सेवा समर्पण

मूल्य ₹ 20

वर्ष-42, अंक-08, कुल पृष्ठ-36, वैशाख-ज्येष्ठ, विक्रम सम्वत् 2082, मई, 2025

सेवा भारती द्वारा आयोजित 'Run for a Girl Child' में 8,000 से अधिक धावकों ने भाग लेकर महिला सशक्तिकरण का दिया संदेश

कैलाश नगर में चिकित्सा कैम्प

गत 24 अप्रैल को जैन अतिथि भवन गली नंबर 6 कैलाश नगर में सेवा भारती और डॉ अनिल कुमार के द्वारा सर्वाइकल तथा स्लिप डिस्क के लिए एक चिकित्सा का कैंप का आयोजन किया गया। इसमें 27 लाभार्थियों को लाभ मिला। कैंप सुबह 8 से 11 बजे तक रहा। कैंप का सम्पूर्ण आयोजन सेवा भारती गांधी नगर जिला और जैन समाज कैलाश नगर ने किया। शुभारंभ जिनेंद्र भगवान के सामने दीप प्रज्वलित करने के साथ हुआ और समापन पर जलपान की भी व्यवस्था रही। कैंप में चमन लाल जैन, सुभाष भगत जी, कमल जैन जी, प्रवीण जैन जी, सतीश जैन जी का रहना हुआ। सेवा भारती विभाग से सहमंत्री रुचि जी, जिले से मंत्री पंकज जैन, सह मंत्री विनीत जैन, कोषाध्यक्ष परमेश्वर जी, निरीक्षका मयूरी जी, शिक्षिका सिंपल जी, कोमल जी, कविता जी का रहना हुआ। ❐

सबोली में मनी अम्बेडकर जयंती

गत 14 अप्रैल को सेवा भारती भीष्म सेवा केंद्र प्रताप नगर सबोली मंडोली नगर में भारत रत्न बाबासाहब डॉक्टर भीम राव अंबेडकर जी का जन्मोत्सव कार्यक्रम हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ केन्द्र की मेधावी छात्रा आरती कक्षा पंचम ने दीपक जलाकर किया। इस शुभ अवसर पर विभाग मंत्री श्रीमान गवेंद्र जी, जिला कोषाध्यक्ष श्रीमान दलवीर जी, विवेकानंद समिति के प्रमुख श्रीमान अर्पित गुप्ता केन्द्र के बाल-बालिका कार्यक्रम में उपस्थित रहे। दलबीर जी ने बाबासाहब पर प्रश्नोत्तरी के माध्यम से सामान्य ज्ञान की प्रतियोगिता का आयोजन किया जिसमें आरती बिटिया प्रथम रही है। केन्द्र की संरक्षक एवं निदेशक ललिता सिंह के द्वारा सभी को केले व आइसक्रीम वितरित की गई। उपस्थित सभी कार्यकर्ता और विद्यार्थियों ने भारत माता व डाक्टर साहब के चित्र पर पुष्प अर्पित किए। जय हिंद जय भारत के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया। ❐

हनुमान जयंती मनाई गई

हेडगेवार भवन, कैलाश नगर में हनुमान जयंती के उपलक्ष्य में कार्यक्रम रहा। यह कार्यक्रम दयाल सिंह कॉलेज के विद्यार्थियों और सेवितजन ने मिलकर किया। दयाल सिंह कॉलेज के विद्यार्थी पिछले एक वर्ष से स्मार्ट क्लास के जरिए सेवित जन को पढ़ा रहे थे आज उनका अनुबंध पूरा हुआ। सभी विद्यार्थी सेवितजन के लिए उपहार भी लाए और हनुमान चालीसा और राम नाम के जाप के अलावा तरह तरह के खेलों के साथ इस उत्सव को मनाया गया। ❐

संरक्षक
श्रीमती इन्दिरा मोहन

परामर्शदाता
डॉ. राम कुमार

सम्पादक
डॉ. शिवाली अग्रवाल

कार्यालय

सेवाकुंज, 13, भाई वीर सिंह मार्ग, गोल मार्केट, नई दिल्ली-110001
दूरभाष: 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-08, कुल पृष्ठ-36, मई, 2025

विषय - सूची

शीर्षक	लेखक	पृ.
संपादकीय		4
8,000 से अधिक धावकों ने 'Run for a Girl Child' में भाग लेकर महिला सशक्तिकरण का दिया संदेश	प्रतिनिधि	5
परिवार की खुशी होती हैं बेटियाँ	शिवांश दुबे	9
हर बेटी बने आत्मनिर्भर	अंजू पांडे	10
ऐसे बनाएं स्वस्थ और समृद्ध समाज	अमर नाथ झा	11
पौष्टिक आहार-स्वस्थ किशोरी प्रणाम	दीप्ति अग्रवाल	12
'वासुकी प्राइड' से स्वावलंबी बनते हिंदू	रामकिशन और गरिमा	13
साथ था, पर पास नहीं	प्रतिनिधि	15
आर्थिक सुरक्षा तय करती है सुकन्या समृद्धि योजना	देव चंद्र शुक्ला	16
परिवार को एकजुट रखने का मंत्र-मंगल सभा	मनोज त्यागी	17
गहनों का वैज्ञानिक महत्व	प्रो अनिल खिगवान	20
गर्मियों की छुट्टियां और आपके बच्चे	प्रतिनिधि	22
संस्कृति की झलक मिलती है भगोरिया हाट में	निलेश कटारा	24
राष्ट्रभक्त सावरकर की देशभक्ति	आचार्य अनमोल	26
उड़ो और उड़ो	सरोजिनी चौधरी	29
तू दौड़ एवं नंदिनी	साहिल लंगड़ा (साहिल निगम)	29
भाग्य की दौलत	हेमंत शर्मा	30
सपनों की उड़ान	रंजना शर्मा	31
सेवा भारती की अन्य गतिविधियाँ		33

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
दूरभाष: 23345014/15, E-mail: info@sewabhartidelhi.org

एक मंडप, छह विवाह

सामाजिक समरसता के लिए सेवा भारती के कार्यकर्ता वर्षों से सामूहिक विवाह कराते आ रहे हैं। लेकिन हाल ही में हरियाणा के हिसार जिले में एक पिता ने अपनी छह संतानों का विवाह एक साथ कराकर एक नया उदाहरण प्रस्तुत किया है। इस विवाह की चर्चा दूर-दूर तक हो रही है। उन पिता का नाम है राजेश। ये गावड़ गांव के रहने वाले हैं और खेती करते हैं।

राजेश की छह पुत्रियां हैं। इन्होंने सोचा कि इनका विवाह अलग-अलग करने से अधिक खर्च होगा और समय भी लगेगा। इसके साथ ही अन्य परेशानियां भी बढ़ती हैं। इस कारण उन्होंने अपनी सभी पुत्रियों का विवाह तय किया और एक ही निमंत्रण पत्र पर सभी वर-वधुओं के नाम छपवाए। हालांकि राजेश के लिए यह निर्णय लेना आसान नहीं था। समाज की परंपराओं, रीति-रिवाजों और दिखावे के दबाव में अक्सर लोग ऐसे निर्णय नहीं ले पाते। पर राजेश ने ऐसा कर दिखाया। जब लोगों को राजेश के इस निर्णय की जानकारी हुई, तो वे आश्चर्यचकित रह गए। लोग सोचने लगे कि एक साथ इतने लोगों की व्यवस्था कैसी होगी! लेकिन राजेश अपने निर्णय पर अडिग रहे। जिस दिन बारात आई, उस दिन मानो गांव में मेला लग गया। अन्य गांवों के लोग भी इस विवाह को देखने पहुंचे। पर राजेश ने विवाह में कोई दिखावा नहीं किया। पूरा विवाह समारोह सादगी से भरा था। कोई फालतू खर्च नहीं, कोई दिखावा नहीं, कोई लोकाचार नहीं। केवल उद्देश्य इतना था कि बेटियों का विवाह हो जाए।

राजेश के आँगन में उस दिन सिर्फ रस्में नहीं निभाई गईं, रिश्तों का उत्सव मनाया गया। छह पुत्रियों ने अपने पिता का हाथ थामा और छह पुत्रों ने नए जीवन की ओर कदम बढ़ाया। माँ की आँखों से बहते आंसू इस बात के साक्षी थे कि एक साथ छह-छह पुत्रियों को विदा करना आसान नहीं होता, पर जब हृदय विश्वास से भरा हो, तो विदाई भी पर्व बन जाती है। गांव के बुजुर्गों ने छड़ी टेकते हुए आकर आशीर्वाद दिया। बच्चों ने दुल्हनों के घूंघट के पीछे से हँसी-ठिठोली की। माताओं ने मंगल गीत गाए- "आज हमारे आँगन से निकलेंगी बेटियाँ रोशनी बनकर। आज हमारे आँगन में आएँगे बेटे, बाग़ को सींचने के लिए।'' ऐसा लग रहा था मानो गांव की हवा में कोई अलक्षित सुर मिलकर गीत रच रहा हो- सादगी का, प्रेम का, आभार का।

आज के समय में जब शादियां दिखावे और खर्च के जाल में उलझ चुकी हैं, जहां एक पुत्री के विवाह में लाखों-करोड़ों रुपए फूंक दिए जाते हैं, और परिवारों को वर्षों तक कर्ज के दलदल में जीना पड़ता है, वहाँ राजेश का यह कदम एक टिमटिमाता हुआ दीपक बनकर उभरा। राजेश की इस पहल की सराहना करते हुए लोगों ने कहा भी, "अगर ऐसे सरल और सामूहिक आयोजन हों, तो ना दहेज का डर रहेगा, ना बेटियों के बोझ की सोच।''

सच में राजेश की सोच और पहल स्वागत योग्य है। हर पिता को राजेश से चीख लेने की आवश्यकता है। ❒

हरियाणा के हिसार जिले के गावड़ गांव के रहने वाले राजेश ने अपनी छह संतानों का विवाह एक साथ कराकर एक नया उदाहरण प्रस्तुत किया है। इस विवाह की चर्चा दूर-दूर तक हो रही है।

8,000 से अधिक धावकों ने 'Run for a Girl Child' में भाग लेकर महिला सशक्तिकरण का दिया संदेश

■ प्रतिनिधि

झंडी दिखाकर "Run for a Girl Child" मैराथन को रवाना करते श्री प्रदीप जोशी और अन्य अतिथि

मैराथन में महिला शक्ति

गत 13 अप्रैल को सेवा भारती, दिल्ली प्रदेश ने जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में "Run for a Girl Child" मैराथन का आयोजन किया। इसमें 8,000 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लेकर महिला सशक्तिकरण और किशोरी विकास के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए एकजुटता दिखाई। यह कार्यक्रम दिल्ली की सेवा बस्तियों से आई महिलाओं और युवतियों के साथ-साथ बॉलीवुड, खेल, व्यवसाय, शिक्षा, प्रशासन एवं समाज सेवा से जुड़े प्रतिष्ठित लोगों की सहभागिता का साक्षी बना।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के अखिल भारतीय सह प्रचार प्रमुख श्री प्रदीप जोशी, समाजसेविका एवं दिल्ली के उपराज्यपाल श्री वी.के. सक्सेना की धर्मपत्नी श्रीमती संगीता सक्सेना, समाजसेवी एवं केंद्रीय खेल मंत्री श्री मनसुख मांडविया की धर्मपत्नी श्रीमती अनीता मांडविया, दिल्ली पुलिस के विशेष आयुक्त श्री मधुप तिवारी, ओलंपिक पदक विजेता श्री योगेश्वर दत्त, पैरा ओलंपिक पदक विजेता सुश्री प्रीति पाल और दिल्ली सेवा भारती के अध्यक्ष श्री रमेश अग्रवाल ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ प्रातः 5 बजे किया।

> **"Run for a Girl Child" मैराथन में 5,000 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लेकर महिला सशक्तिकरण और किशोरी विकास के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए एकजुटता दिखाई। यह कार्यक्रम दिल्ली की सेवा बस्तियों से आई महिलाओं और युवतियों के साथ-साथ बॉलीवुड, खेल, व्यवसाय, शिक्षा, प्रशासन एवं समाज सेवा से जुड़े प्रतिष्ठित लोगों की सहभागिता का साक्षी बना।**

मैराथन की तीन श्रेणियाँ रहीं-

- 10 किलोमीटर (टाइम रन)
- 5 किलोमीटर (फन रन)
- 3 किलोमीटर (फन रन)

कार्यक्रम की शुरुआत ज़ुम्बा, संगीत, जोकर एक्ट, सेवाधाम विद्यालय के छात्रों द्वारा योग प्रदर्शन के साथ हुई, जिससे आयोजन का माहौल ऊर्जा, उत्साह और सामाजिक समरसता से भर गया।

श्री प्रदीप जोशी ने युवाओं से

मैराथन में शामिल अपार जनसमूह

समाज के विकास में सक्रिय भागीदारी का आह्वान करते हुए कहा कि समाज का विकास ही राष्ट्र की प्रगति का आधार है। श्रीमती संगीता सक्सेना ने सेवा भारती के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि महिला सशक्तिकरण के लिए ऐसा वातावरण बनाना आवश्यक है, जिसमें महिलाएं स्वाभाविक रूप से सशक्त बन सकें। श्रीमती अनीता मांडविया ने कहा कि यह दौड़ समाज को सशक्त बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। श्री मधुप तिवारी ने कहा कि सेवा भारती महिलाओं एवं समाज के सशक्तिकरण की दिशा में अविस्मरणीय कार्य कर रही है। श्री योगेश्वर दत्त ने कहा, "आज की नारी अब अबला नहीं, सबला बन चुकी है। हमें उनके मार्ग में बाधा बनने के बजाय उनके रास्तों को मजबूत करना चाहिए।'' पैरा ओलंपियन प्रीति पाल और शतरंज खिलाड़ी वंतिका अग्रवाल ने भी उपस्थित जनसमूह को प्रेरित करते हुए लड़कियों को अपने सपनों को निडरता से आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। वहीं आर.जे. रॉकी ने भी प्रतिभागियों का भरपूर उत्साहवर्धन किया।

विभिन्न क्षेत्रों की हस्तियों का समर्थन

इस आयोजन को देश की कई प्रतिष्ठित हस्तियों का समर्थन प्राप्त हुआ, जिनमें शामिल हैं: श्रीमती अर्चना पाठक, सॉलिसिटर जनरल, ऐश्वर्या भाटी जी, अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल, सुश्री मौनी रॉय, अभिनेत्री, श्रीमती पी.टी. ऊषा, अध्यक्ष, भारतीय ओलंपिक संघ, श्री अदनान सामी, श्री विशाल डडलानी, सुश्री सोनल चौहान, श्री सोनू निगम, श्री विशाल मिश्रा (गायक व संगीतकार), श्रीमती रेखा गुप्ता, मुख्यमंत्री, दिल्ली, श्री सत्य प्रकाश सांगवान, अध्यक्ष, पैरालंपिक कमेटी ऑफ इंडिया, क्रिकेटर वीरेंद्र सहवाग और शिखर धवन, श्री संजय अरोड़ा, पुलिस आयुक्त, दिल्ली।

सेवा भारती के अध्यक्ष श्री रमेश अग्रवाल ने कहा, "हम भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने की दिशा में तो प्रयासरत हैं ही, साथ ही सामाजिक उत्तरदायित्व के क्षेत्र में भी इसे वैश्विक नेतृत्व प्रदान करने का प्रयास कर रहे हैं। 'Run for a Girl Child' के माध्यम से हम वंचित और सुविधा संपन्न वर्गों को एक साझा मंच पर लाकर महिला सशक्तिकरण और समावेशन का संदेश दे रहे हैं।" सेवा भारती की सचिव एवं कार्यक्रम संयोजिका श्रीमती निधि आहूजा ने कहा, "दिल्ली की सेवा बस्तियों, पेशेवर धावकों और युवाओं ने जिस तरह का उत्साह दिखाया, वह हमारे प्रयासों को बल देता है। यह दौड़ हमारे व्यापक अभियान का हिस्सा है। हमने सेवा बस्तियों में 153 किशोरी विकास केंद्र स्थापित किए हैं और हमारा लक्ष्य 1,00,000 से अधिक बालिकाओं तक शिक्षा, स्वास्थ्य और कौशल विकास की सेवाएं पहुंचाने का है।'' सेवा भारती के महासचिव श्री सुशील गुप्ता ने सभी प्रतिभागियों, स्वयंसेवकों और समर्थकों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि संस्था समाज के बुद्धिजीवियों और परोपकारी व्यक्तियों के सहयोग से स्वास्थ्य, शिक्षा, आत्मनिर्भरता और महिला सशक्तिकरण जैसे क्षेत्रों में अपने प्रयासों को निरंतर आगे बढ़ाती रहेगी। ❒

'Run for a Girl Child' मैराथन की चित्रमय झलकियाँ

‘Run for a Girl Child’ मैराथन की चित्रमय झलकियाँ

परिवार की खुशी होती हैं बेटियाँ

बेटी से हम क्या समझते हैं। क्या वह केवल माँ की कोख से जन्म लेने वाली एक शिशु है? नहीं,बेटी परिवार की खुशी होती है परिवार का सम्मान होती है...बेटी तो माँ लक्ष्मी का स्वरूप होती है,तो फिर क्यों उनकी कोख में हत्या होती है?

हमारे इतिहास ने हमें यह तो नहीं सिखाया...हिंदू धर्म में देवी यानी हमारी बेटियां आदिशक्ति का रूप और ज्ञान का स्रोत मानी गई है तो फिर ऐसा क्यों है कि बेटियों को जन्म लेने का अधिकार नहीं है? किस ओर जा रहा है मनुष्य?

बेटियों के प्रति शोषण असहनीय होता जा रहा है जो कि बिल्कुल सही नहीं है। बीते कई सालों में कई बदलाव हुए तरह-तरह की योजनाएं आई जिनका बेटियों की शिक्षा और शक्तिकरण में एक अहम योगदान रहा। हमें अपनी आने वाली युवा पीढ़ी को यह समझाना होगा कि एक देवी का सम्मान किस प्रकार किया जाता है। उनको सीखना होगा कि बेटियों का समान किस प्रकार किया जाता है।

वर्तमान समय में बेटियां देश की शक्ति हैं। इसका उदाहरण कई महिलाओं ने संपूर्ण रूप से दिया है। जैसे कि हमारी माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी एवं दिल्ली की मुख्यमंत्री श्रीमती रेखा गुप्ता जी इस बात का एक बेहतर उदाहरण हैं कि हमारी बेटियां कुछ भी हासिल कर सकती है। उनको शिक्षा दी जाए तो देश का नाम रोशन कर सकती हैं...देश को बुलंदियों पर ले जा सकती हैं।

समाज में बेटियों के प्रति दृष्टिकोण को बदलने की अत्यंत आवश्यकता है। मुझे यकीन है मेरा भारत बदल रहा है और इस कमी को भी मेरा भारत जरूर खत्म करेगा।

बेटियों के लिए कुछ पंक्तियां प्रस्तुत करना चाहता हूँ:-

मां लक्ष्मी का स्वरूप होती हैं बेटियां
पिता के कलेजे का टुकड़ा होती हैं बेटियां
परिवार का सम्मान
देश का मान होती हैं बेटियां
शक्ति और सौंदर्य का संगम

समृद्धि और सुख का वास होती हैं बेटियां जिसकी मुस्कान से जगमगाए घर-

जिसकी आवाज से गूंजे ये घर
वह आवाज ही तो होती हैं बेटियां...
आइए, बेटियों को सम्मान दें
उनकी शिक्षा और सुरक्षा का ध्यान दें
हमारे भविष्य की धरोहर है वो
उनके संरक्षण और सशक्तिकरण का ध्यान दें...
एक बेहतर भारत बनाने में हम सब अपना योगदान दें...

-शिवांश दुबे

कक्षा:- 'बारहवीं' (साइंस-मेडिकल)

स्कूल:- 'स्प्रिंग मिडोज पब्लिक स्कूल'

हर बेटी बने आत्मनिर्भर

■ अंजू पांडे

जीवन का सबसे मुख्य पड़ाव है किशोरावस्था, खासकर लड़कियों के लिए, छोटी-छोटी आंखों में बड़े-बड़े सतरंगी सपनों का समंदर, मन में नया उत्साह, कुछ कर गुजरने का जुनून और बढ़ती उम्र के साथ-साथ मन में उठते सवालों के पहाड़, और न जाने क्या-क्या?

इसी के साथ कुछ बदलाव ऐसे भी होते हैं जिसकी कारण मन में भटकाव भी कहीं ना कहीं बढ़ जाता है। उम्र की इस अवस्था में शारीरिक परिवर्तन होना भी प्रारंभ हो जाता है जिसके कारण कभी-कभी मन में बहुत सी शंकाएं घर कर लेती हैं।

अचानक परिवर्तन को देखकर बेटियां अक्सर घबरा जाती हैं और किसी से इस बारे में कोई बात ना कर पाने का संकोच उन्हें मानसिक अवसाद से घेर लेता है।

दूसरी तरफ अपना करियर बनाने की तथा आने वाले भविष्य की चिंता से ग्रस्त ये किशोरिया कहीं कुछ गलत कदम ना उठा लें, इसके लिए सेवा भारती ने एक अनूठा प्रयास किया है। सप्ताह में एक दिन दो घंटे के लिए बस्ती में रहने वाले ऐसी बेटियां जो 11- 12 वर्ष से 18 -19 वर्ष की हैं, उन सभी को एकत्र करके एक जगह उनके साथ बैठकर चर्चा करते हुए मन की बात की जाए। जैसे:-

शिक्षा

कहते हैं यदि बेटी शिक्षित होती है तो एक नहीं बल्कि दो दो परिवार शिक्षित होते हैं।

हमारा देश तो वैसे भी ज्ञानियों का देश है, जहां पर गार्गी, अहिल्या, मैत्रेयी,

आपला, घोषा जैसी अनेक विदुषियों ने इस धरती पर जन्म लिया तो आज की वर्तमान स्थिति में हमारी बेटियां किसी से पीछे ना रहे इसलिए उनकी शिक्षा का ध्यान भी हम सबको रखना चाहिए।

सेवा बस्ती की बच्चियां भी स्कूल जाएं और शिक्षा ग्रहण करके आगे बढ़े जिससे आने वाली पीढ़ी भी साक्षर हो, जिसका प्रयास हम सबको मिलकर करना चाहिए कि अपने आसपास की कोई भी बेटी बिना पढ़े ना रहे।

स्वास्थ्य

पहला सुख निरोगी काया है, और यदि हमें अपने समाज को स्वस्थ रखना है तो उसकी पहल हमें अपनी बेटियों से ही करनी होगी। बेटी स्वस्थ होगी तो वह आगे चलकर मां बनेगी और स्वस्थ बच्चों को जन्म देगी, एक स्वस्थ परिवार का निर्माण तभी हो सकता है जब हमारे देश की हर बेटी शिक्षित और स्वस्थ हो उनके खान-पान का ध्यान रखने के लिए उन्हें योग, व्यायाम, प्राणायाम, खेलकूद यह सब कुछ सीखाना होगा जिससे की दिनचर्या ठीक हो और वह खुद अपना ध्यान रख सके, समय-समय पर होने वाले मेडिकल चेकअप रक्त जांच तथा सुपोषण अभियान के माध्यम से स्वस्थ परिवार से स्वस्थ समाज का निर्माण हो इसका प्रयास निरंतर हो रहा है।

एक कदम आत्मनिर्भरता की ओर

जिस प्रकार से मनुष्य के लिए शिक्षा और स्वास्थ्य आवश्यक है उसी प्रकार आत्मनिर्भरता भी जीवन यापन का सबसे बड़ा साधन है। यदि बेटी आत्मनिर्भर होती है तो वह आत्म विश्वास के साथ जीती है और अपने परिवार में भी सहयोग करती है। इसलिए अपनी किशोरियों को कोई ना कोई ऐसा कौशल जरूर सीखाना चाहिए जिससे वह बाद में अपने परिवार का सहयोग कर सके तथा आत्मसम्मान से समाज में सर उठाकर चल सके।

सेवा भारती द्वारा स्वावलंबन के बहुत से काम हो रहे हैं जैसे बच्चियों को सिलाई, ब्यूटीशियन, मेहंदी, आर्ट एंड क्राफ्ट मोटर वाइंडिंग, मोबाइल रिपेयरिंग, फैशन डिजाइनिंग ऐसे बहुत सारे छोटे-छोटे कोर्स सीख कर हम स्वावलंबी बना सकते हैं। ❐

ऐसे बनाएं स्वस्थ और समृद्ध समाज

■ अमर नाथ झा

बालिकाओं का स्वास्थ्य और स्वच्छता हमारे समाज के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। एक स्वस्थ और स्वच्छ बालिका न केवल अपने जीवन में सफलता प्राप्त कर सकती है, अपितु समाज व राष्ट्र के विकास में भी अपना महत्वपूर्ण योगदान कर सकती है।

स्वास्थ्य

बालिकाओं के स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद आवश्यक है। उन्हें विटामिन, मिनरल्स तथा प्रोटीन युक्त आहार देना चाहिए। नियमित स्वास्थ्य जांच और टीकाकरण भी महत्वपूर्ण है।

स्वच्छता

बालिकाओं को स्वच्छता की आदतें बाल्यकाल से ही सिखाना आवश्यक है। उन्हें नियमित स्नान करना, सही तरीके से हाथ धोना, दांतों की समुचित सफाई और अपने व आसपास की साफ-सफाई के महत्व को समझाना चाहिए। स्वच्छता से बीमारियों का खतरा कम होता है और स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

महत्व

बालिकाओं के स्वास्थ्य और स्वच्छता के महत्व के निम्न प्रकार हैं:

1. **शारीरिक विकास :** स्वस्थ और स्वच्छ बालिकाएं शारीरिक रूप से मजबूत और सक्रिय रहती हैं।
2. **मानसिक स्वास्थ्य :** स्वच्छता और स्वास्थ्य से मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर रहता है।
3. **शिक्षा और विकास :** स्वस्थ और स्वच्छ बालिकाएं शिक्षा और विकास के अवसरों का लाभ उठा सकती हैं।

निष्कर्ष

बालिकाओं का स्वास्थ्य और स्वच्छता हमारे समाज के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। हमें बालिकाओं को स्वस्थ और स्वच्छ जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए और उन्हें आवश्यक संसाधन प्रदान करने चाहिए। तभी हम एक स्वस्थ और समृद्ध समाज का निर्माण कर सकते हैं।

इस दिशा में किये जाने वाले कार्य

1. बालिकाओं को संतुलित आहार और नियमित व्यायाम के महत्व को समझाएं।
2. उन्हें स्वच्छता की आदतें बचपन से ही सिखाएं और स्वच्छ वातावरण प्रदान करें।
3. नियमित स्वास्थ्य जांच और टीकाकरण के महत्व को समझाएं।
4. बालिकाओं को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझाएं और उन्हें समर्थन प्रदान करें।

इन कदमों को उठाकर, हम बालिकाओं के स्वास्थ्य और स्वच्छता में सुधार कर सकते हैं और उन्हें एक स्वस्थ और समृद्ध जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। स्मरण रहे एक स्वस्थ बालिका से ही एक स्वस्थ समाज और एक मजबूत राष्ट्र का निर्माण सम्भव है। ❐

(लेखक सेवा भारती रामकृष्ण पुरम विभाग के मंत्री हैं)

पौष्टिक आहार-स्वस्थ किशोरी प्रणाम

■ दीप्ति अग्रवाल

स्वस्थ जीवन शैली के लिए पौष्टिक आहार ही सर्वोपरि है। कथनी भी है, जैसा अन्न, वैसा मन। अन्न (आहार) के ऊपर ही हमारा पूरा जीवन निर्भर होता है। आज के इस भाग दौड़ भरी ज़िंदगी में पौष्टिक आहार की बात, थोड़ा कठिन सा प्रतीत होता है। किंतु हमारे छोटे छोटे प्रयासों से, सब कुछ संभव है। जहाँ चाह वहाँ राह।

स्वस्थ्य किशोरी हमारे स्वस्थ समाज की नींव है। अगर जड़ मज़बूत होगी,तो ही पेड़ स्वस्थ होगा तथा उसमें सुंदर, मीठे फल आएंगे। अपने संगठन का ही नहीं, किन्तु पूरे समाज का पूरा ध्यान, हमारी किशोरियों को संस्कारी, सुयोग्य व स्वस्थ बनाने में होना चाहिए। जिससे आगे आने वाली पीढ़ियां भी स्वस्थ निरोगी, सुयोग्य बन सकेंगी।

बस्ती में रहने वाली बहनें अपने घर को चलाने के लिए, बहुत छोटी आयु में कमाने के लिए घर से निकल जाती हैं। न तो ठीक ढंग से नाश्ता कर पाती हैं, और न ही रात का भोजन समय पर खा पाती हैं। तो वे स्वस्थ शरीर कैसे पा सकेंगी। और आज के इस भौतिक समय में, जब हम फोन व इंटरनेट से घिरे हुए हैं, तो स्वास्थ को पाना कुछ मुश्किल सा लगता है।

तो आइए जानते हैं, कुछ ऐसे छोटे छोटे उपाय जिससे सहज ही कम समय में आप स्वस्थ जीवन जी सकेंगे।और छोटे छोटे कदमों से ही, किन्तु धीरे धीरे सफलता की सीढ़ी चढ़ते हुए, एक दिन लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे-

1. किशोरियों को कम आयु से ही दूध, दही की अधिकता रखनी चाहिए। अपने भोजन में ज्यादा नहीं तो कम से कम एक समय तो दूध व एक समय दही का प्रयोग करें। गर्मियों में तो छाछ भी उत्तम रहेगी। जिससे की हड्डियों को मज़बूती मिल सके।
2. भोजन को सुपाच्य बनाने के लिए सलाद का होना अनिवार्य है।

देखा गया है कि बस्ती में रहने वाले लोगों को अधिकतर पेट की समस्या रहती है। सलाद खाने से खाना ठीक से पचता है।

3. फल का सेवन अनिवार्य है। केवल और केवल मौसमी फलों का ही सेवन करें जिससे कि अधिकता होने की वजह से वे आसानी से और कम दामों पर उपलब्ध हो जाते हैं। केला जो कि सस्ता होने के साथ साथ बहुत गुणों से भी भरपूर होता है।
4. दिन में दाल का सेवन अवश्य करें। सरकार की तरफ़ से चलायी गई अनेक योजनाओं के द्वारा , दाल, चावल व दलिया का वितरण मुफ्त में होता है।
5. मोटे अनाज को जहाँ तक हो सके अपने भोजन में शामिल करें। बाजरा, रागी, सोया व ज्वार, जो कि पोषण के साथ साथ पाचन क्रिया वो भी सुयोग्य रखते हैं।
6. समय पर सोना, समय पर उठना, थोड़ा सा व्यायाम या थोड़ी सी सैर।
7. फोन का प्रयोग थोड़ा कम करें। समय निकाल कर, सुयोग्य व्यक्ति की संगत में बैठें और बातचीत कर विचारों का आदान-प्रदान करें, जिससे कि मानसिक विकास हो सके।
8. अपने को खुश रखने के लिए या अपनी योग्यता को बढ़ाने के लिए, अपनी पसंद के अनुसार कुछ भी सीखें, जैसे सिलाई, कढाई, खाना बनाना, पेंटिंग, नृत्य आदि। जिससे कि भविष्य में ज़रूरत पढ़ने पर अपने को रोज़गार भी दिला सकेगा
9. अपने को सकारात्मक विचारों से पोषित रखिए। प्रभु का मनन कर धन्यावाद करें, जो कुछ भी दिया वह बहुत दिया।
10. अंतिम में किन्तु सबसे ज़रूरी। जिसके लिए प्रभु ने हमें मनुष्य जीवन दिया, न केवल अपने लिए, किन्तु जितना हो सके, अपनी क्षमता के अनुसार परहित का भी ध्यान करें और दूसरों की मदद करें। ❐

'वासुकी प्राइड' से स्वावलंबी बनते हिंदू

■ रामकिशन और गरिमा

पाकिस्तान से वापस आने वाले हिंदू परिवारों ने अत्यधिक सांस्कृतिक और धार्मिक भेदभाव के कारण तथा अपने और अपने बच्चों के लिए एक सुरक्षित और बेहतर भविष्य, समान रोजगार के अवसर और अच्छी शिक्षा की आशा में भारत लौटने का निर्णय लिया। लेकिन यह सफर उनके लिए आसान नहीं था। लंबी कानूनी प्रक्रियाओं के कारण इन परिवारों या व्यक्तियों को वापस आने में कई महीनों का समय लग गया और केवल अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति के बल पर ही वे यह रास्ता तय कर पाए। भारत आने के बाद भी उन्हें कानूनी दस्तावेज़ों की प्राप्ति, नागरिकता और अन्य प्रक्रियाओं में काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। कई बार तो यह समस्या महीनों से लेकर वर्षों तक चलती रहती है। इस दौरान, उनके सामने सबसे बड़ी समस्या रोज़गार प्राप्त करने की रहती है ताकि यह लोग अपनी आजीविका सही से चला सकें। आवश्यक दस्तावेज़ों की कमी या उपयुक्त शैक्षिक योग्यता नहीं होने के कारण वे रोजगार या निज़ी व्यवसायों के अच्छे अवसरों से वंचित रह जाते हैं, जिससे उनके मन में निराशा और अधिक बढ़ जाती है।

सेवा भारती ने उपरोक्त समस्याओं के समाधान के लिए जनवरी 2025 में वासुकी फाउंडेशन के सहयोग से "वासुकी प्राइड" नामक एक पहल शुरू की। सिग्नेचर ब्रिज और भाटी माइंस की दो सेवा बस्तियों में क्रमशः 125 एवं 475 से अधिक विस्थापित हिंदू परिवार रहते हैं, जिनको इस पहल के लिए चुना गया है। इस पहल की जानकारी देने, उनमें आत्मविश्वास पैदा करने और पात्र उम्मीदवारों की प्रारंभिक स्क्रीनिंग के लिए लगातार बैठकों और प्रवासों का आयोजन किया जा रहा है। बैठकों से लेकर उम्मीदवारों की स्क्रीनिंग, थोक विक्रेताओं से इनकी पसंद का सामान अच्छी गुणवत्ता और उचित मूल्य पर दिलवाकर उनकी दुकान या स्टॉल की स्थापना तक की पूरी प्रक्रिया में समय लगता है, इसलिए कार्य को पहले सिग्नेचर ब्रिज बस्ती में शुरू किया गया ताकि यह पहल अपने लक्षित लोगों तक पहुँच सके और वे इसका लाभ उठा सकें।

बस्ती से इस पहल को लेकर काफी सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली है, जहाँ तीन लोगों को पहले ही अपना कार्य और व्यवसाय शुरू करने के लिए आवश्यक सहयोग मिल चुका है, और कई अन्य आवेदन प्रक्रिया में हैं। भाटी माइंस बस्ती में भी निवासियों को इस पहल के बारे में जागरूक किया जा रहा है।

इस पहल के माध्यम से लाभ प्राप्त वाले लोगों द्वारा शुरू किए गए व्यवसायों में किराना दुकान, मोबाइल कवर और खिलौनों की दुकान या स्टॉल आदि

शामिल हैं। हर दिन ये लोग आर्थिक स्वतंत्रता, एक स्थिर भविष्य और समाज में सम्मानजनक स्थान की ओर एक कदम बढ़ा रहे हैं और अपने बच्चों के लिए सुरक्षित भविष्य सुनिश्चित कर रहे हैं।

लाभार्थियों की कहानियाँ

चंदर राम : चंदर राम का जन्म एक हिंदू परिवार में हुआ था। उन्हें गंभीर सांस्कृतिक भेदभाव के कारण अपना पैतृक स्थान छोड़ने के लिए मजबूर होना पड़ा, जिससे उनका शांतिपूर्ण जीवन कठिन हो गया था। सुरक्षा और बेहतर जीवन की तलाश में उन्होंने भारत वापसी की, जहाँ उन्होंने खुद और अपने परिवार के लिए शरण की आशा की। फरवरी 2020 से वे सिग्नेचर ब्रिज बस्ती में रह रहे हैं, जहाँ उन्हें कुछ स्थिरता तो मिली लेकिन आगे बढ़ने के अवसर बहुत कम थे। चंदर ने नियमित नौकरी या व्यवसाय शुरू करने की बहुत कोशिश की, लेकिन दस्तावेजों की कमी और अन्य कई अड़चनों ने उन्हें बार-बार पीछे खींचा। अंततः उन्हें अस्थायी नौकरियों से गुजारा करना पड़ा। हालाँकि, "वासुकी प्राइड" पहल से जुड़ जाने के बाद, उन्हें आवश्यक वित्तीय सहायता मिली, जिससे उनके जीवन में बड़ा परिवर्तन आया। इस पहल के माध्यम से उन्हें एक नई दिशा और स्थिर भविष्य की उम्मीद मिली। चंदर राम ने अपनी बस्ती में छोटी सी किराना दुकान शुरू की है और अब वह अपने समाज के मध्य सम्मानपूर्वक जीवन यापन कर रहे हैं।

रमेश : रमेश इस बात का उदाहरण हैं कि किस तरह थोड़ी सी सहायता भी किसी को आवश्यक कौशल विकसित करने और एक उज्ज्वल भविष्य के लिए पहले से असंभव लगने वाले लक्ष्यों तक पहुंचा सकती है। धर्म और संस्कृति आधारित भेदभाव के कारण रमेश को भी अपने गृह क्षेत्र से लौटना पड़ा। उन्होंने अपने और अपने परिवार के लिए सुरक्षित और बेहतर भविष्य की तलाश में भारत वापसी की। पिछले 5 वर्षों से सिग्नेचर ब्रिज में रह रहे रमेश को कम शिक्षा और दस्तावेज़ों के अभाव में जीवनयापन में कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, लेकिन उन्होंने कभी हार नहीं मानी। "वासुकी प्राइड" के माध्यम से मिली सहायता से रमेश ने सिग्नेचर ब्रिज क्षेत्र में मोबाइल कवर की दुकान या स्टॉल शुरू किया है।

साजन राम : साजन राम 2018 से अपने 7 सदस्यीय परिवार के साथ सिग्नेचर ब्रिज बस्ती में रह रहे हैं। जीवन यापन के लिए वे वर्षों से अंशकालिक कर्मचारी के रूप में कार्य कर रहे थे, क्योंकि उनके पास आवश्यक दस्तावेज़ या शैक्षणिक योग्यता नहीं थी, इस कारण वश ये कई अवसरों से वंचित रह जाते थे। साजन राम अपना व्यवसाय या दुकान शुरू करना चाहते थे, लेकिन उनके पास इसके लिए उचित धनराशि नहीं थी। "वासुकी प्राइड" के माध्यम से इनको आवश्यक सहायता प्राप्त हुई, और इन्होंने मोबाइल कवर की दुकान या स्टॉल शुरू किया है। "वासुकी प्राइड" ने न केवल इनको आवश्यक संसाधन प्रदान किए, बल्कि इनके अंदर आत्मविश्वास भी पैदा किया कि वे अपने और अपने परिवार के लिए बेहतर भविष्य सुरक्षित कर सकते हैं और समाज में एक सम्मानजनक व्यक्ति बन सकते हैं। ❐

साथ था, पर पास नहीं

■ प्रतिनिधि

बीस साल की उम्र कब हवा की तरह उड़ गई, पता ही नहीं चला। फिर शुरू हुई नौकरी की तलाश। कभी ये नहीं, कभी वो, दूर नहीं, पास चाहिए... इसी असमंजस में दो-तीन नौकरियाँ बदलीं और अंततः एक नौकरी स्थिर हुई। पहली तनख्वाह का चेक हाथ में आया। बैंक में जमा हुआ और फिर शुरू हुआ अकाउंट में शून्यों का अंतहीन खेल।

दो-तीन साल बीत गए। उम्र 25 की हो गई। तभी विवाह हुआ और जीवन की असली कहानी शुरू हुई। शुरूआती दो साल नर्म, गुलाबी, रसीले सपनों जैसे बीते। हाथों में हाथ डालकर घूमना, बातें करना, सपने बुनना-हर दिन जैसे त्यौहार लगता।

फिर बच्चे की आहट हुई। पालना झूलने लगा। जीवन में नई धुन बजने लगी। अब सारा ध्यान बच्चे पर-उठना, बैठना, खिलाना, सुलाना, दुलारना।

समय कैसे निकल गया, पता ही नहीं चला।

कब मेरा हाथ उसके हाथ से छूट गया, बातों का सिलसिला कैसे थमा, हमें खुद नहीं मालूम पड़ा। वह बच्चे में व्यस्त हो गई, मैं अपने काम में। घर, गाड़ी की किश्तें, बच्चे की पढ़ाई और भविष्य की चिंता... और साथ ही बैंक के शून्य बढ़ाने की बेचैनी। दोनों ने खुद को जिम्मेदारियों में झोंक दिया।

मैं 35 का हो गया। सबकुछ था-घर, गाड़ी, बैंक बैलेंस, परिवार। फिर भी कुछ अधूरा सा। शायद बातों की कमी, स्पर्श की दूरी, भावों की चुप्पी। वह चिड़चिड़ी होती गई, मैं उदासीन।

समय अपनी रफ्तार से चलता रहा। बेटा बड़ा होता गया। दसवीं, बारहवीं, कॉलेज... और हम चालीस की उम्र पार कर चुके थे। अब बैंक बैलेंस बढ़ता जा रहा था, लेकिन जीवन कहीं पीछे छूटता जा रहा था।

एक दिन अचानक न जाने क्या हुआ, बीते दिनों की याद आई। मैंने कहा, "जरा पास आओ, चलो कहीं घूम आते हैं, जैसे पहले जाते थे।"

उसने अजीब सी नजरों से देखा, पल्लू कमर में खोंसा और कहा, "तुम्हें अभी भी यही सूझता है? यहाँ ढेर सारा काम पड़ा है।" वो निकल गई। मैं चुपचाप बैठा रहा।

पैंतालीस का हुआ। चश्मा लग गया। बालों का रंग उड़ने लगा। बेटा कॉलेज पूरा कर चुका था। फिर एक दिन उसने कहा-"पापा, शादी कर ली है। अब यहीं विदेश में रहूँगा। आप चाहो तो वृद्धाश्रम में रह सकते हो। आपके बैंक के शून्य तो बहुत हैं न!" फोन कट गया।

मैं वहीं सोफे पर बैठा रहा। उसने पूजा खत्म की और मैं बोला, "चलो, आज फिर हाथ में हाथ लेकर कुछ बातें करें।"

उसने कहा, "अभी आई।"

मुझे विश्वास नहीं हुआ। चेहरा चमक उठा। लेकिन आँखों से आँसू बह निकले... और उसी क्षण, मेरी आँखें बुझ गईं... मैं निस्तेज हो गया-हमेशा के लिए।

वो आई, बोली, "बोलो क्या कह रहे थे?" मैं चुप था।

उसने मेरा ठंडा हाथ अपने हाथों में लिया। सब कुछ समझ गई। कुछ क्षणों के लिए शून्य हो गई। फिर उठी, अगरबत्ती जलाई, भगवान को प्रणाम किया, और लौटकर मेरे पास बैठ गई। मेरे ठंडे हाथों को थामा और बोली:

"चलो, कहाँ घूमने चलना है तुम्हें? क्या बातें करनी हैं तुम्हें?"

आँखों से अश्रुधारा बह निकली... मैं अब भी उसकी ओर एकटक देख रहा था। सिर उसके कंधे पर टिक गया।

ठंडी हवा अब भी चल रही थी...

क्या यही जीवन है?

शायद हाँ... पर जीवन को जीना सीखो। अपने तरीके से, अपने लोगों के साथ। रिश्तों को शून्य में मत बदलो। बैंक का बैलेंस बढ़ाने से पहले दिल का संतुलन मत खो बैठो।

शुरुआत आज से करो-क्योंकि कल कभी नहीं आता। ❐

आर्थिक सुरक्षा तय करती है सुकन्या समृद्धि योजना

■ देव चंद्र शुक्ला

आज के समय में, बेटियां हर क्षेत्र में उत्कृष्टता का परिचय दे रही हैं। खेल, विज्ञान, कला, राजनीति और व्यवसाय में उनकी भूमिका ने साबित कर दिया है कि वे किसी भी चुनौती का सामना कर सकती हैं। आज के सामाजिक परिवेश में संतान बेटी है या बेटा यह मायने नहीं रखता है बल्कि संतान का गुण और व्यक्तित्त्व मायने रखता है। और हम सभी को भलीभांति इस बात को समझ लेना चाहिए की इस सृष्टि के विकास के लिए महिला और पुरुष दोनों को समान रूप से आगे आना होगा और कदम से कदम मिला कर एक दूसरे के साथ मिलकर देश और समाज के विकास के लिए कार्य करना होगा।

कन्या, जिसे हम सम्मान और प्यार से बेटी कहते हैं, हर परिवार के लिए बेटी एक अनमोल रत्न है। उनका जीवन, उनके सपने, और उनकी क्षमता समाज के विभिन्न रंगों को दर्शाते हैं। कन्या रत्न की प्राप्ति वास्तव में हर माता पिता के लिए एक वरदान है, जो न केवल परिवार को खुशियों से भर देती हैं, बल्कि समाज में भी परिवर्तन लाने की क्षमता रखती हैं। कन्या का जन्म केवल एक संतान के रूप में नहीं होता, बल्कि बेटी एक आदर्श, प्रेरणा और संघर्ष का प्रतीक होती है। वह आए दिन जीते जागते उदाहरण प्रस्तुत कर अपने माता-पिता का नाम रौशन करती है। हर बेटी को शिक्षा और विकास का समान अवसर मिलना चाहिए।

समाज में महिलाओं को उपेक्षित ना होना पड़े और महिलाओं की शिक्षा और सुरक्षा के लिए प्रधानमंत्री जी के नेतृत्व में भारत सरकार ने कई ठोस कदम उठाए हैं। इनमें से एक है सुकन्या समृद्धि योजना। सुकन्या समृद्धि योजना बेटियों की शिक्षा और विवाह से संबंधित वित्तीय सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए सरकार द्वारा तैयार किया गया एक उपक्रम है। सुकन्या समृद्धि योजना की विस्तृत जानकारी और विवरण निम्न है।

सुकन्या समृद्धि योजना (ैल) भारत सरकार द्वारा 22 जनवरी 2015 को शुरू की गई एक विशेष बचत योजना है, जिसका उद्देश्य बेटियों के भविष्य को सुरक्षित और समृद्ध बनाना है। इसे विशेष रूप से गरीब और मध्यमवर्गीय परिवारों के लिए डिज़ाइन किया गया है। यहाँ इस योजना के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई है:

उद्देश्य
- बेटियों की शिक्षा और विवाह के लिए वित्तीय सुरक्षा प्रदान करना।

खाता खोलना
- यह खाता केवल एक बेटी के नाम पर खोला जा सकता है।
- खाता केवल माता-पिता या अभिभावक द्वारा खोला जा सकता है।
- उम्र की सीमा: एक लड़की के जन्म के बाद से 10 वर्ष की उम्र तक खाता खोला जा सकता है।

न्यूनतम और अधिकतम राशि
- न्यूनतम जमा: 250 प्रति वर्ष।
- अधिकतम जमा: 1,50,000 प्रति वर्ष।
- निवेश की कोई अधिकतम सीमा नहीं है, लेकिन 1,50,000 पर कर लाभ मिलता है।

ब्याज दर
- वर्तमान में ब्याज दर लगभग 7.6% है (यह हर वित्तीय वर्ष में सरकारी नीति के अनुसार बदल सकती है)।
- ब्याज प्रत्येक वित्तीय वर्ष के अंत में जोड़ा जाता है।

अवधि
- खाता 21 वर्ष की आयु पर समाप्त होता है या लड़की की शादी के समय (जो भी पहले हो)।

निकासी
- 18 वर्ष की आयु के बाद, 50% राशि निकाली जा सकती है, लेकिन केवल शिक्षा के लिए।
- खाताधारक 21 वर्ष के बाद पूरी राशि का उपयोग कर सकती है।

कर लाभ
- जो राशि इस खाते में जमा की जाती है, वो धारा ठ०ब के तहत कर में छूट के लिए योग्यता रखती है।

फायदे
- लंबे समय में बेहतर ब्याज दर: यह योजना नियमित बचत योजनाओं की तुलना में उच्च्च ब्याज दर देती है।
- सुरक्षा: यह योजना सरकार द्वारा समर्पित है, इसलिए इसमें धन की सुरक्षा होती है।
- शिक्षा और विवाह के लिए है सुनिश्चित पूंजी: बढ़ते खर्चों को ध्यान में रखते हुए, यह योजना भविष्य में आवश्यक धनराशि प्रदान करती है।

खाता कैसे खोलें
- किसी भी भारतीय बैंक या मुद्रा नीति के तहत वित्तीय संस्था में फॉर्म भरकर खाता खोला जा सकता है। - आवश्यक दस्तावेज: बेटी का जन्म प्रमाण पत्र, माता-पिता की पहचान और पते का प्रमाण।

सुकन्या समृद्धि योजना एक बेहतरीन अवसर है बेटियों के भविष्य की वित्तीय सुरक्षा के लिए। ❐

परिवार को एकजुट रखने का मंत्र-मंगल सभा

■ मनोज त्यागी

एक खुशहाल परिवार समाज और व्यक्तिगत खुशहाली की नींव है। यह प्यार, आपसी सम्मान, समझ और साझा अनुभवों का सामंजस्यपूर्ण मिश्रण है जो व्यक्तियों को एक साथ बांधता है और एक सहायक वातावरण बनाता है जिसमें हर सदस्य पनप सकता है।

एक खुशहाल परिवार के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक प्यार और करुणा की उपस्थिति है। प्यार एक गोंद की तरह काम करता है जो रिश्तों को मजबूत करता है, जिससे परिवार के सदस्य एक साथ चुनौतियों का सामना कर पाते हैं। एक खुशहाल परिवार असहमति या संघर्ष से रहित नहीं होता है, लेकिन जो चीज इसे अलग बनाती है वह है सहानुभूति और खुले विचार के साथ इन मुद्दों को हल करने की क्षमता। एक-दूसरे के दृष्टिकोण को समझना और व्यक्तिगत मतभेदों को महत्व देना अपनेपन और स्वीकृति की भावना को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है।

सम्मान एक खुशहाल परिवार की एक और आधारशिला है। परिवार के प्रत्येक सदस्य की राय, पसंद और आकांक्षाओं का सम्मान करना महत्वपूर्ण है, चाहे उनकी उम्र या परिवार इकाई में उनकी भूमिका कुछ भी हो। सम्मान विश्वास को बढ़ावा देता है और यह सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक व्यक्ति मूल्यवान महसूस करे, जो बदले में, आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को पोषित करता है।

साझा अनुभव और गुणवत्तापूर्ण समय पारिवारिक बंधनों को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। एक साथ गतिविधियों में शामिल होना, जैसे कि पारिवारिक भोजन, छुट्टियाँ या यहाँ तक कि साधारण बातचीत, यादगार यादें बनाती हैं और जुड़ाव की भावना को बढ़ावा देती हैं। साथ रहने के ये पल परिवार के सदस्यों को एक-दूसरे का समर्थन करने, उपलब्धियों का जश्न मनाने और एकजुट मोर्चे के रूप में जीवन के उतार-चढ़ाव को पार करने की अनुमति देते हैं।

परिवार या कुटुंब प्रबोधन गतिविधि का उद्देश्य परिवारों की सामूहिकता तथा सामंजस्य को बनाए रखना है।

एक सुखद अवसर होता है जब परिवार के सभी सदस्य एक साथ कुछ आनन्द के पल इकट्ठे बिताते हैं, साथ बैठते हैं, बातें करते हैं,एक-दूसरे के अनुभवों से कुछ सीखते हैं, खेलते हैं, मौज मस्ती करते हैं। नियमित परिवार मिलन से जहां संवादहीनता समाप्त होती है साथ ही साथ परिवार के सदस्यों एवं सभी पीढ़ियों को आपस में एक-दूसरे को समझने का अवसर मिलता है।

एक सुखद अवसर होता है जब परिवार के सभी सदस्य एक साथ कुछ आनन्द के पल इकट्ठे बिताते हैं, साथ बैठते हैं, बातें करते हैं,एक-दूसरे के अनुभवों से कुछ सीखते हैं, खेलते हैं, मौज मस्ती करते हैं। नियमित परिवार मिलन से जहां संवादहीनता समाप्त होती है साथ ही साथ परिवार के सदस्यों एवं सभी पीढ़ियों को आपस में एक-दूसरे को समझने का अवसर मिलता है।

लेकिन ऐसा अनुभव आता है कि कई बार एक नियमित अंतराल पर बार-बार मिलने से धीरे-धीरे मिलन के प्रति एक उदासीनता की स्थिति पनप सकती है, इसके लिए इसे रोचक बनाए रखने के लिए नए नए कार्यक्रमों की रचना करना आवश्यक है। इसके दृष्टिगत कुछ सुझाव प्रस्तुत है।

हम नीचे दिए गए कार्यक्रमों के अनुसार समय का सदुपयोग कर सकते हैं-

इसे उपयोगी और मनोरंजक बनाने के लिए आप कई तरह के कार्यक्रम, खेल और बातचीत शामिल कर सकते हैं। यहाँ कुछ उपयोगी सुझाव दिए गए हैं:

किसी भक्तिपूर्ण या राष्ट्रभक्ति के गीत का अभ्यास करने के बाद सभी को सामूहिक गीत अथवा भजन या दोहे बोलना।

मिलन के बीच में ही 15 से 20 मिनट पारिवारिक चर्चा व बालकों की रूचि के कार्यक्रम लेना।

परिवार में चर्चा के निम्न बिन्दु

- घर में खाने-पीने मे क्या लेना या क्या नहीं लेना

- घर व बाहर क्या पहनना या क्या नहीं पहनना
- दूरदर्शन पर क्या देखना या क्या नहीं देखना
- कम्प्यूटर, मोबाइल, वाहन, फ्रिज का कितना उपयोग करना ? कब करना, कब नहीं!
- जल्दी सोना व जल्दी क्यों उठना?
- आयुर्वेदिक औषधियों का उपयोग (दादी नानी के नुस्खे) के विषय में बड़े छोटों को बताएं,
- प्राणायाम करें तो क्या लाभ होता है
- हमारे पूर्वजों का जीवन परम्परा तथा उनकी हमको देन।
- हमारे वर्तमान में दादाजी के पूरे परिवार का परिचय। अपनी परंपरा के पूर्वजों-पीढ़ियों के नाम, परदादा एवं दादा की संतानें वर्तमान में कहाँ-कहाँ हैं? क्या हमारा उनसे परिचय है? क्या वह भी हमें जानते हैं?
- हमारे पूर्वजों द्वारा अतीत में कुटुंब, समाज एवं राष्ट्र किए गए महत्वपूर्ण कार्य
- हमारी कुलगुरु परम्परा कब से चली आ रही है?
- मैं या हमारा परिवार समाज और देश की किस प्रकार सेवा कर सकते हैं?
- अतिथि सत्कार हम भारतीयों की विशेषता है, अतः स्वयं और परिवार के अन्य सदस्यों को क्या सावधानी रखना!
- हमने अपने जीवन में क्या बनने का सोचा था। क्या वह हम बन पाये! उसके लिये क्या प्रयास किये। नहीं बन पाये तो क्यों नहीं बन पाये।
- अपनी भावी पीढ़ियों को हम कैसा बनाना चाहते हैं! उसके लिए क्या प्रयास आवश्यक है?
- सत्संग में बच्चों को ही अधिक से गीत, कविता, कहानी सुनाने के लिए (स्मरण करके) प्रेरित करना। इसके अतिरिक्त -
- हमारा मकान कैसा है उसकी साज-सज्जा के विभिन्न सुझावध योजना।
- घर में किस प्रकार के चित्र लगाएं तथा वह किस स्थान पर लगने चाहिये।
- फर्नीचर तथा अन्य सामान कैसा हो? बहुत कीमती या सादा और उपयोगी!
- खरीदारी कैसे करें? अपने अनुकूल विचार वालों से या विरोधियों से!
- बालकों को बड़े होकर क्या बनना है। अथवा हमारे मन में क्या बनने व बनाने की इच्छा होती है!
- घर-गृहस्थी चलाने के लिए धन कमाना आवश्यक है, परन्तु उस धन को कमाने का साधन क्या हो? मेहनत, बुद्धिमानी और ईमानदारी से या भ्रष्ट तरीके अपना कर!
- धन को किस प्रकार खर्च करना है! आवश्यकता पर या फिजूलखर्ची द्वारा!
- क्या हम अपनी कमाई का कुछ प्रतिशत नियमित दान में देते हैं? यह क्यों आवश्यक है?

समाज में अनेक राष्ट्रवादी विचारों वाली सेवा संस्थाएं (जैसे-सेवा भारती, वनवासी कल्याण आश्रम आदि) वंचित और पीड़ित वर्ग के परिवारों के लिए सेवा, शिक्षा एवं संस्कार के कार्य करती है, लेकिन ये संस्थाएं समाज एवं परिवारों के सहयोग से ही अपना उद्देश्य पूर्ण करती हैं। अतः इनके सहयोग के लिए उनकी आर्थिक सहायता आवश्यक है।

- बच्चों का विवाह कहाँ करना, कैसा करना, दहेज लेनाधदेना या नहीं!
- वर या वधू कैसे हो? (शिक्षित, संस्कारित, सारे परिवार को संगठित रखने वाले)
- क्या हमने अभी से योजना कर ली है कि समाज और देश की भलाई के लिए हम एक निश्चित आयु के बाद, बच्चों को स्वावलम्बी बनाकर अपना शेष जीवन सेवा कार्य में लगा देंगे?
- हमारा हमारे पड़ोसी से कैसा सम्बन्ध है। उसमें कुछ के हमसे अधिक संपन्नध प्रतिभाशाली होने के कारण हमें ईर्ष्या होती है या उन्हें अपनानेध सीखने का मन करता है?

उपरोक्त चर्चा के अतिरिक्त परिवार एकत्रीकरण पर निम्नलिखित कार्य भी जोड़ सकते हैं -

- साझा भोजन : यह सबसे आम और महत्वपूर्ण कार्यक्रम है। सभी मिलकर खाना बनाएं या फिर बारी-बारी से किसी एक सदस्य पर खाना बनाने की जिम्मेदारी डालें। साथ में बैठकर भोजन करना आपसी बंधन को मजबूत करता है।
- थीम आधारित मिलन : हर हफ्ते एक नई थीम रखें (जैसे - बचपन की यादें, पसंदीदा रंग, कोई त्योहार आदि)। इसके अनुसार भोजन, वेशभूषा या गतिविधियों का आयोजन किया जा सकता है।
- कौशल साझा करना : परिवार का कोई सदस्य अपनी कोई विशेष कला या कौशल दूसरों को सिखा सकता है (जैसे- गाना, बजाना,

पेंटिंग, कुकिंग की कोई विशेष रेसिपी आदि)।

- मूवी नाइट : सब मिलकर कोई पारिवारिक फिल्म देखें और बाद में उस पर चर्चा करें।
- कहानी वाचन : बड़े सदस्य बच्चों को कहानियाँ सुना सकते हैं या फिर सभी सदस्य अपनी-अपनी कोई रोचक अनुभव साझा कर सकते हैं।
- संगीत और नृत्य : यदि परिवार में गाने-बजाने का शौक रखने वाले लोग हैं तो यह कार्यक्रम बहुत मजेदार हो सकता है।
- बागवानी : यदि आपके पास जगह है तो मिलकर बागवानी करें। यह एक साथ काम करने और प्रकृति से जुड़ने का अच्छा तरीका है।
- सामुदायिक सेवा : कभी-कभी मिलकर किसी जरूरतमंद की मदद करने या किसी सामाजिक कार्य में भाग लेने का कार्यक्रम भी रखा जा सकता है।

इन सब के अतिरिक्त खेल भी परिवार को जोड़ने और तरोताजा रखने में विशेष भूमिका निभाते है

इंडोर गेम्स

- शतरंज, कैरम, लूडो : ये क्लासिक गेम्स सभी उम्र के लोगों को पसंद आते हैं और दिमाग को भी चुनौती देते हैं।
- पहेलियाँ और क्विज़ : मजेदार पहेलियाँ और सामान्य ज्ञान के क्विज़ सभी को बांधे रखते हैं।
- शब्दों के खेल : जैसे - अंत्याक्षरी यह खेल भाषा और याददाश्त को बढ़ाता है।
- बोर्ड गेम्स जैसे- ये रणनीतिक सोच और मनोरंजन का अच्छा मिश्रण होते हैं।
- आउटडोर गेम्स (यदि जगह उपलब्ध हो):- क्रिकेट, बैडमिंटन, फुटबॉल आदि ये शारीरिक गतिविधि और टीम भावना को बढ़ाते हैं। रस्सी कूदना, पकड़म-पकड़ाई: बच्चों के लिए ये मजेदार खेल हैं।

अन्य पारिवारिक खेल

- दो सच एक झूठ : यह अनुमान लगाने वाला खेल है जो बातचीत को बढ़ावा देता है।
- अभिनय : मोनो एक्टिंग, नाटक आदि
- खुली चर्चा : सभी सदस्यों को अपनी बातें, दिनभर के अनुभव, खुशियाँ और परेशानियाँ साझा करने का मौका दें।
- विषय आधारित चर्चा : पहले से कोई विषय तय कर लें जिस पर सभी अपने विचार व्यक्त कर सकें (जैसे- परिवार के लक्ष्य, समाज में बदलाव, कोई रोचक खबर आदि)।
- यादें ताजा करना : पुराने फोटो एलबमध वीडियो देखना या पुरानी कहानियाँ साझा करना, इससे एक-दूसरे के बारे में हम और अधिक जान पाते हैं।
- एक-दूसरे की राय जानना : किसी मुद्दे पर सभी की राय जानना और उस पर स्वस्थ चर्चा करना लोकतांत्रिक मूल्यों को बढ़ावा देता है।
- बच्चों से बातचीत : बच्चों से उनकी पढ़ाई, दोस्तों और रुचियों के बारे में बात करें। उनकी बातों को ध्यान से सुनें और उन्हें प्रोत्साहित करें।
- भविष्य की योजनाएं : परिवार के साथ मिलकर भविष्य की छुट्टियों या अन्य आयोजनों की योजना बनाना सभी को उत्साहित करता है।

कुछ अतिरिक्त उपयोगी बातें

- नियमितता : साप्ताहिक मिलन को नियमित रूप से आयोजित करें, ताकि यह परिवार की दिनचर्या का हिस्सा बन जाए।
- सभी की भागीदारी : सुनिश्चित करें कि सभी सदस्यों को अपनी राय रखने और गतिविधियों में भाग लेने का समान अवसर मिले।
- लचीलापन : कार्यक्रमों और खेलों को सभी सदस्यों की रुचियों और उम्र के अनुसार लचीला रखें।
- तकनीक का सीमित उपयोग : मिलन के दौरान मोबाइल फोन और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग कम से कम करें ताकि सभी एक-दूसरे पर ध्यान दे सकें। हो सके तो इन्हें अपने से दूर रखें
- सकारात्मक माहौल : मिलन का माहौल खुशनुमा और सकारात्मक रखें। किसी भी तरह के विवादित विषयों पर चर्चा से बचना चाहिए।
- जिम्मेदारी साझा करना : अलग-अलग सदस्यों को अलग-अलग काम सौंपें, ताकि सभी को लगे कि यह उनका अपना कार्यक्रम है।

इन सुझावों को अपनाकर हम अपने साप्ताहिक परिवार मिलन को और अधिक उपयोगी, मनोरंजक और यादगार बना सकते हैं। निश्चित ही यह अपने परिवार के सदस्यों के बीच प्यार और समझ को बढ़ाने में मदद करेगा। ❐

(लेखक कुटुंब-प्रबोधन गतिविधि के संयोजक हैं)

गहनों का वैज्ञानिक महत्व

■ प्रो अनिल खिगवान

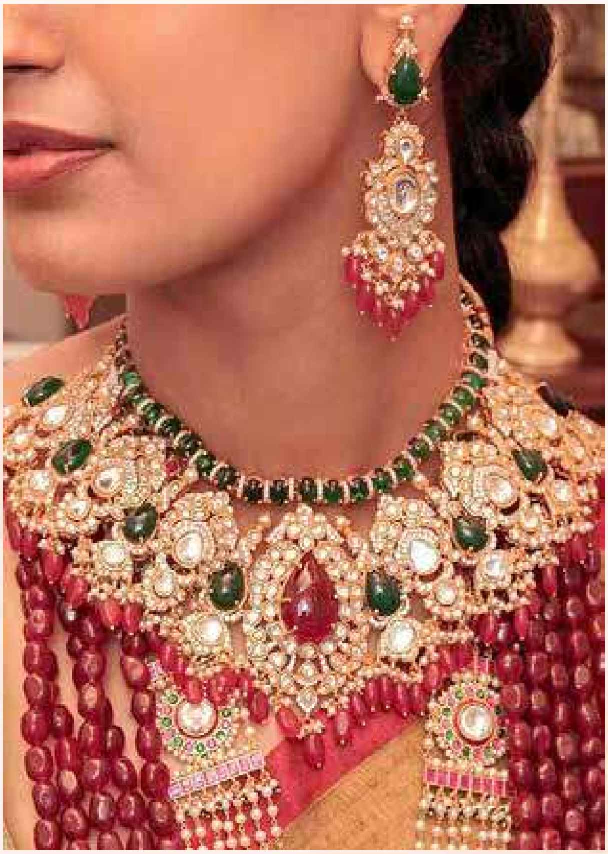
महिलाओं का शरीर और मन पुरुषों की अपेक्षा कोमल, संवेदनशील माना गया है। महिलाओं के शरीर में हारमोंस के उतार चढाव का शरीर और मन, विचारों पर काफी प्रभाव होता है। घर परिवार की जिम्मेदारियों की बात की जाय तो महिलाएं तन-मन से समर्पित रहती हैं। ऐसे में प्राचीन ऋषियों ने कुछ ऐसे उपकरण बनाये जिससे महिलाओं के मन और स्वास्थ्य की रक्षा हो सके। प्रचलन में बढ़ने पर इनको सुन्दर गहनों का रूप मिलने लगा और यह नियमपूर्वक पहने जाने लगे। सोने के गहने गर्मी और चांदी के गहने ठंडी का असर शरीर में पैदा करते हैं। कमर के ऊपर के अंगों में सोने के गहने और कमर से नीचे के अंग में चांदी के आभूषण पहनने चाहिए। यह नियम शरीर में गर्मी और शीतलता का संतुलन बनाये रखता है।

चूड़ी पहनने के फायदे

चूड़ी कलाई की त्वचा से घर्षण करके हाथों में रक्त संचार बढाती है। यह घर्षण ऊर्जा भी पैदा करता है जोकि थकान को जल्दी हावी नहीं होने देता...कलाई में गहने पहनने से श्वास रोग, ह्रदय रोग की सम्भावना घटती है। चूड़ी मानसिक संतुलन बनाने में सहायक है। चटकी हुई या दरार पड़ी हुई चूड़ियाँ नहीं पहननी चाहिए। इससे नकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है। लाल रंग और हरे रंग की चूड़ियाँ सबसे अच्छे असर वाली मानी जाती हैं।

बिछिया पहनने के फायदे

विवाहित महिलाएं पैरो में बीच की 3 उँगलियों में बिछिया पहनती हैं। यह गहना सिर्फ साज-श्रृंगार की वस्तु नही है... दोनों पैरों में बिछिया पहनने से महिलाओं का हामीनल सिस्टम सही रूप से कार्य करता है, बिछिया पहनने से थाइराइड की संभावना कम हो जाती है। बिछिया एक्यूप्रेशर उपचार पद्धति पर कार्य करती है जिससे शरीर के निचले अंगों के तंत्रिका तंत्र और मांसपेशियां सबल रहती हैं। बिछिया एक खास नस पर दबाव बनाती है जोकि गर्भाशय में समुचित रक्तसंचार प्रवाहित करती है। इस प्रकार बिछिया महिलाओं की गर्भधारण क्षमता को स्वस्थ रखती है। मछली की आकार की बिछिया सबसे असरदार मानी जाती है। मछली का आकार मतलब



बीच में गोलाकार और आगे पीछे कुछ नोकदार सी।

पायल पहनने के फायदे

पायल पैरों से निकलने वाली शारीरिक विद्युत ऊर्जा को शरीर में संरक्षित रखती है। पायल महिलाओं के पेट और निचले अंगों में वसा (फैट) बढ़ने की गति को रोकती है। वास्तु के अनुसार पायल की छनक निगेटिव ऊर्जा को दूर करती है। चांदी की पायल पैरों से घर्षण करके पैरों की हड्डियाँ मजबूत बनाती है। पैर में पायल पहनने से महिला की इच्छा-शक्ति मजबूत होती हैणजिससे महिलाएं अपने स्वास्थ्य की चिंता किये बिना पूरी लगन से परिवार के भरण-पोषण में जुटी रहती हैं। पैरों में हमेशा चांदी की पायल पहनें। सोने की पायल शारीरिक गर्मी का संतुलन खराब करके रोग उत्पन्न कर सकती है।

अँगूठी पहनने के फायदे

अँगूठी ऊर्जा के विकास, मानसिक तनाव दूर करने, जननेन्द्रिय पर नियंत्रण पाने, कामवासना पर नियंत्रण रखने और पाचनतंत्र को मजबूत बनाने हेतु मिलावटरहित सोने की अँगूठी पहनी जाती है। विभिन्न धातुओं की अँगूठी का शरीर पर अलग- अलग प्रभाव पड़ता है, ऐसे ही अलग-अलग रत्नों (नगों) का भी अपना अलग-अलग प्रभाव होता है।

कर्ण-कुंडल पहनने के फायदे

भारतीय संस्कृति में कर्ण-छेदन का भी एक विशेष महत्त्व है। चिकित्सकों और भारतीय दर्शनशास्त्रियों का मानना है कि कर्णछेदन से बुद्धिशक्ति, विचारशक्ति और निर्णयशक्ति का विकास होता है। वाणी के व्यय से जीवनशक्ति का ह्रास होता है। कर्णछेदन से वाणी के संयम में सहायता मिलती है इससे उच्छृंखलता नियंत्रित होती है और कर्णनलिका दोषरहित बनती है। यह विचार पाश्चात्य जगत के लोगों को भी जँचा और वहाँ आज फैशन के रूप में कर्णछेदन कराकर कुंडल पहने जाते हैं।

करधनी पहनने के फायदे

करधनी यह मूलाधार केन्द्र को जागृत करके किडनी और मूत्राशय की कार्यक्षमता को बढ़ाती है तथा कमर आदि के दर्दों में राहत देती है। ❐

गर्मियों की छुट्टियां और आपके बच्चे

■ प्रतिनिधि

चेन्नई के एक स्कूल ने अपने बच्चों को छुट्टियों का जो एसाइनमेंट दिया वो पूरी दुनिया में वायरल हो रहा है।

वजह बस इतनी कि उसे बेहद सोच समझकर बनाया गया है। इसे पढ़कर अहसास होता है कि हम वास्तव में कहां आ पहुंचे हैं और अपने बच्चों को क्या दे रहे हैं। अन्नाई वायलेट मैट्रीकुलेशन एंड हायर सेकेंडरी स्कूल ने बच्चों के लिए नहीं बल्कि पेरेंट्स के लिए होमवर्क दिया है, जिसे हर एक पेरेंट को पढ़ना चाहिए।

उन्होंने लिखा–

पिछले 10 महीने आपके बच्चों की देखभाल करने में हमें अच्छा लगा। आपने गौर किया होगा कि उन्हें स्कूल आना बहुत अच्छा लगता है। अगले दो महीने उनके प्राकृतिक संरक्षक यानी आप उनके साथ छुट्टियां बिताएंगे। हम आपको कुछ टिप्स दे रहे हैं जिससे ये समय उनके लिए उपयोगी और खुशनुमा साबित हो।

- अपने बच्चों के साथ कम से कम दो बार खाना जरूर खाएं। उन्हें किसानों के महत्व और उनके कठिन परिश्रम के बारे में बताएं, और उन्हें बताएं कि अपना खाना बेकार न करें।
- खाने के बाद उन्हें अपनी प्लेटें खुद धोने दें। इस तरह के कामों से बच्चे मेहनत की कीमत समझेंगे।
- उन्हें अपने साथ खाना बनाने में मदद करने दें। उन्हें उनके लिए सब्जी या फिर सलाद बनाने दें।
- तीन पड़ोसियों के घर जाएं। उनके बारे में और जानें और घनिष्ठता बढ़ाएं।
- दादा-दादीध नाना-नानी के घर जाएं और उन्हें बच्चों के साथ घुलने मिलने दें। उनका प्यार और भावनात्मक सहारा आपके बच्चों के लिए बहुत जरूरी है। उनके साथ तस्वीरें लें।
- उन्हें अपने काम करने की जगह पर लेकर जाएं जिससे वो समझ सकें कि आप परिवार के लिए कितनी मेहनत करते हैं।
- किसी भी स्थानीय त्योहार या स्थानीय बाजार को मिस न करें।

- अपने बच्चों को किचन गार्डन बनाने के लिए बीज बोने के लिए प्रेरित करें। पेड़ पौधों के बारे में जानकारी होना भी आपके बच्चे के विकास के लिए जरूरी है।
- अपने बचपन और अपने परिवार के इतिहास के बारे में बच्चों को बताएं।
- अपने बच्चों का बाहर जाकर खेलने दें, चोट लगने दें, गंदा होने दें। कभी कभार गिरना और दर्द सहना उनके लिए अच्छा है। सोफे के कुशन जैसी आराम की जिंदगी आपके बच्चों को आलसी बना देगी।
- उन्हें कोई पालतू जानवर जैसे कुत्ता, बिल्ली, चिड़िया या मछली पालने दें।
- उन्हें कुछ लोक गीत सुनाएं।
- अपने बच्चों के लिए रंग बिरंगी तस्वीरों वाली कुछ कहानी की किताबें लेकर आएं।
- अपने बच्चों को टीवी, मोबाइल फोन, कंप्यूटर और इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स से दूर रखें। इन सबके लिए तो उनका पूरा जीवन पड़ा है।
- उन्हें चॉकलेट्स, जैली, क्रीम केक, चिप्स, गैस वाले पेय पदार्थ और पफ्स जैसे बेकरी प्रोडक्ट्स और समोसे जैसे तले हुए खाद्य पदार्थ देने से बचें।
- अपने बच्चों की आंखों में देखें और ईश्वर को धन्यवाद दें कि उन्होंने इतना अच्छा तोहफा आपको दिया। अब से आने वाले कुछ सालों में वो नई ऊंचाइयों पर होंगे।

माता-पिता होने के नाते ये जरूरी है कि आप अपना समय बच्चों को दें। अगर आप माता-पिता हैं तो इसे पढ़कर आपकी आंखें नम जरूर हुई होंगी। और आखें अगर नम हैं तो वजह साफ है कि आपके बच्चे वास्तव में इन सब चीजों से दूर हैं। इस एसाइनमेंट में लिखा एक-एक शब्द ये बता रहा है कि जब हम छोटे थे तो ये सब बातें हमारी जीवनशैली का हिस्सा थीं, जिसके साथ हम बड़े हुए हैं, लेकिन आज हमारे ही बच्चे इन सब चीजों से दूर हैं, जिसकी वजह हम खुद हैं। ❐

संस्कृति की झलक मिलती है भगोरिया हाट में

■ निलेश कटारा

जब हम भारतीय संस्कृति की बात करते हैं, तो सबसे पहले हमें भारत की संस्कृति की मूल जड़ भगोरिया हाट (गलालिया हाट) ध्यान में आता है। यह केवल एक हाट ही नहीं है, बल्कि व्यक्ति को व्यक्ति से तथा समाज को समाज से जोड़ने का सबसे बड़ा त्योहार, उत्सव है। भारत वर्ष में कई त्योहार, संस्कृति, रीति-रिवाज़, परम्पराएं है, लेकिन भगोरिया हाट विश्व भर में एक अलग ही पहचान रखता है। इस दौरान विभिन्न प्रकार की मिठाई की दुकानें भी लगती हैं, लेकिन आदिवासी समाज काकणी, माजम की मिठाई का लुप्त उठाता है। विश्व की संस्कृति की आत्मा भारत है तो भारत की संस्कृति की आत्मा आदिवासी समाज है।

भारत की संस्कृति का पुनरुद्धार किसी राष्ट्र की ताकत और पहचान को आकार देने में सर्वोपरि महत्व रखता है। किसी समाज की सांस्कृतिक विरासत उसके मूल्यों, परंपराओं और साझा अनुभवों की परिणति है, जो एकता और उद्देश्य की भावना को बढ़ावा देती है। आदिवासी संस्कृति, सरलता, प्रकृति-प्रेम और पारंपरिक मान्यताओं से परिपूर्ण है। आदिवासी समाज, जंगल और पहाड़ों में रहता है। यह समाज अपने निश्चित भौगोलिक क्षेत्र में रहता है। आदिवासी संस्कृति में प्रकृति को पूजनीय माना जाता है। आदिवासी समाज की एक विशिष्ट संस्कृति, परंपरा, रीति-रिवाज, रहन-सहन, खान-पान होता है। गोदना, शरीर पर टैटू बनवाने की एक परंपरा है। यह भारत के आदिवासी समुदायों में काफ़ी प्रचलित है। इसे स्थायी आभूषण और सौंदर्यीकरण के तौर पर भी देखा जाता है। भगोरिया हाट में विशेष रूप से गोदवाने का काम युवक-युवतियों द्वारा किया जाता है।

होली से सात दिन पहले मनाया जाता है भगोरिया हाट

भगोरिया हाट रबी फसल की कटाई के बाद आदिवासी द्वारा आदिवासियों के लिए पारंपरिक रूप अर्थात् होली के सात दिन पूर्व लगने वाले हाट को भगोरिया हाट (गलालिया हाट) कहते हैं। इस दौरान ढोल-मांदल गूंजते हैं। आदिवासी पारंपरिक लोकनृत्य करते हैं। सातों दिन अलग-अलग जगह इसका आयोजन होता है। आदिवासी बड़ी संख्या में वहां पहुंचते हैं। मेले जैसा नजारा हो जाता है। आदिवासियों की परंपरा के बीच अलग ही उत्साह नजर आता है। अब तो आसपास के शहरों से भी लोग यहां पहुंचने लगे हैं। यह मध्य प्रदेश के मालवा निमाड़ अंचल झाबुआ, अलीराजपुर, बड़वानी, धार, खरगोन आदि जिलों के गांवों में मुख्य रूप से आयोजित होता है।

बसंत के मनभावन मौसम में नई फसल आने की खुशी में आयोजित भगोरिया हाट, मूलभूत दैनिक आवश्यकताओं की खरीदारी हेतु आयोजित होता है। यह हाट विश्व भर में प्रसिद्ध है।

आदिवासी महिलाओं और पुरुषों के पारंपरिक आभूषण

अलंकरण अपना विशेष महत्व रखता है। सामान्यत: आदिवासी स्त्री और पुरुष विविध प्रकार के गहने पहनते हैं। ये कथिर, चांदी और कांसे के बने होते हैं। जिनमें कथिर का प्रचलन सर्वाधिक है। आज के वर्तमान संदर्भों में जहां पारम्परिक आदिवासी आभूषणों को आधुनिक समाज ने फैशन के नए

आयामों के रूप में स्वीकार कर लिया है। आदिवासी संस्कृति के अनुरूप कमर में काले रंग का मोटा घाटा (बेल्ट-नुमा) पहनाया जाता है। स्त्री के पैरों के कड़ला, बाकड़िया, नांगर, तोड़ा, पावलिया, तागली, बिछिया महिलाओं के सौभाग्य के प्रतीक आभूषण होते हैं, तो वहीं पुरुषों के हाथों में बोहरिया, कमर में कंदोरा, कानों में मोरखी आदि आभूषण पहनते हैं।

भगोरिया हाट की शुरुआत

भगोरिया हाट की शुरुआत राजा भोज के समय हुई थी। उस समय दो भील राजाओं कसूमर और बालून ने अपनी राजधानी भगोर में मेले का आयोजन करना शुरू किया था। धीरे-धीरे आस-पास के भील राजाओं ने भी उनका अनुसरण करना शुरू किया। इसी वजह से हाट और मेलों को भगोरिया कहने का चलन बन गया। अब यह बड़ा रूप धारण कर चुका है। जो आदिवासी अंचल का एक प्रमुख उत्सव हो चुका है।

आदिवासी संस्कृति का समावेश होता है भगोरिया हाट में

भगोरिया हाट में आदिवासी समाज की संस्कृति की झलक देखने मिलती है। इसमें युवक और युवतियां एक ही प्रकार की वेश-भूषा में आते हैं तथा भगोरिए का भरपूर आनन्द लिया जाता है। झूले में झूलना, पान खाना, और बांसुरी बजाना, ढोल के साथ नाचना भगोरिया का प्रमुख आकर्षण का केंद्र होता है।

भगोरिया नृत्य में ढोल की थाप, बांसुरी, घुंघरुओं की ध्वनियाँ सुनाई देती हैं। इस दौरान ढोल को विशेष रूप से तैयार किया जाता है। पुराने लोगों का कहना है कि कई सालों पहले पहाड़ों-जंगलों में बसे आदिवासी क्षेत्रों में संचार तथा यातायात के साधन उपलब्ध नहीं थे। दूर-दूर रहने वाले परिवार, दोस्त से नहीं मिल पाते थे। ऐसी स्थिति में भगोरिया हाट के माध्यम से आपस में एक-दूसरे से मिलकर खुश हो जाते हैं। इस विशेष हाट में सभी आदिवासी सज-धजकर आते हैं। बहुत अधिक संख्या होने से मेला जैसे भर जाता है। मेले रूपी हाट को उत्सव के रूप में मनाते हैं और दिन भर मांदल की थाप, बांसुरी की धुन पर आदिवासी लोकनृत्य करके खुशियां मनाते हैं। इस दौरान ताड़ी (देशी कच्ची शराब) का भी भरपूर दोहन होता है।

सामाजिक मिलन है भगोरिया हाट

भगोरिया हाट को लेकर कई लोगों में गलत भ्रांतियां हैं, लेकिन वास्तव में यह आदिवासी समाज का मिलन उत्सव है। कई लोगों ने समाज को बदनाम करने के लिए भगोरिया हाट के बारे में गलत लिखा है, लेकिन जब हम वास्तव में भगोरिया के बारे में जानते हैं तो यह होली के समय आदिवासी समाज अपनी खेती-वाड़ी से फुर्सत होकर होली के पूर्व खरीदारी के लिए हाट आते हैं। उसमें फसल की कटाई व कामकाज की निवृति के बाद आने वाला सबसे बड़ा उत्सव है। समाज में पान खिलाने को लेकर जो भ्रांतियां हैं वे झूठ हैं। ऐसा कुछ नहीं है। उस समय सोशल मीडिया का जमाना नहीं था, फिर भी आदिवासी समाज एक सूत्र में बंधा हुआ था। ❐

राष्ट्रभक्त सावरकर की देशभक्ति

■ आचार्य अनमोल

विनायक दामोदर सावरकर एक क्रांतिकारी, स्वतंत्रता सेनानी, चिन्तक, समाजसुधारक, इतिहासकार, वकील, कवि, ओजस्वी वक्ता तथा दूरदर्शी राजनेता थे। भारत के हिन्दू राष्ट्रवाद की राजनीतिक विचारधारा को विकसित करने का बहुत बड़ा श्रेय उन्हीं को जाता है। उन्होंने परिवर्तित हिन्दुओं के हिन्दू धर्म में वापस लौटाने हेतु सतत आन्दोलन चलाए। उनके राजनीतिक दर्शन में उपयोगितावाद, तर्कवाद, प्रत्यक्षवाद (positivism), मानवतावाद, सार्वभौमिकता, व्यावहारवाद और यथार्थवाद के तत्व थे।

विनायक सावरकर का जन्म महाराष्ट्र (उस समय, बॉम्बे प्रेसिडेन्सी) में नासिक के निकट भागुर गाँव में 28 मई 1883 हुआ था। उनकी माता जी का नाम राधाबाई तथा पिता जी का नाम दामोदर पन्त सावरकर था। इनके दो भाई गणेश (बाबाराव) व नारायण दामोदर सावरकर तथा एक बहन नैनाबाई थीं। जब वे केवल नौ वर्ष के थे तभी हैजे की महामारी में उनकी माता जी का देहान्त हो गया। इसके सात वर्ष बाद सन् 1899 में प्लेग की महामारी में उनके पिता जी भी स्वर्ग सिधारे। इसके बाद विनायक के बड़े भाई गणेश ने परिवार के पालन-पोषण का कार्य सँभाला। विनायक ने शिवाजी हाईस्कूल नासिक से 1901 में मैट्रिक की परीक्षा पास की। बचपन से ही वे पढ़ाकू तो थे ही अपितु उन दिनों उन्होंने कुछ कविताएँ भी लिखी थीं। आर्थिक संकट के बावजूद बाबाराव ने विनायक की उच्च शिक्षा की इच्छा का समर्थन किया। इस अवधि में विनायक ने स्थानीय नवयुवकों को संगठित करके मित्र मेलों का आयोजन किया। शीघ्र ही इन नवयुवकों में राष्ट्रीयता की भावना के साथ क्रान्ति की ज्वाला जाग उठी। सन् 1901 में रामचन्द्र त्रयम्बक चिपलूणकर की पुत्री यमुनाबाई के साथ उनका विवाह हुआ। उनके ससुर जी ने उनकी विश्वविद्यालय की शिक्षा का भार उठाया। 1902 में मैट्रिक की पढाई पूरी करके उन्होने पुणे के फर्ग्युसन कालेज से बी.ए. किया। इनके पुत्र विश्वास सावरकर एवं पुत्री प्रभात चिपलूनकर थी।

1904 में उन्होंने अभिनव भारत नामक एक क्रान्तिकारी संगठन की स्थापना की। 1905 में बंगाल के विभाजन के

बाद उन्होने पुणे में विदेशी वस्त्रों की होली जलाई। फर्ग्युसन कॉलेज, पुणे में भी वे राष्ट्रभक्ति से ओत-प्रोत ओजस्वी भाषण देते थे। बाल गंगाधर तिलक के अनुमोदन पर 1906 में उन्हें श्यामजी ख्रष्ण वर्मा छात्रवृत्ति मिली। इंडियन सोशियोलाजिस्ट और तलवार नामक पत्रिकाओं में उनके अनेक लेख प्रकाशित हुए, जो बाद में कलकत्ता के युगान्तर पत्र में भी छपे। सावरकर रूसी क्रान्तिकारियों से ज्यादा प्रभावित थे। 10 मई, 1907 को इन्होंने इंडिया हाउस, लन्दन में प्रथम भारतीय स्वतंत्रता संग्राम की स्वर्ण जयन्ती मनाई। इस अवसर पर विनायक सावरकर ने अपने ओजस्वी भाषण में प्रमाणों सहित 1857 के संग्राम को गदर नहीं अपितु भारत के स्वातंत्र्य का प्रथम संग्राम सिद्ध किया। 11 जून, 1908 में इनकी पुस्तक द इण्डियन वॉर ऑफ इण्डिपेण्डेंस : 1857 तैयार हो गयी परन्तु इसके मुद्रण की समस्या आई। इसके लिये लन्दन से लेकर पेरिस और जर्मनी तक प्रयास किये गए किन्तु वे सभी प्रयास असफल रहे। बाद में यह पुस्तक किसी प्रकार गुप्त रूप से हॉलैण्ड से प्रकाशित हुई और इसकी प्रतियाँ फ्रांस पहुँचाई गईं। इस पुस्तक में सावरकर ने 1857 के सिपाही विद्रोह को ब्रिटिश सरकार के खिलाफ स्वतन्त्रता की पहली लड़ाई बताया। मई 1909 में इन्होंने लन्दन से बार एट ला (वकालत) की परीक्षा उत्तीर्ण की परन्तु उन्हें वहाँ वकालत करने की अनुमति नहीं मिली। इस पुस्तक को सावरकार जी ने पीक वीक पेपर्स व स्काउट्स पेपर्स के नाम से भारत पहुचाई थी।

सावरकर ने लन्दन के ग्रेज इन लॉ कॉलेज में प्रवेश लेने के बाद इण्डिया हाउस में रहना आरम्भ कर दिया था। इण्डिया हाउस उस समय राजनितिक गतिविधियों का केन्द्र था जिसे श्यामा प्रसाद मुखर्जी चला रहे थे। सावरकर ने फी इण्डिया सोसायटी का निर्माण किया जिससे वो अपने साथी भारतीय छात्रों को स्वतन्त्रता के लिए लड़ने को प्रेरित करते थे। सावरकर ने 1857 की क्रान्ति पर आधारित पुस्तकों का गहन अध्ययन किया और द हिस्ट्री ऑफ द वॉर ऑफ इण्डियन इण्डिपेण्डेन्स नामक पुस्तक लिखी। उन्होंने इस बारे में भी गहन अध्ययन किया कि अंग्रेजों को किस तरह जड़ से उखाड़ा जा सकता है।

लन्दन में रहते हुये उनकी मुलाकात लाला हरदयाल से हुई जो उन दिनों इण्डिया हाउस की देखरेख करते थे। 1 जुलाई 1909 को मदनलाल ढींगरा द्वारा विलियम हट कर्जन वायली को गोली मार दिए जाने के बाद उन्होंने लन्दन टाइम्स में एक लेख भी लिखा था। 13 मई 1910 को पैरिस से लन्दन पहुँचने पर उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया परन्तु 8 जुलाई 1910 को

एम.एस. मोरिया नामक जहाज से भारत ले जाते हुए सीवर होल के रास्ते ये भाग निकले। 24 दिसम्बर, 1910 को उन्हें आजीवन कारावास की सजा दी गयी। इसके बाद 31 जनवरी, 1911 को इन्हें दोबारा आजीवन कारावास दिया गया। इस प्रकार सावरकर को ब्रिटिश सरकार ने क्रान्ति कार्यों के लिए दो-दो आजन्म कारावास की सजा दी, जो विश्व के इतिहास की पहली एवं अनोखी सजा थी। सावरकर के अनुसार -

हे मातृभूमि! तेरे चरणों में पहले ही मैं अपना मन अर्पित कर चुका हूँ। देश-सेवा ही ईश्वर-सेवा है, यह मानकर मैंने तेरी सेवा के माध्यम से भगवान की सेवा की।

सावरकर ने अपने मित्रों को बम बनाना और गुरिल्ला पद्धति से युद्ध करने की कला सिखाई। 1909 में सावरकर के मित्र और अनुयायी मदनलाल ढींगरा ने एक सार्वजनिक बैठक में अंग्रेज अफसर कर्जन की हत्या कर दी। ढींगरा के इस काम से भारत और ब्रिटेन में क्रांतिकारी गतिविधियाँ बढ़ गईं। सावरकर ने ढींगरा को राजनीतिक और कानूनी सहयोग दिया, लेकिन बाद में अंग्रेज सरकार ने एक गुप्त और प्रतिबन्धित परीक्षण कर ढींगरा को मौत की सजा सुना दी, जिससे लन्दन में रहने वाले भारतीय छात्र भड़क गये। सावरकर ने ढींगरा को एक देशभक्त बताकर क्रान्तिकारी विद्रोह को ओर उग्र कर दिया था। सावरकर की गतिविधियों को देखते हुए अंग्रेज सरकार ने हत्या की योजना में शामिल होने और पिस्तौल भारत भेजने के जुर्म में फँसा दिया, जिसके बाद सावरकर को गिरफ्तार कर लिया गया। अब सावरकर को आगे के अभियोग के लिए भारत ले जाने का विचार किया गया। जब सावरकर को भारत जाने की खबर पता चली तो सावरकर ने अपने मित्र को जहाज से फांस में रुकते वक्त भाग जाने की योजना पत्र में लिखी। जहाज रुका और सावरकर खिड़की से निकलकर समुद्र के पानी में तैरते हुए भाग गए, लेकिन मित्र को आने में देर होने की वजह से उन्हें फिर से गिरफ्तार कर लिया गया। सावरकर की गिरफ्तारी से फ्रेंच सरकार ने ब्रिटिश सरकार का विरोध किया।

नासिक जिले के कलेक्टर जैकसन की हत्या के लिए नासिक षड्यंत्र काण्ड के अन्तर्गत इन्हें 7 अप्रैल, 1911 को काला पानी की सजा पर सेलुलर जेल भेजा गया। उनके अनुसार यहां स्वतंत्रता सेनानियों को कड़ा परिश्रम करना पड़ता था। कैदियों को यहाँ नारियल छीलकर उसमें से तेल निकालना पड़ता था। साथ ही इन्हें यहाँ कोल्हू में बैल की तरह जुत कर सरसों व नारियल आदि का तेल निकालना होता था। इसके अलावा उन्हें जेल के बाहर के जंगलों को साफ कर दलदली भूमी व पहाड़ी क्षेत्र को समतल भी करना होता था। रुकने पर उनकी बेंत व कोड़ों से पिटाई भी की जाती थीं। उन्हें भरपेट खाना भी नहीं दिया जाता था। सावरकर 4 जुलाई, 1911 से 21 मई, 1921 तक पोर्ट ब्लेयर की जेल में रहे।

1921 में वल्लभ भाई पटेल और बाल गंगाधर तिलक के कहने पर ब्रिटिश कानून ना तोड़ने और विद्रोह ना करने की शर्त पर उनकी रिहाई हो गई। 2 मई 2021 को एस. एस. महाराजा नामक एक ही स्टीमर से दोनों सावरकर बन्धु भारत की मुख्यभूमि पर पहुँचे और उन्हें रत्नागिरि जेल में रखा गया। बाद में उन्हें पुणे के यरवदा केन्द्रीय कारागार में ले जाया गया। जेल में उन्होंने हिन्दुत्व पर शोध ग्रन्थ लिखा। 6 जनवरी 2024 को कुछ शर्तो के साथ उन्हें यरवदा जेल से मुक्त कर दिया गया। शर्त यह थी कि दामोदर सावरकर सरकार की अनुमति के बिना रत्नागिरि जिले से बाहर नहीं जाएँगे और किसी राजनैतिक क्रियाकलाप में भाग नहीं लेंगे।

सावरकर ने 10,000 से अधिक पन्ने मराठी भाषा में तथा 1500 से अधिक पन्ने अंग्रेजी में लिखा है। उनकी हे हिन्दु नृसिंहा प्रभो शिवाजी राजा, जयोस्तुते, तानाजीचा पोवाडा आदि कविताएँ अत्यन्त लोकप्रिय हैं। स्वातंत्र्यवीर सावरकर की 40 पुस्तकें बाजार में उपलब्ध हैं।

हिन्दी भाषा को राष्ट्रभाषा बनाने के लिए सावरकर सन् 1906 से ही प्रयत्नशील थे। लन्दन स्थित भारत भवन में संस्था अभिनव भारत के कार्यकर्ता रात्रि को सोने के पहले स्वतंत्रता के चार सूत्रीय संकल्पों को दोहराते थे। उसमें चौथा सूत्र होता था 'हिन्दी को राष्ट्रभाषा व देवनागरी को राष्ट्रलिपि घोषित करना।

अंडमान की सेल्यूलर जेल में रहते हुए उन्होंने बन्दियों को शिक्षित करने का काम तो किया ही, साथ ही साथ वहां हिन्दी के प्रचार-प्रसार हेतु काफी प्रयास किया। 1911 में कारावास में राजबंदियों को कुछ रियायतें देना शुरू हुई, तो सावरकर जी ने उसका लाभ राजबन्दियों को राष्ट्रभाषा पढ़ाने में लिया। कारावास में भाषा सीखने की होड़-सी लग गई थी। कुछ माह बाद राजबंदियों का पत्र-व्यवहार हिन्दी भाषा में ही होने लगा। तब अंग्रेजों को पत्रों की जांच के लिए हिंदी भाषी मुंशी रखना पड़ा। ❐

उड़ो और उड़ो

–सरोजिनी चौधरी

तुम उड़ो और उड़ो
थोड़ा और उड़ो,
वापस धरा पर ही आना
यह बात याद रखना।

उड़ते हुए पतंग की
डोर सदा अपने हाथ में,
सम्भाल कर ही रखना
यह बात याद रखना।

पल्लवित हैं आशाएँ
मुखरित हैं भाषाएँ,
ज्योतित जीवन करना
यह बात याद रखना।

हौसला है सीने में
कुछ करना है जीवन में,
मत कमजोर पड़ना
यह बात याद रखना।

बेवजह की उलझनों का
इन्द्रजाल मत बुनना,
मत पागलपन करना
यह बात याद रखना।

कुटिल सियासत से बचना
छल–छद्म के भरोसे,
तुम आगे मत बढ़ना
यह बात याद रखना।

अपनी सभ्यता, संस्कृति
भाषा, वेश–भूषा का,
सदा सम्मान करना
यह बात याद रखना।

मेरे देश की ये नारी
खिलती हुई फुलवारी,
अभिमान इस पर करना
यह बात याद रखना। ❐

साहिल लंगड़ा (साहिल निगम) की दो कविताएं

तू दौड़

तू दौड़, है ये पल तेरा,
कर स्वप्न अब, सफल तेरा।
भूतल तेरा, बादल तेरा,
सागर में बहता जल तेरा।।

की जग को बता, क्या स्थल तेरा,
तू सिंहनी, जंगल तेरा।
हर वृक्ष परहर फल तेरा,
दल–दल में खिलता कमल तेरा।।

जो आयेगा, वो कल तेरा,
की खोल ले ये गल तेरा।
की काम हो सरल तेरा,
तू बांध ले अब बल तेरा।।

है संसार अब पटल तेरा,
स्वीकार कर, हुंकार भर।
की नाम हो अटल तेरा,
की नाम हो प्रबल तेरा।।

तेरा परिश्रम, है हल तेरा,
ये सिद्धि है, अब फल तेरा।
तू दौड़, है ये पल तेरा,
कर स्वप्न अब सफल तेरा।।

नंदिनी

विकास के प्रयास में,
ये नया आभास है।
नंदिनी तुम बढ़ो,
तुम्हारा ये आकाश है।

तुझसे जो आ भिड़े,
विनाश ही विनाश है।
तू सती, तू पार्वती,
तुझसे ही कैलाश है।

निशा में तू आस है,
प्रभात का प्रकाश है।
वेदना की व्यथा में भी,
तेरे चेहरे पर उल्लास है।

तू रच रही इतिहास है,
तेरे व्यर्थ ना प्रयास हैं।
दूर हर हताश है,
सकाश अब विकास है।

विकास के प्रयास में,
ये नया आभास है।

स्वास्थ्य जांच पड़ताल कराई गई

गत दिनों यमुना खादर बस्ती (मयूर विहार जिला) में स्वास्थ्य जांच पड़ताल कराई गई। इसमें अनेक लोगों के स्वास्थ्य की जांच की गई।

भाग्य की दौलत

■ हेमंत शर्मा

एक बार एक महात्मा जी निर्जन वन में भगवद्चिंतन के लिए जा रहे थे, तो उन्हें एक व्यक्ति ने रोक लिया। वह व्यक्ति अत्यंत गरीब था। बड़ी मुश्किल से दो वक्त की रोटी जुटा पाता था। उस व्यक्ति ने महात्मा से कहा...

महात्मा जी, आप परमात्मा को जानते हैं, उनसे बातें करते हैं। अब यदि परमात्मा से मिले तो उनसे कहियेगा कि मुझे सारी उम्र में जितनी दौलत मिलनी है, कृपया वह एक साथ ही मिल जाये ताकि कुछ दिन तो में चैन से जी सकूँ।

महात्मा ने उसे समझाया – मैं तुम्हारी दुःख भरी कहानी परमात्मा को सुनाऊंगा लेकिन तुम जरा खुद भी सोचो, यदि भाग्य की सारी दौलत एक साथ मिल जायेगी तो आगे की ज़िन्दगी कैसे गुजारोगे?

किन्तु वह व्यक्ति अपनी बात पर अडिग रहा। महात्मा उस व्यक्ति को आशा दिलाते हुए आगे बढ़ गए। इन्हीं दिनों में उसे ईश्वरीय ज्ञान मिल चुका था। महात्मा जी ने उस व्यक्ति के लिए अर्जी डाली। परमात्मा की कृपा से कुछ दिनों बाद उस व्यक्ति को काफी धन – दौलत मिल गई। जब धन –दौलत मिल गई तो उसने सोचा– मैंने अब तक गरीबी के दिन काटे हैं, ईश्वरीय सेवा कुछ भी नहीं कर पाया।

अब मुझे भाग्य की सारी दौलत एक साथ मिली है। क्यों न इसे ईश्वरीय सेवा में लगाऊँ क्योंकि इसके बाद मुझे दौलत मिलने वाली नहीं। ऐसा सोचकर उसने लगभग सारी दौलत ईश्वरीय सेवा में लगा दी।

समय गुजरता गया। लगभग दो वर्ष पश्चात् महात्मा जी उधर से गुजरे तो उन्हें उस व्यक्ति की याद आयी। महात्मा जी सोचने लगे – वह व्यक्ति जरूर आर्थिक तंगी में होगा क्योंकि उसने सारी दौलत एक साथ पायी थी। और कुछ भी उसे प्राप्त होगा नहीं। यह सोचते –सोचते महात्मा जी उसके घर के सामने पहुँचे। लेकिन यह क्या! झोपड़ी की जगह महल खड़ा था! जैसे ही उस व्यक्ति की नज़र महात्मा जी पर पड़ी, महात्मा जी उसका वैभव देखकर आश्चर्य चकित हो गए। भाग्य की सारी दौलत कैसे बढ़ गई? वह व्यक्ति नम्रता से बोला, महात्माजी, मुझे जो दौलत मिली थी, वह मैंने चन्द दिनों में ही ईश्वरीय सेवा में लगा दी थी। उसके बाद दौलत कहाँ से आई – मैं नहीं जानता। इसका जवाब तो परमात्मा ही दे सकता है। महात्मा जी वहाँ से चले गये। और एक विशेष स्थान पर पहुँच कर ध्यान मग्न हुए। उन्होंने परमात्मा से पूछा – यह सब कैसे हुआ? महात्मा जी को आवाज़ सुनाई दी।

किसी की चोर ले जाये, किसी की आग जलाये
धन उसी का सफल हो जो ईश्वर अर्थ लगाये।

सीख – जो व्यक्ति जितना कमाता है उसमें का कुछ हिस्सा अगर ईश्वरीय सेवा कार्य में लगता है तो उस का फल अवश्य मिलता है। इसलिए कहा गया है सेवा का फल तो मेवा है। ❐

अपराजिता में सपने हो रहे साकार

आनन्द निकेतन में सेवा भारती का प्रकल्प अपराजिता नाम से चल रहा है, जिसमें बेटियां अपना सपना साकार करने के लिए आई हैं। इनका पालन-पोषण, शिक्षा, स्वास्थ्य आनन्द निकेतन की वोलंटियर्स कर रही हैं। ये बेटियां कालका जी स्कूल में शिक्षा ग्रहण कर रही हैं और बहुत अच्छे नम्बरों से पास होती है। इन बेटियों का प्रयास बहुत सराहनीय है और मन लगा कर सभी क्षेत्रों में अग्रसर रहती हैं। कोशिश है इन बेटियों को अपने पैरों पर खड़ा करना, ताकि ये बेटियां वंचित, शोषित और पीड़ित परिवारों को शिक्षित बना कर राष्ट्र निर्माण में सहयोग दे। यह बेटियां शोषित परिवारों से आती हैं, जहां पर बेटियों का छोटी सी उम्र में शोषण होता है। सेवा भारती के सौजन्य से इन बेटियों के परिवारों की मानसिकता बदलेगी और महिलाओं का सम्मान बढेगा। जब अपराजिता बेटियां छुट्टियों में अपने घरों में जाती हैं तो इनके संस्कारों को देखकर दूषित वातावरण के लोग भी अपनी बेटियों को अपराजिता में भेजना चाहते हैं।हम लोगों के लिए यह निर्णय लेना बहुत कठिन हो जाता है कि किस की एडमिशन करें और किस को वापिस भेजे। बस ईश्वर से प्रार्थना करते हैं हम किसी का मन न दुखाएं और जो भी अपराजिता मे आए उस के जीवन में सुधार आए। ❐

सपनों की उड़ान

■ रंजना शर्मा

जे जे कॉलोनी की तंग गलियों में पली-बढ़ी नेहा सिर्फ 15 साल की है, लेकिन उसकी आँखों में एक अलग ही चमक है- कुछ कर दिखाने की, कुछ बनने की, कुछ बदलने की। जहाँ और लड़कियाँ ज़िंदगी की मजबूरियों में हार मान जाती हैं, वहाँ नेहा अब भी अपने सपनों को जिंदा रखे हुए है। नेहा का परिवार बहुत साधारण है-पिता रिक्शा चलाते हैं और माँ घरों में बर्तन मांजती हैं। घर में चार छोटे भाई-बहन हैं, और जिम्मेदारियाँ बहुत पहले ही नेहा के कंधों पर आ चुकी हैं। स्कूल से लौटते ही उसे छोटे बच्चों को सम्भालना पड़ता है, पानी भरना, खाना बनाना और घर का काम भी करना पड़ता है।

फिर भी, हर रात जब सब सो जाते हैं, नेहा अपनी पुरानी कॉपी और टूटी पेंसिल लेकर कोने में बैठ जाती है। उसका सपना है-एक दिन टीचर बनना। उसे पता है कि टीचर बनकर वह न केवल अपने परिवार को गरीबी से निकाल सकती है, बल्कि कॉलोनी की और लड़कियों को भी पढ़ा सकती है, जिन्हें अभी स्कूल जाने का हक भी नहीं मिला।

उसने कई बार मोहल्ले के लड़कों की फब्तियों, बिजली कटौती, स्कूल की फीस की कमी और किताबों की तंगी का सामना किया। एक बार उसके पिता ने भी कहा, "अब ज्यादा पढ़ाई की क्या ज़रूरत, घर सम्भालो।" लेकिन नेहा ने जवाब दिया- "पढ़ूंगी, तभी तो घर संभाल पाऊँगी अच्छे से।"

नेहा की कहानी बस संघर्ष की नहीं, उम्मीद की भी है। उसने हाल ही में पास के एन जी ओ से स्कॉलरशिप हासिल की है और अब वह रोज़ शाम को दो घंटे ट्यूशन पढ़ा रही है ताकि अपने सपनों के लिए खुद कुछ जोड़ सके। उसकी हिम्मत और लगन ही उसकी सबसे बड़ी ताकत है।

नेहा आज भी उसी जे जे कॉलोनी में रहती है, लेकिन अब लोग उसे "छोटी मैडम" कहने लगे हैं। उसकी आँखों में आज भी वही चमक है- पर अब उसमें भरोसे की रोशनी भी है। ❐

सेवा सदन का भव्य उद्घाटन

1 मई 2025 को चंडीगढ़ के पीजीआई परिसर स्थित सेवा सदन का भव्य उद्घाटन समारोह आयोजित हुआ। यह सदन सेवा भारती चंडीगढ़ द्वारा पुनर्निर्मित किया गया है। इस अवसर पर पंजाब के राज्यपाल और चंडीगढ़ के प्रशासक माननीय श्री गुलाबचंद कटारिया जी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। उनके साथ श्री सतनाम सिंह संधू जी (राज्यसभा सांसद), प्रोफेसर विवेक लाल जी (डायरेक्टर, पीजीआईएमईआर), श्री अनिल माहेश्वरी जी (कोषाध्यक्ष, राष्ट्रीय सेवा भारती), श्री प्रेमजी गोयल जी (वरिष्ठ प्रचारक एवं पूर्व सेवा प्रमुख, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ), श्री बनबीर जी (क्षेत्रीय प्रचारक प्रमुख), श्री त्रिलोकी नाथ गोयल जी (संघ चालक, चंडीगढ़ विभाग), समेत कई गणमान्य अतिथि मौजूद रहे।

इस अवसर उपस्थित गणमान्य अतिथियों द्वारा "राष्ट्रीय सेवा साधना" आपदा प्रबंधन पुस्तक का विमोचन किया गया। इस पुस्तक में आपदा प्रबंधन के विशेषज्ञों के लेख, सेवा भारती एवं अन्य स्वयंसेवी संगठनों द्वारा आपदा में किए गए सेवा कार्यों का विवरण और स्वयंसेवकों के अनुभव सम्मिलित किये गए हैं। ❐

बच्चों के जन्म दिन पर सामूहिक हवन

स्ट्रीट चिल्ड्रन प्रकल्प, सेवा भारती, कलंदर कॉलोनी, दिलशाद गार्डन, दिल्ली में 26 अप्रैल 2025, दिन शनिवार को केंद्र में अध्ययन करने वाले छात्र छात्राओं का सामूहिक जन्मोत्सव का कार्यक्रम विधिवत हवन पूजन के साथ सम्पन्न हुआ। ऐसे सभी बच्चे जिनका जन्म फरवरी, मार्च और अप्रैल महीने में हुआ है उन सभी बच्चों ने हवन कार्यक्रम में भाग लिया। ऐसे बच्चों की संख्या 12 रही। कार्यक्रम में कार्यकारिणी के सदस्यों ने भी भाग लिया तथा बच्चों को आशीर्वाद दिया। पूर्णाहुति के उपरांत कश्मीर में हुए आतंकवादी हमले में जान गँवाने वाले पर्यटकों की आत्मा की शांति के लिए दो मिनट का मौन रखकर सभी दिवंगतों को श्रद्धांजलि दी गयी।

हवन के उपरांत सम्मिलित सभी बच्चों को उपहार स्वरूप दो-दो रजिस्टर एवं एक-एक कलम वितरित किया गया। अंत में हवन में सम्मिलित सभी लोगों को प्रसाद के रूप में बूंदी वितरित की गई।

आह्वान बंसल का जन्म दिन मना कन्या छात्रावास में

गत 17 अप्रैल को सेवा भारती, पूर्वी विभाग के अध्यक्ष श्री विनोद बंसल जी के पौत्र आह्वान बंसल का जन्म दिवस 'सेवा भारती माता जीवनी बाई कन्या छात्रावास' में मनाया गया। इस अवसर पर विनोद बंसल जी द्वारा 30 बैग और बच्चों के लिए खाने पीने के सामान के अतिरिक्त 11000/ की धनराशि दोपहर के भोजन की व्यवस्था के लिए दी गई। इस अवसर पर 'लायंस क्लब' के सदस्य भी उपस्थित रहे। प्रांत से श्री हरिओम, श्री इंद्रनील, शाहदरा कार्यकारिणी से अध्यक्ष श्री शांतिलाल डागा के साथ कार्यकारिणी के सदस्य उपस्थित रहे। कार्यक्रम बहुत सुंदर व व्यवस्थित रहा।

मिली अधिकार और कर्तव्य की जानकारी

शाहदरा जिला विधिक प्राधिकरण द्वारा सेवा भारती स्ट्रीट चिल्ड्रेन प्रकल्प केंद्र पर बस्ती की महिलाओं एवं बहनों के लिए दिनांक 02 अप्रैल 2025 को एक सत्र का आयोजन किया गया।

इस सत्र में उन सभी प्रतिभागियों को उनके अधिकार, कर्तव्य आदि महत्वपूर्ण सूचनाएं प्रदान की गईं।उसके बाद उन्हें उनके कानूनी अधिकारों एवं उसकी प्रक्रियाओं की जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम में कुल 50 लोगों ने भाग लिया तथा अनेक महत्वपूर्ण जानकारी एवं सूचनाएं प्राप्त कीं।

केशवपुरम विभाग में प्रशिक्षण वर्ग

गत 25 अप्रैल दिन शुक्रवार को केशवपुरम विभाग का 1 दिन का प्रशिक्षण वर्ग श्री खाटूश्याम मंदिर दिल्ली धाम में संपन्न हुआ। इसमें जिला, विभाग सहित कुल संख्या 120 रही। इनमें 90 शिक्षिकाएं तथा 30 कार्यकर्ता शामिल हुए। सर्वप्रथम श्री खाटू श्याम बाबा जी के दर्शन कर दिल्ली प्रांत सेवा भारती के उपाध्यक्ष श्री संजय गर्ग जी द्वारा प्रशिक्षण वर्ग का विधिवत दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन किया गया तथा गायत्री मंत्र के साथ पहला सत्र प्रारंभ हुआ।

उद्घाटन सत्र में गट आधारित रचना कर संजय गर्ग जी द्वारा सभी कार्यकर्ता बहनों, भाइयों के साथ चर्चा आधारित , प्रशिक्षण का उद्देश्य, सक्षम जिला तथा संगठन की रीति नीति से संबंधित विषय लिया। बहनों का भगनी निवेदिता गट आशा कथूरिया जी तथा दुर्गावती गट में विभाग कार्यकर्ता बहन उमा जी ने बहनों से संबंधित विषय लिया।

दूसरा सत्र दो भागों में रहा जिसमें पहला भाग प्रांत के उपाध्यक्ष श्री संजय जिंदल जी द्वारा लिया गया जिसमें दानदाता संभाल का विषय लिया गया तथा अन्य भाग प्रांत स्वावलंबन प्रमुख श्री निर्भय जी द्वारा लिया गया जिसमें आर्थिक पक्ष संभाल और जिला आधारित बजट रचना पर बल दिया गया।

तीसरा सत्र विभाग प्रचारक श्रीमान मनीष जी द्वारा लिया गया जिसमें दायित्व बोध, नागरिक कर्तव्य का विषय रहा। बहनों का सत्र श्रीमती अंजू गोयल जी द्वारा लिया गया जिसमें योग सम्बन्धित विषय रहा। भोजन और विश्रांति पश्चात चौथा सत्र बहनों का सामूहिक रहा जिसे प्रांत कार्यकर्ता बहन अंजू पांडे जी द्वारा लिया गया। कार्यकर्ताओं के सत्र को प्रांत सह संगठन मंत्री श्रीमान सुनील जी द्वारा लिया गया, जिसमें कुछ प्रश्न लिखित में पूछे गए। समापन सत्र सभी कार्यकर्ताओं और शिक्षिका बहनों का सामूहिक रहा, जिसे श्रीमान सुनील जी द्वारा लिया गया। इसमें कार्य विस्तार,वार्षिक योजना,बस्ती में नया केंद्र खोलने सम्बन्धित विषय रहे।

अंतिम 15 मिनट में प्रत्येक जिले की शिक्षिकाओं द्वारा सेवा भारती से संबन्धित नुक्कड़ नाटक का प्रदर्शन किया गया। अंत में विभाग के अध्यक्ष श्रीमान मुकेश गोयल जी द्वारा श्री खाटूश्याम मंदिर, दिल्ली धाम के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री घनश्याम गुप्ता जावेरी जी और समिति का धन्यवाद किया गया तथा ताऊ जी कैटरर्स जिन्होंने भोजन की नि:शुल्क व्यवस्था की, उनके प्रमुख श्री संदीप अग्रवाल जी को सेवा भारती का प्रतीक चिन्ह देकर धन्यवाद किया। कल्याण मंत्र के साथ प्रशिक्षण वर्ग का शुभ समापन हुआ।

– रामसेवक, विभाग मंत्री

नेहरू कैम्प में मेहंदी प्रकल्प

गत दिनों माता अहिल्या बाई सेवा केंद्र, नेहरू कैंप में पूजा और हवन द्वारा नया प्रकल्प मेहंदी शुरू किया गया। दोनों की कक्षा शुरू हो गई है। मेहंदी में 6 बच्चे हैं।

मंदिर दर्शन

सेवा भारती स्ट्रीट चिल्ड्रेन प्रकल्प कलंदर कॉलोनी दिलशाद गार्डन द्वारा दिनांक 09 अप्रैल 2025 को केंद्र में पढ़ने वाले बड़े बालक बालिकाओं एवं पुरातन छात्र छात्राओं को दिल्ली दर्शन कराया गया। दिल्ली भ्रमण के इस कार्यक्रम में कुल 50 लोगों ने भाग लिया। सबसे पहले सभी को झंडेवालान मंदिर का दर्शन कराया गया। तत्पश्चात सभी ने वहीं पर पूरी, छोले और हलवे का प्रसाद ग्रहण किया। सभी के लिए चाय की भी व्यवस्था मंदिर की ओर से की गई थी। झंडेवाला के उपरांत सभी लोग अलीपुर, दिल्ली स्थित खाटू श्याम धाम के दर्शन को गए। सभी लोगों ने उत्साह से दिल्ली भ्रमण कार्यक्रम को सफल बनाया। ❐

BANSAL WIRE INDUSTRIES LTD.

BANSAL

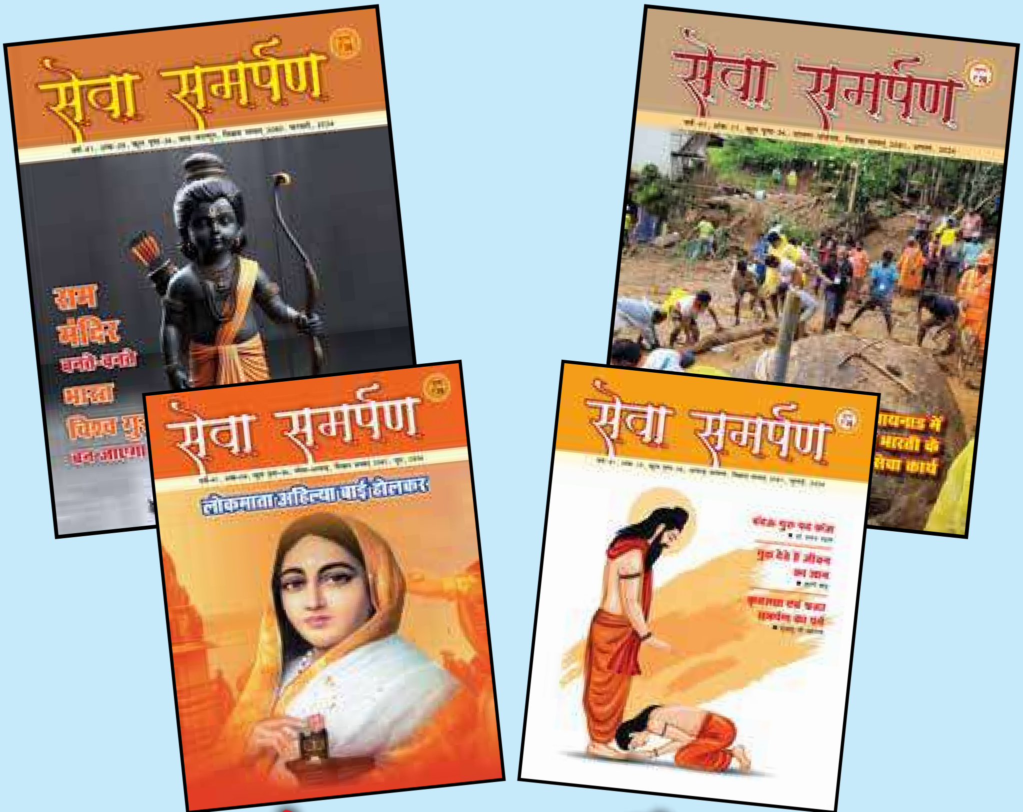
Stainless Steel Wires - High/Medium Carbon Steel Wires
(Black and Galvonised)

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 के लिए आग्रह



सेवा समर्पण

'सेवा समर्पण' पत्रिका समाज एवं संस्कृति के प्रति समर्पित, प्रतिष्ठित वर्ग, कार्यकर्ता एवं युवा वर्ग के बीच पिछले 41 वर्ष से 'नर सेवा-नारायण सेवा' के मूल मंत्र को लोकप्रिय बना रही है। इस पत्रिका द्वारा परिवार प्रबोधन, भारतीय जीवन शैली और संस्कारों से युक्त समसामयिक विषयों के साथ-साथ बच्चों, युवा वर्ग एवं महिलाओं संबंधी विषय सामग्री के द्वारा स्वावलम्बन, शिक्षा और संस्कारों को जन-जन तक पहुंचाने का विशेष कार्य हो रहा है। समय-समय पर किसी एक बिन्दु को केन्द्रित कर विशेषांक निकालने की योजना रहती है। आपसे प्रार्थना है कि अपने प्रतिष्ठान का विज्ञापन प्रकाशित कराएं और 50 हजार पाठकों तक अपनी पहुंच बनाएं। यह पत्रिका सरकारी कार्यालयों, मंत्रालयों, पुस्तकालय, व्यापारी वर्ग, कम्प्यूटर प्रशिक्षण केन्द्र, अन्य गैर-सरकारी संगठनों, अस्पताल इत्यादि स्थानों पर जाती है।

संपर्क करें-

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

फोन - 011-23345014-15

रजिस्टर्ड क्रमांक 40605/1983
तिथि 10-11 मई, 2025, प्रकाशन तिथि-6-7 मई, 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।