

परामर्शदाता
आचार्य मायाराम पतंग
डॉ. राम कुमार

●
प्रबन्धक
श्री बिशनदास चावला

●
सम्पादक
श्रीमती इन्दिरा मोहन

●
कार्यालय
13, भाई वीर सिंह मार्ग,
गोल मार्केट,
नई दिल्ली-110001
दूरभाष: 23345014/15

E-mail:
sewabharti@ymail.com
Website:
www.sewabharti.org

●
आवरण व पृष्ठ सज्जा
मणिशंकर

●
एक प्रति : 10/-रुपये
वार्षिक शुल्क : 100/-रुपये

सेवा समर्पण

वर्ष-34, अंक-08

कुल पृष्ठ-36

मई, 2017

विषय - सूची

शीर्षक	लेखक	पृ.
सम्पादकीय		04
नई मंजिलें, नए रास्ते	इंदिरा मोहन	06
समानता, समता और बंधुता की नई पहल	अरुण कुमार सिंह	11
प्राप्ति का ही दूसरा नाम है दान	सीताराम गुप्ता	14
सेवा की भूमि श्री विष्णु जी ने उर्वरा बनाई	वरिष्ठ संवाददाता	15
भारत में वर्ण व्यवस्था	डॉ. सन्तोष माटा	16
राजेंद्र बहादुर सिंह 'राजन' की दो कविताएं		17
एक थी भुवनेश्वरी	आचार्य मायाराम पतंग	18
देसी गुलाब	कुसुम अरोड़ा	21
गुलाब की तरह हो जाएं ध्यानस्थ	ओशो	23
जरूर निकालें बच्चों के लिए समय	वैदेही	24
फुलझड़ियाँ		25
हर हर गंगे	वीरेन्द्र नाथ भार्गव	26
लालच का परिणाम		27
फास्ट फूड का दुष्प्रभाव	सुरेश	28
वार्षिक आमसभा-2017	प्रस्तुति : शिवाली अग्रवाल	29
कार्यकर्ताओं में कार्य का विभाजन		30
विभागीय अध्यक्ष, मंत्री व संगठन मंत्री के मोबाइल नम्बर		31
प्रांत प्रकल्प समूह के कार्यकर्ताओं की सूची 2017-18		32
गर्मियों का तोहफा ककड़ी		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: sewabharti@ymail.com, info@sewabhartidelhi.org

सशक्त-समृद्ध भारत का संकल्प

विभिन्न जिम्मेदारियों को भली प्रकार निभाते हुए स्वयं को सहज, संतुष्ट रखना जीने की सच्ची कला है। काम कैसा भी क्यों न हो यदि उसे यत्न और कुशलता से किया जाए तो उसकी अपनी गरिमा है। वस्तुओं के नाम पर सुख की खोज में बाहर भटकना निश्चय ही अपने आप को दुखी करने का सबसे अच्छा उपाय है। देखिये ना... कितने ही काम हैं जो मौसम के अनुरूप हो जाते हैं। इन सबको निपटाने में अपने अहंकार की तुष्टि के लिए आडम्बर को बढ़ा कर हम दुःखी हो सकते हैं, अन्यथा सादगी, सहजता से किए गए कार्य सुसंस्कृत रुचि की पहचान है।

बुद्धि और हृदय यानी विचार और मूल्य के बीच संतुलन जीवन के सुख और शांति का रहस्य है, जबकि असमानता और विसंगतियों की झाड़ियाँ पूरे समाज को काटों से भर सकती हैं। आज असंतुलन इसलिए

है कि चारों ओर साधनों, सुविधाओं का बोलबाला है। हमें यह भ्रम हो गया है कि अपने इर्द-गिर्द जितने साधन, जितने भोग के पदार्थ हम इकट्ठे कर लेंगे उतने ही सुखी होंगे, जबकि वास्तविकता विपरीत है। सुविधाओं ने आपा-धापी बढ़ाई है, व्यर्थ की जरूरतें बढ़ा कर हमें आत्मकेन्द्रित बना दिया है। हम अपने घर को ही अपना राष्ट्र, अपना समाज समझ रहे हैं; अतः संबंध सिमटते जा रहे हैं। अब हमें अपना कूड़ा पड़ोसी के दरवाजे पर फेंकते हुए संकोच नहीं होता...।

वास्तव में समाज न तो भीड़ है, न फौजी पलटन। वह तो एक उद्देश्य के प्रति निष्ठावान होकर साथ-साथ चलने का नाम है, जिसके ताने-बाने में अधिक से अधिक लोगों के कल्याण का, हित का भाव निहित है। यदि हम अशांत, असंतुष्ट होंगे तो समाज का शांत और परिष्कृत होना संभव नहीं। धागा यदि सफेद है तो कपड़ा

भी सफेद बनेगा, धागा यदि कमजोर है तो कपड़ा मजबूत नहीं बन सकता - कारण के गुण कार्य में आते ही रहते हैं। हमने दूसरों की देखा-देखी अपने विकास का केन्द्र बदल दिया है। हमारी दिशा अन्तःमुखी न होकर बाह्यमुखी हो गई है... इस प्रवाह में बहना हमें सुखकर प्रतीत हो रहा है, जबकि सत्य इससे सर्वथा भिन्न है - बहता तो तिनका है, किन्तु हम तैर कर पार उतर सकते हैं। तैरने का यह गुण हमें अपनी दादी, दानी से सीखना होगा... उनके बाल धूप में सफेद नहीं हुए

शिक्षा ही वह धन है जो बाँटने से बढ़ता है इसलिए स्वयं पढ़ना और दूसरों को पढ़ाना हमारा मुख्य कर्तव्य होना चाहिए। सेवा भारती जैसी स्वयंसेवी संस्थाएँ पिछले 35 वर्ष से दिल्ली के अभावग्रस्त इलाकों में यह कार्य कर रही है।

हैं... उन्होंने कितने ही उतार-चढ़ावों को हँसते-हँसते झेला है। यदि व्यक्ति शिक्षित एवं संस्कारी होगा तभी हमारा समाज भी अनुशासन प्रिय और व्यवस्थित हो सकेगा। इस लक्ष्य की पूर्ति के लिए हर व्यक्ति को अपने जीवन का लक्ष्य शिक्षा बनाना जरूरी है। शिक्षा हमारी सोचने की, तर्क करने की शक्ति को बढ़ाती है। तभी

हम जान पाते हैं कि हमारे तथा समाज के लिए क्या सही है और क्या गलत। शिक्षा से ही हम गरीबी और अज्ञानता को मिलकर अपने आस-पास शांति और भाईचारे का माहौल बना सकते हैं।

शिक्षा ही वह धन है जो बाँटने से बढ़ता है इसलिए स्वयं पढ़ना और दूसरों को पढ़ाना हमारा मुख्य कर्तव्य होना चाहिए। सेवा भारती जैसी स्वयंसेवी संस्थाएँ पिछले 35 वर्ष से दिल्ली के अभावग्रस्त इलाकों में यह कार्य कर रही है। इस कल्याण कार्य में आप तन-मन-धन से सहयोग कर राष्ट्रहित में अपना योगदान दे सकते हैं।

आइए, हम संकल्प करें कि हम अपनी सामर्थ्य भर कर्तव्य का पालन करते हुए अपने साथियों-सहयोगियों को भी इस सेवा कार्य की ओर प्रेरित करेंगे। यह केवल आदर्शवाद नहीं वरन् वर्तमान की आवश्यकता है तभी सशक्त भारत-समृद्ध भारत का संकल्प पूरा हो सकेगा। ■

पाथेय

आकाशात् पतितं वोयं यथागच्छतिसागरम्।
सर्वदेव नमस्कारं केशवं प्रति गच्छति॥

सरलार्थ : जिस प्रकार आकाश से बादलों से बरसा हुआ पानी कहीं भी हो, सागर में ही जाता है। इसी प्रकार किसी भी देवता की श्रद्धा से किया हुआ नमन भगवान श्रीकृष्ण को ही प्राप्त हो जाता है। अतः सभी देवों को नमन करो मन में परमात्मा का ही ध्यान करते रहो।

शाश्वत धर्म

आदर्श को जीवन में प्रगट करने से ही समाज को प्रेरणा मिलती है। हमारे पूर्वज ऋषि मुनियों ने मित्र रूप में हमें जीवन दर्शन का ज्ञान कराया था। जीवन के उन मूल्यों के प्रति हमारी निष्ठा चाहिए। प्रखर राष्ट्रभाव चाहिए। पाराभूत मनोवृत्ति का समूल नाश करके संगठित शक्ति का आह्वान चाहिए। आद्य सरसंघचालक ने संगठन मंत्र प्रदान करके हमें दिव्यज्ञान प्रदान किया है। यह हमारा अहोभाग्य है। नए वर्ष में परमात्मा हमारी सहायता करें तथा हमें संगठित बने रहने के लिए प्रेरित करें।

- प्रो. राजेन्द्र सिंह (रज्जू भैया), पूर्व सरसंघचालक, रा.स्व.संघ

मई, 2017 मास के स्मरणीय दिवस

01.05.2017	सोमवार	रामानुजाचार्य जयंती	14.05.2017	रविवार	विश्व मातृ दिवस
02.05.2017	मंगलवार	गुरु अर्जुनदेव जयंती	23.05.2017	मंगलवार	गुरु अमरदास जयंती
04.05.2017	गुरुवार	जानकी नवमी	25.05.2017	गुरुवार	वट सावित्री अमावस्या, (मा. विष्णु जी पुण्य तिथि)
07.05.2017	रविवार	टैगोर जयंती	28.05.2017	रविवार	महाराणा प्रताप जयंती
10.05.2017	बुधवार	बुद्ध पूर्णिमा, वैशाख स्नान			
12.05.2017	शुक्रवार	नारद जयंती			

जीवन का नशा

बिल्टू ने घर पहुँचकर बड़े अल्हड़ तरीके से दरवाजा खटखटाया। दरवाजे पर दस्तक की ऐसी आवाज सुनकर पत्नी दौड़ी आई। उसने बिल्टू को नशे जैसी हालत में पाया। वह परेशान हो उठी। सोचने लगी, 'इसे शराब मिली कैसे?' अंदर आकर बिल्टू बोला, 'अरी भागवान सुन, मेरी दुकान अच्छी चलने लगी है। आज पूरे दिन में दस हजार की कमाई हुई है। एक अच्छी खबर और सुन दुकान पर बिटिया के ससुराल वाले आए थे। कह रहे थे, मैंने नशा छोड़ दिया है, इसलिए वे बिटिया को दस दिन के लिए हमारे पास भेज देंगे।' पत्नी बोली, 'तो तू इसी बात का फिर नशा कर आया। तुझे शराब मिली कहाँ से?' बिल्टू को अचरज हुआ। उसने पूछा, 'कौन-सी शराब? अब यह मिलती कहाँ है?' 'फिर यह नशा?' पत्नी ने पूछा। 'अरी बावरी, शराब छूट गई तो सब अच्छा हो गया है। जिंदगी लौट आई और सारी खुशियाँ ले आई है। ठीक से देख, यह उसी का नशा है।' -ज्ञान देव मुकेश

नई मंजिलें, नए रास्ते

■ इंदिरा मोहन

परिवर्तन संसार का नियम है। मोहनी की ठहरी जिन्दगी में बदलाव की एक ऐसी लौ जली जिसने रास्तों को, सोच की नई रोशनी दी। वह बारहवीं पास संस्कारी, समझदार महिला थी। दिल्ली आते ही न जाने पति को क्या सूझा कि वह अखबार बेचने का काम छोड़ कर घर बैठ गया। छोटे-छोटे बच्चों की परवरिश समस्या बन गई। रिश्तेदारों ने समझाया कि जो काम तुम्हारा आदमी करता था, वही तुम शुरू कर लो। कहाँ वह घर से कभी बाहर निकली नहीं थी, कहाँ घर-घर जाकर अखबार बाँटने का काम। उसने मन पक्का किया। प्रातः चार बजे उठती, बच्चे को गोदी लेती, पैदल 30 घरों में अखबार बाँट कर आती। किन्तु आर्थिक संकट अभी भी बाकी था। लोगों से मिलने जुलने पर उसे सेवा भारती की जानकारी मिली। इस संस्था से जुड़ने का उसने मन बनाया। बालिका संस्कार केंद्र में वह पढ़ाने लगी। सेवा भारती के मासिक पत्र ने उसकी आस्था को बल दिया। सेवा-सद्भाव के संस्कारों से प्रभावित हो उसका साहस और परिश्रम रंग लाया। अब वह 100 घरों में अखबार बाँटने लगी। अपने बढ़ते हुए सम्पर्कों के बीच सेवा-सद्भाव की लगन जगा कर बस्ती को एकता के सूत्र में बाँधते हुए खुल कर कहती—“मन के हारे हार है, मन के जीते जीत”। वह खुल कर कहती सेवा भारती के भरोसे ने उसे निर्भय बनाया, हिम्मत दी उसे सार्थक जीना सिखाया। आज उसका हौसला आसपास की बस्तियों को प्रेरणा दे रहा है। माँ के परिश्रम ने बच्चों में मेहनत भर दी है, वे पढ़ाई के साथ-साथ दूर-दूर अखबार बाँटने लगे हैं। आज वे आत्मविश्वास से भरे-पूरे हैं। सहज सन्तोष और प्रसन्नता का भाव उनके हाव-भाव में साफ दिखाई देता है। माँ-बेटे अपनी बस्ती की खबर रखते हुए अपने शहर की खबर देते हैं। ‘पेपरवाली’ के नाम से उसे सब जानते हैं। सेवा भारती के कार्यकर्ता के रूप में उन्हें अपने क्षेत्र का विश्वास प्राप्त है। सादा, मेहनती, स्वावलम्बी और सेवा परायण जीवन संक्रामक होता है। दूसरों पर उसका असर पड़े बिना नहीं रहता। यहाँ कुछ ऐसी ही मेहनती बहनों की गाथा पढ़ें—

सेवियां बेचकर बेटियों को बॉक्सर बना रही माँ

दिन-प्रतिदिन विभिन्न क्षेत्रों में सफलता का परचम लहराने वाली हरियाणा की बेटियों ने यह साबित कर दिखाया है कि वे किसी से कम नहीं हैं। बेटियों को आगे बढ़ाने में अहम भूमिका निभाकर अनेक अभिभावक भी मिसाल कायम कर रहे हैं। कैथल की हरसौला बस्ती की सुनीता सेवियां बेचकर दो बेटियों के बॉक्सिंग के क्षेत्र में नाम कमाने के सपने को पूरा करने में जुटी हैं। सुनीता को भी बेटियों को मेरीकॉम बनाने का जुनून छाया है। बेटी सोनिया और मंजीत माँ की उम्मीदों पर खरा उतरते हुए राज्य में दो बार स्वर्ण पंच लगा चुकी हैं। अब उनका चयन नेशनल बॉक्सिंग के लिए हुआ है, दोनों का लक्ष्य इस प्रतियोगिता में सोना जीतने का है।



सुनीता के अनुसार घर में कोई बेटा नहीं है। चार बेटियाँ ही हैं, मगर चारों बेटों से भी बढ़कर हैं। दो बेटियाँ मंजीत व सोनिया पढ़ाई के साथ-साथ बॉक्सिंग खेलती हैं। दो छोटी बेटे योगिता व तमन्ना चौथी व आठवीं कक्षा

में पढ़ती हैं। उनके पिता बीमार रहने के कारण लंबे समय से बिस्तर पर हैं। गरीबी के चलते घर का गुजारा बड़ी मुश्किल से हो पाता है। ढाई साल पहले दोनों बेटियों ने बॉक्सिंग शुरू की थी। गरीबी के कारण उन्होंने दोनों को खेलने से रोका था, लेकिन जब बेटियों ने जिद नहीं छोड़ी तो उन्होंने भी उनके सपने को पूरा करने की ठान ली।

सुनीता बताती हैं कि घर के साथ-साथ चारों बेटियों की पढ़ाई व खेल पर काफी खर्च होता है। घर में हाथ से सेवियां बनाकर बेचती हैं, इसके साथ-साथ मजदूरी करती हैं और चार बेटियाँ होने के कारण सरकार द्वारा 1600 रुपये पेंशन दी जाती है, इन सबसे घर का खर्च चल पाता है।

ऐसे हुई शुरुआत: जाट कन्या स्कूल की 12वीं कक्षा की छात्रा मंजीत व दसवीं कक्षा की छात्रा सोनिया ने बताया कि ढाई साल पहले वे वॉलीबाल खेलने के लिए मैदान में गई थीं। वहां बॉक्सिंग कोच राजेंद्र सिंह से मिले, उन्होंने बॉक्सिंग खेलने के लिए प्रेरित किया। शुरुआत में तो थोड़ा भय लगा, लेकिन धीरे-धीरे बॉक्सिंग रिंग का अभ्यास शुरू किया। दोनों ने बताया कि जनवरी माह में रोहतक में हुई राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में दोनों बहनों ने स्वर्ण पदक जीता। पिछले साल हिसार में हुई राज्य स्तर की प्रतियोगिता में रजत पदक जीता था।

सात बेटियों ने माँ की अर्थी को कंधा देकर निभाया फर्ज

माँ की मृत्यु के बाद धार्मिक रीति-रिवाजों के साथ सात बेटियों ने माँ की अर्थी सजाई और कांधा देकर बेटा होने का फर्ज अदा किया। घर से जैसे ही शवयात्रा निकली, देखने वालों की आँखें नम हो गईं। एक ओर इन बेटियों के दिल में माँ के चले जाने का गम था, दूसरी तरफ पिता के आँसू भी पोंछना था। अपने दिल पर पत्थर रखकर बेटियों ने अपनी आँखों से आँसू नहीं छलकने दिए, ताकि पिता को इस घड़ी में संभाल सकें। गमगीन माहौल में सातों बेटियों ने माँ को मुखाग्नि दी तो आँखों के अंदर छिपे आँसू बाहर निकल ही आए। यह देख श्मशान में मौजूद सभी लोगों की आँखें भी नम हो गईं।



राजस्थान में अजमेर के मूंदड़ी मोहल्ला निवासी बीएसएनएल से सेवानिवृत्त महेंद्र सिंह चौहान की पत्नी माया देवी की पिछले दिनों मृत्यु हो गई। चौहान को कोई पुत्र नहीं है, सात बेटियाँ ही हैं। छह बेटियों की शादी हो चुकी है। बेटियाँ माँ की मौत की सूचना पर घर आ गईं। उन्होंने इस दुःख की घड़ी में अपने पिता को यह अहसास नहीं होने दिया कि वह अकेले हो गए हैं। बेटियों ने बेटे का फर्ज अदा करते हुए माँ की अर्थी को न केवल सजाया, बल्कि श्मशान तक कांधा भी दिया। सभी बेटियाँ नंगे पैर पथरीली सड़क पर माँ को कांधा देते हुए चल रही थीं। सभी ने आँखों के पीछे छिपे आंसुओं को बाहर नहीं आने दिया। श्मशान में भी सभी बेटियाँ अपने पिता को ढाँढस बंधाती रहीं। जब सभी ने एक साथ माँ को मुखाग्नि दी तो उनके आँसू एक बार तो छलक ही आए।

जो मिला उसे स्वीकार कर लिया: महेंद्र सिंह चौहान और उनकी पत्नी माया देवी को बच्चों का सुख तो मिला, लेकिन जीवन में पुत्र नसीब नहीं हुआ। पुत्र हुए, लेकिन जीवित नहीं बचे। उनकी सात पुत्रियाँ हैं। पति-पत्नी ने कुदरत के इस फैसले को स्वीकार कर लिया और अपनी सातों बेटियों मीना, संतोष, मधु, टिंचू, लक्ष्मी, लूसी और कृष्णा को बेटा मानते हुए उनकी परवरिश की। सभी को पढ़ाया लिखाया। महेंद्र और माया

देवी ने अपनी छह बेटियों की शादी कर दी। सबसे छोटी बेटी कृष्ण पॉलीटेक्निक कॉलेज में द्वितीय वर्ष की छात्रा है।

शौचालयों की आवश्यकता के लिए महिलाओं की जागरूकता

केवल 19 वर्ष की नवविवाहिता होते हुए प्रियंका भारती ने अपने पति का घर छोड़ दिया, जो इनके द्वारा कई बार आग्रह करने के बावजूद घर में शौचालय का निर्माण करवाने में सक्षम नहीं हो पा रहे थे। भारती के निर्णय ने महाराजगंज एवं उसके आस-पास के क्षेत्र में हलचल पैदा कर दी थी, फिर भी वह दबावों के आगे नहीं झुकी और अपने पति के घर नहीं लौटी। जैसे ही यह खबर फैली, सुलभ इंटरनेशनल के कार्यकर्ता इस मुहिम से जुड़ गए। सुश्री भारती के इस साहसिक कदम के लिए सम्मानित करते हुए सुलभ-द्वारा उन्हें 2 लाख रुपए का नकद इनाम और उसकी ससुराल में एक आधुनिक शौचालय भी बनाकर दिया गया। अब सुश्री भारती उत्तर प्रदेश-स्थित महाराजगंज में एक कोने से दूसरे कोने तक सब घर में शौचालय बनवाने के लिए महिलाओं को प्रेरित करती हैं एवं स्वच्छता के महत्त्व को बताती हैं। दूसरी ओर सुश्री प्रियंका राय भी एक मिसाल बन गई हैं और उन्होंने प्रमाणित किया है कि यदि आपमें आवाज उठाने का साहस है तो आप समाज में परिवर्तन ला सकते हैं। सुश्री राय ने विवाह के एक महीने बाद ही अपने पति का घर इसलिए छोड़ दिया कि उस घर में शौचालय नहीं था। सुलभ ने उनके साहसिक कदम की प्रशंसा करते हुए 2 लाख रुपए का पुरस्कार और उनकी ससुराल में एक आधुनिक शौचालय का निर्माण करवा दिया। वे उत्तर-प्रदेश के कुशीनगर के गाँवों में जाकर महिलाओं को व्यावसायिक प्रशिक्षण दे रही हैं, जिससे कि वे इतना अवश्य कमा लें कि अपने घर में एक शौचालय का निर्माण करवा सकें।

प्रियंका कहती हैं, 'भारत में बालिकाओं की शिक्षा को अभी भी उतनी प्राथमिकता नहीं दी जाती, जितनी कि आज के कंप्यूटर-युग और वैश्वीकरण के दौर में आवश्यक है। एक शिक्षित लड़की समाज के विकास में अहम भूमिका निभाती है। उन्हें शौचालय के अभाव में विद्यालय छोड़ने को विवश किया जाता है।'

अमेरिकी पीएचडी स्कॉलर गाँवों में बना रही हैं टॉयलेट

बोस्टन में पली-बढ़ी मार्टा रटगर्स यूनिवर्सिटी की स्कॉलर हैं। जब वे 22 वर्ष की थीं, तब उन्होंने अमर्त्य सेन की पुस्तक 'डेवलपमेंट एस फ्रीडम' पढ़ ली। वे इसकी प्रशंसक हो गईं। पुस्तक का इतना प्रभाव पड़ा कि वे यह भी सोचने लगीं कि जो सिद्धांत दिए हैं, उनके लिए किस तरह की नीतियों की जरूरत होगी। इसी रुचि के चलते वे भारत आ गईं। राजीव गांधी महिला विकास परियोजना के तहत स्वयंसेवक के रूप में वे अमेठी और रायबरेली में काम करने आईं और यहीं की होकर रह गईं। शुरुआती दो माह तक गाँवों में ही वे सुबह पढ़ातीं और पढ़ाने से पहले खुद प्राथमिक शालाओं की सफाई करतीं। बाद में अन्य लोग इसके लिए प्रेरित होने लगे।



उन्होंने विकास के लिए तीन स्तरीय रणनीति बनाई है। इसमें इंफ्रास्ट्रक्चर, सेहत और शिक्षा है। 2013 के अंत से उन्होंने रायबरेली के उसरी और जगतपुर में खुद के पैसे से टॉयलेट बनाना शुरू कर दिए थे। स्वच्छ भारत अभियान के टॉयलेट इसके बाद बनने शुरू हुए। सरकार के इस अभियान में एक टॉयलेट पर खर्च 12 हजार रु. आता है, लेकिन मार्टा के टॉयलेट 9900 रु. में बन जाते हैं। इसी तरह से सरकार से आधी लागत में मार्टा इंटरलॉकिंग सड़कें बना देती

हैं। उन्होंने 27 छोटी-छोटी सोलर यूनिट भी इन इलाकों में लगाई हैं। वे बच्चों के लिए साक्षरता कार्यक्रम चलाती हैं। उन्होंने अंग्रेजी की टेक्स्ट बुक लिख बच्चों को जोड़ा, जैविक खेती के बारे में बताकर किसानों का समर्थन पाया। मार्टा ने दो गाँवों में 'मेरा डॉक्टर' नाम से 24 घंटे डॉक्टर की सुविधा भी शुरू की है। भारत को चुनने के पीछे वे कहती हैं, यहाँ वे लोगों की जिंदगी से जुड़ सकती हैं, अमेरिका में नहीं। खर्च के बारे में वे ज्यादा जानकारी नहीं देती हैं।

मरीजों को धूप में तपते देख डॉक्टर ने लगाए 10 हजार पौधे

राजस्थान में बांसवाड़ा की डॉक्टर रागिनी शाह ने अपने मरीजों के लिए 10 हजार पौधे लगा डाले। इससे पूरा इलाका हराभरा हो गया। उनका कहना है 'एक पौधा लगाने पर लगता है जैसे एक मरीज की जान बचा ली हो।' जब मैंने पदभार संभाला तब यहाँ थैड्का-दुक्का पेड़ ही दिखाई देते। मुझे लगा पेड़ लगाने चाहिए। रागिनी ने 2009 में बदरेल प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र ज्वाइन किया तो परिसर में कोई पेड़ नहीं था। तपा देने वाली धूप में मरीजों को बैठते देख उन्होंने छांव के लिए कुछ पौधे लगाए। पौधे पेड़ बनने लगे। उन्होंने परिसर के आसपास भी पौधे रोपे। मरीजों और राहगीरों को छांव मिलने लगी तो इस काम में ग्रामीण भी जुड़े और पौधे लगाना बढ़ता गया। पाँच साल में करीब 40 किमी क्षेत्र में 10 हजार से अधिक पौधे लगाए गए। इनमें से ज्यादातर पेड़ बन चुके हैं।



सरकार ने भी दी मदद: एक बार खंड विकास पदाधिकारी विवेक कछारा उस क्षेत्र से गुजरे तो सड़क के दोनों ओर हजारों पौधे लगे देख जानकारी ली। फिर उन्होंने रागिनी के इस काम में मदद के लिए मनरेगा से चिकित्साधिकारी के नाम से ही पौधे लगाने के लिए आदेश निकाला। इसके बाद सरकारी मदद से पौधे लगाने को और गति मिली।

मेरे लिए एक पौधा एक जिंदगी है: डॉ. रागिनी

बांसवाड़ा की रहने वाली रागिनी 1992 में डॉक्टरी पेशे में आईं। बदरेल स्वास्थ्य केंद्र प्रभारी के रूप में तो काम करते-करते चारों ओर हरियाली फैला दी। अब घलकिया स्वास्थ्य केंद्र पर सेवा दे रही है। 24 साल की सेवा में उन्होंने अस्पताल में ड्यूटी करने के बाद भी कई मरीजों का आपात स्थिति में घर जाकर इलाज किया। उनका कहना है कि एक पौधा मेरे लिए एक जिंदगी है।

स्कूल के दिनों में ही तय कर लिया था कि प्रशासनिक सेवा में जाना है

चेन्नई की रहने वाली 26 साल की बेनो जेफिन देश की पहली दृष्टिहीन आईएफएस ऑफिसर हैं। वे विदेश मंत्रालय में कार्यरत हैं। भारतीय विदेश सेवा में नियुक्ति के लिए जहाँ आंशिक दृष्टिहीन व्यक्ति को भी सुपात्र नहीं माना जाता है, वहाँ 100 प्रतिशत दृष्टिहीन महिला की नियुक्ति मिसाल पेश करती है। बेनो बचपन से ही जुझारू किस्म की लड़की हैं और जिंदगी को नई तरह से जीना चाहती हैं।

वह कहती हैं कि अपने देश के लिए इतने महत्वपूर्ण पद पर काम करना मेरे लिए बहुत गौरव की बात है। मेरा यहाँ तक पहुँच पाना सरल नहीं था। पर ये सोचकर



ही कि मैं अपने देश के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण काम कर रही हूँ, मेरे लिए सब अपने आप आसान हो जाता है।

उन्होंने बताया कि दृष्टिहीनता को कभी भी अपने लिए सहानुभूति का कारण नहीं बनने दिया। विकलांगता को अपनी ताकत बना लिया और खुद पर पूरी तरह से ध्यान-केंद्रित किया। अपनी क्षमताओं को बढ़ाने में समय दिया। अपने स्कूल के दिनों से ही मैं बहुत एक्टिव स्टूडेंट थी। मेरी पढ़ाई चेन्नई में हुई। मैं स्कूल व कॉलेज की वाद-विवाद प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेती थी। मैंने उसे एक चुनौती की तरह लिया। मेरे परिवार व दोस्तों ने हमेशा मेरा उत्साह बढ़ाया और मेरा साथ दिया।

मैंने स्कूल के दिनों में ही सोच लिया था कि मुझे भारतीय विदेश सेवा में जाना है। मैंने इसके लिए ब्रेल में लिखी गई किताबों को ढूँढ़ा। चेन्नई में रहकर आईएफएस की तैयारी की। कंप्यूटर में ऐसे सॉफ्टवेयर डलवाए जो आवाज पर काम करते हैं, जिनको सुनकर मैं इंटरनेट से अपनी तैयारी के लिए सामग्री की ढूँढ़ पाई। मेरी माँ पद्यजा प्रेरणा का सबसे बड़ा स्रोत रही हैं। उन्होंने मुझे संघर्ष करते रहना सिखाया। वे हर दिन मुझे अखबार पढ़कर सुनाती थीं। वो घंटों मुझे सामान्य ज्ञान की किताबों को पढ़कर सुनाया करती थीं। मेरे पिता मेरे लिए ब्रेल में उपलब्ध सामग्री की व्यवस्था करते थे। मैं टीवी पर समाचार सुनती थी। इससे मेरे लिए बातों को याद रख पाना आसान होता गया। मैंने ब्रेल लिपि में लिखी गई तमिल व अंग्रेजी की किताबों से पढ़ाई की।

विदेश मंत्रालय में अपनी नियुक्त के बारे में वह कहती हैं, मैंने सुना था की एक रेवेन्यू ऑफिसर की नियुक्ति की गई थी, जिसने दुर्घटना में अपनी एक आँख खो दी थी। इस घटना ने मेरी आस बांध रखी थी। जब मैंने आईएफएस की परीक्षा पास कर ली और साक्षात्कार के दौरान पूछे गए सभी सवालों के सही जवाब दिए, तब मंत्रालय ने भी अपनी नीतियों में लचीलापन लाकर मेरा सहयोग किया और मैं विदेश मंत्रालय में नियुक्त की गई। साक्षात्कार में मुझसे ज्यादातर सवाल विदेश नीति व भौगोलिक परिस्थितियों के बारे में पूछे गए थे।

वह कहती हैं कि मैं पूरी तन्मयता के साथ एक बार में एक ही काम करना पसंद करती हूँ। लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं मैं नहीं सोचती मैं बस अपना काम पूरी जिम्मेदारी और ईमानदारी से करते रहना चाहती हूँ। मैं अपने निर्णयों पर टिकी रहती हूँ।

वह यह भी कहती हैं कि आंशिक या पूर्ण रूप से विकलांग होना ही संघर्ष की पहली सीढ़ी है। एक तरफ लोगों की सहानुभूति आपको विचलित करती है, वहीं दूसरी ओर लोगों के और परिवार की उम्मीदें आपसे बढ़ जाती हैं। ऐसे में ध्यान केंद्रित करते हुए आगे बढ़ते रहना कठिन हो जाता है।

(जैसा कि उन्होंने नियुक्ति के पहले दिए गए साक्षात्कार में बताया था)

कितने करिश्माई हैं ये शब्द 'राम राम'

- | | |
|--|---|
| 'राम राम कहने से...' मन हलका हो जाता है! | 'राम राम कहने से...' ताजगी का एहसास होता है! |
| 'राम राम कहने से...' नकारात्मक विचार नहीं आते! | 'राम राम कहने से...' बिगड़े काम बनते हैं! |
| 'राम राम कहने से...' पीड़ा शांत हो जाती है! | 'राम राम कहने से...' भजन सुमरन समृद्धि आती है! |
| 'राम राम कहने से...' खुशी उमड़ पड़ती है! | 'राम राम कहने से...' मानसिक बल मिलता है! |
| 'राम राम कहने से...' गम कोसों दूर चला जाता है! | 'राम राम कहने से...' मोक्ष और मुक्ति मिलती है! |
| 'राम राम कहने से...' मान सम्मान बढ़ जाता है! | 'राम राम कहने से...' हर सपने साकार होते हैं!! ■ |

बाबासाहेब डॉ. भीमराव आंबेडकर जयंती के दिन दिल्ली में सामाजिक समरसता के लिए एक नई पहल हुई। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, दिल्ली प्रांत के इस कदम की बड़ी प्रशंसा हो रही है। आने वाले समय में यह कदम सामाजिक समरसता का सेतु सिद्ध हो सकता है...

समानता, समता और बंधुता की नई पहल

■ अरुण कुमार सिंह

समरसता के लिए आजीवन संघर्ष करने वाले बाबासाहेब डॉ. भीमराव आंबेडकर की 126वीं जयंती 14 अप्रैल को पूरे देश में मनाई गई। बाबासाहेब कहा कहते थे कि समाज में स्वतंत्रता के बिना समानता नहीं आएगी और इन दोनों के बिना बंधुता की कल्पना तक नहीं की जा सकती।

बाबासाहेब के इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए उनके जन्म दिवस पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ने एक नई पहल की है जिसे सह सरकार्यवाह श्री वी. भागैया का सहयोग और आशीर्वाद मिला। श्री भागैया ने 14 अप्रैल को सबसे पहले संसद भवन परिसर में आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया। उल्लेखनीय है कि वहाँ हर वर्ष डॉ. आंबेडकर की मूर्ति पर माल्यार्पण किया जाता है। उस दिन वहाँ राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और वरिष्ठ भाजपा नेता लालकृष्ण आडवाणी सहित अनेक गणमान्यजन उपस्थित थे।

इन सबने डॉ. आंबेडकर की मूर्ति पर माल्यार्पण किया।

इसके बाद सामाजिक समरसता के प्रसार के लिए भागैया जी ने दिनभर अनेक कार्यक्रमों में भाग लिया, जिनसे वंचित वर्ग के प्रति सौहार्द के अद्भुत उदाहरण

सामने आए। कार्यकर्ताओं ने उस दिन भागैया जी का जलपान एक जाटव परिवार में रखा था। परिवार के मुखिया हैं श्री जीत सिंह। वे करोलबाग जिले के सामाजिक समरसता मंच प्रमुख भी हैं। उनका परिवार नई दिल्ली रेलवे स्टेशन के समीप पहाड़गंज के भारत नगर में रहता है।

यहां जाटव समाज के लगभग 5,000 लोग रहते हैं।

भागैया जी करीब 10 बजे जीत सिंह जी के घर पहुँचे, जो एक कमरे का है। साथ में प्रांत कार्यवाह श्री भारतभूषण और कुछ स्थानीय कार्यकर्ता थे। कमरे में एक बिस्तर के अलावा चार-पाँच कुर्सियाँ रखी थीं और जमीन पर एक दरी बिछी थी। घर के बरामदे का इस्तेमाल रसोईघर के लिए किया जाता है। उसी बरामदे से होते हुए सभी कमरे में दाखिल हुए। साफ है कि घर भले ही छोटा हो, पर उनका दिल बहुत ही बड़ा है। परिवार के आग्रह पर भागैया जी बिस्तर पर बैठे। उसके बाद उन्होंने परिवार के मुखिया जीत जी से अन्य सदस्यों की जानकारी ली। कुछ ही देर में जलपान आया। जलपान करते हुए उन्होंने भारत नगर की अन्य जानकारियाँ लीं। इलाके के बच्चे किन विद्यालयों में पढ़ते हैं, उनके खेलने के लिए मैदान



क्रमशः डॉ. अम्बेडकर और भगवान बुद्ध की मूर्तियों पर माल्यार्पण करते हुए श्री भागैया जी

है या नहीं! कार्यकर्ताओं ने बताया कि यहाँ के बच्चे सरकारी और निजी दोनों तरह के विद्यालयों में पढ़ते हैं। उन्होंने यह भी बताया कि भारत नगर में नगर निगम के तीन विद्यालय हैं। तीनों के भवन ठीक हालत में नहीं हैं इसलिए तीनों बंद पड़े हैं। इस पर भागैया जी ने कार्यकर्ताओं से कहा कि वे उन विद्यालयों की तस्वीर खींचें और संबंधित विभागों को भेजें। उन्होंने कार्यकर्ताओं से यह भी कहा कि इन विद्यालयों में सुधार के लिए काम करें। इनका स्तर सुधरना चाहिए। जब तक विद्यालय नहीं सुधरेंगे, तब तक नई पीढ़ी को अच्छी दिशा नहीं मिल पाएगी। उन्होंने कहा कि समाज में संस्थागत परिवर्तन के लिए हम



तिलक लगाकर स्वागत करते

सबको मिल-जुलकर काम करना होगा। देश में 75 प्रतिशत लोग सामान्य परिवारों के हैं। उनके पास साधन सीमित हैं। इन परिवारों के बच्चे समाज के सहयोग से ही आगे बढ़ सकते हैं।

भारत नगर में भागैया जी को पता चला कि उनसे मिलने वाले कार्यकर्ताओं में एक बड़े अच्छे भजन गायक भी हैं। अंत में उन्होंने उस कार्यकर्ता से भजन सुना और घर की गृहिणी से भी बातचीत की। अपनत्व के इस भाव से वह बहुत गदगद हुई।

इसके बाद भागैया जी संसद भवन के निकट सामाजिक समरसता मंच द्वारा आयोजित एक कार्यक्रम में पहुँचे। वहाँ उन्होंने कहा कि अनुसूचित जाति का विकास ही देश का विकास है, लेकिन अनुसूचित जातियों के नेताओं और संगठनों की बड़ी संख्या में उपस्थिति के बावजूद उनके विकास के लिए जितना काम होना चाहिए, वह नहीं हो पा रहा है। इसकी जिम्मेदारी सभी पर है कि वे अनुसूचित जातियों के समग्र विकास की चिंता करें। श्री भागैया ने अनुसूचित

जाति के छात्रों को छात्रवृत्ति मिलने में हो रही देरी पर चिंता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि अभी तक 2016-17 की छात्रवृत्ति भी इन छात्रों को नहीं दी गई है। ऐसी स्थिति में ये छात्र किस प्रकार अपनी पढ़ाई जारी रख पाएंगे? उन्होंने कहा कि अनुसूचित जाति के कल्याण के लिए राज्य सरकारों को दिया गया पैसा किसी और काम में लगाए जाने के उदाहरण भी सामने आए हैं। उन्होंने कहा कि अनुसूचित जाति के हितों की रक्षा करने के लिए सबको मिलकर प्रयास करना होगा। श्री भागैया ने कहा कि डॉ. आंबेडकर हमेशा कहा करते थे कि शिक्षा प्राप्त कर

योग्य बनो और संघर्ष करो। नई पीढ़ी को उनकी यह शिक्षा याद रखनी होगी। उन्होंने कहा कि डॉ. आंबेडकर का स्पष्ट मत था कि भारत में केवल भौगोलिक एकता ही नहीं, बल्कि एक सांस्कृतिक एकता भी है। उन्होंने भारत को एक रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और सामाजिक आंदोलन को संतुलित ढंग से चलाया। इस अवसर पर दिल्ली प्रांत के संघचालक श्री कुलभूषण आहूजा सहित अनेक वरिष्ठ जन उपस्थित थे।

श्री भागैया के लिए दोपहर के भोजन का प्रबंध मानकपुरा (करोलबाग) में रहने वाले श्री राधेलाल के यहाँ किया गया था। वे भी अनुसूचित वर्ग से हैं। जब भागैया जी उनके घर पहुँचे तो देहरी पर उनका स्वागत किया गया। राधेलाल जी ने उन्हें तिलक लगाया और परिवार के अन्य लोगों ने उनका अभिवादन किया। उनके साथ सह प्रांत संघचालक श्री आलोक कुमार, सामाजिक समरसता मंच, दिल्ली प्रांत के संयोजक श्री ओमप्रकाश गिहारा और अनेक स्थानीय कार्यकर्ता थे।

एक फैक्टरी में काम करने वाले राधेलाल जी का

घर भी एक कमरे का है। घर में प्रवेश करते ही पहली नजर दीवार में एक आले में बने मंदिर पर गई। भागैया जी ने सबसे पहले मंदिर के सामने सिर झुकाया। मंदिर के ऊपर दीवार पर एक तस्वीर टंगी हुई है। भागैया जी ने पूछा कि यह तस्वीर किनकी है। राधेलाल जी ने बताया कि ये मेरे माता-पिता हैं, जो अब इस दुनिया में नहीं रहे। इसके बाद उन्होंने उनको भी प्रणाम किया। भागैया जी ने मजाक के तौर पर कहा कि अब चलते हैं। इस पर राधेलाल जी ने पूछा, “कहाँ, भोजन तैयार है।” भागैया जी ने कहा, मैं भोजन की ही बात कर रहा हूँ, इस पर सभी हँसने लगे।



एक बच्चे के साथ भागैया जी

इसी हँसी-मजाक के माहौल में राधेलाल जी भोजन परोसने लगे। भागैया जी ने उनसे कहा कि भोजन तो माता जी (राधेलाल जी की पत्नी) के हाथों से ही लेंगे। वे रसोई में थाली लगा रही थीं। इसके बाद वे खुद ही भोजन की थाली लेकर आईं। भोजन के बाद भागैया जी ने भगवान कृष्ण का एक प्रसंग सुनाया। उन्होंने बताया कि जब सांदीपनी आश्रम में भगवान कृष्ण की शिक्षा पूरी हुई तो ऋषि सांदीपनी ने उनसे कहा कि कोई वरदान मांगो। इस पर भगवान श्रीकृष्ण ने कहा- ऋषिवर! ऐसा वरदान दें कि मुझे सर्वदा माता के हाथ का खाना मिलता रहे। इस पर उन्होंने कहा, आप तो पूरे विश्व में भ्रमण करने वाले हैं। ऐसे में आपकी माता जी कहाँ-कहाँ खाना लेकर घूमती रहेंगी? यह तो संभव नहीं है, पर हाँ, यह हो सकता है कि आपको सदैव किसी माता के हाथ का ही भोजन मिले। भागैया जी ने कहा कि उस वरदान का लाभ हम जैसे लोगों को भी मिल रहा है। उन्होंने यह भी कहा कि माता के हाथ के भोजन में असीम प्यार, वात्सल्य और स्नेह छिपा रहता है। ऐसा

भोजन हर किसी को मिले। इसके बाद उन्होंने राधेलाल जी की बहू (बेटे की पत्नी) से भी बात की और उनसे कहा कि अपने माता-पिता को मेरा नमस्कार कहना। इन प्रसंगों से राधेलाल जी भाव-विभोर हो गए।

भागैया जी राधेलाल जी के घर से निकले तो गली में एक बालक मिला। उन्होंने बालक को पुचकारते हुए नाम पूछा। वह शरमा गया। इसके बाद उन्होंने उसके घर वालों को इस तरह आवाज दी, मानो उन्हें जानते हों। आवाज सुनकर एक छोटी-सी लड़की बाहर निकली। उसने बताया कि घर में कोई बड़ा नहीं है। इसके बाद भागैया जी ने

कार्यकर्ताओं से कहा कि इस बच्चे को कृमि मारने की दवा दिला दें। चेहरे से पता चलता है कि इसके पेट में कीड़े हैं। तब तक वहाँ मुहल्ले के और कई लोग भी आ गए। सभी साथ-साथ चलने लगे। रास्ते में भागैया जी ने लोगों से कहा कि हर हफ्ते एक दिन मुहल्ले में सफाई अभियान चलाएं। उन्होंने लोगों से यह भी कहा कि बच्चों को जरूर पढ़ाएं।

शाम को भागैया जी न्यू कोंडली के एक बौद्ध मठ में गए। वहाँ उन्होंने परंपरागत ढंग से पूजा की, भिक्खुओं का प्रवचन सुना और उन्हें चीवर दान किया। इसके बाद उन्होंने कहा कि आज विश्व को भगवान बुद्ध की करुणा, दया, अहिंसा की बड़ी आवश्यकता है। इस दिशा में साधु- संत और बौद्ध भिक्षुओं को मिलकर काम करना चाहिए।

भागैया जी की इस पहल के संदर्भ में अनेक लोगों ने कहा समरसता के इन अनूठे प्रयासों से आज नहीं तो कल सुखद परिणाम अवश्य आएंगे। ■

(साभार 'पाञ्चजन्य')

प्राप्ति का ही दूसरा नाम है दान

■ सीताराम गुप्ता

दान वस्तुतः प्राप्ति का ही दूसरा नाम है बशर्ते कि देने की कला आती हो। आप जो देते हैं वही आपका है, शेष कुछ भी आपका नहीं। भौतिक जगत में भी यही होता है। दुनिया का नियम है इस हाथ दे, उस हाथ ले। प्रतिध्वनि बार-बार लौटकर आती है। न्यूटन के गति के नियम के अनुसार प्रत्येक क्रिया की विपरीत प्रतिक्रिया होती ही है। जो देता है लौटकर उसके पास ही आता है। जो जुटाने की कला जानता है उसके पास इतना लौटकर अता है कि सँभाले नहीं सँभलता। जो ठगता है, लूटता है, मारता है वह स्वयं ठगा जाता है, स्वयं लुट जाता है, स्वयं मारा जाता है। जो बाँटोगे वही मिलेगा। हँसी बाँटोगे, हँसी मिलेगी, प्रसन्नता बाँटोगे प्रसन्नता पाओगे, ज्ञान का दान करोगे, ज्ञानी बन जाओगे।

अथर्ववेद में भी कहा गया है कि सैकड़ों हाथों से एकत्रित करो और हजारों हाथों से बाँटो। जब भी कोई चीज पाना चाहते हो तो उसे ही देना, उसे ही बाँटना प्रारम्भ कर दो। सुख चाहते हो तो सुख बाँटना, दुःख नहीं चाहते तो दुःख मत बाँटना, किसी को शारीरिक या मानसिक पीड़ा मत पहुँचाना। जो दूसरों की पीड़ा को दूर कर सके, सुख दे सके उसे ही सच्चे सुख की प्राप्ति होगी और जरूर होगी। जीवन में प्रेम का अभाव है तो प्रेम बाँटना शुरू कर दीजिए जीवन प्रेम रस से सराबोर हो जाएगा।

जब भी हम कोई नई चीज सीखना या कंठस्थ करना चाहते हैं तो उसके लिए अभ्यास करना पड़ता है। यदि कोई चीज सीखना चाहते हो तो उसे दूसरों को सिखा दो। सिखाने के प्रयास में खुद सीख जाओगे। जो दूसरों को सिखाता है, वही वास्तव में सीखता है और जो दूसरों को शिक्षित करता है वही वास्तव में शिक्षित होता है। जो केवल अपने तक सीमित रहता है, कहाँ सीखता है? क्या सीखता है? क्या पाता है?

यदि कुछ पाना चाहते हो तो देना सीखना ही पड़ेगा।

प्रकृति में भी यही नियम लागू होता है। अन्न और फल-फूल पाने के लिए धरती को बीज का दान देना

पड़ता है। फिर वही दान सैकड़ों-हजारों गुना होकर लौटता है। जरूरत है तो बस इस बात की कि सही दान रूपी बीज का चुनाव करना आना चाहिए। देने के फलस्वरूप लेने वाला जो अनुभव करेगा वही अनुभूति लौटकर आएगी। दूसरे की जरूरत को भी देखो, उसकी पसन्द-नापसन्द को भी देखो और उसकी मनोदशा को भी समझो। कहीं ऐसा न हो हमारा देना उसे कष्ट दे रहा हो। हर हाल में दूसरों को सुखी बनाना ही हमारे लिए श्रेयस्कर है।

दूसरों को सुखी बनाने में कष्ट सहना पड़े तो भी सुख ही मिलेगा। ऐसा कष्ट वर्तमान में तथा भविष्य में सुख को आकर्षित करता है। एक रोगी की सेवा करके देखिए अथवा एक कमजोर बच्चे को परीक्षा के लिए तैयार कराइये अथवा किसी बेरोजगार को रोजगार दिलाने में या पीड़ित को न्याय दिलाने में मदद कीजिए, इसके लिए आपको जो त्याग करना पड़ेगा, कष्ट उठाना पड़ेगा वह आपको सुखी ही करेगा, दुःखी नहीं।

वाल्ट ह्विटमैल कहते हैं—

देखो मैं भाषण नहीं देता

और न ही छोटा-मोटा दान

जब मैं देता हूँ स्वयं को ही देता हूँ।

वास्तव में स्वयं को देना क्या है? स्वयं को देने का अर्थ है बिना शर्त समर्पण, निरहंकार होकर किसी का हो जाना, किसी का प्रेमपात्र बन जाना, यही देना असल में देना होता है। समर्पण ही दान है। समर्पण ही प्रेम है अतः प्रेम दान से कम नहीं। सच्चा प्रेम न जाने कितनी व्याधियों को दूर कर सकने में सक्षम है। किसी को पाना है तो स्वयं को दीजिए। एक कदम आगे बढ़िए कुछ भी असम्भव नहीं। मंजिल के प्रति समर्पित तो हो जाइए। यह भी दान है। किसी को कुछ भी देना जो उसे प्रसन्नता प्रदान करे दान का ही स्वरूप है और देने के फलस्वरूप जिस रूप में जो भी स्वाभाविक प्राप्ति होती है वहीं से उपचार की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है।

सम्पर्क : ए.डी.-106-सी, पीतमपुरा, दिल्ली

सेवा की भूमि श्री विष्णु जी ने उर्वरा बनाई

■ वरिष्ठ संवाददाता

परम पूजनीय बाला साहब देवरस जी के विचार बीज माननीय अशोक सिंघल जी ने आशीर्वाद सहित श्री विष्णु कुमार जी को दिए। कर्नाटक प्रांत में जन्मे विष्णु जी उन दिनों कानपुर में प्रचारक थे। उत्तर प्रदेश के हाथरस, वाराणसी जैसे कई नगरों में भी प्रचारक रह चुके थे। बी.ई. (इंजीनियरिंग) की डिग्री लेने के पश्चात् प्रचारक बने थे।

दिल्ली आने पर माननीय अशोक सिंहल जी ने उन्हें सेवा कार्य प्रारंभ करने की जिम्मेदारी सौंपी। विष्णु जी के मार्गदर्शन में ही दिल्ली में सेवा भारती के प्रकल्प शुरू हुए। जो बच्चे निगम के प्राथमिक विद्यालयों में पढ़ रहे थे, उनको शिक्षण में सहायता देने तथा राष्ट्रीय संस्कार देने के लिए संस्कार केन्द्र चलाए गए। सेवा क्षेत्र में सेवा भारती के कदम बढ़ने लगे। बस्तियों में नए-नए केन्द्र खुलने लगे।

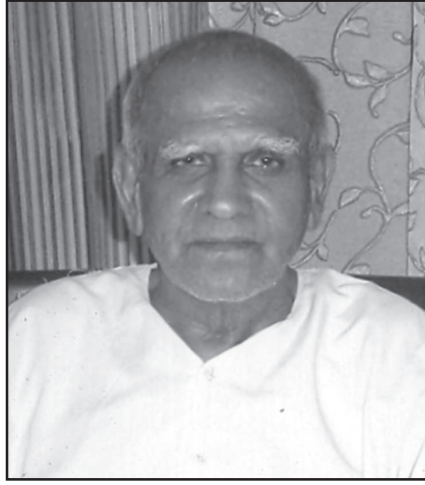
सेवा केन्द्र खोलने के लिए चाहिए थे बस्ती में सम्पर्क करने वाले कार्यकर्ता, केन्द्र के लिए स्थान तथा पढ़ाने के लिए शिक्षक या शिक्षिका। शिक्षिका की देखभाल एवं मार्गदर्शन के लिए निरीक्षिका जो बस्ती में पहले सर्वेक्षण करवाए तथा संख्या जुटाए। यह सब संयोजित करने में कार्यकर्ताओं का सफल मार्गदर्शन किया माननीय विष्णु जी ने। विष्णु जी इस प्रकार कार्य करते थे कि सभी कार्यकर्ता उनमें श्रद्धा रखते थे। श्रीमती इन्दु ताई जी को खोज कर लाए। ताई जी पहले स्वयं एक शिशु केन्द्र चलाती थीं। उनके मार्गदर्शन में शिक्षिकाओं का चयन तथा प्रशिक्षण किया गया।

बस्तियों में सर्वेक्षण करते हुए ही अनेक महिलाओं

से चर्चा हुई तो सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र खोलने की जरूरत सामने आई। सिलाई प्रशिक्षण केन्द्रों के लिए प्रशिक्षित शिक्षिका, निरीक्षिका चयन की गई। इस प्रकार सिलाई केन्द्र चलने लगे। श्रीमान् बाल कृष्ण जी कपूर को सारी दिल्ली के सिलाई केन्द्रों का दायित्व सौंपा गया।

श्रीमान् विष्णु जी सब कुछ स्वयं देखते थे। कोई

केन्द्र का उद्घाटन हो, कोई उत्सव हो या सम्मेलन। माननीय विष्णु जी न तो मंच संचालन करते, ना मंच से भाषण करते। वे कभी ना स्वागत करते ना माला पहनते। परन्तु सारे समय व्यवस्था की देखभाल रखते थे। किस जिले से कौन आया, कौन नहीं आया। भोजन या जलपान की व्यवस्था कैसी है? किसी अतिथि को कोई कष्ट तो नहीं। यहाँ तक कि प्रत्येक कार्यकर्ता एवं



शिक्षिका के घर-परिवार की भी जानकारी रखते थे। बच्चों के नाम तक भी याद रखते थे। मिलने पर सबका हाल भी पूछा करते थे। सेवा भारती को एक परिवार का स्वरूप दे दिया था। उनका प्रेमपूर्ण व्यवहार इतना विश्वास जगा देता था कि शिक्षिका उन्हें पिता के समान आदर देती थीं।

25 मई को उनकी पुण्यतिथि है। ऐसे महान व्यक्तित्व वाले आदर्श संत श्री विष्णु जी को स्मरण करके सेवा भारती के कार्यकर्ता स्वयं को पावन कर लेते हैं। नए तथा पुराने सभी कार्यकर्ता में सेवा के संस्कार जागृत करने में उन्होंने अपना सम्पूर्ण जीवन अर्पित कर दिया। बढ़-चढ़ कर सेवा करते जाना ही विष्णु जी के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि है। ■

भारत में वर्ण व्यवस्था

■ डॉ. सन्तोष माटा

गीता का निम्नलिखित श्लोक लोक प्रचलित हो चुका है—

चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टं गुणकर्मभिः।

अर्थात् ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य एवं शूद्र - इन चार वर्णों का समूह गुण और कर्मों के अनुसार मेरे द्वारा रचा गया है। अब यह जानना जरूरी है कि ये गुण और कर्म क्या हैं? जिनके अनुसार श्रीकृष्ण ने चार वर्णों की उत्पत्ति की है। गुण मनुष्य का मूलभूत स्वभाव है, जो सत्व, रजस् और तमस् के रूप में व्यक्ति में विद्यमान होता है। इन्हीं का सम्मिश्रित रूप व्यक्ति के कर्मों का नियामक होता है। यदि व्यक्ति में सत्व या सतोगुण अर्थात् संयम, सत्यता, क्षमाशीलता, अहिंसा और सरलता आदि गुणों का आधिक्य होता है, तो हम उसे सतोगुणी कह सकते हैं। किन्तु यदि किसी व्यक्ति में शूरवीरता, धैर्य, तेज, चतुराई और दानशीलता तथा शासन के भावों का आधिक्य होता है तो वह व्यक्ति रजोगुणी कहलाता है। किन्तु यदि किसी व्यक्ति में हिंसा, क्रोध, लोभ एवं कामुकता आदि गुणों का आधिक्य हो, तो उसे तमोगुणी की संज्ञा दी जाती है। सच पूछें तो इन तीनों गुणों का मेल प्रत्येक व्यक्ति में होता है, बस उनकी मात्र ही व्यक्ति के उस विशेष गुण को प्रभावित करती है। कहने का अभिप्राय यह है कि जन्म से कोई किसी वर्ण में उत्पन्न नहीं होता, बल्कि गुण और कर्म के आधार पर उसे वर्ण व्यवस्था मिलती है।

सत्यकाम जावाल का उदाहरण लें जिसे ज्ञानातुर होने पर भी गुरु ऋषि हरिद्रुमत गौतम ने जब गोत्र पूछा तो सत्यकाम माँ के पास समाधान हेतु गया। माँ ने सत्यकाम का आश्रय लेते हुए उसे स्पष्ट उत्तर दिया था, कि मैं स्वयं तुम्हारा गोत्र नहीं बता सकती, क्योंकि मैं कितने ही घरों में तब काम करती थी। इसी उत्तर को सत्यकाम ने जब गुरु के समक्ष दोहराया तो गुरु ने उसकी सत्यता को स्वीकार कर उसे शिष्य रूप में स्वीकार किया। महर्षि

वाल्मीकि की कथा से कौन अपरिचित है? डाकू होने पर भी वह अपने ज्ञानार्जन से महर्षि की उपाधि को प्राप्त हुए। इसी प्रकार डाकू अंगुलिमाल की कहानी भी उनकी हिंसा प्रवृत्ति की चरम गाथा है, जो महात्मा बुद्ध के उपदेश से महर्षि बन गए।

रामायण काल में जाति का आधार जन्म तो था लेकिन तपस्या आदि के बल पर व्यक्ति श्रेष्ठ जाति को प्राप्त कर लेते थे। गुरु विश्वामित्र जन्मना क्षत्रिय थे किन्तु अपने कठोर तप से उन्होंने ब्राह्मण्य को प्राप्त कर लिया था। इसी प्रकार महाभारत काल में भी लोग अपने उच्च या निम्न वर्ण का कर्म अपनाते देखे गए हैं, जैसे गुरु द्रोणाचार्य ब्राह्मण होते हुए भी धनुर्विद्या में पारंगत होने से कौरव व पाण्डवों के धनुर्विद्या के गुरु बने।

कहने का तात्पर्य यह है कि यह जाति प्रथा या वर्णव्यवस्था काल बीतते-बीतते लोगों ने स्वयं विकसित की हैं, जिसे हमारे सभी शास्त्रों ने कभी अलग-अलग श्रेणियों में नहीं बांटा। गीता के ही अठारहवें अध्याय के श्लोक को देखें, जहां अर्जुन को समझाते हुए श्रीकृष्ण स्पष्ट करते हैं—

ब्राह्मणक्षेत्रियविशां शूद्राणां च परंतप।

कर्माणि प्रतिभक्तानि स्वभावप्रभवैर्गुणेः॥

(अ. 18/41)

हे अर्जुन! ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्यों और शूद्रों के कर्म स्वभाव से उत्पन्न गुणों द्वारा ही विभाजित किए गए हैं, ये जन्मजात नहीं हैं जिसे अपनी अज्ञानतावश आज प्रचलित किया जा रहा है।

यही कारण है कि भारत की वर्णव्यवस्था को यदि सही आंकना हो तो ध्वनि निकलती है—

सबका भला करो भगवान्।

सब पर दया करो भगवान्॥

सबका सब विधि हो कल्याण।

सबकी आत्मा हो बलवान्॥ ■

तभी धरा पर नदियों के

मन की नदियाँ निर्मल हों
विचार हों शुद्ध, आचरण पावन
तभी धरा पर नदियों के
जल को हम स्वच्छ बना पायेंगे।
जब तक स्वार्थ सिन्धु में डूबी
राजनीति अन्धी, बहरी है,
और अन्धविश्वासों की जड़
जन-जन के मन में गहरी है।
बिन कबीर दर्शन उर उतरे
क्या सुधार हम ला पायेंगे?
जल के संरक्षण, निर्मलीकरण
बिन जी पाना मुश्किल है,
जल यदि हुआ विषैला तो फिर
उसको पी पाना मुश्किल है।
पानीदार हुए बिन क्या हम
पानी कभी बचा पायेंगे?
नदियों के जल को मत रोको
बहती हैं, इनको बहने दो,
प्रेम, शान्ति संस्कृति की गाथा
कहती हैं, इनको कहने दो।
अनुभव, संवेदना बिना क्या
गीत हृदय के गा पायेंगे? ■

मीठा जल सबको देता है

खारेपन को त्याग सिन्धु
मीठा जल सबको देता है।
वाष्प रूप में ऊपर उठ
बादल बनकर छा जाता है,
इस कोने से उस कोने तक
जल बूँदें बरसाता है।
देना ही है धर्म सिन्धु का
कुछ न किसी से लेता है।
रत्नों का भण्डार भरा
रत्नाकर के घर-आँगन में,
मोती, शंख, सीपियाँ मन के
श्रम रूपी आराधन में।
नदियाँ हैं प्रेरणा स्रोत
सागर उत्कृष्ट प्रणेता है।
किन्तु मनुज की काली
करतूतों पर क्रोध जताता वह,
कभी-कभी तो उग्र और
तीखे तेवर दिखलाता वह।
बादशाह सारी धरती का
वह न किसी को देता है। ■

- राजेंद्र बहादुर सिंह 'राजन'

स्वाध्याय

स्वाध्याय का अर्थ हुआ सद्ग्रंथों का अध्ययन। जैसे बुरी पुस्तकों का पठन विषपान के समान है, वैसे सद्ग्रंथों का अध्ययन अमृत के समान होता है। स्वाध्यायशील व्यक्ति का जीवन अपेक्षाकृत अधिक पवित्र और अन्तःकरण निर्मल होता है। स्वाध्याय से आचरण में पवित्रता आती है और मन में महानता तथा आत्मा में प्रकाश आता है। जीवन को सफल एवं उच्च बनाने के लिए स्वाध्याय परमावश्यक है। स्वास्थ्य-रमण के लिए नियमित खान-पान का जो स्थान है, ठीक वैसे ही मानसिक खुराक नियमित स्वाध्याय में समाई होती है। महान् व्यक्तियों की महानता के पीछे स्वाध्याय ही देखने को मिलता है। स्वाध्याय सफल जीवन की कुँजी है। उज्ज्वल भविष्य के इच्छुक लोगों को पवित्र ग्रंथों एवं सुविचारपूर्ण सत्साहित्य का संग्रह कर उसे घर में रखना चाहिए और स्वाध्याय का नियमित सदुपयोग करना चाहिए। स्वाध्याय से व्यक्तित्व का गठन होता है। जिसने सत्साहित्य को पढ़ने का महत्व जान लिया, उसने मानो अपने सौभाग्य का द्वार खोल लिया। नर से नारायण बनाने की क्षमता स्वाध्याय में ही निहित है। स्वाध्याय आपके लिए वरदान सिद्ध हो सकता है। ■

एक थी भुवनेश्वरी

■ आचार्य मायाराम पतंग

अक्टूबर के पश्चात् दसवीं के विद्यार्थियों को परीक्षा की तैयारी युद्ध मानकर करनी पड़ती है। जितना भी पढ़ाएं शिक्षक उतने का ही टेस्ट लेते रहते हैं। बात 1964 की है। मैंने टेस्ट के पर्चे लौटाने के उपरान्त पूछा- वे छात्राएँ खड़ी हो जाएं जिनको सर्वाधिक अंक मिले हैं। तीन छात्राएँ खड़ी हुईं। उनसे परिचय हुआ। दो बहनें थीं कु. क्षमा तथा कु. अर्चना शुक्ला। वे विख्यात कवि श्री भवानी प्रसाद मिश्र की भतीजी थीं। तीसरी माधुरी पास के विद्यालय के एक शिक्षक की पुत्री थी। अब अगला प्रश्न था- सबसे कम अंक जिसके हैं, वह भी अपने स्थान पर खड़ी हो। मुझे लगता था कि वह शर्म से खड़ी ही नहीं होगी परन्तु एक साड़ी वाली लड़की खड़ी हो गई। उसने परिचय दिया- “सर! मैं भुवनेश्वरी तमिल हूँ। इन्दी आता नेई।” मैंने पूछा- “आपने पहले कभी हिन्दी पढ़ी नहीं।” वह बोली- “नैवर सर। देका वी नेइ।” मैंने पूछा- दिल्ली कब आई?

वह बोली- सर! मैरिज कर के दिल्ली आया। श्री इयर हो गया।

मैंने कहा- तो अभी किसलिए पढ़ना है?

वह बोली- “अजवैड प्राइवेट काम करता। एक बच्चा वी है। इन्कम के लिए मैं भी नौकरी करेगा।”

उसकी निस्संकोच वार्ता से मैं प्रभावित हुआ। सच तो यह है कि उसी समय मेरे मन में उसकी सहायता करने का, उसे पढ़ाने का, आगे बढ़ाने का भाव जागृत हुआ। मैंने कहा- “भुवनेश्वरी छुट्टी के बाद मुझे मिलना। अब बैठ जाओ।” कक्षा में काव्य कलश का अगला पाठ प्रारंभ कर दिया।

बाद में वह मुझसे मिलने आई। तब मैं उसके संबंध में यह जानकारी जुटा पाया कि वह शादी के बाद दिल्ली आई है। ऑल इंडिया मेडिकल अस्पताल के सर्वेन्ट क्वार्टर्स में रहती है। उसके पति का काम किसी भोजन के ठेकेदार के साथ था। मजदूरी बहुत कम मिलती थी।

बच्चा भी हो गया। गुजारा नहीं चल पाता था। उसके पति ने ही उसे आगे पढ़ाने के लिए सोचा है। वह भी कम पढ़ा लिखा है। एम्स के बड़े डॉक्टर उसके गाँव के थे। उन्हीं के सर्वेन्ट क्वार्टर में रहता है। यदि वह पढ़ा लिखा होता तो डॉक्टर साहब कहीं नौकरी पर लगवा देते। उसे आशा है कि भुवनेश्वरी यदि हायर सेकेंडरी पास कर गई तो उसको डॉक्टर साहब सरकारी नौकरी पर लगवा ही देंगे। मुझे लगा यदि उसकी पढ़ाई में कुछ सहायता कर पाया तो एक नेक कार्य होगा। उसने मुझे घर आने का निमंत्रण दिया तो मैंने सहर्ष स्वीकार कर लिया।

एक रविवार को प्रातः काल ही मैं भुवनेश्वरी के घर पहुँच गया। उसने अपनी सासू माँ से मिलवाया। वह बहुत अच्छी थी। रंग रूप की तो वैसी ही थी जैसी तमिल महिला होती हैं। पर मन की काली नहीं थी। उसने मेरी बहुत आवभगत की। हिन्दी तो वह भी नहीं जानती थी परन्तु समझ लेती थी। भुवनेश्वरी ने बताया कि उनकी इच्छा है कि मैं भुवनेश्वरी को ठीक से हिन्दी पढ़ा दूँ ताकि वह दसवीं की बोर्ड की परीक्षा में पास हो जाए। मैं ट्यूशन नहीं करता था। मेरे पास जो भी घर पढ़ने आ जाता मैं निःशुल्क पढ़ा देता। घर पढ़ाने जाने का समय भी तो नहीं था। सवरे शाखा के लिए क्षेत्र में जगाने के लिए जाता। साढ़े पाँच से साढ़े छह बजे तक शाखा लगती। फिर मिलने जाता। घर आते-आते आठ बज जाते। स्नान पूजा, नाश्ता आदि करते नौ बज जाते। 9.30 बजे मेरा दसवीं कक्षा का स्टैंडर्ड कॉलेज, साउथ एक्सटेंशन में पीरियड होता। फिर 11 से 12 तक सीनियर कक्षा में पढ़ाना होता। बारह बजे कॉलेज से छूटकर घर आता। भोजन करके साढ़े बारह बजे अपने सरकारी विद्यालय में पढ़ाने जाता। वहाँ से 6.20 पर छुट्टी करता। घर चाय पीने के लिए आ पाता। फिर शाम के कॉलेज में पढ़ाने चला जाता। साढ़े आठ तक पढ़ता। घर आते-आते नौ बज जाते। फिर कभी साप्ताहिक

बैठक, कभी मिलना तो कभी कुछ लिखना-पढ़ना। समय बिल्कुल नहीं था परन्तु भुवनेश्वरी पास हो जाए। यह मेरी दिली इच्छा थी। अतः मैं पढ़ा दूँगा। इसकी स्वीकृति मैं उसकी सासू माँ को दे आया।

रविवार को तो मुझे फुर्सत कभी हुई ही नहीं। एक रविवार को बचत एवं ऋण समिति की बैठक होती। एक रविवार को काव्य गोष्ठी। एक रविवार को समाज की कार्यकारिणी की बैठक होती। एक ही रविवार बचता तो घर में ही समय बीत जाता। एक दिन मैं उनके घर पहुँच ही गया। भुवनेश्वरी के पति भी हर रविवार को व्यस्त रहते थे। कभी कहीं पार्टी होती तो कभी कहीं। मैंने उन्हें बता दिया। मैं जब भी आ सकूँगा आकर पढ़ा दूँगा। न निश्चित दिन और न ही निश्चित समय। उसकी सासू माँ को इस पर भी ऐतराज नहीं था। जब भी मैं जाता, वह स्वयं बच्चे को संभाल लेती। काम से छुट्टी दे देती और मेरे पास पढ़ने बिठा देती।

भुवनेश्वरी जैसी श्रद्धालु और लगनशील लड़की भी और कोई नहीं देखी। घर गृहस्थी और बच्चे वाली होकर भी उसकी एकाग्रता कमाल की थी। मैंने उसे अक्षर माला से आरम्भ कराया। मात्राएँ सिखाई और वह तीन चार बार की क्लास में ही पढ़ना-लिखना सीख गई। कॉलेज में भी कक्षा में पूछे गए प्रश्नों का ठीक प्रकार उत्तर देने लगी। उसकी सासू माँ को भारी प्रसन्नता हो रही थी, यद्यपि उन्हें उसकी प्रगति का पता नहीं था। फिर मेरी प्रसन्नता का तो कहना ही क्या वह शून्य से पाँच अंक तक पहुँच गई थी। उसकी सफलता में मैं अपनी सफलता और कुशलता का अनुभव कर रहा था। इसी बीच मेरी धर्मपत्नी को टायफाइड हो गया। मैं रविवार को भी समय ना निकाल सका तो वह अपने पति को साथ लेकर मेरे घर आ गई। पत्नी की बीमारी से वह सचमुच दुखी हुई। मेरी माँ, बहन और भाभी से भी मिलकर गई। सभी को अपने स्वभाव से प्रभावित कर गई।

14 जनवरी, 1965 को मेरी धर्मपत्नी का स्वर्गवास हो गया। उसे पता लग गया। वह शोक व्यक्त करने घर आई। स्कूल से मैंने छुट्टी कर ली थी परन्तु प्राइवेट

कॉलेज मैं नहीं छोड़ना चाहता था। उसने प्रिंसिपल लाला जनकराज को भी जाकर बता दिया। पन्द्रह दिन वहाँ से भी छुट्टी करनी पड़ी। शेष छात्राओं की ओर से मुझे चिन्ता नहीं थी। सिलेबस मैं दिसम्बर तक पूर्ण करा चुका था। पर भुवनेश्वरी की मुझे चिन्ता थी। परीक्षा का समय आया। उसने बताया कि पर्चा बहुत अच्छा हुआ है। फिर मैंने कॉलेज छोड़ दिया। अपनी पढ़ाई पर ध्यान देने लगा। विद्यालय का भी दायित्व बढ़ गया।

एक दिन भुवनेश्वरी अपने बच्चे को साथ लेकर घर आई। मैं घर पर नहीं था। मेरी माताजी को वह मिठाई का डिब्बा देकर चली गई। अपनी अंकतालिका (मार्क सीट) की नकल रख गई। मेरे घर पहुँचते ही माँ ने मुझे भुवनेश्वरी का दिया मिठाई का डिब्बा और अंक तालिका दिखाई। हिन्दी में उसने 56/100 अंक प्राप्त किए थे। मुझे प्रसन्नता होना स्वाभाविक था। अब यह कहने में कोई संकोच नहीं कि मुझे अपने पढ़ाने पर गर्व हो रहा था। परन्तु सच यही है कि यह उसकी एकाग्रता और लगन का ही सुपरिणाम था।

इसके पश्चात् मैं छात्राओं की कक्षा में पढ़ाने नहीं गया। कोटला ब्रांच में सुबह की कक्षाओं में पढ़ाने लगा। शायद मैं भुवनेश्वरी को भूल ही जाता परन्तु एक दिन वह अपने पति देव के साथ फिर मिठाई का डिब्बा लेकर घर आ पहुँची। यूँ तो मैं किसी की मिठाई स्वीकार करना अच्छा नहीं समझता परन्तु मुझे जब यह पता चला कि भुवनेश्वरी को टाइपिस्ट की नौकरी मिल गई है तो मुझे वास्तव में प्रसन्नता हुई। उसकी पढ़ाई कामयाब हो गई। उसकी सास और उसके पति प्रसन्न थे। फिर मैं एक दो बार उसके घर गया परन्तु फिर दैनिक कार्यों की व्यस्तता में समय नहीं निकाल पाया।

1971 में हम शाहदरे आ गए। 1982 में नेहरू स्टेडियम बना और लोदी काम्प्लेक्स में सरकारी क्वार्टर मिल गया। मैं सपरिवार क्वार्टर में रहने लगा। 1983 में विश्व हिन्दू परिषद द्वारा दिल्ली में संतों के मार्गदर्शक मण्डल का सम्मेलन हुआ। कोटला के साथ ही साउथ एक्सटेंशन में धर्म भवन में भी कुछ सन्तों को ठहराया गया। दक्षिणी प्रांतों के संतों की सेवा का दायित्व मुझे

दिया गया। उनकी भोजन व्यवस्था के लिए मैं वी.के. दत्त कालोनी की एक मद्रासी एजेंसी में गया। वे खाना बनाकर सप्लाई करते थे। मैंने संतों की संख्या बताई और भोजन पहुँचाने को कहा।

समय पर भोजन लेकर दो लोग पहुँचे। उनके साथ एक 18-19 वर्ष का युवक भी था। धर्म भवन में मैंने उनसे भोजन लिया और संतों को वितरित किया। जब उनके बरतन लौटाने लगा तो उनमें से एक बोला- “सर! आपने मुझे पहचाना नहीं।” ध्यान से देखो तो मैं बोला- “अरे हाँ! आपसे तो मैं पहले भी कहीं मिला हूँ।” वह बोला- “सर! मैं रामानुजम्, भुवनेश्वरी का हसवैंड।” मैंने उसे कंधों से पकड़ लिया- “अरे क्षमा करना भाई साहब! मैं बहुत व्यस्त था ना, इसलिए पहचान नहीं पाया।” रामानुजम् ने युवक से कहा- “चरण स्पर्श करो। ये तुम्हारी माँ भुवनेश्वरी के गुरु जी हैं।” युवक ने आगे बढ़कर चरण छुए और मैंने उसे गले से लगा लिया। “ओह! तुम तो तब गोद में थे बेटे। वाह अब तो जवान हो गए। क्या करते हो?” रामानुजम् ने कहा- “पढ़ नहीं पाया। मेरे साथ ही खाना सप्लाई का काम करता है।”

“और भुवनेश्वरी क्या करती है?” मैंने पूछा।

“सर! भुवनेश्वरी तो 1970 में ही भगवान को प्यारी हो गई।” रामानुजम् का स्वर बुझ गया था।

“क्या हुआ? बीमार हुई थी क्या?” मेरी आँखें फटी रह गईं।

“नहीं सर, स्नान के बाद आंगन में तार पर साड़ी सुखा रही थी। तार में करंट आ गया और वहीं चिपक गई। एम्स में ले गए परन्तु वह पहले ही संसार छोड़ चुकी थी।” रामानुजम् के आँसू टपक गए। मेरी आवाज तक ना निकल सकी। भगवान ने एक प्रतिभा को विकसित होने से पहले उठा लिया। यदि वह जीवित होती तो हर कीमत पर अपने बच्चे को पढ़ाती। तभी मुझे माँ जी की याद आई।

“रामानुजम् आपकी माता जी कैसी हैं?”

“सर! भुवनेश्वरी के जाने के बाद माँ को ऐसा गम बैठा कि एक महीने मुश्किल से जीवित रही। वह भी

चली गई। असल में माँ मुझसे ज्यादा भुवनेश्वरी से प्यार करती थीं। उन दोनों के न रहने पर बालू (बेटे) को पढ़ाना तो दूर पालना भी कठिन हो गया।” मैंने शोक व्यक्त किया। वे दोनों अपने अगले समय के भोजन की तैयारी में लग गए। पर मेरे मस्तिष्क से भुवनेश्वरी की छाया निकल ही नहीं पाती। जब भी किसी प्रतिभाशाली छात्र-छात्रा का परिचय होता है। दिमाग के किसी कोने में एक आशंका की काली रेखा खिंच जाती है। कल भी किसी को बिजली से करंट लगा तो मुझे फिर भुवनेश्वरी की याद आ गई। अपनी बहन के घर एक दिन गया था तो मैंने पूछा- “आपको याद है एक भुवनेश्वरी थी।” बहन बोली- “खूब याद है, अब कहाँ है वह?”

“वह अब कहीं नहीं है। उसे तो बरसों पहले ही भगवान ने बुला लिया।” कहते-कहते मेरी आँखों में भुवनेश्वरी का साया घूमने लगा। बहन बोली- “क्या वह बीमार रही?” मैंने कहा- “नहीं उसे बिजली का करंट लग गया।” बहन ने कहा- “उसे तो जाना ही था। जब भाभी की मृत्यु के बाद घर आई थी तो उसने पूछा था कि अंतिम समय पर उन्हें कहाँ लिटाया गया था?” मेरे कान खड़े हो गए। बहन जी बताती रही, “मुझे नहीं मालूम था वह क्यों पूछ रही है। मैंने उसे आंगन में वह जगह दिखा दी। यह भी बता दिया कि पूरब दिशा में सिर था और पश्चिम को पैर थे।” “फिर” मेरी उत्सुकता बढ़ी।

“फिर वह पैरों की जगह बैठी और पाँच बार उस जगह माथा रगड़ा।”

“कुछ बोली भी” मैंने पूछा।

“हाँ, उसने कहा अम्मा। मुझे जल्दी बुलाना।” सुनकर मैं उसी दृश्य में खो गया। सोच-सोच कर भी यह नहीं समझ पाया कि उससे मेरा क्या संबंध था। उसने अपनी मृत्यु की इच्छा मेरी पत्नी के मृत्यु स्थान पर क्यों व्यक्त की। यदि वह मरना ही चाहती थी तो इतना परिश्रम पढ़ाई के लिए क्यों किया? जब भी भुवनेश्वरी याद आती है यह पहली भी साथ आती है जिसका उत्तर मैं कभी नहीं सोच पाया। ■

देसी गुलाब

■ कुसुम अरोड़ा

हवाई जहाज ने रनवे पर कदम रख दिए पेटि में कमर कसी हुई थी, फिर भी न जाने कैसे कलेजा मुँह को आ गया। पाँव लोहे के मन भर के हो गए थे। लोगों में उत्सुकता थी जल्दी से गंतव्य तक पहुँचने की किन्तु इधर हर साँस जोखिम हो रही थी। खिड़की से बाहर देखा धूप नहीं थी, साथ में बैठे लड़के ने उनकी भी चलने की छड़ी उतार दी। मुरझाई सी मुस्कुराहट ने धन्यवाद कहा। एयर-होस्टस आ गई उन्हें सहारा देने के लिए आवश्यकता नहीं थी, पर हाथ बढ़ा दिया शायद दूसरे गर्म हाथ से अन्दर की जमी बर्फ पिघल सके....

बाहर आते ही एहसास हुआ ठंड का जनवरी नए साल का पहला हफ्ता और बेतहाशा ठंड कितने गलत मौसम में आई थी दिल्ली। चाहे ये उसकी जन्मभूमि थी और यहीं पली-बढ़ी थी शादी तक, परन्तु अब तो वह पूर्णतयः मुम्बई वासी थी, पिछले बावन वर्षों से।

बस में जैसे-तैसे ठिटुरती सी बैठी और यन्त्रवत कन्वेयर बेल्ट तक पहुँच गई सामान सिर्फ एक छोटा सा हैंड बैग, झट से आ गया और कदम खुद-ब-खुद बाहर एगिस्ट की तरफ चल उठे। अचानक सब धुंधला गया। बाहर बारिश हो रही थी शायद तभी किसी ने पीछे से एक मोटा सा शॉल कन्धों पर डाल दिया। मुड़तीं इससे पहले ही दो हाथों ने चश्मा उतार गाल सुखा दिए, बारिश आसमां से नहीं अपनी ही आँखों से हो रही थी।

वह नीरज था “मौसी जी” बोला, डबडबाई आँखों। फिर वही मुरझाई झूठी मुस्कुराहट बस। गला रूंध चुका था। लगता था जैसे किसी ने जीभ पर ताला कस दिया

था। शब्दों के खेत बंजर हो चुके थे और दिमाग पत्थर।

भांजे ने मौसी के सर्द हाथों को अपने दोनों हाथों में समेट लिया और ड्राइवर को कार का हीटर ऑन करने को कहा। कार के धुंधलाए शीशे कुछ साफ हुए। दोनों मौसी भांजे एक-दूसरे का हाथ थामे ट्रैफिक में चल पड़े। मूक दुख ने दोनों के बीच एक आहों का पुल बना दिया था जिससे व्यथा कभी इधर और कभी उधर आवाजाही कर रही थी। दोनों अपनी-अपनी तरफ के शीशों में कुछ तलाशते से। नीरज खोई माँ की जीवनी देख रहा था।

और मौसी छोटी बहन की। जो उससे दस साल छोटी थी।

सर्दियों में छोटी को अपनी शॉल के अन्दर ठंड से छुपाती। भागती-दौड़ती छोटी रूठती-रोती छोटी, अपनी किताबों में गुलाबी देसी गुलाब सुखाती छोटी।

कब बड़ी हो गई और दोनों बहनें एक-दूसरे का छोर बन गईं। दुनिया भर से छुपाई बातें,

मन की गांठें, बच्चों के उलाहने, पति के तेवर, ससुराल की सरगम, सब कुछ तो था दोनों का सांझा। कैसे झेल पाएगी वह आधा छोर पकड़े जिन्दगी। नहीं काटना चाहती तो यह सफर....।

नहीं जाना चाहती उस घर में जहाँ अब छोटी नहीं है.....। नहीं चाहिए मुझे हिम्मत, हे प्रभु मुझे बिखरने दो..... मौसी की खामोश वंदना प्रभु के द्वार पर जोर-जोर से दसतक दे रही थी।

मौसी-भांजे का यह सफर केवल बाहरी सन्नाटा लिए था.... अन्दरूणी कोलाहल ने उन्हें बधिर बना दिया था। दिल्ली के ट्रैफिक में घिसटती चलती कार से



बिलकुल अन्जान थीं मौसी।

सामान्यता वो जब भी दिल्ली आतीं पूरे रास्ते दिल्ली की हरियाली व सड़कों की तारीफ करते न थकतीं। मुम्बई की सड़कों को गड्डों से ही उनकी कमर का दर्द शुरू हुआ था—वह मानती थीं।

भाजा मौसी का बार-बार हाथ थपथपा सहारा देना चाहता था कभी नेपकिन पकड़ा आँसूओं को रूकवाने की कोशिश करता पर खुद टूटा हुआ कहाँ सम्भाल पा रहा था उन्हें अविरल बहती अश्रु धारा असमर्थ थी, हृदय का मवाद धोने में।

नीरज ने कार में शांति पाठ की सी.डी. चलवा दी थी। मौसी आँखें बन्द कर सोच रही थी—‘बेटा तूने जिसे खोया है, उसे तू केवल पैंतीस सालों से जानता है—मैं उसे साठ सालों से जानती हूँ। तू उसका हिस्सा है, वो मेरा दूसरा छोर थी। हाथ बढ़ाऊँ तो कहाँ...बह गई हवा में। कोई आध्यात्म नहीं सुनना चाहती मेरी व्यथा। मुझे बस दूर जाना है दिल्ली से दूर इस घर से दूर जहाँ छोटी मृत पड़ी है।’

अब भांजे ने फोन पर बात करनी आरम्भ कर दी थी। टक टक टक शीशे पर आवाज ने देखने को मजबूर कर दिया। देखा एक वृद्ध झुर्रियों भरा चेहरा, सिर पर मटमैली पगड़ी, कानों में छोटे-छोटे चाँदी के कुण्डल, एक सिक्के से शीशा खटखटा रहा था। इतनी सर्दी में फटा स्वेटर और धोती।

नीरज उसे जाने का इशारा करने लगा पर जब मौसी ने उसकी आँखों में देखा तो जाने क्या कशिश थी कि अपने को शीशा नीचे करने से न रोक पाई। वृद्ध ने दूसरा हाथ बढ़ाया जिसमें कुछ देसी गुलाबी गुलाब थे।

“बहनजी हम माली हैं मैं बुढ़ा हूँ इसीलिए यही फुटपाथ, पर बैठता हूँ बच्चे इसी लाल बत्ती पर फूल

बेचते हैं। आपको आँसू बहाते देखा तो ये फूल देने चला आया। सुख-दुख तो सब के साथ है पर दुख अमीर गरीब नहीं देखता.... सबको एक समान सताता है। आशा है आपका दुख इन गुलाबों से कुछ महक जाए।”

मौसी ने फूल थामे..... छोटी के सबसे पसन्दीदा फूल थे और पर्स में से पैसे निकालने लगीं।

बूढ़ा बोला, “नहीं बहन जी रहने दो ये फूल मैं बेचने के लिए नहीं लाया हूँ। आपको बहन कहा है। और न जाने भगवान को क्या मंजूर है इतनी भीड़ में मुझसे आपको बहन कहलवा दिया। मैंने अपनी इकलौती बहन को अभी कुछ दिन पहले ही खोया है”

आह भर जैसे ही बूढ़ा जाने को हुआ कि आहों का पुल कुछ और खिंच गया—बूढ़े तक। अचानक ज्यों जीभ का ताला टूटा और दो शब्द बोले “शुक्रिया भइया” और सर्द हाथ जुड़ गए मौसी के, देसी गुलाब थामें।

कारों स्कूटरों व मोटर साईकलों के बीच में से टेड़ी-मेड़ी राह बनाता बूढ़ा फिर से फुटपाथ पर पेड़ के नीचे जा बैठा, फटी धोती से आँसू पोंछता।

मौसी और भांजा स्तब्ध थे। क्या सच में दिल से चीखती दुआ सुन ली थी ईश्वर ने और भेज दिए थे छोटी के मनचाहे फूल....

मौसी के आँसूओं की धारा कुछ और गर्म लग रही थी। ट्रैफिक चींटी की चाल चल पड़ा था। मौसी हाथ निकाल बूढ़े से विदा लेती रही और अनजाने ही गुलाबी देसी गुलाबों को अपनी शाल में छुपा लिया—जैसे सर्दी में छुपाती थी छोटी को।

(‘अभिनव इमरोज’ से साभार)

सम्पर्क : एम-43, पहला माला, साकेत,
नई दिल्ली-110017

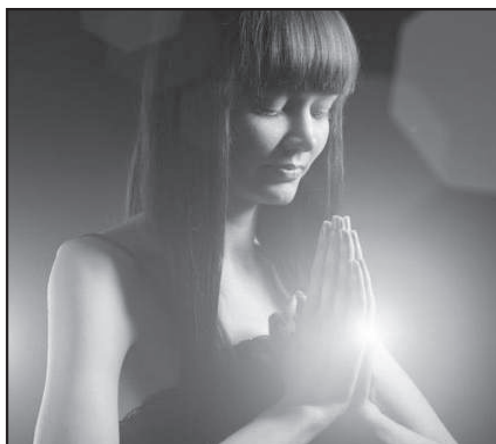
यदि आप दूसरों की मदद कर सकते हैं, तो जरूर करें,
यदि नहीं कर सकते तो उन्हें नुकसान तो नहीं पहुँचाएं।
— दलाईलामा

गुलाब की तरह हो जाएं ध्यानस्थ

ध्यान की अवस्था में ले जाने की एक सरल प्रक्रिया है, जिसे अपनाकर हम गुलाब की तरह सुगंधित और सुवासित हो सकते हैं। दरअसल, जो लोग ध्यान में गहरे उतरना चाहते हैं, उनके लिए ध्यान की एक विधि है—मिस्टिक रोज ध्यान। इसे आजमाने से पहले उन्हें तीन चरणों से होकर गुजरना पड़ता है। पहला चरण है—हँसना, दूसरा रोना और तीसरा है मौन।

प्रथम चरण: हँसना

पहले चरण में लोगों को तीन घंटे तक लगातार बिना किसी कारण के हँसना पड़ता है। जब भी आपकी हँसी चुकने लगे, तो आप एक बार जोर से कहें 'या-हू' और आपकी हँसी लौट आती है। तीन घंटे तक हँसने के बाद हमें ऐसा लगता है कि हमारे प्राण पर धूल की कई परतें जमी हुई थीं। हँसी तलवार



की तरह उन्हें एक बार में काट डालती है। इससे आपको अपने भीतर रूपांतरण का एहसास होता है।

द्वितीय चरण: रोना

दूसरा चरण आँसुओं का है। पहले चरण के बाद अपने अंतस के मंदिर तक पहुँचने के लिए हमें कुछ कदम और चलना होगा, क्योंकि हमने पूर्व में उदासी, निराशा, चिंता आदि को खूब दबाया है। उन सभी ने हमें घेरकर हमारे सौंदर्य और आनंद को नष्ट कर दिया है। प्राचीन मंगोलिया में धारणा थी कि हर जन्म में हम पीड़ा को दबाते हैं, लेकिन मन में पीड़ा बनी ही रहती है। यदि हम अपने भीतर झाँकते हैं, तो हमें हँसी और आँसू दोनों मिलते हैं। इसलिए कई बार हँसने के बाद आँसू भी हमारे साथ-साथ अपने लगते हैं। सात दिन तक हम बिना कारण के ही स्वयं रोएँ, चीखें। हमें उन्हें रोकना नहीं चाहिए। जब भी हमें ऐसा लगे कि वे निकल नहीं पा

रहे हैं, तो हमें 'या-हू' कहना चाहिए। ये शुद्ध ध्वनियाँ हैं, जो हमारी आँखों में न केवल आँसू लाती हैं, बल्कि हमें पूरी तरह स्वच्छ कर देती हैं।

तीसरा और अंतिम चरण: मौन

तीसरा चरण है मौन हो जाना, जो हमारी हँसी और आँसुओं का साक्षी बनता है। सात दिन तक लगातार हमें केवल मौन रहना चाहिए और स्वयं में हो रहे परिवर्तनों

का अनुभव करना चाहिए। ध्यान की इस विधि में हमारे भीतर की दो परतों को तोड़ा जाता है। दरअसल, हमारी हँसी और आँसुओं को दबाया गया है। यदि हम इन दोनों परतों से मुक्ति पा लेते हैं, तो इसका मतलब है कि हमने स्वयं को खोज लिया। या-हू या या-बू शब्दों का कोई अर्थ नहीं है। ये मात्र

ध्वनियाँ हैं, जो अंतस-सत्ता में प्रवेश करने के लिए प्रयोग में लाई जाती है। वैज्ञानिक भी मानने लगे हैं कि ये तीनों प्रक्रियाएँ केवल शारीरिक और मानसिक रूप से लाभकारी हैं। ये हमारे चित्त को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं। आँसू हमारे लिए औषधि की तरह काम करते हैं। रोने पर एक रसायन निकलता है, जो हमारी आँखों को साफ करता है और हमारी दृष्टि बेहतर होती है। यदि हम इस कला को सीख जाते हैं, तो हमारा मन बिल्कुल शांत हो जाता है। हमें गुलाब के फूलों जैसी ताजगी, सुवास और सौंदर्य मिलने लगता है। इस विधि को मिस्टिक रोज यानी रहस्यदर्शी गुलाब कहा गया है। जब हमारी सभी समस्याएँ समाप्त हो जाती हैं, तो हमारे प्राण गुलाब की पंखुड़ियों की तरह खिल उठते हैं। ■

(साभार ओशो साहित्य)

जरूर निकालें बच्चों के लिए समय

■ वैदेही

अक्सर देखा जाता है कि कुछ बच्चे अन्य बच्चों की तुलना में संकोची स्वभाव के होते हैं। वे न तो किसी के साथ ज्यादा घुलते हैं और न ही किसी से ज्यादा बातचीत करते हैं। वे बचपन में ही बड़ों की तरह शांत रहते हैं। जैसे शांत होना कोई बड़ी परेशानी नहीं है लेकिन अपने आसपास के समाज से कटे रहना एक बहुत बड़ी बात है।

कम बोलने वाले बच्चे और दूसरों से कम घुलने-मिलने वाले बच्चे सोशल फोबिया का शिकार बन जाते हैं। वे किसी के साथ अपने मन की बात साझा नहीं करते और अपने आप में ही रहना उन्हें अच्छा लगता है। अगर आपके आसपास या घर में कोई ऐसा बच्चा है तो आप अपनी कोशिश से उसके इस स्वभाव को बदल सकते हैं। जानिए कुछ खास टिप्स -

- बच्चा स्वभाव से शर्मिला है तो उसमें सबसे पहले यह आदत डालें कि वो खुल कर अपने आप को एक्सप्रेस करे।
- आज के बदलते युग में ज्यादातर बच्चे हाजिर जवाब होते हैं इससे बच्चे एक्टिव भी होते हैं। जो बच्चे संकोची होते हैं, वे ना खुल कर बोल पाते हैं ना ही शेयर कर पाते हैं। यदि ये आदत उनके स्वभाव में शामिल हो जाए तो उनका विकास रूक सा जाता है। इसलिए उन्हें आस-पास के लोगों से ज्यादा से ज्यादा बात करने को कहें।
- संकोची स्वभाव का बच्चा कहीं भी सैट नहीं हो पाता और वो सबसे दूर रहने की कोशिश करता है। ऐसे में आपका फर्ज बनता है कि आप उसे न केवल घर में बल्कि बाहर की दुनिया से भी रू-ब-रू कराएं।
- बच्चों को बेवजह डराना-धमकाना नहीं चाहिए। इससे बच्चों के मन में डर बैठ जाता है और यहाँ

तक की माँ-बाप से भी बच्चे बात को छुपाने लगते हैं।

- पारिवारिक माहौल भी बच्चों को संकोची बना देता है। ज्यादातर पेरेन्ट्स वर्किंग होते हैं और सिंगल चाइल्ड होने से बच्चा सारा दिन अकेला रहता है। इससे उसमें यही आदत आ जाती है कि वो अपनी कोई भी बात किसी से शेयर नहीं करता। ये आदत बड़े होने पर स्वभाव बन जाती है और चाह कर भी बदल नहीं पाती। इससे बचने के लिए माँ-बाप को समय निकालना चाहिए और अपने बच्चे से बात करनी चाहिए।
- ध्यान रखें बच्चे को गुस्से में कभी अपशब्द ना कहें। उन्हें गलत ढंग से ना बुलाएं खास कर उसके और अपने दोस्तों के सामने सम्मान पूर्वक संबोधित करें।
- यदि बच्चा कोई सवाल करे तो उसकी उम्र के हिसाब से उसका जवाब दें। गलत जानकारी बच्चे को भ्रमित कर देती है।
- बच्चे को ज्यादा से ज्यादा समय देने की कोशिश करें।
- बच्चा यदि कोई गलती करता है तो उसे प्यार से समझाएं। मारने से बच्चे ढीठ हो जाते हैं याद रहे बच्चों का मन बहुत कोमल और दिल बहुत कमजोर होता है। आपके द्वारा उसके साथ किसी भी तरह का सख्त बर्ताव उसे सुधारने की बजाय बिगाड़ भी सकता है।
- माता-पिता से पहले उसके दोस्त बनें। ऐसा दोस्त जो उसे समझे, उसके साथ मस्ती करे।
- याद रखिए कि बच्चों का शरारती होना स्वाभाविक है उनसे उनकी शरारत न छीनें।
- बच्चों के साथ बच्चे बनकर ही आप उन्हें समझा सकते हैं। ■

फुलझड़ियाँ

■ एक व्यक्ति अपने दोस्त से बड़ी ही मायूसी के साथ बोला—“यार! जो बात अब मैं तुम्हें बताने जा रहा हूँ, उसके लिये तुम्हें अपने सीने पर पत्थर रखना होगा।”

दूसरा व्यक्ति यह सुनकर बेतहाशा दौड़ने लगा।

पहला व्यक्ति उसके पीछे दौड़कर उसे पकड़ लेता है और पूछता है—“भाई, क्या बात है?”

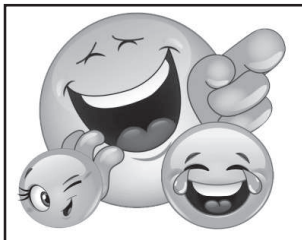
दूसरा व्यक्ति—“भाई, बात यह है कि अभी मैं और जीना चाहता हूँ। मरना नहीं चाहता।”

■ सभा में एक नेताजी स्त्री शिक्षा पर जोर देते हुए कह रहे थे—‘महिलाओं को अपने पैरों पर खड़ा होना चाहिये।’

सभा के बीच में से एक महिला बोली—‘नेताजी, मैं तो बार-बार खड़ी होने की कोशिश कर रही हूँ। मगर ये पुलिस वाला खड़ा ही नहीं होने दे रहा।’

■ एक नवयुवक अपनी गोद में छोटे से एक बच्चे को लिये सड़क के किनारे टहल रहा था। उसी समय उसके पास एक मित्र आकर पूछता है—‘यार, सुना है तुम्हारी नौकरी लग गई?’

हाँ यार! बड़ी दौड़-धूप के बाद नौकरी लगी है। तो क्या आज ड्यूटी पर नहीं गये?



“ड्यूटी ही तो कर रहा हूँ, नौकरी इस बच्चे की देखभाल की मिली है यार,” युवक ने थोड़ा झिझकते हुए कहा।

■ दिनेश ने पिता से कहा—“पिताजी, मैंने पहले ही आपसे कहा था कि उस नौकर के रंग-ढंग अच्छे नहीं लगते, इसे चोरी करने की आदत है।”

“क्या हुआ आखिर? कुछ तो बताओ, पिता ने पूछा।”

“होना क्या था जो पेन आप दफ्तर से उठाकर लाये थे, उसे लेकर चला गया।” दिनेश ने जवाब दिया।

■ सोहन—यार, अमेरिका में एक ऐसा कम्प्यूटर बना है जो बिल्कुल मानव की तरह है।

मोहन—तुम्हारा मतलब है कि वह मनुष्य की तरह सोच सकता है।

सोहन—नहीं, गलती करने पर सारी जिम्मेदारी दूसरे कम्प्यूटर पर डाल देता है।

■ सेठ रामदास जैसे ही घर में घुसे, चिकने फर्श के कारण फिसलकर गिर पड़े। यह देखकर उनके नौकर को हँसी आ गई। अपनी झंप मिटाते हुए मालिक ने नौकर को डाँटना शुरू कर दिया—हँसता क्यों है बे?

नौकर (सिटपिटा गया)—मैं तो इस बात की खुशी मना रहा था कि आपको चोट नहीं आई। ■

एकाग्र साधना बालक आइन्स्टीन की

जर्मनी के एक विद्यालय में एक बालक पढ़ता था। अध्यापक उसे समझाकर हार जाते थे, लेकिन गणित के सरल प्रश्न भी उसकी समझ में नहीं आते थे। कभी-कभी पिटाई भी हो जाती थी। सभी उसे बुद्धू कहते थे। एक बार, गणित का एक प्रश्न बार-बार समझाने पर भी उसे नहीं आया तो अध्यापक ने पिटाई की और कहा—

“भगवान् ने इसे मस्तिष्क ही नहीं दिया।” इस घटना से उसे बहुत ठेस लगी। उसने विद्यालय छोड़ दिया। वह मन को एकाग्र करके स्वयं ही पढ़ने लगा। कुछ समय में उसने बहुत सी पुस्तकें पढ़ डालीं। उसने गणित के नए-नए सिद्धान्त खोज निकाले। वही बालक ‘आइन्स्टीन’ नाम से प्रसिद्ध हुआ। उनके समय में संसार में उन जैसा गणितज्ञ दूसरा नहीं हुआ। ■

हर हर गंगे

■ वीरेन्द्र नाथ भार्गव

भारतीय संस्कृति में पतितपावनी, पापनाशिनी, जीवनदायिनी और मोक्षदायिनी गंगा नदी का दैनिक जीवन में परमश्रद्धा का स्थान है। प्राचीन काल से ऋषियों ने सृष्टि के भौतिक, दैविक और आध्यात्मिक आयामों के अनुरूप उसका वर्गीकरण अथवा अभिव्यक्ति की है। भौतिक जगत् में हिमालय पर्वत के गोमुख से गंगा नदी निकल कर गंगासागर (बंगाल की खाड़ी) में समुद्र में मिलती है। आध्यात्मिक रहस्यों को समाहित किये पौराणिक गाथा के अनुसार अंतरिक्ष से गंगा बड़े वेग से शिवजी के मस्तक पर गिरी और शिवजी ने उसका वेग रोककर उसे धीरे-धीरे धरती पर बहने दिया जो वहाँ से चलकर पाताल तक पहुँची। पाताल से आगे नदी का क्या हुआ यह स्पष्ट नहीं है। जनजीवन में एक कहावत बहुत प्रसिद्ध है कि 'नेकी कर दरिया (नदी) में डाल।' इस कहावत का समाज में निष्काम कर्म और सेवाभाव का संदेश तो है किन्तु साथ ही नेकी के फल का क्या होगा? इसका गीता के आधर पर अर्थ 'कर्मण्ये वाधिकारस्ते' के अनुरूप कर्म को भगवान को अर्पित करने का प्रतीत होता है, किन्तु सारी नदियाँ तो ईश्वर नहीं हैं अतः यहाँ संत सूरदास के पद 'प्रभु मोरे अवगुण चित न धरो' की पंक्ति है कि—

इक नदिया इक नार कहावत मैलो नीर भरो।

दोऊ मिली जब एक बरन भये, सुरसरी नाम परो॥

अर्थात् गंगा नदी में कोई मैली जल की धारा भी मिल जाती है वह भी अंततः गंगा जल की धारा बन जाती है। अतः सभी स्थानों पर गंगा नदी की अनुपस्थिति में साधारण दरिया (नदी) में नेकी को समर्पित इसी भावना से किया जाता रहा है कि वह अंततः गंगा नदी से जाकर मिलकर गंगाजल बन जाएगी और नेकी का फल कल्याणकारी हो जाये। गंगा नदी को सुरसरी (देव नदी) और माता का संबोधन प्राप्त है। गंगा के महात्म्य और गौरवगान असंख्य

ऋषि-मुनियों, भक्तों, कवियों इत्यादि ने समय-समय पर लेखनीबद्ध प्रस्तुत किया है। गंगा स्मरण, गंगा दर्शन, गंगा स्पर्श, गंगा को प्रणाम, गंगातट पर निवास, गंगाजल स्नान, गंगाजल पान, गंगाजल का सेवन, गंगाजल से तर्पण तथा गंगाजल में अंतिम विसर्जन जैसे प्रसंगों की महत्ता सर्वविदित है। गीता में स्वयं भगवान कृष्ण ने गंगा की महत्ता को उजागर किया है। विश्व के अनेक भागों के नागरिकों में गंगा के प्रति श्रद्धा, आस्था देखने-सुनने को मिलती है। विश्व की प्रायः सभी भाषाओं में गंगा की महत्ता का उल्लेख है। भारत में न केवल हिन्दू अपितु मुसलमानों ने भी गंगा की महत्ता पर अपने उद्गार प्रकट किये हैं। गंगा तट पर लगने वाले कुंभ मेले-स्नान का विश्व में अनूठा स्थान है। गंगाजल हाथ में लेकर शपथ लेने की परम्परा का समाज में पालन किया जाता रहा है तो वर्तमान में दिन-प्रतिदिन विस्मृत होता जा रहा है। यह शपथ सामाजिक शुचिता और पापविहीनता को प्रोत्साहन देता रहा है। ऋग्वेद में गंगा को सर्वदा स्तवनीय मुखरित किया गया है। यथा—

इमं मे गंगे यमुने सरस्वति

शुतुद्रि स्तोमं सचता परूष्ण्या।

असिवन्या मरुद्वृधे वितस्तया

जींकीये श्रृणुध्या सुषोमया॥

(10/75/5)

आधुनिक हिन्दी में गंगास्तवन की परम्परा विद्यापति ने डाली थी। भक्तिकाल, रीतिकाल और आधुनिक काल के अनेक विख्यात कवियों/लेखकों ने गंगा के जयकारे को अपनी लेखनी का बल देकर सम्पूर्ण समाज में गुंजा दिया था। उनमें से कुछ नाम सूरदास, तुलसीदास, केशवदास, मतिराम, पद्माकर, रत्नाकर, भारतेन्दु हरिश्चन्द्र, जयशंकर प्रसाद, निराला और मैथिलीशरण गुप्त इत्यादि हैं। ■

लालच का परिणाम

गीदड़ खुशी से पागल हुआ हिसाब लगा रहा था कि अब इन चारों के मांस से उसे कई दिनों तक किसी शिकार की जरूरत नहीं पड़ेगी। वह अब बड़े आराम से अपने घर में बैठेगा।

एक घने जंगल में एक शिकारी ने प्रवेश किया। जंगल में घुसते ही उसे एक हिरण दिखाई दिया। पल भर में ही उसने हिरण का शिकार कर लिया। शिकारी बहुत खुश हुआ। वह मरे हुए हिरण को कंधे पर लाद कर चल दिया, तभी उसे एक सूअर नजर आया। सूअर को देखते ही लालची शिकारी के मुंह में पानी भर आया। उसने सोचा- 'हिरण को तो मैंने मार ही लिया है, फिर क्यों न लगे हाथों सूअर का भी शिकार कर लूँ? इससे मुझे कई दिन के शिकार से आराम मिल जाएगा।' यही सोच कर उसने मरे हुए हिरण को धरती पर रख दिया और सूअर को लक्ष्य करके निशाना साधा। उधर सूअर ने भी अपने शत्रु उस शिकारी को देख लिया था। इधर शिकारी ने तीर छोड़ा, उधर हिंसक होकर सूअर भी शिकारी की ओर झपटा।

शिकारी का ख्याल था कि सूअर तीर लगते ही धरती पर गिर कर ढेर हो जाएगा, लेकिन उसका वह ख्याल बिल्कुल ही गलत निकाला। पल भर में सूअर ने उसे दबोच लिया और शिकारी के पेट की अंतड़ियां बाहर निकल आईं। सूअर ने शिकारी को भी अपना शिकार बना लिया। लेकिन जखमी सूअर भी शिकारी के साथ ही धरती पर ढेर हो गया। दोनों की मौत एक साथ,

एक ही स्थान पर हुई, लेकिन इन दोनों के नीचे दब कर एक सांप भी मर गया।

तभी एक गीदड़ टहलता हुआ वहाँ आ गया। उसने एक साथ चार-चार लाशों को देखा- हिरण, सांप, शिकारी और सूअर। इतना सारा भोजन उसने जीवन में पहली बार इकट्ठा देखा था, क्योंकि उसे हमेशा दूसरों की जूठन ही खाने को मिलती थी।

गीदड़ खुशी से पागल हुआ हिसाब लगा रहा था कि अब इन चारों के मांस से उसे कई दिनों तक किसी शिकार की जरूरत नहीं पड़ेगी। वह बड़े आराम से अपने घर में बैठेगा और हर रोज इसमें से किसी का थोड़ा-सा मांस खाकर सो जाया करेगा।

लालची गीदड़ ने सोचा- 'आज तो पहला दिन है। आज इस बढ़िया मांस को खाना क्यों आरंभ करूँ? क्यों न आज शिकारी की कमान में लगे सूख चमड़े को ही खाकर अपना काम चला लूँ।' वही सोच कर वह लालची गीदड़ शिकारी के धनुष के साथ बंधी चमड़े की डोरी को खाने लगा।

बस, फिर क्या था, बिजली की सी तेजी के साथ कमान अपनी डोरी टूटते ही उछली और सीधी गीदड़ के सीने में जा धंसी और देखते ही देखते गीदड़ की जीवनलीला भी समाप्त हो गई। लालची गीदड़ जो महीनों का हिसाब लगा चुका था, सब कुछ छोड़ कर मर गया।

(‘हितोपदेश की कहानियाँ’ से साभार)

अपने पैरिस से प्यार करता हूँ

डॉ. अन्सारी भारत से फ्रांस गए थे। एक दिन वे पैरिस की एक चौड़ी सड़क पर टहलते हुए जा रहे थे। उन्होंने जब में हाथ डाला तो हाथ में एक कागज आ गया। देखा तो कागज काम का नहीं था। डॉ. अन्सारी ने कागज मरोड़कर एक पुड़िया बनाई और उसे वहीं सड़क पर फेंक कर आगे बढ़ गए।

तभी पीछे से एक लम्बी-चौड़ी कार आकर रुकी। उसमें से एक व्यक्ति निकला। उसने पुड़िया उठाकर सड़क के किनारे रखे कूड़े के ढोल में डाल दी। उस व्यक्ति ने डॉ. अन्सारी के कन्धे पर हाथ रखकर कहा-“मैं अपने पैरिस से प्यार करता हूँ, उसे स्वच्छ रखना चाहता हूँ।” ■

फास्ट फूड का दुष्प्रभाव

■ सुरेश

आज कल युवाओं में फास्ट फूड का प्रचलन बढ़ ताजा रहा है। घर के बने शुद्ध सात्विक भोजन के स्थान पर बाजार में बिक रहे फास्ट फूड जैसे बर्गर, चाऊमीन, सेन्डविच आदि को प्रमुखता दे रहे हैं। शोधों से प्राप्त हुए आँकड़ों के अनुसार 70 फीसदी युवा तो सुबह का नाश्ता ही नहीं करते। नाश्ते की पूर्ति फास्ट फूड से करने की कोशिश करते हैं। घर के बने परांठे, खीर, पूड़ी, सब्जी का महत्त्व कहीं खो सा गया है। इनकी जगह कोल्डड्रिंक बर्गर, पेस्टीज ने ले ली है। शायद आज का युवा भ्रमित हो गया है। दोस्तों की देखा देखी फास्ट फूड को अंधाधुंध अपनी दिनचर्या में शामिल तो करते जा रहे हैं। पर इनसे शरीर पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों से अनजान है या फिर सब जानते हुए भी अनजान बने हुए हैं।

इसका ही परिणाम है कि आज युवा स्वयं ही अनेक प्रकार की समस्याओं से घिरा हुआ है। घर के बने ताजे शुद्ध भोजन में जिसमें दूध, दालों, हरी सब्जियों का भरपूर उपयोग होता है, अनेक प्रकार के प्रोटीन व

विटामिन हमें भोजन के साथ स्वतः प्राप्त हो जाते हैं जो शरीर को सन्तुलित बनाये रखने और रोगों से लड़ने में सहायता करते हैं। दूध, छाछ, लस्सी के स्थान पर कोल्डड्रिंक पीने से शरीर में आवश्यक तत्वों का अभाव हो जाता है। शरीर की प्रक्रिया संतुलित रूप से नहीं चल पाती। फलस्वरूप युवाओं के शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता क्षीण हो जाती है। चिंता का विषय है कि जिन युवाओं के कंधे पर सारे राष्ट्र का भविष्य टिका है, उन्हीं की अभी से यही दशा रही तो भविष्य में राष्ट्र की क्या स्थिति होगी?

यदि हमें राष्ट्र को गुमराह होने से बचाना है तो युवाओं को गुमराह होने से बचाना होगा। हम सभी को जागरूक बन फास्टफूड सेवन करने वाले युवाओं की तीखी आलोचना कर उन्हें शुद्ध, सात्विक घर की रसोई की तरफ लाना होगा। घर में युवाओं के स्वास्थ्य एवं पोषक तत्व युक्त भोजन की व्यवस्था कर राष्ट्र की युवाशक्ति का निर्माण करना होगा। तभी, राष्ट्र शक्तिशाली हो सकेगा। ■

पटेल ने बाजी जीती

एक पटेल था। उसने एक कटिया खरीदी। कटिया बड़ी होकर भैंस कहलाने लगी। उसके सबसे पहले कटिया हुई। पटेल को एक शौक लग गया, वह उस कटिया को कंधों पर उठाकर सीढ़ियों पर चढ़ता-उतरता। धीरे-धीरे कटिया बड़ी होती गई और भार भी बढ़ता गया। परन्तु अभ्यास के बल से वह उसे लेकर चढ़ता-उतरता रहा। एक दिन पटेल का मित्र दूर गाँव से मिलने आया। पटेल ने बातों ही बातों में अपने मित्र से कहा: 'यदि वह कटिया को अपने कंधे पर उठाकर सीढ़ियाँ चढ़ और उतर आएगा तो वह उसे सौ रुपए देगा।'

वह मित्र हर्ष से उसे उठाने चला। परन्तु कटिया तो उससे उठी ही नहीं। प्रयत्न छोड़ वह मित्र बोला, 'यदि

तुम ऐसा कर दोगे तो मैं तुम्हें सौ रुपए दूँगा।'

पटेल मानो इस बात की ही प्रतीक्षा कर रहा था। उसने सरलता से कटिया को उठा लिया और देखते-देखते सीढ़ियाँ चढ़ गया और उतर आया। मित्र को बड़ा आश्चर्य हुआ, उसने सौ रुपए दे दिए।

अभ्यास कठिन काम को भी सरल बना देता है। यदि हम थोड़ी-थोड़ी सेवा का अभ्यास बनाए रखें तो समय पड़ने पर बड़ी सेवा भी आसानी से कर सकते हैं।

इस प्रकार यदि हम प्रतिदिन भजन-भक्ति करते रहें, आध्यात्मिक वार्ता सुनें तो समय आने पर अधिक अभ्यास करने में कोई कठिनाई न होगी। अभ्यास से काम सरल बन जाता है। ■

वार्षिक आमसभा-2017

16 अप्रैल, 2017 की सुबह गोल्डन मोमेन्ट हॉल में सेवा भारती की वार्षिक आम सभा सम्पन्न हुई। इसमें प्रान्त कार्यकारिणी सदस्यों, गणमान्य अतिथिगण एवं सेवा बस्तियों के प्रमुख कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। सभा की शुरुआत भजन मण्डली की बहनों द्वारा सुन्दर भजनों से हुआ। दो मण्डली भजन मण्डली प्रतियोगिता में प्रथम एवं दूसरे स्थान पर आई थीं। उनकी प्रस्तुति मनमोहक एवं रमणीक थी। प्रभु वन्दन के पश्चात् राष्ट्र भक्ति का गीत गाया गया और गायत्री मंत्र उच्चारण के साथ सभा प्रारम्भ हुई। तत्पश्चात् गणमान्य अतिथि मण्डल द्वारा दीप प्रज्वलित किया गया। आदरणीय श्री सुहासराव हिरेमठ जी, श्री राकेश जैन जी, श्री तरुण गुप्ता जी, डॉ. राम कुमार जी के पावन हाथों से सुन्दर दीप की लौ कार्यक्रम की शोभा बढ़ा रही थी। दीप प्रज्वलन के पश्चात् सेवा भारती दिल्ली प्रान्त के अध्यक्ष श्री तरुण गुप्ता का भावुक उद्बोधन रहा। उन्होंने कहा कि सेवा कार्यों को अधिक विस्तार से किया जाए और सभी सेवा बस्तियों के लोग सेवा भारती के कार्य को पहचानें, ऐसा प्रयास निरन्तर करना है हमें। उन्होंने सेवा को ईश्वरीय कार्य को ईश्वरीय कार्य बताते हुए सभी कार्यकर्ताओं को उत्साहित किया।

सभा की कार्यवाही को आगे बढ़ाते हुए महामंत्री डॉ. राम कुमार जी ने सर्वप्रथम मेधावी छात्रों को सम्मानित किया। सेवा बस्ती के इन होनहार बालकों ने दसवीं एवं बारहवीं की बोर्ड की परीक्षा में 90-93 प्रतिशत अंक अर्जित करके सेवा भारती के गौरव को बढ़ाया है। प्रान्त की कोषाध्यक्ष श्रीमती निधि आहूजा जी को मंच पर आमंत्रित किया गया। निधि जी ने सभा को एक नए प्रयास से अवगत कराया एवं सुझाव आमंत्रित किये। उन्होंने बताया कि एक अति आधुनिक तकनीक के द्वारा रोजगार के लिए बहुपयोगी कम्प्यूटर सॉफ्टवेयर बनाने का कार्य तीव्रता से हो रहा है। सेवा बस्ती का प्रत्येक व्यक्ति नौकरी पा सकेगा और हमारा स्वावलम्बन का सपना पूरा हो पाएगा। डॉ. राम कुमार जी ने सभा को गत वर्ष के कार्यों का लेखा-जोखा पढ़ कर सुनाया। जितने भी प्रकल्प हैं, क्या कार्य हुए, क्या नहीं हुए, भविष्य की क्या योजनाएँ हैं, पंचांग क्या बना, समाज

को कैसे लाभ हुआ इत्यादि विषयों पर संक्षेप में परन्तु लाभपरक जानकारी दी। जो भी प्रतिवेदन माहमन्त्री जी ने प्रस्तुत किया, वो प्रतिवेदन श्रोतागण के हाथ में सेवा समर्पण के रूप में पहले से ही पहुँचा दिया गया था जिससे कार्यकर्ता बन्धु विस्तार से पढ़ सकें।

पश्चिमी विभाग की मीना बढेरा जी ने ओजस्वी वाणी में संघगीत गाकर सबके हृदय को भाव-विभोर कर दिया। सभा की सारी गतिविधियों के पश्चात् मुख्य अतिथि एवं अति प्रभावशाली व्यक्तित्व के धनी श्री सुहासराव हिरेमठ जी का उद्बोधन रहा। उन्होंने सेवा करने वालों के कई गुण बताए। सेवा भारती के 40 साल पूर्ण होने पर हम सब क्या प्रण लें-यह भी विचार सभा के सामने रखा। उन्होंने मातृछाया और बालवाड़ी जैसे प्रभावशाली प्रकल्पों का समाज पर प्रभाव वर्णित किया। बालवाड़ी प्रकल्प को ननिहाल जैसा स्नेहिल और ममता से पूर्ण बताया। बालवाड़ी से कामकाजी महिलाओं के स्वावलम्बन पर सकारात्मक योगदान मिल रहा है। श्री सुहासराव जी ने कई एक अनुभव बताया कि जब भी वो किसी भी विद्यालय में जाते हैं तो वे बच्चों से पूछते हैं कि भारत का सबसे अमीर व्यक्ति कौन है, सबने कहा- मुकेश अंबानी जी। तब से बच्चों से पूछते हैं कि फिर उनका चित्र विद्यालय में क्यों नहीं लगाया गया। विद्यार्थी बोले कि उन्होंने समाज कल्याण के लिए धन दान नहीं दिया, न लोगों की समस्याओं के लिए कुछ किया। परन्तु विवेकानन्द जी के चित्र विद्यालय में लगे हैं क्योंकि उनका पूरा जीवन समाज एवं देश को समर्पित रहा। अर्थात् व्यक्ति धन से नहीं, अच्छे कार्यों से पूजनीय बनता है।

सुहासराव जी का वक्तव्य इतना ज्ञानपरक था कि श्रोतागण चाहते थे कि वे अपना वक्तव्य आगे भी जारी रखें। श्री संजय जी ने धन्यवाद ज्ञापन किया। कल्याण मंत्र के उच्चारण और अंजू जी के कुशल मंच संचालन में सभा समापन पर पहुँची। अन्त में सभी के लिए प्रसाद /भोजन की व्यवस्था थी जिसका सबने आनन्द लिया और आम सभा की भव्यता की भूरी-भूरी प्रशंसा की। साथ ही 'सेवा परम् धर्म' के भाव को ग्रहण कर हृदय में प्रबल निर्णय कर सभी कार्यकर्ता बंधु नए गंतव्य को चल पड़े।

प्रस्तुति : शिवाली अग्रवाल

कार्यकर्ताओं में कार्य का विभाजन

जैसा कि सेवा भारती में प्रत्येक वर्ष आम सभा के पश्चात् व्यवस्था रहती ही है कि प्रमुख कार्यकर्ताओं में कार्य का विभाजन किया जाता है। इस वर्ष भी दिनांक 25 अप्रैल, 2017 को प्रांत की कार्यकारिणी सभा में इस कार्य को सम्पन्न किया गया। बैठक में सभी विभागों के अध्यक्ष, मंत्री तथा संगठन मंत्री व जिन्हें इस वर्ष के लिये कार्य सौंपा गया है, ये सभी कार्यकर्ता उपस्थित रहे। जिसके अनुसार निम्न प्रकार से कार्यकर्ताओं को उनके कार्यों की जानकारी दी गई—

कार्य विभाजन-2017-18

क्र.	नाम	दायित्व	कार्य
1	श्री तरुण जी	अध्यक्ष	यमुना विहार विभाग
2	श्री संजय जी	उपाध्यक्ष	सेवाधाम, छात्रवास, मौजपुर
3	श्री संजय जी	उपाध्यक्ष	पूर्वी विभाग, सेवा संगठन, चिकित्सा, कार्यालय,
4	श्री दिनेश जी	उपाध्यक्ष	दानदाता, सम्पर्क
5	श्री हेमन्त जी	उपाध्यक्ष	पश्चिमी विभाग, मातृछाया पहाड़गंज, प्रांत प्रकल्प
6	श्री राजेन्द्र जी	मंत्री संगठन	प्रांत प्रकल्प, सेवा संगठन, महिला कार्य, संगीत, सेवा समर्पण
7	श्री रामकुमार जी	महामंत्री	केशवपुरम, सीएसआर, दान
8	श्री आलोक जी	मंत्री	शिक्षा-राम.कृष्ण पुरम, गोपालधाम, अभ्यास वर्ग, सेवा बस्ती
9	श्री योगेश जी	मंत्री	स्वास्थ्य-दक्षिणी विभाग, प्रचार, व्यवस्थायें, मातृछाया मियांवली, प्रसन्न सलाह
10	श्रीमती संगीता जी	मंत्री	संस्कार-झण्डेवाला, कीर्तन मंडली, कन्या विवाह, वृत संकलन
11	सुश्री अंजू जी	मंत्री	स्वावलम्बन उत्तरी विभाग, प्रशिक्षण, सिलाई, ब्यूटी पार्लर, मेंहन्दी, कार्यक्रम
12	श्री बाबूलाल जी	का. मंत्री	कार्यालय व्यवस्था, स्टोर
13	श्री विनोद जी	स का. मंत्री	कार्यालयों की व्यवस्थायें
14	श्रीमती निधि जी	कोषाध्यक्ष	कोष, सारथी, सोशल मीडिया, रोजगार,
15	श्री बृजकिशोर	सदस्य	सी एस आर
16	श्री मुनीस जी	सदस्य	प्रांत प्रकल्प, कुष्ठ आश्रम
17	श्रीमती शिवाली	सदस्य	सेवा समर्पण, पत्रक, साहित्य
18	श्री रविन्द्र जी	सदस्य	सेवाधाम
19	श्री अरविन्द जी	सदस्य	प्रांत का एकाउंट, रिकार्ड, आडिट, सम्पत्ति विभाग सहित
20	श्री अशोक जी	सदस्य	सेवा संगठन, चिकित्सा
21	श्री अंजलि जी	सदस्य	महिला कार्य तथा कार्यक्रम, गोपालधाम
22	श्री प्रदीप जी	सह0 सदस्य	छात्रवास, सेवा समिति, पूर्व सेवितजन
23	श्री शुकदेव जी	सह0 सदस्य	
24	श्री मिथिलेश जी	सह0 सदस्य	

(द्वारा प्रदेश कार्यालय सेवा भारती)

विभागीय अध्यक्ष, मंत्री व संगठन मंत्री के मोबाइल नम्बर

क्र.	नाम	दायित्व	विभाग	मोबाइल
1	श्रीमती वीणा	अध्यक्ष	यमुना विहार	9212139761-01 122825954
2	श्री दिनेश	मंत्री		9868489752
3	श्री भगवती	संगठन मंत्री		9868101539
4	श्रीमती संतोष	अध्यक्ष	पूर्वी	9873189192
5	श्री हरिओम	मंत्री		9999162123
6	श्री शिव कुमार	संगठन मंत्री		9542463403-01 122022737
7	श्री चुन्नी लाल	अध्यक्ष	दक्षिणी	9810724666
8	श्री इन्द्रनील	मंत्री		9599321388
9	श्री रामअवतार	संगठन मंत्री		8800168061
10	श्री खजान सिंह	अध्यक्ष	राम कृष्ण पुरम	9811974603
11	श्री अजय पाल	मंत्री		9810811489
12	श्री मंदीप	संगठन मंत्री		9871664771
13	श्री छत्रपति	अध्यक्ष	पश्चिमी	9210327047-01 125527169
14	श्री सतीश	मंत्री		9868128051
15	श्री प्रेम कुमार	संगठन मंत्री		9810426604
16	श्री राकेश जी	अध्यक्ष	केशव पुरम	9810112487
17	श्री अनिल कुमार	मंत्री		9810791969
18	श्री मेघराज	संगठन मंत्री		9811173877
19	श्री भगवान दास	अध्यक्ष	उत्तरी	9582450432
20	श्री राजनरेश	मंत्री		9871606163
21	श्री नेमीचन्द्र	संगठन मंत्री		9868477733
22	श्री अशोक कुमार	अध्यक्ष	झण्डेवाला	9312249634
23	श्री महेन्द्र कुमार	मंत्री		8860565150
24	श्री जितेन्द्र कुमार	संगठन मंत्री		9811897772
कार्य विभाग				
25	श्री हेमन्त कुमार	प्रमुख	प्रान्त प्रकल्प	9810065247
26	श्री हिमांशू जी	सह प्रमुख		9643121390
27	श्री मुनीस जी	सह प्रमुख		9810111028
28	श्री संजय कुमार	प्रमुख	सेवासंघ	9871259000
29	श्री अशोक कुमार	सह प्रमुख		9818086555
30	श्रीमती अंजलि	प्रमुख	महिला कार्य	9811158496
31	श्रीमती प्रोमिला	सह प्रमुख		9811346926

प्रांत प्रकल्प समूह के कार्यकर्ताओं की सूची 2017-18

क्र.	प्रकल्प का नाम	प्रमुख कार्यकर्ता का नाम	सम्पर्क सूत्र
1	सेवाधाम	श्री रविन्द्र कुमार जी	9871941084
2	गोपालधाम	श्री आलोक जी श्री विरेन्द्र माटा जी श्री रघुराज जी श्री सतपाल जी श्रीमती रीटा जी	9810158931 9213133698 9213909051 9818405761
3	मातृछाया पहाड़गंज	हेमन्त जी श्री सुरेश जी श्री जितेन्द्र जी श्री जयप्रकाश जी	9810065247 9312215286 9811897772 9971988034
4	मातृछाया मियांवाली	श्री योगेश जी श्री प्रेम सागर जी श्री श्याम जी	9818395931 9311048931 9212564656
5	सेवा समिति	श्री लक्ष्मण जी श्री अनुराग	9810839369 9953111083
6	कम्प्यूटर	श्री सुशील कुमार जी	9650961249
7	सिलाई कढ़ाई मेहन्दी, ब्यूटी पार्लर, प्रशिक्षण	सुश्री अंजू जी	9212868896
8	सेवा समर्पण	श्री राजेन्द्र सिंह श्रीमती शिवाली श्रीमती शिवानी जी श्रीमती कैलासी जी	9968651178 9711374357 9810946936 9013605621
9	चिकित्सा	श्री संजय जी श्री अशोक कुमार जी	9871259000 9818086555
10	कार्यालय कार्यालय व्यवस्था	श्री बाबू लाल जी श्री विनोद जी	8010651201 9811639822
11	छात्रावास पूर्व सेवित जनसेवा समिति	श्री प्रदीप कुमार जी	9810344733
12	कीर्तन मंडली, कथा, हवन तथा अन्य संस्कार के कार्यक्रम	संगीता जी श्रीमती प्रोमिला जी श्रीमती मधु जी	9212532100 9811346926 9313183839
13	संगीत, गीत, कविता	श्री राजेन्द्र सिंह श्री अंजू जी श्रीमती सरोज जी	9968651178 9868700098 9643121390

14	प्रसन्ना सलाह	श्री योगेश जी श्रीमती पायल	9818395931 9650746668
15	सी.एस.आर.	श्री राम कुमार जी श्री बृज किशोर जी	9312936897 9810099594 42384494
16	समरसता	श्री सुखराम	9313743652
17	रोजगार, सोशल मीडिया सारथी	श्रीमती निधि श्रीमती ज्योति जी	9811411338 9818708400
18	स्ट्रीट चिल्ड्रन	श्री ज्ञानप्रकाश जी	9811319906
19	कुष्ठ आश्रम	श्री सतीश जी श्री मुनीस जी	9717022979 9810111028

गर्मियों का तोहफा ककड़ी

गर्मियों के मौसम में ककड़ी की हर तरफ बहार रहती है। कीमत में सस्ती और गुणों से भरपूर ककड़ी को अगर काटकर नींबू, नमक लगाकर खायें तो इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है। इसके सेवन से शरीर में शीतलता बनी रहती है। भोजन के साथ सलाद के रूप में खाने से लू भी नहीं लगती। इसके अतिरिक्त ककड़ी चबा-चबाकर खाने से मुख की शुद्धि होती है तथा दाँतों के कई रोग दूर होते हैं। इसमें कई ऐसे औषधीय गुण छिपे हैं, जो हमारे शरीर के कई रोगों में लाभदायक हैं।

- ककड़ी में पोटेशियम प्रचुर मात्रा में होता है इसलिये इसका रस पीने से रक्तचाप में फायदा होता है।
- ककड़ी में सिलिकन और सल्फर अधिक मात्रा में मिलते हैं जो बालों को घना व काला करते हैं।
- ककड़ी के रस से बाल धोने से बाल मुलायम व चमकीले होते हैं।
- ककड़ी का रस त्वचा का रंग साफ करता है। साथ ही चेहरे के दाग-धब्बे, मुँहासे भी दूर होते हैं।

- गर्मियों में पेशाब की जलन दूर करने के लिये ककड़ी के रस में शक्कर व नींबू का रस अच्छी तरह फेंटकर सेवन करें।
- ककड़ी के बीज खाने से नाखूनों में निखार आता है और नाखूनों का बार-बार टूटना बन्द हो जाता है।
- ककड़ी की सब्जी घी में बंधार कर खाने से नींद अच्छी आती है।
- गर्मी में यदि पसीना बार-बार निकले तो बर्फ में ठंडी की हुई ककड़ी का सेवन करना चाहिये।
- छिलके सहित ककड़ी चबा-चबाकर खाने से गर्मी में बार-बार प्यास नहीं लगती।
- ककड़ी और टमाटर का रस बराबर मात्रा में मिलाकर सेवन करने से पुराना कब्ज दूर हो जाता है।
- आँतों के रोग दूर करने के लिये भोजन से पहले 100 ग्राम ककड़ी खानी चाहिये।
- ककड़ी पानी की कमी को पूरा करती है।
- ककड़ी की सब्जी बनाकर भी खाई जा सकती है, इसमें पौष्टिक तत्वों की भरपूर मात्रा होती है। ■

डॉ. राकेश कुमार जी का स्वर्गवास

तिहाड़ चिकित्सा केन्द्र व चुन्नाभट्टी कीर्तिनगर चिकित्सा केन्द्र के चिकित्सक डॉ. राकेश कुमार जी का आकस्मिक निधन होने पर अत्यंत दुख हुआ। डॉ. राकेश कुमार एक कुशल व समर्पित चिकित्सक थे, उनके परिवार को सम्पूर्ण सेवा भारती परिवार की ओर से सांत्वना तथा डॉ. राकेश कुमार जी को भावपूर्ण श्रद्धांजलि। ■

दृढ़ संकल्पी, स्वाभिमानी गोखले

बात उस समय की है, जब आजादी की जंग जोर पकड़ रही थी। एक बालक अपने घर से दूर एक शहर के छात्रावास में रहकर पढ़ाई कर रहा था। उसके माता-पिता अत्यंत निर्धन थे। घर की आमदनी से अधिक खाने वालों की संख्या थी। फिर भी बच्चे की पढ़ाई की ललक को देखते हुए माता-पिता जैसे-तैसे उसे 8 रुपये फीस व अन्य खर्चों के लिए भेज देते थे। बालक घर की दयनीय आर्थिक स्थिति से परिचित था। वह अपने पैरों पर खड़ा होना चाहता था। उसे इस प्रकार की सहायता बहुत अखरती थी। बहुत सोचने के बाद उसे एक उपाय खोज निकाला। वह एक ही बार भोजन करता और रात में बिजली के खंभे के नीचे बैठकर पढ़ता। इस तरह वह घर से भेजे गए 8 रुपये में



से भी बचत करता और उस बचत से अच्छी पुस्तकें खरीदता। धीरे-धीरे उसकी मेहनत रंग लाई। कॉलेज से उसे वजीफा मिलने लगा। उसी दिन से उस स्वाभिमानी बालक ने घर से आर्थिक सहायता लेनी बंद कर दी। साथ ही उसने छोटे बच्चों को पढ़ाने की नौकरी भी शुरू की और उसका वेतन था मात्र 35 रुपये प्रतिमाह। इसी वेतन के बल पर उसने कानून की परीक्षा प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण की और आगे चलकर कांग्रेस ने उसे अत्यंत सम्मानीय स्थान दिया और जीवनभर उसी रूप में आदर दिया। ये थे गोपालकृष्ण गोखले।

सार यह है कि जब मन दृढ़संकल्प कर ले तो राह के शूल भी फूल बन जाते हैं। अतः संकटों से घबराकर प्रयास नहीं छोड़ने चाहिए। ■

बंसल इंडस्ट्रीज का विज्ञापन