नई दिल्ली-110001
2.	प्रकाशन अवधि	मासिक
3.	मुद्रक का नाम	नरेन्द्र कुमार गुप्ता
	राष्ट्रीयता	भारतीय
	पता	1/3001, गली न. 16, राम नगर,मंडोली रोड, शाहदरा दिल्ली-32
4.	प्रकाशक का नाम	डॉ. शिवाली अग्रवाल
	राष्ट्रीयता	भारतीय
	पता	ए-100, द्वितीय तल, लोक विहार, पीतमपुरा, दिल्ली -110034
5.	संपादक का नाम	डॉ. शिवाली अग्रवाल
	राष्ट्रीयता	भारतीय
	पता	ए-100, द्वितीय तल, लोक विहार, पीतमपुर, दिल्ली-110034
6.	उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों	सेवा प्रकाशन न्यास, 13, भाई वीर सिंह मार्ग, गोल मार्किट, नई दिल्ली -110001
मैं डॉ. शिवाली अग्रवाल एतद् द्वारा घोषित करती हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं ।		
हस्ताक्षर डॉ. शिवाली अग्रवाल संपादक/प्रकाशक		

प्रभाव

धन और धर्म दोनों का मनुष्य जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। जब धर्म और सन्मति किसी व्यक्ति के जीवन में आता है तो वह अपने साथ विनम्रता जैसे अनेक सद्‌गुणों को लेकर आता है। संपत्ति आने के उपरांत भी जो मनुष्य उस लक्ष्मी को नारायण की कृपा समझकर उसका सदुपयोग करते हुए अपने जीवन को विनम्र भाव से जीते हैं, सचमुच उनसे श्रेष्ठ कोई व्यक्ति नहीं हो सकता। वरदान, खुशी, आशीर्वाद तीनो एक साथ मिल सकता है, जब कोई बुजुर्ग तुम्हारे झुके हुए सिर पर अपनी उँगलियाँ फेर दे बस...। ❐

अपनी तूलिका नहीं बेची

■ गंगा प्रसाद 'सुमन'

चित्रकला के माध्यम से श्रीपाद् दामोदर सातवलेकर अपने परिवार का पालन-पोषण किया करते थे। पण्डित ही नहीं, वेद-ज्ञान के उद्भट विद्वान के साथ-साथ कुशल चित्रकार भी थे। आपने अपनी तूलिका के माध्यम से बड़े-बड़े धनपतियों व राजनेताओं के शानदान चित्र बनाए थे, जिससे उनकी अच्छी आय हो जाती थी। उन दिनों भारत अंग्रेजों की दासता की जंजीरों में जकड़ा हुआ था। एक दिन उनके मन में देश-भक्ति का भाव उदय हुआ। भारत माता को स्वतंत्र कराने के लिए वेद ज्ञान के प्रचार के माध्यम से भारत वासियों को राष्ट्र-भक्ति के भाव की प्रेरणा का सन्देश देने लगे। जन साधारण भी उनसे जुड़ने लगा।

अब चित्र बनाने बंद कर देने से सातवलकर जी के परिवार के सामने आर्थिक संकट गहराने लगा। लेकिन फिर भी साहस के साथ जन-जागरण का शंख फूंकते रहे। पण्डित जी के परिवार की धन सम्बन्धी कठिनाई देखते हुए एक दिन एक युवक आया तथा नोटों की गड्डी रखते हुए मार्मिक शब्दों में कहने लगा - पण्डित जी! आप इस नगर के अंग्रेज सरकार द्वारा सम्मानित 'रायबहादुर' पद से विभूषित व्यक्ति का अच्छा सा चित्र बना दीजिए। इन रुपयों को अग्रिम राशि समझिए और भी धन चित्र बनने के बाद दे दिया जाएगा, जिससे आपका पारिवारिक आर्थिक संकट दूर हो सकेगा।

युवक की बात सुनकर विद्वान सातवलेकर जी का स्वाभिमान जाग उठा। गंभीर होकर बोले- मेरे भाई! अंग्रेजों की दया दृष्टि पाकर किसी भारतीय को रायबहादुर की उपाधि मिलना कोई गौरव की बात नहीं है। अंग्रेज-परस्त व्यक्ति का चित्र बनाकर धन अर्जित करना मेरे लिए लज्जा की बात है। ऐसे धन को मैं अपवित्र मानता हूं। इन रुपयों को यहां से उठाइए और लेकर वापिस चले जाइए। आर्थिक संकट से ग्रस्त होते हुए भी सातवलेकर जी की त्यागमयी देशभक्ति देखकर युवक ने उनके प्रति श्रद्धा से शीश झुका दिया।

हमारे तन का रोम-रोम इस भारत की हवा, पानी, माटी से बना है। देश के उपकारों व ऋणों से कभी उऋण नहीं हो सकते। देशभक्तों, साहित्यकारों, कलाकारों ने अनेक यातनाएं सहते हुए जीवन-यापन किया, लेकिन अपना स्वाभिमान, कलम और तूलिका कभी नहीं बेची।

क्षत्रिय धर्म अपनाएंगे

भारत की सीमा पर अरि ने पौरुष को ललकारा है।
आतंकवाद ने नग्न नाच कर मानवता को दुत्कारा है।
वीर शिवा, राणा प्रताप के वंशज तुम हुंकार भरो।
कश्मीर की रक्षा हित अरि पर तुम प्रहार करो।।

माँ आज लोरी नहीं राग भैरव का गाओ।
बहना रक्त-तिलक कर टीका माथ सजाओ।।
यहाँ रक्त की लाली से इतिहास लिखाया जाता है।
ऋषि दधीचि की अस्थि से वज्र बनाया जाता है।

भारत का बच्चा-बच्चा अर्जुन सम सेनानी है।
मृत्यु वरण की परिभाषा गीता से पहचानी है।।
140 करोड़ भारतवासी सब हिसाब तुमसे लेंगे।
चाणक्य नीति के कुशल खिलाड़ी तुमको उत्तर देंगे।।

माँ-बहनों को मत समझो कोमलांगी नारी।
ये हैं भारत की आन-बान धधकती चिंगारी।।
हर बाला को सन् सत्तावन की लक्ष्मीबाई समझो।
ये हैं बीवी चांद, पद्मिनी, ताराबाई समझो।।

नियंत्रण रेखा नहीं लांघना ये है लक्ष्मण रेखा।
रावण जैसे बलशाली को भी इसे डरते देखा।।
निर्लज्ज पड़ोसी तेरे चींटी सम पंख निकल आए
शेषनाग को छेड़ा तूने बचकर नहीं निकल पाए।।

भारत माँ की रक्षा हित आक्रामक रुख अपनाएंगे।
आस्तानी के सापों को चुन-चुन कर मार भगाएंगे।।
चक्रव्यूह रचाकर छाती पर राष्ट ध्वजा फहराएंगे।
हम भारत के वीर सिपाही क्षत्रिय धर्म अपनाएंगे।। ❐

युवाशक्ति और सेवा

■ विजय सिंह माली

किसी भी देश का भविष्य उस देश की युवाशक्ति पर निर्भर करता है जो वायु की गति से भी तेज चलने वाला हो, जिसकी सोच सकारात्मक हो। हमेशा यह सोचें कि उसे कुछ नया करना है। जिसका जीवन उत्साह से भरा हो और हर सुबह एक नये विचार से उसके जीवन का प्रारम्भ होता हो, वही तो युवा है। युवा देश के लिए वरदान है, युवा देश की आन-बान-शान है। युवाओं के हृदय में कुछ अपने महान लक्ष्य, उद्देश्य, आकांक्षाएं, कामनाएं होती हैं। सब कुछ पा लेने की अदम्य लालसा होती है। दृढ़ संकल्प और खतरों से खेलने की भावना होती है, इसलिए भारतीय परंपरा सदा से युवाओं का अभिनंदन करती है।

जब-जब भारत का युवा जागा है विवेकानन्द, वीर हकीकत, भगत सिंह, लक्ष्मीबाई का उदय हुआ है। आर्यभट्ट, सीवी रमन, कल्पना चावला, पीवी सिंधु, लता मंगेशकर, होमी जहांगीर भाभा का उदय हुआ है। इस देश के युवाओ जागो, जड़ता तोड़ो, आगे आजा, संगठित होकर कदम बढ़ाओ, फिर से मुक्ति मशाल जलाओ, जाग युवा जाग। जीवन का अर्थ केवल खाओ, पियो, मौज करो के दर्शन तक सीमित नहीं है। मनुष्य जीवन ईश्वर की एक अनुपम भेंट है।

नयनों में माता का वैभव,
मन में माँ की पीर रहे।
पूर्ण करेंगे स्वप्न नयन के,
मन का यह संकल्प रहे।।

युवा शक्ति किसी भी देश का भविष्य ही नहीं, अपितु वर्तमान भी होती है, वर्तमान की जागृत युवा शक्ति देश के उज्जवल भविष्य का आधार मानी जाती है। भारत में आज आधी से अधिक आबादी युवाओं की है। इन युवाओं में सेवाभाव जागृत करना बहुत जरूरी है। त्याग और सेवा भारत के श्रेष्ठ आदर्श हैं। स्वामी विवेकानंद जी का यह कथन हमें अंगीकार करना होगा- हमारी संस्कृति एवं परंपरा में सेवा दैनन्दिन धर्म का हिस्सा है। 'सेवा ही परम धर्म' अर्थात् सेवा सबसे बड़ा धर्म कहा गया है। यही नहीं, हमारे मनीषियों ने यहां तक कहा है कि- शरीर सेवा के लिए ही बना है। एक बहुचर्चित संस्कृत श्लोक में कहा गया है-

अष्टादश पुराणेषु व्यासस्य वचनं द्वयं ।
परोपकाराय पुण्याय पापाय परपीड़नम् ।।

परपूज्य श्रीगुरु गोलवलकर जी के अनुसार सेवा, प्रेम एवं देशभक्ति का प्रकट रूप है। भारतीय चिंतन की दृष्टि से शायद निःस्वार्थ भाव से, कर्तव्य भाव से, सेवा भाव से, पूजा पाठ से, दुर्बल, पीड़ित, शोषित, वंचित समाज की उन्नति या विकास तथा सामाजिक परिवर्तन हेतु किया हुआ कार्य है। स्वामी अखंडानंद जी का कथन है कि -

तन से सेवा, मन से भक्ति और
बुद्धि से ज्ञान यह संपूर्ण जीवन है।

स्वामी शरणानंद जी कहते हैं कि यह शरीर सेवा के लिए मिला है, भोग के लिए नहीं। जो शरीर से सेवा नहीं करता, वह भोग में फंस जाता है और भोग में फंसकर दुख में आबद्ध कर लेता है।

युवाओं में सेवा भाव पल्लवित-पुष्पित हो, इस हेतु उनमें सेवा संस्कार का सिंचन करना होगा। उन्हें सेवा गाथाओं से अवगत कराना होगा। उन्हें सेवा क्षेत्र के लोगों के काम से परिचित करना होगा। उन्हें सेवा क्षेत्र अर्थात् शिक्षा, संस्कार, स्वास्थ्य, स्वावलंबन, स्वाभिमान, ग्राम विकास के लिए करणीय सेवा कार्यों की जानकारी दी जानी चाहिए। ऐसे सेवाभावी युवाओं के बल पर ही भारत परम वैभव को प्राप्त कर पाएगा। ❐

संघर्ष से सफलता तक की प्रेरणादायक यात्रा

बारहवीं कक्षा उत्तीर्ण करने के बाद, वर्ष 2017 में रोहित गोला ने श्रीमती शिवानी कुमार कंप्यूटर केंद्र (सेवा भारती, उत्तम जिला) में एक शिक्षार्थी के रूप में प्रवेश लिया। यहां छह माह का बेसिक कंप्यूटर कोर्स करते हुए उन्होंने साथ ही दिल्ली विश्वविद्यालय से बी०कॉम की डिग्री भी प्राप्त की। केंद्र से प्रशिक्षण लेने के बाद, उन्होंने उद्यमिता की राह पकड़ी और मंतजीछ नाम से टैरा कोटा उत्पादों का ऑनलाइन व्यापार आरंभ किया। हालांकि यह प्रयास लंबा नहीं चल पाया, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। तत्पश्चात् अपने कुछ मित्रों के साथ 'ज्ञान प्राप्ति इंस्टीट्यूट' की स्थापना की, परंतु वह भी अपेक्षित सफलता नहीं दिला सका।

इन चुनौतियों के बावजूद, रोहित जी ने अपने आत्मविश्वास और दृढ़ निश्चय के साथ वर्ष 2020 में अपने ही घर के एक कमरे से 'Shiksha Sthan' नामक संस्थान की शुरुआत की। यह उनका निर्णायक कदम सिद्ध हुआ। आज वे न केवल इस शैक्षणिक संस्थान को सफलतापूर्वक संचालित कर रहे हैं, बल्कि एक आईटी फर्म 'अध्याय लिमिटेड' और बैटरी मैन्युफैक्चरिंग कंपनी 'VS Energy Battery' के भी संस्थापक और संचालक हैं।

सेवा भारती से उनका जुड़ाव आज भी बना हुआ है और वे समय-समय पर संगठन के कार्यों में सक्रिय सहयोग देने का प्रयास करते हैं। सेवा भारती के समस्त कार्यकर्ता उनकी सफलता के लिए प्रार्थना करते हैं और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं। ❐

रात के आगे

■ सरोजिनी चौधरी

निराशा छोड़ दो प्यारे कदम आगे बढ़ाना है
नहीं यूँ हौसला छोड़ो तुम्हें कुछ कर दिखाना है,

अँधेरा कब रहा हरदम सुबह बस आने वाली है
तिमिर से जूझने की भोर तक हिम्मत जुटानी है,

नहीं उलझो सरल है राह यदि संकल्प सच्चा है
हवा का रुख़ बदल दो तुम अगर विश्वास पक्का है,

सुधारों अपनी क़िस्मत तुम ज़रा दो कुछ समय उसको
जलाओ ज्ञान का दीपक बनाओ अपना जीवन तुम,

जगा कर अपनी शक्ति को लक्ष्य तक जा पहुँचना है
नहीं डरना है बन कर वीर यह पथ पार करना है,

उदय होगा नये दिनमान का पथ जगमगायेगा
यही दीपक तुम्हें फिर ज्ञान सूरज से मिलाएगा। ❐

राष्ट्र चेतना का आह्वान

■ इन्दिरा मोहन

शंख बजा है बलिदानों का, निर्माणों का नव परचम।
राष्ट्र चेतना का आह्वान, एक लक्ष्य हो एक दम।।

ऊँचाई श्रम पर निर्भर है, प्रगति चक्र नित घूम रहा।
समता की हम फसलें रोपें, जन-जन को खुशियाँ सौंपें।।

मातृभूमि के इस मंदिर में सजे एकता सुन्दरम।
तारीखें युग की बदलें हम, गौरव गरिमा हो अनुपम।
भेदभाव का ताप हरें, अवसर की पहचान करें।।

सामूहिकता हमको प्यारी, उलझन मिल सुलझायें हम।
आँगन में है नव हलचल, उठें, राष्ट्र के युवा सबल।
मान मिले अपमान नहीं, बिका हुआ अनुदान नहीं।।
कालजयी इतिहास हमारा। एक लक्ष्य हो एक कदम।। ❐

सेवाधाम के छात्रों का शानदार प्रदर्शन

सेवा भारती दिल्ली द्वारा संचालित सेवाधाम विद्या मंदिर के छात्रों ने इस वर्ष भी 10वीं और 12वीं की बोर्ड परीक्षा में शानदार प्रदर्शन किया है। पूरे परीक्षा परिणाम को नीचे प्रकाशित किया जा रहा है।

SEWA BHARTI SEWA DHAM VIDYA MANDIR
BEHTA HAZIPUR, LONI, GHAZIABAD, UTTAR PRADESH
CLASS-X CBSE RESULT
SESSION 2024-25

S. No.	Roll No.	Name	English	Sanskrit	Maths	Science	Social Science	I.T.	Hindi	Total (Best 5 Sub.)	%	Position
1	21203362	Hemant Mahto	80	88	88	94	91	85	94	455	91	1st
2	21203389	Shubham Raj	82	88	82	92	91	75	92	445	89	2nd
3	21203358	Ravi Shankar Gagrai	80	81	73	99	90	82	80	432	86.4	3rd
4	21203371	Mukesh Kumar Singh	86	80	88	84	83	78	91	432	86.4	
5	21203363	Arun Lakra	71	76	74	89	93	82	86	426	85.2	
6	21203360	Aayush Mahto	65	84	75	84	79	80	95	422	84.4	
7	21203364	Budhesh Kumar Mahto	79	83	78	87	73	82	75	409	81.8	
8	21203368	Sudhansu Kumar	75	86	58	75	78	79	88	406	81.2	
9	21203387	Shubham	71	85	56	77	83	65	89	399	79.8	
10	21203359	Suraj Mahto	75	76	53	70	81	78	91	396	79.2	
11	21203365	Anurag Kumar Ojhaiya	82	78	66	69	71	74	93	389	77.8	
12	21203357	Ankit Lakshy	57	74	46	74	80	83	77	388	77.6	
13	21203356	Krishna Chaube	75	68	33	75	76	78	72	376	75.2	
14	21203382	Ashish Kumar	65	81	48	63	79	70	82	375	75	
15	21203361	Hitesh Mahto	77	72	58	69	64	77	82	369	73.8	
16	21203366	Bablu Kumar	73	71	47	73	58	80	76	360	72	
17	21203367	Rishikesh Kumar	51	74	25	55	80	67	72	348	69.6	
18	21203373	Pardesiya Oraon	52	72	43	61	80	62	70	345	69	
19	21203355	Pratyaksh Senger	60	69	45	70	70	63	72	344	68.8	
20	21203386	Sudhanshu Singh	79	75	37	58	70	52	80	339	67.8	
21	21203372	Sonu Kumar	61	65	44	64	59	63	81	332	66.4	
22	21203375	Iheulung	76	62	38	60	71	62	51	331	66.2	
23	21203369	Shrawan Kumar Hansda	61	67	46	66	55	62	79	329	65.8	
24	21203383	Yuvraj Singh Chauhan	58	73	55	63	60	55	78	329	65.8	
25	21203376	Paukangyibe Zeliang	81	52	50	57	68	69	57	327	65.4	
26	21203370	Ritik Roushan	44	68	40	60	54	67	73	322	64.4	
27	21203374	Sumesh Oraon	61	63	27	39	72	69	75	318	63.6	
28	21203378	Vishal	57	59	42	44	59	70	83	315	63	
29	21203381	Shivam Kumar	63	80	33	46	56	53	80	315	63	
30	21203380	Manish	62	58	42	49	71	43	70	295	59	
31	21203390	Antoneo Longjam	64	61	38	54	54	50	67	289	57.8	
32	21203377	Ankan Biswas	48	65	23	46	54	64	54	283	56.6	
33	21203388	Naitik	52	63	34	38	59	48	75	283	56.6	
34	21203391	Priyanshu	63	71	27	39	50	55	67	282	56.4	
35	21203379	Ayush Kumar	61	54	33	40	49	53	70	273	54.6	
36	21203385	Aditya Tripathi	50	73	35	41	50	51	53	268	53.6	

Highest Marks (Subject Wise) Class-X

English	Sanskrit	Maths	Science	Social Science	I.T.	Hindi
86	88	88	99	93	85	95

Distinctions (Subject Wise)

English	Sanskrit	Maths	Science	Social Science	I.T.	Hindi
13	14	5	10	14	13	24

Result Summary

Appeared Students	Passed	1st Division	2nd Division	3rd Division	Pass Percentage	
39	39	30	9	0	1	

SEWA BHARTI SEWA DHAM VIDYA MANDIR											
BEHTA HAZIPUR, LONI, GHAZIABAD, UTTARPRADESH											
CLASS-XII CBSE RESULT											
ACADEMIC SESSION: 2024-25											
Class-XII ARTS											
S. No.	Roll No.	Name	English	Hindi	Pol.Sc.	Economics	History	Lib.& Info.Sc.	Total	%	Position
1	21682623	Amit Dhyani	78	87	97	94	79	99	456	91.2	1st
2	21682604	Manoj Tatwa	70	87	96	92	74	96	445	89	2nd
3	21682615	Akhilesh Kumar	54	92	74	75	80	97	418	83.6	3rd
4	21682608	Satyam Shukla	56	80	86	83	73	91	413	82.6	
5	21682603	Mohini Mohan Nayak	52	87	78	76	69	96	406	81.2	
6	21682598	Om Kumhar	70	69	82	86	58	94	401	80.2	
7	21682610	Exson Chakma	52	65	78	88	69	89	389	77.8	
8	21682609	Sneha Amar Chakma	46	70	74	75	63	91	373	74.6	
9	21682605	Lakshya Raj	54	68	71	69	64	93	361	72.2	
10	21682607	Sanjesh Kumar	45	72	72	66	52	86	348	69.6	
11	21682602	Janak Amliyar	49	61	77	62	60	87	347	69.4	
12	21682600	Himanshu Gautam	46	71	70	60	56	88	345	69	
13	21682611	Hungchibambe Newme	48	52	77	62	66	88	345	69	
14	21682599	Aman Uraon	53	59	71	63	55	92	340	68	
15	21682601	Adarsh Kumar	35	66	61	48	46	90	311	62.2	
16	21682606	Narendra Kumar	45	66	51	53	48	85	303	60.6	
17	21682597	Somiran Kanti Chakma	45	64	53	49	55	79	300	60	

Class XII SCIENCE												
S. No.	Roll No.	Name	English	Maths	Physics	Chemistry	Biology	I.T.	M.D.	Total	%	Position
1	21682619	Avinash Kumar	83	83	78	74	--	98	--	416	83.2	1st
2	21682624	Purushottam Das	84	--	63	87	85	--	94	413	82.6	2nd
3	21682622	Bhim Bahadur Thapa	74	65	80	74	--	96	--	389	77.8	3rd
4	21682612	Ravi Shankar Mahato	70	78	74	78	--	88	--	388	77.6	
5	21682628	Prince Kumar	79	--	58	72	67	--	91	367	73.4	
6	21682630	Himaksh Sharma	79	--	63	59	74	--	91	366	73.2	
7	21682620	Rishabh Kumar	75	54	57	75	--	87	--	348	69.6	
8	21682626	Rajiv Jongkey	57	--	51	66	79	--	93	346	69.2	
9	21682625	Tali Marbom	62	--	61	69	65	--	88	345	69	
10	21682627	Avinash Kumar	55	--	59	79	64	--	87	344	68.8	
11	21682616	Uday Prajapati	60	55	70	53	--	82	--	320	64	
12	21682621	Dhirendra Kumar Singh	58	47	53	66	--	82	--	306	61.2	
13	21682629	Sachin Patel	45	--	52	53	65	--	88	303	60.6	

SEWA BHARTI SEWA DHAM VIDYA MANDIR											
BEHTA HAZIPUR, LON, GHAZIABAD, UTTAR PRADESH											
CLASS-XII SUMMARY											
ACADEMIC SESSION: 2024-25											
Highest Marks (Subject Wise)											
English	Hindi	Lib. & Info. Sc.	Pol. Sc.	Economics	History	Maths	Biology	Physics	Chemistry	I.T.	M.D.
84	92	99	97	94	80	83	85	80	87	98	94
Distinctions (Subject Wise)											
English	Hindi	Lib. & Info. Sc.	Pol. Sc.	Economics	History	Maths	Biology	Physics	Chemistry	I.T.	M.D.
6	5	17	8	8	2	2	2	2	4	10	7
Result Summary											
Appeared Students	34	Passed	34	1st Division	31	2nd Division	3	Pass Percentage	100%		

आपका सहयोग हमारा संबल

एक छात्र का पूरा वार्षिक व्यय	₹ 65,000/–
एक छात्र का वार्षिक छात्रावास व्यय	₹ 35,000/–
एक छात्र का वार्षिक विद्यालय व्यय	₹ 30,000/–
जन्मदिन/वर्ष गांठ/पुण्यतिथि पर विशेष भोज	₹ 31,000/–
एक समय का साधारण भोजन	₹ 21,000/–
एक समय का अल्पाहार	₹ 11,000/–
एक समय का फलाहार/जलपान	₹ 8,000/–

सहयोग ऐसे भी (वस्तुओं के रुप में)

★ खाद्य सामग्री – आटा, चावल, तेल, दालें, बेसन, पोहा, चीनी, घी आदि।
★ स्टेशनरी – पाठ्यपुस्तके, रजिस्टर, पेन, पेन्सिल आदि।
★ इलेक्ट्रोनिक संसाधन – कम्प्यूटर, लेपटॉप आदि।
★ बिस्तर – रजाई, गद्दा, कम्बल, बैडशीट, मच्छरदानी, स्कूल वर्दी आदि।
★ दवाईयाँ, विद्युत एवं खेल सामग्री, फर्नीचर, दैनिक उपयोग की वस्तुएँ इत्यादि।

नम्र निवेदन

आप से हमारा भाव भरा अनुरोध है कि इस विद्यालय को उदारता पूर्वक आर्थिक सहयोग देकर राष्ट्र के इस शीर्षस्थ बहुआयामी प्रकल्प के विकास हेतु राष्ट्रीय व मानवीय मूल्यों के संरक्षण में अपना योगदान दें।

सहयोग राशि चैक द्वारा या ऑनलाईन निम्न विवरण अनुसार दिया जा सकता है।

खाते का विवरण

Account Name	:	Sewa Bharti
Savings A/C No.	:	06430100026289
Bank Name	:	Bank of Baroda
Branch Name	:	Mandoli, Delhi-110093
IFSC Code	:	BARB0MANDAO (FIFTH CHARACTER IS ZERO)

(आपका सहयोग 80 G के अन्तर्गत आयकर से मुक्त है।

विद्यालय का आर्थिक पक्ष

1. पूर्ण रुपेण सेवाभावी समाज के सहयोग से पोषित।
2. सीमित संसाधनों का उपयोग कर उच्च स्तरीय शिक्षा व्यवस्था।
3. प्रति छात्र वार्षिक व्यय लगभग रु. 65000/– होता है।
4. विद्यालय का वार्षिक बजट लगभग 2.6 करोड़ रुपये है।
5. विद्यालय भवन, ढ़ांचागत व्यवस्थाओं के नवीनीकरण एवं विस्तार योजना हेतु आप से अतिरिक्त सहयोग की अपेक्षा है।

सम्पर्क सूत्र

तरुण गुप्ता	ओंकार नाथ मिश्र	विमल कुमार सिंह
अध्यक्ष प्रबन्ध समिति	प्रबन्धक	प्रधानाचार्य
9212752524	8588860846	9310060003

सेवा संस्कार समरसता समृद्धि

सेवा भारती

सेवा धाम विद्या मन्दिर

पोस्ट–मण्डोली, दिल्ली–110093

(10+2 निःशुल्क आवासीय विद्यालय, सी.बी.एस.ई से सम्बद्ध)

8588860846, 9810149093, 9999717244, 9310060003

सर्वांगीण विकास

शारीरिक विकास	शैक्षिक विकास	बौद्धिक विकास
प्राणिक विकास	सामाजिक विकास	आध्यात्मिक विकास

मानव सेवा सर्वोपरि है। अगर ईश्वर के दर्शन करने है तो उस मानव की सेवा करो जो पीड़ित है, असहाय है, उपेक्षित है। तभी साक्षात ईश्वर के दर्शन सम्भव है।
–स्वामी विवेकानन्द

E-mail : sbsewadham@yahoo.com | Website:www.sewadham.org
visitus on:https://www.facebook.com/Sewa-Bharti-Sewa-Dham-Vidya-Mandir-286358778164624

मार्गदर्शन

सम्मान

प्रोत्साहन

वार्षिक उत्सव

खेल–खूद

वार्षिक उत्सव

संक्षिप्त परिचय

1. जुलाई 1988 से सेवा भारती दिल्ली द्वारा संचालित तथा पोषित प्रकल्प।
2. पूर्वी दिल्ली में नन्द नगरी के निकट मण्डोली ग्राम से 2 कि.मी. आगे स्थित है।
3. दान में प्राप्त 5 एकड़ भूमि जिसमें 90 कमरे, एक विशाल सभागार, व्यवस्थित भोजनालय एवं खेल के लिए विशाल मैदान है।
4. सी.बी.एस.ई से सम्बद्ध तथा विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान के अंतर्गत शैक्षिक व सहपाठ्यक्रम सुविधाओं से युक्त पूर्ण आवासीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय।
5. 316 छात्रों की आवासीय क्षमता युक्त, आवश्यक संसाधनों से परिपूर्ण छात्रावास।
6. 44 सुयोग्य एवं प्रशिक्षित आचार्यों एवं सहयोगी कार्यकर्ताओं की सक्रिय टोली।

प्रमुख उद्देश्य

1. अभावग्रस्त, उपेक्षित, सुदूर वनवासी क्षेत्रों के निर्धन मेधावी छात्रों को नि:शुल्क आवासीय सुविधा सहित गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करना।
2. प्रत्येक छात्र को भारतीय जीवन मूल्यों पर आधारित आधुनिक शिक्षण का वातावरण उपलब्ध कराकर उसे एक विचारवान राष्ट्रप्रेम से ओतप्रोत अच्छे मानव के रुप में विकसित करना।

छात्र विवरण (सत्र : 2024–25)

प्रान्त	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	कुल संख्या
पूर्वोत्तर राज्य	16	13	08	07	03	07	08	62
बिहार	08	03	15	13	08	11	12	70
झारखण्ड	05	07	18	11	11	07	08	67
दिल्ली	16	18	10	06	10	02	01	63
अन्य प्रान्त	13	13	05	05	07	06	05	54
कुल	58	54	56	42	39	33	34	316

सामाजिक श्रेणी (सत्र : 2024–25)

अनुसूचित जन जाति–124	अति पिछड़ा वर्ग–106	अनुसूचित जाति–25	सामान्य–61

तिरंगा यात्रा

आधुनिक रसायन विज्ञान प्रयोगशाला

आधुनिक कम्प्यूटर प्रयोगशाला

शिक्षक प्रशिक्षण

विद्यालय उपलब्धियाँ (सत्र : 2023–24)

शैक्षिक

कक्षा	सम्मिलित छात्र	उत्तीर्ण	प्रथम श्रेणी	द्वितीय श्रेणी	विशेष योग्यता 75% से कम
X	47	47	23	24	101
XII	38	38	36	02	92

खेल

खेल	श्रेणी	प्रतियोगिता	स्थान	आयोजक
फुटबॉल	अण्डर 14	नेशनल	प्रथम	विद्याभारती
	अण्डर 17	नेशनल	प्रतिभाग	विद्याभारती
	अण्डर 19	नेशनल	प्रथम	विद्याभारती
खो–खो	अण्डर 14	उत्तर क्षेत्र	प्रतिभाग	विद्याभारती
	अण्डर 17	उत्तर क्षेत्र	प्रथम	विद्याभारती
वॉलीबॉल	अण्डर 14	नेशनल	प्रतिभाग	विद्याभारती

विशेष : फुटबाल अण्डर 19 ने SGFI नेशनल खेल में प्रतिभाग किया।

छात्रों के द्वारा ग्रीष्मकालीन अवकाश में 21 गाँवों को गोद लेकर तकनीकि शिक्षा का ज्ञान दिया गया।

अभिनन्दन

वन महोत्सव

पुरस्कृत

शिक्षक सम्मान

रक्षासूत्र

भारत भ्रमण

भारत भ्रमण

हमारे गौरव – सेवा स्वावलंबन

इंजीनियर – एम.एन.सी	198	अध्यापक	75
पुलिस एवं सेना	155	प्रोफेसर	21
बैंक एवं सरकारी सेवा	80	उद्योग	20
डॉक्टर	41	प्रशासनिक सेवा	04
वैज्ञानिक	11	सेवाधाम में कार्यरत	12

सेवाधाम परिसर

किचन गार्डन : स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए वरदान

■ अमिता गुप्ता

किचन गार्डन एक ऐसा बगीचा है, जिसमें हम अपने घर के आसपास या घर के अंदर ही सब्जियों, फलों और जड़ी-बूटियों का उत्पादन कर सकते हैं। यह न केवल हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि पर्यावरण के लिए भी बहुत उपयोगी है।

किचन गार्डन के फायदे:

- ताजगी और स्वाद : किचन गार्डन से हमें ताजी और स्वादिष्ट सब्जियां और फल मिलते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।
- पर्यावरण संरक्षण : किचन गार्डन बनाने से हम पर्यावरण को संरक्षित कर सकते हैं, क्योंकि इससे हमें बाजार से खरीदने की जरूरत नहीं होती, जिससे परिवहन और पैकिंग की आवश्यकता कम होती है।
- व्यायाम और तनाव मुक्ति : किचन गार्डन बनाने और उसकी देखभाल करने से हमें व्यायाम मिलता है और तनाव मुक्ति होती है।
- आर्थिक लाभ : किचन गार्डन से हमें आर्थिक लाभ भी होता है, क्योंकि हमें बाजार से महंगी सब्जियां और फल खरीदने की जरूरत नहीं होती।

किचन गार्डन बनाने के लिए कुछ सुझाव

- स्थान का चयन : किचन गार्डन बनाने के लिए एक उपयुक्त स्थान का चयन करें, जो धूप और हवा के संपर्क में हो।
- मिट्टी का चयन : किचन गार्डन के लिए उपयुक्त मिट्टी का चयन करें, जो जल धारण क्षमता वाली हो और जिसमें पोषक तत्व हों।
- बीजों का चयन : किचन गार्डन के लिए उपयुक्त बीजों का चयन करें, जो जल्दी उगने वाले और अधिक उत्पादन देने वाले हों।
- नियमित देखभाल : किचन गार्डन की नियमित देखभाल करें, जिसमें पानी देना, खाद देना और कीटों का नियंत्रण करना शामिल है।

निष्कर्ष

किचन गार्डन बनाना न केवल हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि पर्यावरण के लिए भी बहुत उपयोगी है। इससे हमें ताजी और स्वादिष्ट सब्जियां और फल मिलते हैं, और हम पर्यावरण को संरक्षित कर सकते हैं। इसलिए, किचन गार्डन बनाना एक अच्छा विचार हो सकता है। ❐

खेड़ा गाँव में प्रसन्ना सलाह केन्द्र का उद्घाटन

गत 25 मई, रविवार को यमुना विहार विभाग में जिला नंद नगरी के दया नंद नगर में खेड़ा गांव में संजय जी कौशिक के निवास पर प्रसन्ना सलाह केन्द्र का उद्घाटन जिले के संरक्षक श्री जोगेंद्र सलोटा के द्वारा किया गया। एडवोकेट श्रीमान पंकज अग्रवाल ने उपस्थित बस्ती के गणमान्य बन्धुओं से चर्चा करके प्रकल्प चलाने का समय प्रत्येक रविवार सायंकाल 6:30 बजे तय किया गया। कार्यक्रम में विभाग के मंत्री श्रीमान गवेन्द्र जी व जिला संगठन मंत्री श्रीमान राज नारायण जी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का समापन कल्याण मंत्र के साथ किया गया।

16 जून को होगी श्री कबीर जयंती शोभायात्रा

गत 7 मई को श्री कबीर जयंती शोभा यात्रा कमेटी धानक समाज दिल्ली द्वारा एक विशेष बैठक होटल गोल्ड सोक, चाइना मार्केट, करोलबाग में रखी गई। इसमें सर्व सम्मति से 2025 के प्रधान नियुक्त किए गये व शोभा यात्रा की तिथि 16 जून तय की गई। यात्रा प्रधान : श्री राजेंद्र सोलंकी जी (गांधी नगर), युवा प्रधान : श्री विपिन निर्माण जी, संस्थापक: चन्द्रमोहन खटक। बैठक में श्री साकेत खनगवाल जी (एसएचओ थाना करोल बाग), श्री पप्पू प्रधान जी (इमली का मोहल्ला), श्री कुमार डाबला जी (करोल बाग), श्री नन्द लाल जी (गांधी नगर), श्री लक्ष्मण जी (कृष्णा बैंड), श्री परक्षित बागड़ी जी (मण्डल अध्यक्ष करोल बाग भाजपा), श्री बिरज मोहन दुग्गल जी, श्री कुंदन डाबला जी, श्री राजीव निर्माण जी, श्री हेमंत पचेरवाल जी, श्री प्रकाश डाबला जी, श्री हर्ष सोलंकी जी, श्री सुनील कुमार नुगारिया जी, श्री महेश खरेरा जी, श्री योगेश कटारिया जी, श्री हिम्मत खनगवाल जी, शंकर सोलंकी (महामंत्री) आदि रहे।

शिक्षिका निरीक्षका अभ्यास वर्ग

गत 17 मई को हेडगेवार भवन, कैलाश नगर में शिक्षिका निरीक्षका अभ्यास वर्ग रहा, जिसमें जिले से बहन समिति अध्यक्ष सविता जी, संगीता जी और दलजीत जी रहीं। सभी विषय सविता जी और दोनों बहनों द्वारा लिए गए सभी शिक्षिका और निरीक्षका उपस्थित रहीं।

बच्चों को उपहार दिये

सेवा भारती झण्डेवाला विभाग, पटेल नगर जिला में संचालित सेवा केन्द्र पर बच्चों को मैगी पैकेट देते हुए कार्यकर्ता एवं दानताता।

माताओं के लिए कार्यशाला

मातृ दिवस के उपलक्ष्य में शाहदरा जिला अंबेडकर केंद्र में होम्योपैथिक डॉक्टर अक्षिता द्वारा माताओं के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का प्रारंभ गायत्री मंत्र व जिला अध्यक्ष शांतिलाल भाई साहब द्वारा गीत के साथ किया गया। डॉ. अक्षिता ने माताओं के साथ संतुलित भोजन, अपने काम के साथ वह अपने बच्चों की देखभाल कैसे करें इस विषय पर चर्चा की। माताओं को समझाया गया कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का विकास होता है इसलिए अपनी दिनचर्या के साथ उन्हें अपने स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना है। कार्यशाला के अंत में सभी को सेवा भारती के प्रकल्पों की जानकारी दी गई व मॉकड्रिल के विषय में बताया गया। इसके पश्चात कल्याणमंत्र करवाया गया। जलपान की व्यवस्था रही। कुल संख्या 60 रही।

प्रशिक्षणार्थियों को मिला खादी इंडिया का प्रमाणपत्र

भाटी माइंस विस्थापित हिन्दू सेवा बस्ती में संचालित सेवा भारती सेवा केंद्र, जिसमें ट्रेनिंग पार्टनर समर्थ भारत है, के दो प्रशिक्षण बैचों को 'खादी इंडिया' का प्रमाणपत्र प्राप्त हुआ। यह क्षण अत्यंत हर्ष और गौरव का था। जब प्रशिक्षणार्थियों ने अपने-अपने प्रमाणपत्र प्राप्त किए, तो उनके चेहरे पर खिली मुस्कान और आत्मविश्वास देखते ही बनता था। यह केवल एक कागज का टुकड़ा नहीं, बल्कि उनके परिश्रम, लगन और सीखने की इच्छा का प्रतीक है। उन्होंने न केवल कौशल प्राप्त किया, बल्कि अब उनके पास एक मान्यता प्राप्त प्रमाणपत्र भी है, जो उन्हें आत्मनिर्भरता की ओर अग्रसर करेगा। इस उपलब्धि के माध्यम से वे न केवल अपने जीवन को सशक्त बना सकेंगी, बल्कि भविष्य में स्वयं का व्यवसाय प्रारंभ कर आर्थिक रूप से भी सशक्त बन सकती हैं। यह एक नई शुरुआत है, आत्मविश्वास से भरी हुई। ❐

BANSAL WIRE INDUSTRIES LTD.

BANSAL®

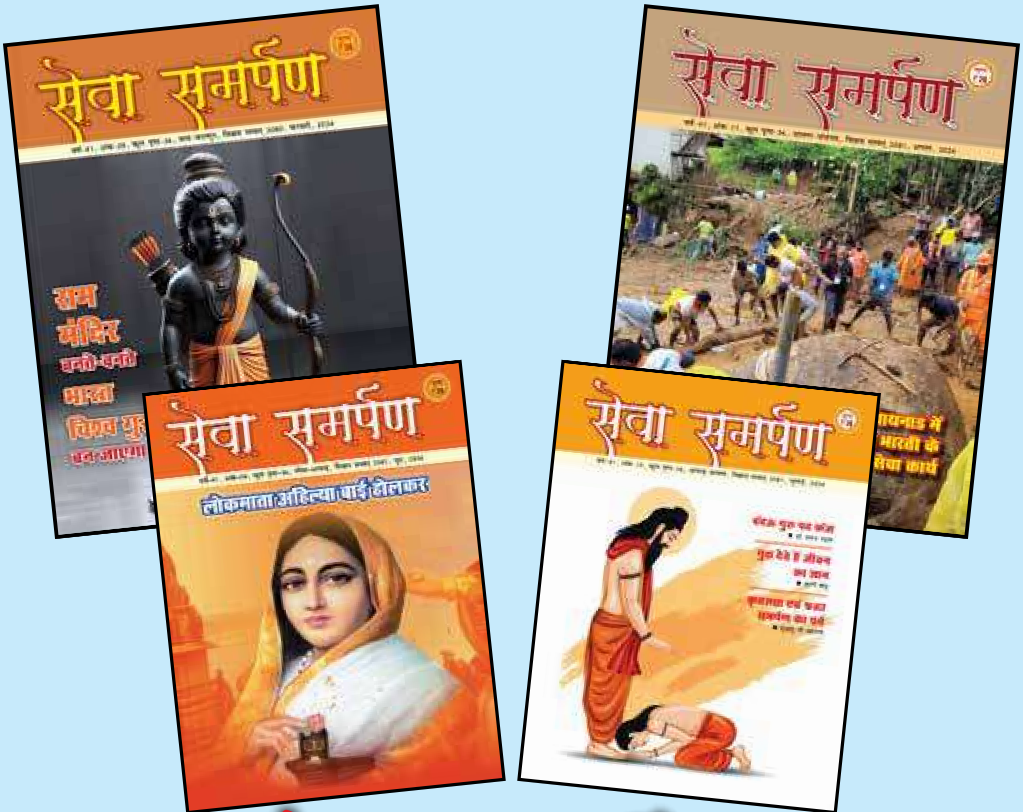
Stainless Steel Wires - High/Medium Carbon Steel Wires
(Black and Galvonised)

Mfrs. : Low Carbon Steel Wires, Profile/Shaped Wires
(Black and Galvonised)

H.B. HHB & G.I. WIRES

Bansal Wire Industries Ltd.
F-3, Shastri Nagar, Delhi-110052 (India)
Tel. : +91-11-23648401, 23651890-91-92-93
Email : info@bansalwire.com, www.bansalwire.com

विज्ञापन और लेख के लिए आग्रह



सेवा समर्पण

प्रिय पाठको,

सेवा समर्पण में सुधार के लिए अपने अमूल्य सुझाव हमें भेज सकते हैं। इसकी सदस्यता लेने के साथ ही आप अपनी रचनाएं (लेख/कहानी/कविता) भी निम्न पते पर भेज सकते हैं-

सेवा भारती, 13, भाई वीर सिंह मार्ग, गोल मार्केट, नई दिल्ली-110001

फोन-011-23345014-23345015

सदस्यता शुल्क निम्न प्रकार है :-

वार्षिक 200/- एवं आजीवन 1500/

नीचे वर्णित एकाउन्ट न. में आप शुल्क जमा करा सकते हैं।

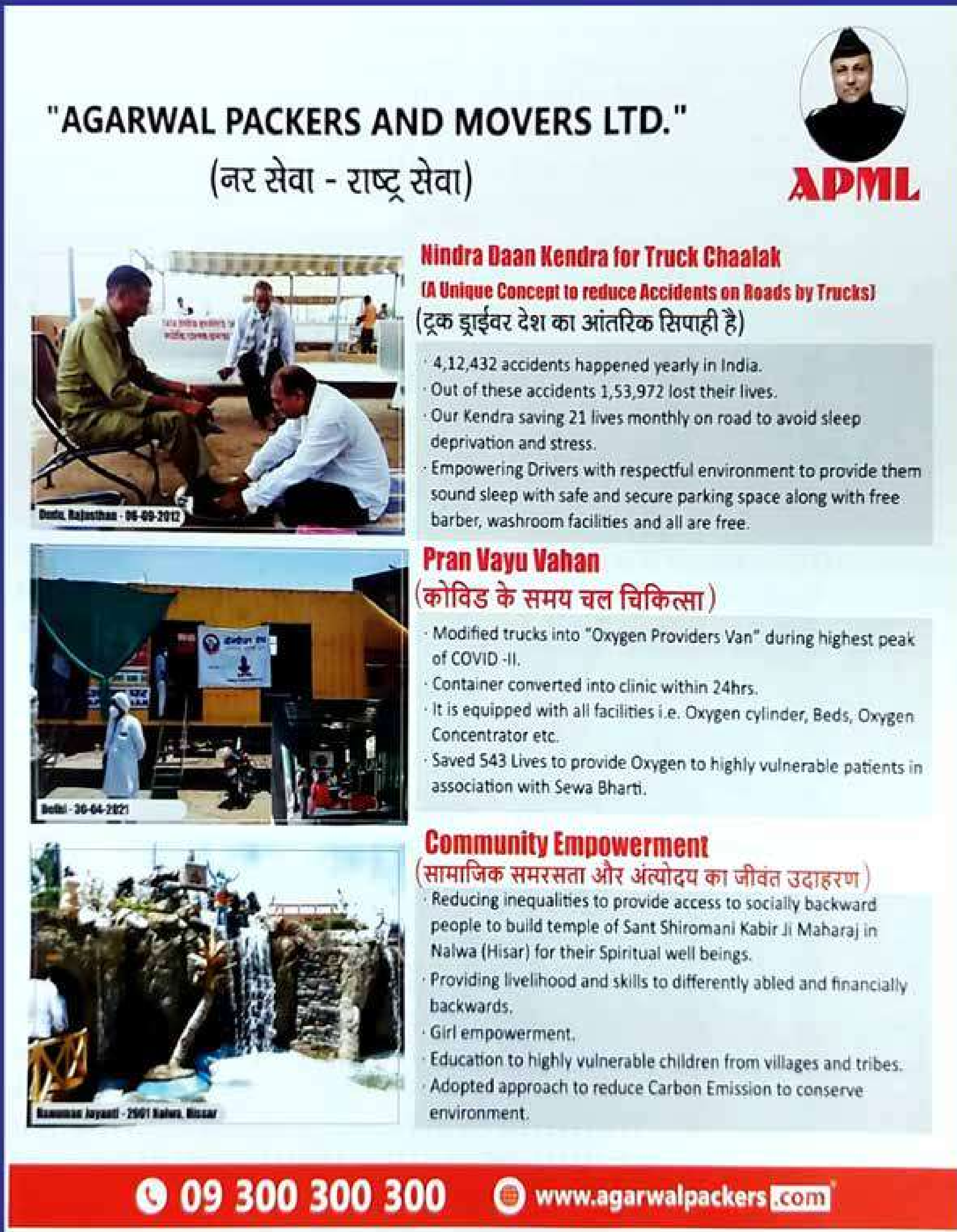
Account Name- Sewa Prakashan

Account No. - 902320100-24024

IFCS No. - CNRB 0019023

रजिस्टर्ड क्रमांक 40605/1983
तिथि 10-11 जून, 2025, प्रकाशन तिथि-6-7 जून, 2025
Posted at - LPC, DELHI RMS, DELHI-110006

डाक रजिस्टर्ड नंबर
DL(ND)-11/6188/2025-27



मुद्रक/संपादक/प्रकाशकः डॉ. शिवाली अग्रवाल द्वारा सेवा प्रकाशन न्यास के लिए 13, भाई वीर सिंह मार्ग, गोल मार्केट, नई दिल्ली-110001 से प्रकाशित तथा शक्ति प्रिन्टर्स 1/3001, गली न.-16, रामनगर, मंडोली रोड, शाहदरा, दिल्ली-32, से मुद्रित।