रुपये 10

सेवा समर्पण

वर्ष-38, अंक-2-3, अग्रहण-पौष, विक्रम सम्वत् 2077, संयुक्तांक, नवंबर-दिसंबर, 2020

जीवन का गीत है गीता

भगवान श्रीकृष्ण ने मोक्षदा एकादशी के दिन कुरुक्षेत्र के मैदान में शोकग्रस्त अर्जुन को गीता का संदेश सुनाया था। इसके बाद अर्जुन युद्ध यानी कर्म के लिए तैयार हुए। अतः हर व्यक्ति को गीता का अध्ययन करना चाहिए। गीता में 700 श्लोक और 18 अध्याय हैं। अब तक विश्व की लगभग 70 भाषाओं में गीता का अनुवाद हो चुका है। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जब भी विदेश जाते हैं, अपने साथ गीता ले जाते हैं और उसे वहाँ के राष्ट्राध्यक्ष को भेंट करते हैं।

नरेला में प्रकल्प दर्शन कार्यक्रम

सेवा भारती द्वारा संचालित लाला दीपचंद मेमोरियल अस्पताल, नरेला में 30 सितम्बर, 2020 को एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत दीप्ति अग्रवाल जी के द्वारा गायत्री मंत्र के साथ की गई। कमल जी के द्वारा आगंतुक व्यक्तियों का परिचय एवं सभी दानदाताओं का स्वागत सेवा भारती के कार्यकर्ताओं द्वारा कराया गया।

श्री रविन्द्र जी ने कहा कि समाज को कुछ देना सीखें। श्री राकेश कथूरिया ने प्रकल्प का परिचय दिया। श्री संजय जिन्दल ने अस्पताल में क्या-क्या आवश्यकताएं हैं और अस्पताल कैसे आगे बढ़े व दानदाताओं को कैसे जोड़ा जाए, इन पर अपनी बात रखी।

श्री अशोक जैन व श्री अंकुर गुप्ता के सुपुत्र श्री आशु गुप्ता ने भी विचार रखे। कार्यक्रम के अध्यक्ष श्री विजेन्द्र गोयल ने अपना आशीर्वाद दिया और यह आश्वासन दिया कि हम इस अस्पताल को अपने पैरों पर आत्मनिर्भर बनाने के लिए दान दाताओं को अस्पताल के साथ जोड़ेंगे। स्वदेशी जागरण मंच के वरिष्ठ कार्यकर्ता श्री सत्यवान गर्ग ने भी दानदाताओं को जोड़ने के लिए कहा। श्री मास्टर दयानंद शास्त्री (बवाना) ने वार्षिक दानदाताओं अथवा आजीवन सदस्य बनाने का सुझाव दिया।

श्री हरिसिंह रोहिल्ला (जिला अध्यक्ष) ने कार्यक्रम में उपस्थित सभी का धन्यवाद किया। कार्यक्रम में उपस्थिति 31 की रही, जिसमें 8 महिलाएँ भी थीं। कल्याण मंत्र के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ।

सेवा भारती कार्यालय में दीपोत्सव

गत 10 नवम्बर को सेवा भारती प्रान्त कार्यालय, गोल मार्किट में दीपावली के पावन अवसर पर कार्यकर्ता मिलन कार्यक्रम आयोजित किया गया। सर्वप्रथम हवन-यज्ञ के माध्यम से वातावरण एवं मनशुद्धि का शुभ संदेश दिया गया। तत्पश्चात् कार्यकर्ताओं को दीपावली की शुभकामनाएं एवम् उपहार वितरण किया गया। सेवा भारती दिल्ली प्रान्त अध्यक्ष श्री रमेश अग्रवाल जी ने उपस्थित सभी कार्यकर्ताओं को शुभकामना दी और उन्होंने कुछ सेवा बस्ती जैसे कि गड़िया लोहार आदि के विषय में अपने अनुभव बताए।

परामर्शदाता
आचार्य मायाराम पतंग
डॉ. राम कुमार

सम्पादक
श्रीमती इन्दिरा मोहन

सहसम्पादक
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

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

सेवा समर्पण

वर्ष-38, अंक-2-3 कुल पृष्ठ-36 संयुक्तांक, नवंबर-दिसंबर, 2020

विषय - सूची

शीर्षक	लेखक	पृ.
सम्पादकीय		04
जीवन का गीत है गीता	इन्दिरा मोहन	06
अमर बलिदान का साक्षी मानगढ़ धाम	प्रतिनिधि	09
कब, कैसा नववर्ष हमारा?	विनोद बंसल	10
नितिन की नहीं कोई तुलना	अमित कुमार गुप्ता	12
अयोध्या की राजकुमारी, जो कोरिया की...	गुंजन अग्रवाल	13
श्रद्धालु बनिए, पर अंधश्रद्धा से दूर रहिए	जितेन्द्र रघुवंशी	15
कहानी : मजदूर की मजबूरी	आचार्य मायाराम पतंग	16
बचाना होगा निश्चित जल	रमेश गोयल	19
क्रान्तिकारी दुर्गा भाभी	नरेन्द्र सहगल	20
कार्यकर्ता परिचय : भाई सूरज प्रकाश छिब्बर		21
'दान'	ऊषा जिन्दल	21
अद्‌भुत नजर	प्रतिनिधि	22
सागों का सरदार है बथुवा	प्रतिनिधि	23
किसी भी तरह के वेग को न रोकें	श्रीशदेव पुजारी	24
सजग रहें, जी भर कर जिएं	संजय जिन्दल	25
सन्त नामदेव	रचना शास्त्री	26
कोरोना : एक सुनहरा अवसर	संजय जिन्दल	27
हे श्रेष्ठ पुरुष	आचार्य मायाराम पतंग	28
रोग प्रतिरोधक काढ़ा	डॉ. जय किशन गर्ग	29
श्रद्धांजलि		30
अनुभूति 2020 वृत्त-विवरण		32
बाल कहानी : संगति	अरुणिमा देव	34

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

देना सीखें, लेना नहीं

एक विद्वान ने कहा है, ''जो होता है, वह सही ही होता है, गलत होता ही नहीं। इसलिए कुछ करने में सावधान और होने में प्रसन्न रहना चाहिए।'' छोटे से इस वाक्य में हम सबका जीवन मंत्र छिपा है। इस एक वाक्य का अनुसरण करने से जीवन में आने वाली सारी समस्याओं का सामना हम बहुत ही अच्छी तरह कर सकते हैं और समाज के लिए प्रेरणादायक भी बन सकते हैं। हम सब सामाजिक संगठन से जुड़े हैं। इस नाते समाज में हमारा दायित्व और बढ़ जाता है। इसलिए कुछ भी करने से पहले हजार नहीं, लाख बार सोचें कि जो करने जा रहे हैं उसका समाज में क्या प्रभाव पड़ेगा, लोग क्या सोचेंगे, कहीं कोई विवाद तो पैदा नहीं होगा! ऐसा करने से हम अपने उद्देश्य से कभी भटकेंगे नहीं और जब भटकेंगे नहीं तो फिर हम जिस काम में लगे हैं उसमें सफलता मिलेगी ही। हमें कोई रोक नहीं सकता है। हम सबके सुख की कामना के साथ आगे बढ़ना चाहते हैं। जो केवल अपने सुख की इच्छा रखता है, उसे कभी सुख नहीं मिल सकता है। वह सदैव दुःखी ही रहेगा। वहीं जब हम सबके सुख और संपन्नता का भाव रखते हैं तो कभी हमें दुःख का सामना नहीं करना पड़ता है।

एक बात तय है कि सामाजिक कार्य त्याग के बिना नहीं हो सकता है। त्याग ही वह मंत्र है जो राग-द्वेष को समाप्त कर देता है। दोष मालूम होते हुए भी त्याग न करना 'राग' है। गुण मालूम होते हुए भी ग्रहण न करना 'द्वेष' है। राग 'त्याग' नहीं होने देता है और द्वेष 'प्रेम' नहीं होने देता है।

हम सब आए दिन यह देखते हैं कि समाज में किसी न किसी कारणवश लड़ाई-झगड़े होते रहते हैं। लोग कहते हैं कि इन झगड़ों से छुटकारा कैसे मिले! इन झगड़ों से मुक्ति 'देने' की सोच से मिल सकती है। आप यह अनुभव करते होंगे कि केवल 'लेने' की सोच के कारण समाज में झगड़े की स्थिति रहती है। कुछ लोगों की सोच रहती है कि चाहे जो भी हो जाए, मुझे केवल लेना है, देना नहीं है। यही सोच संघर्ष पैदा कर रही है। इसलिए हमें लेने की जगह देने की सोच रखनी होगी। लेने-देने के भाव में केवल पैसा नहीं आता है। आपने समाज के लिए निःस्वार्थ कुछ किया, किसी बीमार की सेवा की, किसी राहगीर को रास्ता बता दिया, किसी भूखे को खाना खिला दिया, सड़क पार करने की हिम्मत नहीं जुटा पा रहे किसी बुजुर्ग को सड़क पार करने में मदद की, ... ये सब देने के भाव के अंतर्गत आते हैं। आज देश के सामने भी ऐसी चुनौतियाँ खड़ी हो गई हैं कि उन सबका समाधान देशवासियों के देने के भाव से ही हो सकता है।

आप किसी को कुछ देंगे तो आपको भी कोई देगा। यह नहीं हो सकता है कि आप किसी को कुछ दें और उसके बदले आपको कुछ न मिले। हाँ, यह हो सकता है कि कुछ देर से मिले या आपको प्रत्यक्ष न दिखाई दे, लेकिन मिलेगा अवश्य। इसलिए हम सब देने के भाव के साथ जीवन जीएं। ऐसा करके देखें जिस आनंद को आप अनुभव करेंगे, वह और कहीं नहीं मिलेगा।

दूसरे को प्रसन्न रखने के बाद जो-जो वस्तु हमें प्राप्त होती है, वह दूध के समान है। दूध हमें पौष्टिकता प्रदान करता है, उसी तरह वह वस्तु हमें जीवनी ऊर्जा देती है। किसी से कोई वस्तु माँग कर ली जाए तो वह पानी के समान होता है और किसी का दिल दुखाकर लिया गया समान रक्त के बराबर होता है।

एक बात तय है कि सामाजिक कार्य त्याग के बिना नहीं हो सकता है। त्याग ही वह मंत्र है जो राग-द्वेष को समाप्त कर देता है। दोष मालूम होते हुए भी त्याग न करना 'राग' है। गुण मालूम होते हुए भी ग्रहण न करना 'द्वेष' है। राग 'त्याग' नहीं होने देता है और द्वेष 'प्रेम' नहीं होने देता है। इसलिए त्याग कीजिए, एक-दूसरे से प्रेम करिए। जहाँ त्याग और प्रेम का वास होगा वहाँ राग और द्वेष का अस्तित्व ही नहीं रह सकता है। ❐

पाथेय

यदा भूतपृथग्भावमेकस्थमनुपश्यति।
तत एव च विस्तारं ब्रह्म सम्पद्यते तदा॥
(गीता, 30-13)

सरलार्थ : जिस क्षण यह पुरुष भूतों के पृथक्-पृथक् भाव को एक परमात्मा में ही स्थित तथा उस परमात्मा से ही सम्पूर्ण भूतों का विस्तार देखता है, उसी क्षण वह सच्चिदानन्दघन ब्रह्म को प्राप्त हो जाता है।

शाश्वत धर्म

भारत में श्रीराम को मर्यादापुरुषोत्तम कहा जाता है। लोग श्रीराम को मर्यादापुरुषोत्तम इस अर्थ में समझते हैं कि उनके समय जो मर्यादाएँ प्रचलित थीं, उनका उन्होंने अपने जीवन में पालन किया। पर मैं इस अर्थ में मर्यादापुरुषोत्तम नहीं मानता। मेरी धारणा यह है कि उन्होंने नई मर्यादाओं का निर्माण किया और पुरानी मर्यादाओं को तोड़ा। यदि आप यह समझकर उन्हें मर्यादापुरुषोत्तम मानते हों कि उन्होंने पुरानी मर्यादाओं का पालन किया, तो आप श्रीराम को नहीं पहचानते। उन्होंने कौन-सी पुरानी मर्यादा मानी! उस समय तो जितनी प्रचलित मर्यादाएँ थीं, श्रीराम ने उनके प्रतिकूल कार्य किया। पर उनके चरित्र की विशेषता यह है कि वे मर्यादाओं में परिवर्तन ऐसी पद्धति से करते हैं कि पुरातन मर्यादावादी को यह नहीं लगता कि मर्यादा टूट गई। पुरातन और नवीन को वे इस तरह मिलाते हैं कि यह पता नहीं चलता कि पुरातन कब नवीन हो गया। मैं इसी दृष्टि से उन्हें मर्यादा की मूर्ति मानता हूँ।

- स्वामी आत्मानन्द

दिसम्बर, 2020 मास के स्मरणीय दिवस

1-12-20	मंगलवार	विश्व एड्स दिवस	15-12-20	मंगलवार	सरदार पटेल निर्वाण दिवस
3-12-20	गुरुवार	विश्व दिव्यांग दिवस, डॉ. राजेन्द्र प्रसाद जयन्ती	19-12-20	शनिवार	श्रीराम जानकी विवाह
			23-12-20	बुधवार	किसान दिवस
4-12-20	शुक्रवार	नौ सेना दिवस	25-12-20	शुक्रवार	गीता जयन्ती, मालवीय जयन्ती, अटल बिहारी जयन्ती
7-12-20	सोमवार	सेना झंडा दिवस			
10-12-20	गुरुवार	मानवाधिकार दिवस			
14-12-20	सोमवार	सोमवती अमावस्या	29-12-20	मंगलवार	दत्तात्रेय जयन्ती

- **जो व्यक्ति ऊँचे स्थान पर नियुक्त होने पर स्वयं को बड़ा मानता है, वह स्वयं वास्तव में छोटा ही होता है, लेकिन जो स्वयं बड़ा होता है, वह जहाँ भी रहे, बड़ा माना जाता है।**
- **खुद का किया हुआ पाप, अन्याय व्यक्ति को निर्बल बना देता है।**

जीवन का गीत है गीता

■ इन्दिरा मोहन

वर्जुन-कृष्ण का वह संवाद पांच हजार वर्ष से भी अधिक प्राचीन हो चुका है, किन्तु आज भी उतना ही उपयोगी और कल्याणकारी है। व्यक्ति से लेकर समाज, राष्ट्र तक सारी समस्याओं का निदान गीता में है। सत्य-असत्य, कर्तव्य-अकर्तव्य, लौकिक-अलौकिक द्वंद्व से छुटकारा दिलाने की अद्‌भुत शक्ति है। आधुनिक भारत के कर्णधार राजा राम मोहन राय, बाल गंगाधर तिलक, महात्मा गांधी सभी ने गीता को अपने आचार-विचार का मानदण्ड बनाया। औरंगजेब का भाई दारा शिकोह तो इस ग्रंथ पर इतना मुग्ध था कि उसने फारसी में इसका रूपान्तरण करके अपने बन्धु-बांधवों में प्रचार किया। अनुवाद की वह मूल प्रति 'इंडिया ऑफिस' लंदन में आज भी सुरक्षित है। गांधी जी कहते थे, 'जब कभी मैं संशयों से घिर जाता हूँ, जब निराशायें मेरी ओर घूमने लगती हैं और मुझे प्रकाश की एक किरण भी नहीं दिखाई देती, तब मैं गीता का आश्रय लेता हूँ। इसका कोई न कोई श्लोक प्रेरणा देने वाला मिल जाता है। तब मैं तत्काल शोक विभूत दशा में मुस्कराने लगता हूँ।'

वास्तव में गीता मानव जीवन के लिए कालजयी रचनात्मक कार्यक्रम है। यह महर्षि वेदव्यास द्वारा रचित योगेश्वर कृष्ण की वंशी का वह गीत है जिसकी गूँज मानव को उत्साह, आनन्द और कर्म प्रेरणा से भर देती है। सत्य को सुंदर बनाकर व्यवहार में लाना और जीवन भोगते हुए भी परम तत्व से दूर न जाना यही गीता की विशेषता है।

गीता की चर्चा करने से पूर्व इस बात का निर्णय करना जरूरी है कि महाभारत युद्ध क्या था और क्यों लड़ा गया। महाभारत काल में व्यक्तिगत अहंकार और स्वार्थ परता चरमोत्कर्ष पर थी। भौतिक सुख समृद्धि के कारण आध्यात्मिक भाव लुप्त हो गये थे। ऐसे विकट समय में श्रीकृष्ण ने देश काल की मर्यादा सुरक्षित रखते हुए आधारभूत समन्वयवादी दृष्टि विकसित की और उसे अपने आचरण द्वारा क्रियात्मक रूप दिया। उन्होंने युधिष्ठिर को न केवल अपने साम्राज्य की प्राप्ति के लिए वरन् दुर्योधन द्वारा शोषित जनता के पक्ष में युद्ध करने का आदेश दिया। जो युद्ध स्वाधिकार की प्राप्ति के लिए केवल भाइयों का संग्राम हो सकता था वह आर्य और अनार्य संस्कृति के उन पक्षों के निर्णय का युद्ध हो गया जो कम से तीन हजार वर्ष तक भारतीय परम्पराओं का निर्णायक बना। उन्होंने समझाया कि दुष्ट को प्रसन्न करने की नीति न जनता का उपकार कर सकती है न राष्ट्र और धर्म का। त्रेता युग में जो काम महर्षियों ने राम-रावण युद्ध के माध्यम से किया वहीं द्वापर युग में पाण्डव कौरव युद्ध के द्वारा प्रस्तुत किया गया।

इस प्रकार गीता की दृष्टि उस बिन्दु से शुरू होती है जहाँ व्यक्ति संघर्ष समष्टि कल्याण से जुड़कर आदर्श संघर्ष के रूप में बदल जाता है। शंका उठती है कि अर्जुन का प्रश्न व्यवहार संबंधी था। कृष्ण कह देते तू युद्ध कर, युद्धभूमि में जबकि दोनों सेनायें आमने सामने हों, इस दार्शनिक संवाद की क्या जरूरत थी। महामानव कृष्ण केवल अर्जुन को युद्ध में प्रवृत्त नहीं कराते, वे तो उस मोह को भंग करते हैं जो व्यक्तिगत स्वार्थ के लिए सामाजिक मर्यादा को दाँव पर लगा देता है। अर्जुन 'नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा' कह कर उसी ओर संकेत करते हैं। अपने अधिकार को न छोड़ना एवं दूसरे के अधिकार पर अपना अधिकार न जमाना दोनों ही मर्यादा की रीढ़ है।

कुरुक्षेत्र के मैदान में अपने सगे-संबंधियों को देखकर अर्जुन शोकग्रस्त हो उठा, क्या स्वजन बांधवों को मार कर राज्य सुख भोगना मेरे लिए श्रेयस्कर है? सच पूछिये तो कुरुक्षेत्र का युद्ध स्थल प्रत्येक व्यक्ति का मन है जहाँ हर पल सत्य-असत्य शुभ-अशुभ, न्याय-अन्याय, कर्तव्य-अकर्तव्य के मध्य युद्ध छिड़ा रहता है। प्रतिकूल और अनुकूल भावों का द्वंद्व, विचारों को झकझोरता रहता है।

कर्मों के उद्देश्य को ठीक करना एवं उद्देश्य के अनुकूल कर्म करना यह गीता का पहला सोपान है। कृष्ण एक ऐसे सहज जीवन के पक्षधर थे, जो न भोगों से परतंत्र था और न पदार्थ त्याग से। स्वयं उनके जीवन में, वृन्दावन में ग्वाले बने हुये और द्वारिका में स्वर्ण नगर की स्थापना करते हुए एक जैसी उदासीनता दिखाई देती है। राजसूय यज्ञ में सारे राजा उनका प्रथम पूजन करते हैं जबकि वे उसी महायज्ञ में सबकी झूठी पत्तल उठाते हैं।

हमारा सारा मोह तब शुरू होता है जब परिस्थितियों को, उनके असली रूप में न देखकर, उनके साथ हम अपना रागात्मक संबंध जोड़ देते हैं, उससे दृष्टिकोण निरपेक्ष नहीं रह पाता और अनायास, भूल हो जाया करती है। तब हमारा संतुलन अर्जुन के समान बिगड़ जाता है। जाँच के सारे मापदण्ड बदल जाते हैं। गीता इसी असंतोष को ठीक करने की शिक्षा देती है।

महाभारत युद्ध के आरम्भ में अर्जुन युद्ध करना नहीं चाहते। वे सोचते हैं कि स्वजनों और गुरुजनों की हत्या से महापाप लगेगा। इसके साथ ही उनके मन में कौरवों से हार जाने का डर भी है। हम भी ऐसा ही करते हैं जहाँ हमारी आसक्ति होती है वहाँ हम कमजोर हो जाते हैं और उस पर एक सुन्दर सा आवरण डालने की कोशिश करते हैं। श्रीकृष्ण अर्जुन की इस कमजोरी को पकड़ लेते हैं। अपने तीखे वचनों द्वारा उसे जगाते हैं तो श्रीकृष्ण कहते हैं 'प्रज्ञावादाश्च भाष से' तू पंडितों जैसे वचन कहता है अर्थात् तू व्यवहार में पंडितों सा आचरण नहीं करता पर कथनी में ज्ञानी बन रहा है। हमारी समस्या भी यही है। हमारे मन और मुख में, करने और कहने में भेद है। यह भेद ही द्वंद्वों और तनावों को पैदा करता है। इतना ही नहीं लोग अपनी असफलता का दोष परिस्थितियों, परिचितों के सिर मढ़ दिया करते हैं, जबकि हम ही अपने उत्थान और पतन के कारण होते हैं।

जीवन प्रवाहमान नदी है, जिसके न पहले का भाग दिखाई देता है न बाद का। अतएव वर्तमान जीवन के नाश से शोक कैसा... जो नाशवान है उनका नाश आज नहीं तो कल होगा पर आत्मा का किसी काल में नाश नहीं।

न जायते म्रियते वा कदाचिन्
नायं भूत्वा भविता वा न भूयः।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो
न हन्यते हन्यमाने शरीरे॥

हम केवल शरीर नहीं, अजर अमर अविनाशी आत्मा तत्व हैं। शरीर की सोच कमजोरी को जन्म देती है। आत्मा का विचार अनन्त शक्ति का संचार करता है। जो शरीर को तुच्छ मानते हैं वे ही त्याग कर सकते हैं। वे ही समाज और राष्ट्र के लिए जीवन न्योछावर कर सकते हैं। शरीर को सर्वस्व मानने वाले कभी महान नहीं बनते। शरीर ही स्वार्थ का कारण है। वही हमें इन्द्रियों की सीमा में बाँधता है। इन्द्रिय, मन, बुद्धि, अहंकार के तंग दायरों से निकल कर हम सत्य की ओर आनन्द की ओर बढ़ सकते हैं। गीता कहती है यह सम्पूर्ण विश्व ही तुम्हारा शरीर है। यह हवा जो बाहर चल रही है और जो हमारे भीतर सांस चल रही है, वह दोनों एक है। उसी प्रकार आकाश भी एक है। नाक, कान, मुँह पेट आदि जहाँ भी पोल है उसमें और आकाश में वस्तुतः कोई अन्तर नहीं तब तेरा-मेरा, अपना-पराया कैसा? यहाँ एकता के आधार पर समत्व बुद्धि, अहिंसा और प्रेम भाव के साथ आचरण का विधान है, जिसमें सभी धर्मों, मजहबों, सम्प्रदायों का समावेश हो सकता है।

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च
निर्ममो निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी।

हमारी समस्त क्रियाओं का अन्तिम फल सुख ही है। किन्तु अनुभव बताता है कि संसार में सुख जब भी आता है दुख का ताज पहन कर। सुख के साथ दुख झेलना ही पड़ता है। एक वस्तु एक समय के लिए सुख होती है तो

दूसरे समय के लिए दुख रूप। जैसे धूप गर्मी में दुख देती है तो सर्दी में सुख देती है। इन्द्रियों द्वारा उपजे इस द्वंद्व के प्रति सतर्क रहने की जरूरत है। न तो इन्द्रियों में स्वयं विषय भोगने की योग्यता है और न विषयों में अपना निज का रस है। मन की अनुकूलता ही सुख दुख का रूप दे, उन्हें अच्छा-बुरा बनाती है। सुख का संस्कार कभी न पूरी होने वाली तृष्णा है, जो कामनाओं के रूप में निरन्तर प्रकट हो चित्त को अशान्त करती रहती है। हमारा वर्तमान समाज उसका प्रत्यक्ष उदाहरण है। आज विज्ञान ने मनुष्य के चरणों पर जो शक्ति रख दी है उससे वाह्य भौतिक जीवन तो पुष्ट हुआ पर आन्तरिक विकास थम गया। फलस्वरूप सारा जीवन इच्छाओं की बेचैनी और विचारों के कोलाहल से पूर्ण हो उठा। सर्वत्र व्यक्ति समाज, राष्ट्र के सुख और संतोष को लेकर टकराहट बढ़ रही है। तरह-तरह के नारे सुनाई पड़ रहे हैं। सभी अपने को विकसित, शक्तिशाली दिखाने की होड़ कर रहे हैं, किसी को अपने अगले कदम का भरोसा नहीं। सारी की सारी बौद्धिक संस्कृति डांवाडोल है। आज जीवन जिन उपकरणों के बीच हांपता-हांपता सा आगे बढ़ रहा है उनके प्रति पुनः विचार करने की जरूरत है। बम के गोले जो गरज गरज कर चारों ओर हिंसा बढ़ा रहे हैं उनकी भी एक भाषा है जिसे समझना जरूरी है।

सच पूछिये तो दोष विज्ञान अथवा भौतिक साधनों का नहीं उस दृष्टिकोण का है जिसकी अधीनता में आकर हम शरीर के सुख को अपना सर्वस्व मान बैठे। दोष उस विचारधारा का है जिसने हमें अपनी आत्मा की भूमि से उखाड़ कर अलग कर दिया। उन मूल्यों को पुनः पकड़ने की जरूरत है जिनका प्रतीक गीता है। धर्महीन, मूल्यहीन बुद्धि की आराधना का स्वाद हम ले चुके हैं यदि कुछ देर और लगे रहे तो सर्वनाश निश्चय है। हमें पशुभाव से ऊपर उठना है। पशु न तो अपने मन का नियंत्रण कर सकता है, न मन की क्रियाओं को समझ सकता है। वह तो बस अपनी सहज प्रवृत्तियों द्वारा चलायमान है। पर हमारा मन इतना विकसित है कि हम अपनी क्रियाओं को समझ सकते हैं, पकड़ सकते हैं और उन्हें देख सकते हैं। गीता कहती है प्रवाह में बहना उचित नहीं। बहता तो तिनका है, लेकिन मनुष्य तैर सकता है। तैरने की ताकत आत्मबल पर आधारित है। आत्मबल शारीरिक बल से हमेशा श्रेष्ठ है। इस सत्य को भारत जानता है आज भी भूला नहीं है।

गीता सभी कर्मों को छोड़ कर जंगल में जाने का उपदेश नहीं देती। संसार में रहो पर संसार हम में न रहे। नाव जल में रहे यह तो ठीक, पर जल नाव में आते ही समझो नाव डूबी। बाहरी कारणों के परिवर्तन से शांति नहीं मिलती। परिवर्तन भीतर करना है, मन को बदलना है, हम जहाँ जायेंगे मन साथ जायेगा। यह परिवर्तन ज्ञान और कर्म के समन्वय द्वारा ही संभव है। यही गीता का कर्मयोग है। सुख-दुख, लाभ-हानि, जय-पराजय का विचार करता हुआ उनमें समान रहता है - न तो शुभ का स्वागत करता है न अशुभ का तिरस्कार।

इस दशा के लिए हमें इन्द्रियों को एक साथ नियंत्रण करना होगा। एक के बाद एक नहीं। मन को सावधान रखना होगा। चंचल मन से कोई भी दायित्व पूरी तरह नहीं निभा सकता। अपने आचार-विचार दोनों को महत्व देना होगा, क्योंकि हमारी सार्थकता केवल जानने में नहीं, करने में है। जीवन में केवल आदर्श नहीं आदर्शों को काम में लाने का उत्साह चाहिए।

दरअसल, हम न धर्म समझते हैं न अधर्म, सुख जानते हैं न दुख। यदि पूछें सुख क्या है, तब हम धन, मकान, कार आदि भोगों का नाम ले लेते हैं। सुख चाहते तो सब हैं परन्तु पहचानता कोई नहीं। दुख से परहेज है, दुख को भी पहचानते नहीं। इन्द्रियों की तृप्ति में फंसे हैं, अपने मन की नौकरी में लगे हैं। गीता कहती है इन्द्रियों को रोक कर इनको चलाने वाले सत्य को समझा जाय तो मन की चंचलता, दुविधा और द्वंद्व मिट सकता है। कहीं आना जाना नहीं, कुछ करना-धरना नहीं। जहाँ हैं वहीं पर पैर जमाने हैं। केवल स्वयं को जानना है। यही दृष्टि हमें संसार से अलग बना सकती है। अतः घड़ी की सुई की तरह चलते रहिये फंसिये नहीं, अटकिये नहीं। ❐

(लेखिका 'सेवा समर्पण' की संपादक हैं)

अमर बलिदान का साक्षी मानगढ़ धाम

■ प्रतिनिधि

मानगढ़ धाम राजस्थान में बांसवाड़ा जिले की एक पहाड़ी पर स्थित है। यहाँ राजस्थान और गुजरात की सीमाएं भी लगती हैं। 17 नवम्बर, 1913 को यह पहाड़ी ऐसे अमर बलिदान की साक्षी बनी, जो विश्व के इतिहास में अनुपम है। यहाँ अंग्रेजों द्वारा किया गया नरसंहार जलियाँवाला बाग नरसंहार से भी बड़ा और क्रूर था।

यह सारा क्षेत्र वनवासी बहुल है। मुख्यत: यहाँ महाराणा प्रताप के सेनानी अर्थात् भील जनजाति के हिन्दू रहते हैं। स्थानीय सामंत, रजवाड़े तथा अंग्रेज इनकी अशिक्षा, सरलता तथा गरीबी का लाभ उठाकर इनका शोषण करते थे। इनमें फैली कुरीतियों तथा अंध परम्पराओं को मिटाने के लिए गोविन्द गुरु के नेतृत्व में एक बड़ा सामाजिक एवं आध्यात्मिक आंदोलन हुआ।

गोविन्द गुरु का जन्म 20 दिसम्बर, 1858 को डूंगरपुर जिले के बांसिया (बेड़िया) गांव में गोवारिया जाति के एक बंजारा परिवार में हुआ था। बचपन से उनकी रुचि शिक्षा के साथ अध्यात्म में भी थी। महर्षि दयानन्द की प्रेरणा से उन्होंने अपना जीवन देश, धर्म और समाज की सेवा में समर्पित कर दिया। उन्होंने अपनी गतिविधियों का केन्द्र वागड़ क्षेत्र को बनाया।

गोविन्द गुरु ने 1903 में 'सम्प सभा' की स्थापना की। इसके द्वारा उन्होंने शराब, मांस, चोरी, व्यभिचार आदि से दूर रहने, परिश्रम कर सादा जीवन जीने, प्रतिदिन स्नान, यज्ञ एवं कीर्तन करने, विद्यालय स्थापित कर बच्चों को पढ़ाने, अपने झगड़े पंचायत में सुलझाने, अन्याय न सहने, अंग्रेजों के पिट्ठू जागीरदारों को लगान न देने, बेगार न करने तथा विदेशी वस्तुओं का बहिष्कार कर स्वदेशी का प्रयोग करने जैसे सूत्रों का गांव-गांव में प्रचार किया।

कुछ ही समय में लाखों लोग उनके भक्त बन गये। प्रतिवर्ष मार्गशीर्ष पूर्णिमा को सभा का वार्षिक मेला होता था, जिसमें लोग हवन करते हुए घी एवं नारियल की आहुति देते थे। लोग हाथ में घी के बर्तन तथा कन्धे पर अपने परम्परागत शस्त्र लेकर आते थे। मेले में सामाजिक तथा राजनीतिक समस्याओं की चर्चा भी होती थी। इससे वागड़ का यह वनवासी क्षेत्र धीरे-धीरे ब्रिटिश सरकार तथा स्थानीय सामन्तों के विरोध की आग में सुलगने लगा।

17 नवम्बर, 1913 (मार्गशीर्ष पूर्णिमा) को मानगढ़ की पहाड़ी पर वार्षिक मेला होने वाला था। इससे पूर्व गोविन्द गुरु ने शासन को पत्र द्वारा अकाल से पीड़ित वनवासियों से खेती पर लिया जा रहा कर घटाने, धार्मिक परम्पराओं का पालन करने देने तथा बेगार के नाम पर उन्हें परेशान न करने का आग्रह किया था; पर प्रशासन ने पहाड़ी को घेरकर मशीनगन और तोपें लगा दीं। इसके बाद उन्होंने गोविन्द गुरु को तुरन्त मानगढ़ पहाड़ी छोड़ने का आदेश दिया।

उस समय तक वहाँ लाखों भक्त आ चुके थे। पुलिस ने कर्नल शटन के नेतृत्व में गोलीवर्षा प्रारम्भ कर दी, जिससे हजारों लोग मारे गये। इनकी संख्या 1,500 कही गयी है। पुलिस ने गोविन्द गुरु को गिरफ्तार कर पहले फांसी और फिर आजीवन कारावास की सजा दी।

1923 में जेल से मुक्त होकर वे भील सेवा सदन, झालोद के माध्यम से लोक सेवा के विभिन्न कार्य करते रहे। 30 अक्तूबर, 1931 को ग्राम कम्बोई (गुजरात) में उनका देहांत हुआ। प्रतिवर्ष मार्गशीर्ष पूर्णिमा को वहाँ बनी उनकी समाधि पर आकर लाखों लोग उन्हें श्रद्धा सुमन अर्पित करते हैं।

स्वतंत्रता संग्राम में अमृतसर के जलियांवाला बाग कांड की खूब चर्चा होती है; पर मानगढ़ नरसंहार को संभवत: इसलिए भुला दिया गया, क्योंकि इसमें बलिदान होने वाले लोग निर्धन भील जनजाति थे। ❐

कब, कैसा नववर्ष हमारा?

■ विनोद बंसल

भारत व्रत पर्व त्योहारों का देश है जिसका हर दिन कोई न कोई विशिष्टता लिए हुए होता है। कोई किसी महापुरुष का जन्मदिवस है तो कोई पुण्य तिथि, कोई फसल से सम्बंधित होता है तो कोई किसी खगोलीय घटना से सम्बन्धित। कोई समाज जीवन को प्रेरणा स्वरूप मनाया जाता है तो कोई किसी घटना विशेष को याद रख कर उससे सदैव ऊर्जावान बने रहने के लिए। एक बात तय है कि हमारे यहाँ कुछ भी यूं ही नहीं मनाया जाता बल्कि, प्रत्येक उत्सव-त्योहार का कोई न कोई एक सामाजिक, वैज्ञानिक, आध्यात्मिक या राष्ट्रीय कारण अवश्य होता है, किन्तु हां! कालान्तर में हमारे देश में कुछ पर्व त्योहार या परम्पराएं सी भी घुस आई जो हमारे इन सिद्धांतों से कभी मेल नहीं खातीं फिर भी हमने उन्हें अपना लिया।

अंग्रेजी कैलेंडर के प्रथम दिवस यानी एक जनवरी के आने के एक सप्ताह पहले ही क्रिसमस और नए साल के आगमन की तैयारियों का जोश चारों ओर नजर आने लगता है। इस जोश में अधिकतर लोग अपना होश भी खो बैठते हैं। करोड़ों रुपये नववर्ष की तैयारियों में लगा दिए जाते हैं। होटल, रेस्त्रां, पब इत्यादि अपने-अपने ढंग से इसके आगमन की तैयारियां करने लगते हैं। 'हैप्पी न्यू ईयर' के बैनर, होर्डिंग्स, पोस्टर और कार्डों के साथ शराब की दुकानों की भी खूब चांदी कटने लगती है। कहीं-कहीं तो जाम से जाम इतने टकराते हैं कि मनुष्य मनुष्यों से तथा गाड़ियां गाड़ियों से भिड़ने लगती हैं और घटनाएं दुर्घटनाओं में बदलने में देर नहीं लगतीं। हम भारतीय भी पश्चिमी अंधानुकरण में इतने सराबोर हो जाते हैं कि उचित अनुचित का बोध त्याग अपनी सभी सांस्कृतिक मर्यादाओं को तिलांजलि दे बैठते हैं। पता ही नहीं लगता कि कौन अपना है और कौन पराया। क्या यही है हमारी संस्कृति या त्योहार मनाने की परम्परा!

जिस प्रकार ईस्वी संवत ईसा से संबंधित है, ठीक उसी प्रकार, हिजरी संवत् का सम्बन्ध मुस्लिम जगत और हजरत मुहम्मद साहब से है। किन्तु भारतीय कालगणना के प्रमुख स्तंभ विक्रमी संवत् का सम्बन्ध किसी भी धर्म से न होकर सारे विश्व की प्रकृति, खगोल सिद्धांत और ब्रह्माण्ड के ग्रहों व नक्षत्रों से है। इसलिए भारतीय काल गणना पंथनिरपेक्ष होने के साथ सृष्टि की रचना व राष्ट्र की गौरवशाली परम्पराओं को दर्शाती है। इतना ही नहीं, ब्रह्माण्ड के सबसे पुरातन ग्रंथ वेदों में भी इसका वर्णन है। नव संवत् यानी संवत्सरों का वर्णन यजुर्वेद के 27वें व 30वें अध्याय के मंत्र क्रमांक क्रमशः 45 व 15 में विस्तार से दिया गया है। विश्व में सौरमण्डल के ग्रहों व नक्षत्रों की चाल व निरन्तर बदलती उनकी स्थिति पर ही हमारे दिन, महीने, साल और उनके सूक्ष्मतम भाग आधारित होते हैं।

वैज्ञानिक आधार के कारण ही पाश्चात्य देशों के अंधानुकरण के बावजूद, चाहे बच्चे के गर्भाधान की बात हो, जन्म की बात हो, नामकरण की बात हो, गृह प्रवेश या व्यापार प्रारम्भ करने की बात हो, सभी में हम एक कुशल पंडित के पास जाकर शुभ लग्न व मुहूर्त पूछते हैं। और तो और, देश के बड़े से बड़े राजनेता भी सत्तासीन होने के लिए सबसे पहले एक अच्छे मुहूर्त का इंतजार करते हैं जो कि विशुद्ध रूप से विक्रमी संवत् के पंचांग पर आधारित होता है न कि अंग्रेजी कैलेंडर पर। भारतीय मान्यता के अनुसार कोई भी काम यदि शुभ मुहूर्त में प्रारम्भ किया जाये तो उसकी सफलता में चार चांद लग जाते हैं।

भारतीय संस्कृति श्रेष्ठता की उपासक है। जो प्रसंग समाज में हर्ष व उल्लास जगाते हुए एक सही दिशा प्रदान करते हैं, उन सभी को हम उत्सव के रूप में मनाते हैं। राष्ट्र के स्वाभिमान व देशप्रेम को जगाने वाले अनेक प्रसंग चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से जुड़े हुए हैं। यह वह दिन है, जिस दिन से भारतीय नव वर्ष प्रारम्भ

होता है। यह सामान्यतः अंग्रेजी कैलेंडर के मार्च या अप्रैल माह में पड़ता है। मान्यता है कि चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा के सूर्योदय से ही ब्रह्मा जी ने जगत की रचना प्रारंभ की। भगवान श्रीराम, चक्रवर्ती सम्राट विक्रमादित्य और धर्मराज युधिष्ठिर का राज्याभिषेक भी इसी दिन हुआ था। शक्ति और भक्ति के नौ दिन अर्थात्, नवरात्र स्थापना का पहला दिन यही है। आर्य समाज स्थापना दिवस, सिख परंपरा के द्वितीय गुरु अंगददेव, संत झूलेलाल व राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के संस्थापक डॉ केशवराव बलिराम हेडगेवार का जन्म भी वर्ष प्रतिपदा के दिन ही हुआ था।

यदि हम इस दिन के प्राकृतिक महत्व की बात करें तो वसंत ऋतु का आरंभ वर्ष-प्रतिपदा से ही होता है, जो उल्लास, उमंग, खुशी तथा चारों तरफ पुष्पों की सुगंधि से भरी होती है। फसल पकने का प्रारंभ यानि किसान की मेहनत का फल मिलने का भी यही समय होता है। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार इस दिन नक्षत्र शुभ स्थिति में होते हैं अर्थात् किसी भी कार्य को प्रारंभ करने के लिए शुभ मुहूर्त होता है।

क्या एक जनवरी के साथ ऐसा एक भी प्रसंग जुड़ा है, जिससे राष्ट्रप्रेम जाग सके, स्वाभिमान जाग सके या श्रेष्ठ होने का भाव जाग सके? मैकाले की अंग्रेजी शिक्षा पद्धति का ही नतीजा है कि आज हमने न सिर्फ़ अंग्रेजी बोलने में हिन्दी से ज्यादा गर्व महसूस किया बल्कि अपने प्यारे भारत का नाम संविधान में 'इंडिया दैट इज भारत' तक रख दिया। इसके पीछे यही धारणा थी कि भारत को भूल कर इंडिया को याद रखो क्योंकि पुरातन नाम से हस्तिनापुर व उसकी प्राचीन सभ्यता और परम्परा याद आएगी।

राष्ट्रीय चेतना के ऋषि स्वामी विवेकानन्द ने कहा था, "यदि हमें गौरव से जीने का भाव जगाना है, अपने अन्तर्मन में राष्ट्रभक्ति के बीज को पल्लवित करना है तो राष्ट्रीय तिथियों का आश्रय लेना होगा। गुलाम बनाए रखने वाले परकीयों की दिनांकों पर आश्रित रहने वाला अपना आत्म गौरव खो बैठता है।" इसी प्रकार महात्मा गांधी ने 1944 की हरिजन पत्रिका में लिखा था, "स्वराज्य का अर्थ है : स्व-संस्कृति, स्वधर्म एवं स्व-परम्पराओं का हृदय से निर्वाह करना। पराया धन और पराई परम्परा को अपनाने वाला व्यक्ति न ईमानदार होता है न आस्थावान।"

आवश्यक है कि हम अपने नव वर्ष का उल्लास के साथ स्वागत करें न कि अर्धरात्रि तक मदिरापान कर हंगामा करते हुए, नाइट क्लबों में अपना जीवन गुजारें। यदि इस तरह का जीवन जीते हुए हम लोग उन्मत्त होकर अपने ही स्वास्थ्य, धन-बल और आयु का विनाश करते हुए नव वर्ष के स्वागत का उपक्रम करेंगे, तो यह न केवल स्वयं के लिए बल्कि अपनी भावी पीढ़ी, समाज और राष्ट्र के लिए भी घातक होगा।

हम नववर्ष के दिन कुछ ऐसे कार्य कर सकते हैं, जिनसे समाज में सुख, शान्ति, पारस्परिक प्रेम तथा एकता के भाव उत्पन्न हों। जैसे सर्वप्रथम प्रभु आराधना, हवन, यज्ञ, संध्या वन्दनोपरांत हम गरीबों और रोगग्रस्त व्यक्तियों की सहायता करने, वातावरण को प्रदूषण से मुक्त रखने, वृक्षारोपण करने, समाज में प्यार और विश्वास बढ़ाने, शिक्षा का प्रसार करने तथा सामाजिक कुरीतियां दूर करने जैसे कार्यों के लिए संकल्प लेकर इस ओर पहल कर सकते हैं।

हम नववर्ष के दिन कुछ ऐसे कार्य कर सकते हैं, जिनसे समाज में सुख, शान्ति, पारस्परिक प्रेम तथा एकता के भाव उत्पन्न हों। जैसे सर्वप्रथम प्रभु आराधना, हवन, यज्ञ, संध्या वन्दनोपरांत हम गरीबों और रोगग्रस्त व्यक्तियों की सहायता करने, वातावरण को प्रदूषण से मुक्त रखने, वृक्षारोपण करने, समाज में प्यार और विश्वास बढ़ाने, शिक्षा का प्रसार करने तथा सामाजिक कुरीतियां दूर करने जैसे कार्यों के लिए संकल्प लेकर इस ओर पहल कर सकते हैं। आइए! विदेशी दासत्व को त्याग स्वदेशी अपनाएं और गर्व के साथ भारतीय नव वर्ष यानी विक्रमी संवत् को ही मनाएं तथा इसका अधिक से अधिक प्रचार करें। ❐

नितिन की नहीं कोई तुलना

■ अमित कुमार गुप्ता

समाज में ऐसे लोगों की कोई कमी नहीं, जो दिन-रात बिना किसी अपेक्षा के देश की सेवा कर रहे हैं। ऐसे ही एक सज्जन हैं मुम्बई के कुर्ला इलाके में रहने वाले चित्रकार नितिन महादेव यादव। नितिन के बनाए स्केच के सहारे मुम्बई पुलिस अब तक 450 से अधिक अपराधियों को पकड़ चुकी है। इसलिए इनको 'आधा पुलिसवाला' भी कहा जाता है। नितिन बीते 30 वर्ष में पुलिस के लिए 4,000 से अधिक स्केच बना चुके हैं।

नितिन मात्र 5वीं कक्षा के छात्र थे तब उन्होंने कागज को बीस रुपए के नोट के आकार में काटा और अपने पेंट ब्रश की मदद से हूबहू असली नोट जैसा पेंट कर दिया। उस नोट को लेकर नितिन एक होटल में गए और काउंटर पर वह नोट पकड़ा दिया। नोट इतना हूबहू पेंट हुआ था कि सामने वड़े व्यक्ति ने उसे असली नोट समझ कर रख लिया। इसके बाद नितिन ने बताया कि वह नोट नकली है, तो वहाँ मौजूद सभी लोग उनकी प्रतिभा से चकित रह गए।

एक दिन नितिन मुम्बई के ही एक पुलिस स्टेशन में नेमप्लेट पेंट कर रहे थे। उसी समय थाने में एक हत्या का मामला आया। हत्या का गवाह होटल में काम करने वाला एक 'वेटर' था। पुलिस उससे हत्या करने वाले व्यक्ति का हुलिया पूछ रही थी और 'वेटर' समझा नहीं पा रहा था।

नितिन थानेदार के पास गए और उनसे कहा कि अगर वे 'वेटर' को केवल आधा घंटा उसके साथ बैठने दें तो वह हत्यारे का हूबहू स्केच तैयार कर सकता है। पहले थानेदार ने नितिन की बात को मजाक में लिया पर नितिन के बार-बार आग्रह करने पर थानेदार मान गया। उसके बाद जो हुआ वह चमत्कार था। 'वेटर' से हत्यारे का हुलिया पूछने के बाद नितिन ने थानेदार के हाथ मे एक स्केच पकड़ाया। वह चेहरा हूबहू हत्या करने वाले व्यक्ति से मिलता था।

उस स्केच की मदद से 48 घंटे के अंदर वह आरोपी पकड़ा गया। सारा पुलिस महकमा अब नितिन का मुरीद बन चुका था। कुछ समय के पश्चात् एक लड़की से बलात्कार हुआ जो मूक बधिर थी। न बोल सकती थी, न सुन सकती थी। नितिन को तत्कालीन डीएसपी ने याद किया और बच्ची से मिलवाया।

नितिन बलात्कारी का चेहरा बच्ची की आँखों में देख चुके थे। नितिन ने एक-एक करके कई स्केच बनाए। कई तरह की आँखें, कई तरह का चेहरा। कई तरह के नैन-नक्श। एक एक कर इशारे के जरिए बच्ची बताती गई कि बलात्कारी कैसा दिखता है। 8 घंटे की अथक मेहनत के बाद नितिन मनोहर यादव ने डीएसपी के हाथ में बलात्कारी का स्केच थमा दिया।

स्केच की मदद से अगले 72 घंटे में बलात्कारी को पकड़ा गया। नितिन अब मुम्बई पुलिस के लिए संजीवनी बूटी बन चुके थे। हर एक मामले में नितिन के स्केच ऐसी जान फूंक देते के पुलिस उसे आसानी से सुलझा लेती।

सबसे विशेष बात यह है कि 30 साल में किसी भी स्केच या तस्वीर के लिए नितिन ने पुलिस या किसी भी अन्य व्यक्ति से एक नया पैसा भी नहीं लिया है।

बार-बार पुलिस महकमे के बड़े से बड़े अधिकारियों ने नितिन को ईनामस्वरूप धनराशि देने का प्रयास किया पर नितिन ने एक रुपया भी लेने से इनकार कर दिया। नितिन चेम्बूर एजूकेशन सोसाइटी के एक स्कूल में शिक्षक रहे हैं। जो तनख्वाह आती उसी से गुजर-बसर करते रहे। नितिन का कहना है कि स्केच बना कर वे एक तरह से राष्ट्र की सेवा कर रहे हैं। असामाजिक तत्वों की पहचान होती है तो वे सलाखों के पीछे जाते हैं।

नितिन 30 साल तक अपना काम राष्ट्र सेवा के भाव से करते रहे और आज भी एक बुलावे पर सब कामकाज छोड़ कर हाजिर हो जाते हैं। 30 साल की इस सेवा में नितिन को करीबन 164 प्रतिष्ठित संस्थाओं ने सम्मानित किया है।

नितिन बड़े गर्व से सम्मानपत्र और ट्रॉफी दिखाते हुए कहते हैं, ''यही मेरी कमाई है, यही मेरी जमापूँजी है।''

सच में नितिन जैसे लोग बहुत कम हैं। उनकी नि:स्वार्थ सेवा से हम सब बहुत कुछ सीख सकते हैं। ❐

(साभार : फेसबुक)

अयोध्या की राजकुमारी, जो कोरिया की महारानी बनी

■ गुंजन अग्रवाल

भारत के सेक्युलर प्रजाति के लोग यह कहने से शर्माते हैं कि हम श्रीराम के वंशज हैं, किन्तु क्या आप जानते हैं कि भारत से पाँच हजार किमी दूर कोरिया के निवासी बड़े गर्व से कहते हैं कि हम अयोध्या की राजकुमारी श्रीरत्ना अथवा सूरीरत्ना के वंशज हैं?

दक्षिण कोरियाई मानते हैं कि उनके वंश का अयोध्या के साथ एक महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध था। कोरिया में इस बात की बहुत मान्यता है कि दक्षिण-पूर्वी कोरिया के शासक किम सुरो ने 'श्रीरत्ना' नाम की एक भारतीय राजकुमारी से विवाह किया और एक राजवंश की शुरुआत की।

भिक्षु इयरन (1206-1289) द्वारा लिखित कोरिया के इतिहास-ग्रन्थ, 'सैमगुक युसा' में यह कहा गया है कि दक्षिण कोरियाई राजा 'किम सुरो' (42-199 ई.) ने 48 ई. में अयोध्या की राजकुमारी श्रीरत्ना (32-189 ई.) से विवाह किया। श्रीरत्ना के पिता अयोध्या के तत्कालीन शासक ने दैवीय संकेत मिलने पर उनको राजा सुरो से विवाह करने की अनुमति दी। सुरो दक्षिण-पूर्वी कोरिया के गुयुमगवान गया (बोम गया) क्षेत्र के संस्थापक-शासक थे। श्रीरत्ना और सुरो दो महीने की सामुद्रिक यात्रा के बाद कोरिया पहुँचे। वहाँ उन्होंने विवाह किया और श्रीरत्ना गया साम्राज्य के 'किम' अथवा 'कारक' राजवंश की प्रथम रानी 'हौ ह्वांग-ओक' बन गई। विवाह के पश्चात् राजा सुरो ने श्रीरत्ना के साथ आए दास-दासियों को पर्याप्त वस्त्र और दस बोरे चावल देकर विदा किया। हौ और सुरो की 12 सन्तानें हुईं।

कोरियाई अभिलेखों के अनुसार सन् 189 ई. में 157 वर्ष की आयु में रानी हौ का स्वर्गवास हुआ और उससे 10 वर्ष बाद 199 ई. में 157 वर्ष की ही आयु में सुरो का भी देहान्त हो गया। दक्षिण कोरिया के गिम्हे राष्ट्रीय संग्रहालय में राजा सुरो की समाधि और उनकी खूबसूरत प्रतिमा लगी हुई देवी जा सकती है। वहाँ से कुछ दूरी पर रानी हौ (श्रीरत्ना) की भी समाधि बनी हुई है। यह 5 मीटर ऊँचा मिट्टी का टीला है। समाधि के प्रवेश-द्वार पर मछली की एक जोड़ी उत्कीर्ण है। उल्लेखनीय है कि जुड़वाँ मछली उत्तर प्रदेश का राजकीय प्रतीक है, जिसका संबंध अयोध्या से है। यह प्रतीक प्राचीन कोरिया और भारत के बीच सांस्कृतिक संबंध का एक महत्त्वपूर्ण सूत्र है।

श्रीरत्ना की समाधि के पास एक छोटी इमारत में 6 अनगढ़ पत्थर रखे हैं। ये वे पत्थर हैं जिनको श्रीरत्ना अपने साथ निशानी के तौर पर अयोध्या से लेकर आई थी। यहाँ एक अभिलेख लगा है, जिस पर अंकित है कि 'ये पत्थर 48 ईसवी में भारत के अयोध्या राज्य की राजकुमारी हौ ह्वांग-ओक द्वारा लाए गए थे, जब वह सुरो की रानी बनने के लिए कोरिया रवाना हुई थी।' कोरिया में ऐसी मान्यता है कि इन रहस्यमय पत्थरों ने ही

सामुद्रिक तूफान को शान्त किया था और राजा-रानी सकुशल कोरिया पहुँचे थे। ये पत्थर पहले गिम्हे के 'होग्ये सा मन्दिर' में प्रतिष्ठित थे, किन्तु 1873 में इस मन्दिर के बन्द होने के बाद किम्हे के मजिस्ट्रेट चोंग ह्युन सो ने इनको इस परिसर में स्थानान्तरित करवा दिया। 1993 में इनके चारों ओर स्मारक का निर्माण किया गया। ये स्मारक वर्षभर सुबह 9:00 बजे से शाम 07:00 बजे तक खुले रहते हैं।

हालाँकि, कुछ विद्वानों ने अयुध्या को थाईलैण्ड की 'अयुध्या' के रूप में पहचान की, किन्तु फ्रांसीसी विद्वान् जॉर्ज कोडेस ने इसे यह कहकर खारिज कर दिया कि 1350 ई. तक थाईलैण्ड की अयुध्या का कोई अस्तित्व नहीं था। अफवाहें ऐसी भी उड़ीं कि भारतीय राजकुमारी वास्तव में दक्षिण भारत के पाण्ड्य राजवंश से सम्बन्धित थी, किन्तु कोरियाई इतिहासकारों ने रानी हौ को उत्तर प्रदेश के अयोध्या से जोड़ ही दिया। कोरियाई विद्वानों की एक टीम ने अयोध्या का दौरा करके देखा कि यहाँ कई घरों में युगल मछलियों के चिह्न हैं, ठीक वैसा ही चिह्न रानी हौ की समाधि पर भी उत्कीर्ण है।

इस तरह खुद कोरिया वाले सूरीरत्ना को भारत की अयोध्या की राजकुमारी ही मानते हैं और 60 लाख कोरियाई अपने को सूरीरत्ना के वंशज भी मानते हैं। इनमें से अधिकांश कोरिया के उच्च पदों पर हैं। कोरिया में अनेक रानियाँ हुई हैं, किन्तु रानी हौ को उनको ज्ञान और बुद्धिमत्ता के लिए सर्वाधिक सम्मान दिया जाता है।

कोरिया में इस बात को लेकर इतना उत्साह है कि अपनी रानी को श्रद्धांजलि देने के लिए हर साल सैकड़ों दक्षिण कोरियाई पर्यटक अयोध्या आते हैं। वर्ष 2001 में, दक्षिण कोरिया के पूर्व प्रधानमंत्री किम जोंग-पायलट ने अयोध्या के राजा विमलेन्द्र प्रताप मोहन मिश्र (1981 से वर्तमान) को एक पत्र में लिखा कि 'मार्च की उनकी भारत यात्रा मेरे लिए बहुत सार्थक रही। मैं कारक साम्राज्य के राजा किम सुरो की 72वीं पीढ़ी का वंशज हूँ।'

उसी वर्ष एनडीए सरकार के सहयोग से एक कोरियाई प्रतिनिधिमण्डल, जिसमें भारत में उत्तर कोरियाई राजदूत और सौ से अधिक इतिहासकार शामिल थे, ने अयोध्या में सरयू के पश्चिमी तट पर रानी हौ के लिए समर्पित एक स्मारक का भी उद्घाटन किया। यह स्मारक कोरियाई परम्परा में बनाया गया था जिसमें कोरिया से 3 मीटर ऊंचा और 500 किलोग्राम भारी पत्थर भेजा गया था।

वर्ष 2004 में शाही कब्रों से डीएनए के नमूने इकट्ठे किए गए, जिनसे भारतीय और कोरियाई समूहों के बीच आनुवंशिक सम्बन्धों की पुष्टि हो गई है।

06 नवम्बर, 2018 को दीपावली उत्सव की पूर्व संध्या पर, दक्षिण कोरिया की प्रथम महिला किम जुंग-सूक ने मौजूदा स्मारक के विस्तार और सौंदर्यीकरण की आधारशिला रखी। किम जुंग-सूक 4 से 7 नवम्बर, 2018 को अयोध्या के दीपोत्सव-कार्यक्रम की मुख्य अतिथि थीं।

कोरियाई इतिहासकारों ने कोरिया और भारत के रक्त-सम्बन्धों का पता लगा लिया है। एक वरिष्ठ पुरातत्त्वविद और ह्यांग विश्वविद्यालय में एमिरेट्स प्रोफेसर किम ब्युंग-मो ने अपनी पुस्तक 'हौ ह्वांग-ओक रूट : फ्रॉम इण्डिया टू गया ऑफ कोरिया' में भारत और कोरिया के सांस्कृतिक और आनुवंशिक सम्बन्धों पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डाला है। प्रो. किम ने अपने दशकों पुराने व्यापक शैक्षिक अनुसंधान में अयोध्या के शाही परिवार के साथ कोरियाई राजपरिवार के आनुवंशिक सम्बन्ध को चित्रित करते हुए पुस्तक में साझा किया किया है। सियोल में भारतीय राजदूत नागेशराव पार्थसारथी ने अपने 276 पृष्ठ के उपन्यास 'सिल्क इम्प्रेस' में रानी हौ और राजा सुरो की कथा का लोमहर्षक चित्रण किया है।

वर्ष 2010 में दक्षिण कोरिया में किम सुरो पर एक टेलीविजन शृंखला 'किम सु-रो : द आयन किंग' भी बनी है जो खूब लोकप्रिय हुई है। इसमें सुरो की भूमिका 'जी-सुंग' ने और रानी हौ (श्रीरत्ना) की भूमिका 'सेओ-जी-हाय' ने निभाई है। ❐

(लेखक इतिहासकार हैं)

श्रद्धालु बनिए, पर अंधश्रद्धा से दूर रहिए

■ जितेन्द्र रघुवंशी

एक व्यक्ति की माँ गलती से असली बाबा के पास चली गई। वह उसकी पत्नी की शिकायत करने लगी, ''बहू ने बेटे को बस में कर रखा है, कुछ खिला-पिला दिया है, इल्म जानती है, उसकी काट चाहिए।''

असली बाबा ने कहा, ''माताजी आप बूढ़ी हो गई हैं। भगवान का भजन कीजिए। बेटा जिंदगी भर आपके पल्लू से बंधा रहा। अब उसे जो चाहिए, वह कुदरतन उसकी पत्नी के पास है। आपकी बहू कोई इल्म नहीं जानती। अगर आपको बेटे से वाकई मुहब्बत है, तो जो महिला उसे खुश रख रही है, उससे आप भी खुश रहिए।''

उसकी माँ घर आकर उस असली बाबा को कोस रही है, क्योंकि उसने हकीकत बयान कर दी। उस व्यक्ति की माँ चाहती थी कि बाबा कहे हाँ, तुम्हारी बहू टोना टोटका जानती है। फिर बाबा उसे टोना तोड़ने का उपाय बताते और पैसा लेते। वह माँ पैसा लेकर भी गई थी। मगर बाबा ने पैसा नहीं लिया और कहा, ''अपनी बहू के लिए कुछ बनवा दो इस पैसे से।'' वह और जल-भुन गई। उस माँ को नकली बाबा चाहिए था, असली नहीं।

उस व्यक्ति की पत्नी भी असली बाबा के पास चली गई और कहने लगी, ''सास ने ऐसा कुछ कर रखा है कि मेरा पति मुझसे ज्यादा अपनी माँ की सुनता है।'' असली बाबा ने कहा, ''बेटी तुम तो कल की आई हुई हो, अगर तुम्हारा पति माँ की इज्जत करता है, माँ की बात मानता है, तो गर्व करो कि तुम श्रेष्ठ पुरुष की पत्नी हो, तुम पतिदेव से ज्यादा सेवा अपनी सास की किया करो, तुमसे भगवान भी खुश होगा।''

उसकी पत्नी भी उस असली बाबा को कोस रही है। वह चाहती थी कि बाबा उसे कोई ताबीज दें, या कोई मंत्र लिख कर दे दें, जिसे वह अपने पति को घोलकर पिला दे, मगर असली बाबा ने उसे ही नसीहत दे डाली, उसे भी असली नहीं, नकली बाबा चाहिए था।

उस व्यक्ति के एक रिश्तेदार कंजूस हैं। उन्हें कैंसर हुआ और वे भी असली बाबा के पास पहुँच गए। असली बाबा से कैंसर का इलाज पूछने लगे। बाबा ने उसे डांट कर कहा, ''भाई इलाज कराओ, भभूत से भी कहीं कोई बीमारी अच्छी होती है। हम रूहानी बीमारियों का इलाज करते हैं, कंजूसी भी एक रूहानी बीमारी है। जाओ अस्पताल जाओ। यहाँ मत आना। उन्हें भी उस असली सन्त से चिढ़ हुई, कहने लगे, ''नकली है, कुछ जानता-वानता नहीं है।''

उसके एक और रिश्तेदार चले गए असल सन्त के पास। पूछने लगे, ''धंधे में घाटा जा रहा है, कुछ दुआ कर दो।'' सन्त ने कहा, ''दुआ से क्या होगा? धंधे पर ध्यान दो, बाबा फकीरों के पास बैठने की बजाय दुकान पर बैठो, बाजार का जायजा लो कि क्या चल रहा है?'' वह भी असली सन्त के पास आकर खूब चिढ़ा। वह चाह रहा था कि बाबा कोई दुआ पढ़ दें, मगर असली सन्त इस तरह लोगों को झूठे दिलासे नहीं देते, इसीलिए लोगों को असली बाबा, असली संत, ईश्वर के असल बंदे नहीं चाहिए।

कबीर, नानक, रैदास को इसीलिए तकलीफें उठानी पड़ीं कि ये लोग सच बात कहते थे, किसी का लिहाज नहीं करते थे। असली सन्त लोगों को भ्रमित नहीं करते हैं, बल्कि भ्रम को मिटाते हैं। हमें श्रद्धालु तो होना चाहिए, पर अंधश्रद्धालु नहीं।

नकली फकीरों और साधु-संतों की हल-चल इसीलिए संसार में ज्यादा है, क्योंकि लोग झूठ सुनना चाहते हैं, झूठ पर यकीन करना चाहते हैं, झूठे दिलासों में जीना चाहते हैं। सो लाख कह दिया जाए फलाँ फर्जी है, मगर लोगों को फर्जी संत चाहिए। ❐

मजदूर की मजबूरी

■ आचार्य मायाराम पतंग

कमल किशोर का निवास यमुना एक्सप्रेसवे के निकट ही ग्रेटर नोएडा की एक हाउसिंग सोसाइटी में है। वह किसी कंपनी में अकाउंटेंट था। अब खाली है। अब तो लगभग सब खाली हैं। सारे भारत में लॉकडाउन रहा, उसका असर अभी तक है। लोगों ने लॉकडाउन पहली बार ही देखा है। कोरोना महामारी भी तो पहली बार ही देखी है। बड़ी विचित्र बीमारी है। हाथों हाथ पकड़ लेती है। कपड़ों से, बर्तन से, छींक से और ना जाने किन-किन विधियों से एक से दो, दो से चार, चार से आठ में फैलती जा रही है। बाजार बंद, दफ्तर बंद, फैक्ट्री बंद, होटल बंद। केवल दवाई की दुकानें खुली हैं। अभाव है तो भी जीने के लिए खाना तो पड़ता ही है, नहीं तो जीवन ही रुक जाएगा।

नाम तो है कमल किशोर है और है सेवाव्रती। सेवा तो बचपन से ही करता रहा है। कथाओं में, रामलीलाओं में जो भी सेवा का काम मिलता, करने लगता था। कभी जनता को बिठाने का, कभी चुप कराने का, तो कभी कुछ और जो सामने दिखाई पड़े उसी सेवा में स्वयं लग जाता। कमल ने अभी अपने हाथ में एक बड़ी सेवा स्वयं ले ली। यूँ तो भारत सरकार ने, राज्य सरकारों ने गरीब लोगों को भोजन कराने के लिए बहुत घोषणा की है। सेवा भारती, मंदिर सभाएँ, गुरुद्वारा समितियाँ आदि सभी अपनी-अपनी तरह से भूखों को भोजन कराते रहे। फिर भी हजारों मजदूर देश में बड़े-बड़े शहरों से अपने गाँव लौटे।

मजदूरों की मुसीबत यह कि रोजगार छूट गया। दो समय का भोजन मिलना कठिन हो गया। भूखों मरने से तो अच्छा है, अपने घर, अपने गांव ही चले जाएं। जाएं तो कैसे जाएं। कुछ लोगों ने आपस में हिम्मत बढ़ाई और चल दिए पैदल ही।

कमल किशोर ने उनकी सेवा की एक योजना बनाई। अपनी सोसाइटी के प्रत्येक घर से पांच रोटी बनवा कर जमा की। कुछ घरों से दाल पकाकर रखवा ली। फिर सड़क के किनारे एक छोटा-सा तिरपाल टांग कर छाया कर ली। अब सोसाइटी के 50 घरों से रोटी लगभग ढाई सौ हो जाती, दाल भी दो पतीले भर जाते। कमल ने अपने साथ चार स्वयंसेवक और जोड़ लिए। बस सेवा कार्य शुरू हो गया। जो मजदूर भूखे होते स्वयं आते अपनी आवश्यकता के अनुसार रोटी लेते, दाल लेते और आराम से बैठ कर खाते। पानी का भी प्रबंध था। पानी पीते और आगे मार्ग पर बढ़ जाते।

कमल किशोर के नेतृत्व में भूखों को भोजन कराने की सेवा आराम से चल रही थी। 1 सप्ताह बीत चुका था। सोमवार को सूरज छिपने ही वाला था तो कमल किशोर की इस धर्मशाला में एक व्यक्ति आकर रुका। कमल को लगा इसे भोजन करवाने के बाद ही हम अपना सामान उठाएंगे। रात को वह अपना तिरपाल उठाकर घर चले जाते थे। अगले दिन फिर आकर सजा लेते थे। कमल किशोर ने दाल और रोटी एक पत्तल पर रख दी परंतु वह यात्री उठने की

जगह लेट गया। कमल ने आवाज दी, ''भैया जी पहले रोटी खा लो फिर आराम से लेटना, आपको खिला कर हम चले जाएंगे।'' लेटे यात्री को कमल किशोर ने पास जाकर देखा तो चकित और चिंतित हो गया। यात्री मूर्छित। शायद बुरी तरह थक गया था। हो सकता है कि बीमार भी हो। कमल किशोर ने साथियों से कहा, ''इनका भोजन यहीं पर छोड़ दो, आप सब घर जाओ। मैं अभी यहीं रहूँगा। इनको खाना खिलाकर मैं आ जाऊँगा। आप चले जाएं।'' सब साथी चले गए। कमल किशोर ने यात्री के मुंह पर पानी के छींटे दिए। यात्री ने आँखें खोलीं, परंतु आवाज नहीं निकली। कमल ने सहारा देकर उसे बिठाया और जल पिलाया। जल पीकर कुछ जान-सी आई। यात्री ने पूछा, ''यह कौन सी जगह है?'' कमल किशोर बोला, ''अब आप दिल्ली के बहुत निकट हैं। आप खाना खा लो तो हम भी घर जाएं।'' यात्री ने कहा, ''खाना तो जरूर खाऊँगा परंतु अब आगे चलने की हिम्मत नहीं है।'' कमल ने पत्तल उसके पास सरका दी। वह खाना खाने लगा। बोला, ''भाई साहब! आप कौन हैं? क्या यह प्रबंध सरकारी है?''

कमल ने कहा, ''सरकारी नहीं है। यही पास में रहने वाले लोगों की ओर से है। मुझे कमल किशोर कहते हैं। मैं भी पास ही रहता हूँ। आप खाना खाते रहिए। आप खाना खा लेंगे तभी जाऊँगा मैं।'' यात्री ने कहा, ''परंतु मुझे तो यहीं पड़े रहना होगा। मैं अब एक कदम भी नहीं चल सकता।'' कमल बोला, ''रात को यहाँ रहना ठीक नहीं। हम भी रात को नहीं रहते। यहाँ जंगली जानवर भी आ सकते हैं और चोर लुटेरे भी।'' यात्री ने कहा, ''लुटेरे तो क्या लेंगे? मेरे पास कुछ भी तो नहीं है। जानवरों की इच्छा है, खाएं या छोड़ें?''

कमल किशोर बोला, ''बंधु! यहाँ तो न मैं रहूँगा, न आपको छोड़ूँगा। खाना खा लो फिर मेरे साथ मेरे घर चलो। आराम से सोना फिर प्रातः चले जाना।''

यात्री ने अंतिम ग्रास खाते हुए कहा, ''ठीक है! आप मुझे अपने साथ ले चलो।''

कमल ने घर से दो साथियों को फोन करके बुलवाया। तिरपाल अखाड़ा और चारों धीरे-धीरे चल दिए। 5 मिनट में वे फ्लैट पर पहुँच गए। साथी भी अपने घरों को चले गए। कमल ने अपने कमरे में ही एक पलंग और बिस्तर मंगवाया और यात्री के लिए बिस्तर लगा दिया। कमल ने भी भोजन किया और उसी कमरे में अपने बिस्तर पर जा लेटा। यात्री से वह वार्तालाप करना चाहता था परंतु वह तो इतना अधिक थका हुआ था कि कमल के आने से पहले ही गहरी नींद में बेसुध हो गया।

कमल को प्रातः जल्दी उठकर पार्क में जाने की आदत थी। इन दिनों वह पार्क नहीं जाता। नहा-धोकर पड़ोसियों के घरों से रोटी एकत्र करने जाता है। आज उसके घर में एक अतिथि आया हुआ है। अतः उसे शीघ्र नित्य कर्म से निबटकर उसकी देखभाल करनी है। यात्री भी जाग गया। उसको नित्यकर्म से निवृत्त होने में कमल ने सहायता की। तब तक कमल की माता ने डबल रोटी (ब्रेड) और चाय तैयार कर दी। नाश्ता करते हुए कमल ने पूछा, ''बंधु कल आप इतने थके हुए थे कि मैंने नाम पूछने की भी हिम्मत नहीं की।'' यात्री बोला, ''और एक मैं हूँ कि जबरन आपका मेहमान बन गया। कहावत ऐसे ही बनी होगी, जान न पहचान, मैं तेरा मेहमान।'' कमल किशोर ने कहा, ''अब हमें फिर उसी जगह तिरपाल लगानी है। रोटियाँ एकत्र करनी हैं तथा सड़क पर पैदल चलकर आते हुए बंधुओं को खाना खिलाना है।''

यात्री बोला, ''प्यारे बंधु! मेरा नाम मित्रसेन है। मैं बिहार में बेगूसराय का रहने वाला हूँ। अब मैं सूरत (गुजरात) से आ रहा हूं।'' कमल किशोर ने दोहराया, ''ओ हो तो आप दूर पश्चिम से आ रहे हैं और पूरब को जा रहे हैं। आपको अनुमान है कि कितने दिन में अपने गाँव पहुँच जाएंगे?'' मित्रसेन ने कहा, ''कोई अनुमान नहीं। न सड़कों का पता है, न कभी पहले गए, न सोचा। बस चल पड़े।'' कमल किशोर ने कहा, ''आओ अपने काम पर चलें। वहीं मिलकर काम भी करेंगे और बातें भी करेंगे।'' दोनों खड़े हो गए। बाहर निकले तो 4 साथी भी मिल गए। पहले जाकर तिरपाल लगाया। फिर बाकी साथी रोटियाँ एकत्र करने चले गए। कमल किशोर और

मित्रसेन परस्पर वार्तालाप करने लगे।

कमल किशोर ने पूछा, ''बंधु, आप इतनी दूर नौकरी करने गए ही क्यों? क्या बिहार के शहरों में कोई काम ही नहीं मिला?'' मित्रसेन ने कहा, ''वैसे तो दाने-दाने पर खाने वाले का नाम लिखा है। देखो मैंने कहाँ से आकर अपने नाम का खाना आपके पास आकर खा लिया।''

कमल बोला, ''फिर भी वहाँ तक किसी सहारे तो गए होंगे?'' मित्रसेन ने अपनी कहानी सुनानी शुरू की, ''भाई साहब! हमारे देहात में कभी सूखा पड़ता है, तो कभी बाढ़ आ जाती है। जितनी खेती है उनकी भी हालत कोई अच्छी नहीं है। फिर जो पिछड़ी जातियों के लोग हैं उनके पास खेती की जमीन भी नहीं है। दूसरों की जमीन पर मजदूरी कर लेते हैं। ऐसे जमींदार पैसे भी कम देते हैं और दबाकर रखते हैं। बढ़ई, लोहार, कुम्हार, नाई, धोबी, कोली आदि जातियों को मेहनत के बाद भी वहाँ उचित धन नहीं मिलता। जो लोग पंजाब, गुजरात, महाराष्ट्र, दिल्ली में जाकर कोई भी काम कर लेते हैं उनकी हालत सुधर जाती है। खाना, पहनना ठीक होने लगता है। एक-दूसरे को देखकर सब बाहर जाने को मन बना लेते हैं।''

कमल ने बीच में रोका, ''कहीं दूसरे प्रदेश में जाकर काम मिल ही जाएगा, इसका भरोसा कैसे होता है? मान लो वहाँ भी काम न मिला तब क्या करेंगे?''

मित्रसेन ने बात आगे बढ़ाई, ''पहली बात तो इन प्रदेशों में फैक्ट्री है, कंपनी है, सरकारी और प्राइवेट उद्योग-धंधे हैं, बाजार हैं। तो काम न मिलने का प्रश्न ही नहीं। दूसरी विशेष बात यह है कि उन प्रदेशों में कुछ मजदूरी के काम ऐसे हैं जिन्हें वहाँ के लोग कर ही नहीं सकते। वे सब काम हम कर लेते हैं। जैसे रिक्शा चलाना, सामान ढोना, फैक्ट्री में मिस्त्री के साथ बेलदारी करना। बात सीधी-सी है। हम अपने घर से दूर होते हैं। हमें मान सम्मान की अधिक अपेक्षा नहीं रहती। सीधा संबंध पैसे से होता है। हमारे लोग पैसे के लिए घर गाँव छोड़कर आते हैं। अत: पैसे के लिए छोटा, बड़ा, नैतिक, अनैतिक सब तरह का काम करने को तैयार हो जाते हैं।''

कमल किशोर ने पूछा, ''भाई साहब! आप सूरत में क्या करते थे?''

मित्रसेन ने बात आगे बढ़ाई, ''मैं तो रत्नों के तराशने का काम करता था। पहले तो मैं अपने चाचा के साथ मुंबई गया था। वहाँ दर्जी का काम सीखा। पूरा एक मास भी नहीं हो पाया था कि तब तक सूरत के एक हीरा व्यापारी से परिचय हो गया। वह उस रेडीमेड कपड़ों की फैक्ट्री के मालिक के पास आते थे। मैंने उनसे खुशामद की और वह मुझे अपने साथ सूरत ले गए। 1 साल मैंने काम सीखा। खाना और मजदूरी उस समय भी मिलती रही। काम सीख गया तो हीरा तराशने का काम मिल गया। वेतन दोगुने से भी ज्यादा हो गया। फिर तो घर को पैसे भेजने लगा। गाँव में 1 महीने की छुट्टी गया तो दो गाय खरीद कर दे आया। कच्चे घर को पक्का करा दिया।''

कमल ने फिर पूछा, ''इतना वेतन मिल रहा है तो आप सूरत छोड़कर गाँव क्यों भाग रहे हैं?''

मित्रसेन बोले, ''जब फैक्ट्री बंद हो गई। वेतन बिना काम के कौन देगा? खाना रोज पड़ेगा। किराया कमरे का कहाँ से देंगे। फिर घर को भी खर्चा भेजना है तो कहाँ से आएगा? फिर यह भी तो पता नहीं कि यह कोरोना महामारी कितने दिन रहेगी। बीमारी हमें लग गई तो घर में बाल बच्चे तरसेंगे। घर में किसी को कुछ हो गया तो हम कुछ नहीं कर सकेंगे।'' कमल किशोर ने समझाया, ''प्यारे भाई! जैसी आपकी हालत हो गई थी, यदि रास्ते में ही टै बोल जाती तो न इधर के रहते न उधर के। अभी कल ही ऐसे ही थके-मांदे मजदूर पटरी पर सो गए और मालगाड़ी से कटकर 16 लोगों की मृत्यु हो गई। आज ही ट्रक से कुचलकर 24 मजदूर मर गए। यदि घर जाना भी है तो सरकार जैसे भेजे, वैसे जाओ। सरकार और धार्मिक संस्थाएं, गुरुद्वारे, मंदिर सामाजिक संस्थाएँ सेवा कर रही हैं। जो मिलता है खाओ। जब जाने की व्यवस्था हो जाए तब जाना चाहिए।''

मित्रसेन बोला, ''बाबू! आप अपनी जगह ठीक कह रहे हैं, परंतु जिनके पास रहने की जगह नहीं, खाने को रोटी नहीं, करने को काम नहीं। कल का पता नहीं।

सरकारों पर विश्वास नहीं। अपनों के पास जाने की भावना इतनी प्रबल हो गई कि बिना सोचे-समझे, बिना कठिनाइयों का अनुमान लगाए, हम एक-दूसरे को देखकर चल पड़े। भीड़ का हिस्सा बनकर भय जाता रहा।''

कमल किशोर बोले, ''माना कि महामारी से परेशान हैं सब, परंतु जब यह कोरोना का रोना समाप्त हो जाएगा, तब क्या होगा? क्या बिहार, यूपी में 40 लाख लोगों को रोजगार मिल जाएगा? गुजरात, महाराष्ट्र, पंजाब, दिल्ली की बंद हुई फैक्ट्रियाँ खुल जाएंगी तो बिना कारीगरों के, बिना मजदूरों के काम कैसे चल पाएगा? फिर काम के लिए वापस भागोगे?'' मित्रसेन बोले, ''कल क्या होगा, पता नहीं, परंतु आज तो हर मजदूर किसी भी तरह अपने गाँव, अपने घर पहुँचने को आतुर है। कितनी भी कठिनाइयाँ झेलकर वह जल्दी से जल्दी घर पहुँचना चाहता है। चाहे 15 दिन बाद वापस ही आना पड़े।'' कमल ने कहा, ''अच्छा भाई! खाना खाओ और अपने घर की ओर बढ़ो।'' मित्रसेन ने खाना खाया और पीछे से आए एक जत्थे के साथ आगे बढ़ गया। ❐

बचाना होगा निश्चित जल

■ रमेश गोयल

एक था राजा एक थी रानी,
फिर ना कहना एक था पानी।
इसीलिए बचाना है जल,
बचाना होगा निश्चित जल।।
प्रात: काल उठना शुभकारी,
जल पीना होता हितकारी।
खुल्ला नहीं रह जाए नल,
बचाना होगा निश्चित जल।।
शौच से आकर हाथ धोना,
कुल्ला करना व मुंह धोना।
साबुन लगाते चले ना नल,
बचाना होगा निश्चित जल।।
शेव करें या करें हम पेस्ट,
करें नल बन्द करने का कष्ट।
बिना जरूरत चले ना नल,
बचाना होगा निश्चित जल।।
नहाते समय बाल्टी भरना,
फव्वारा उपयोग ना करना।
बाल्टी भरे पर बहे ना जल,
बचाना होगा निश्चित जल।।

पाईप लगा कर फर्श ना धोना,
धूले कार तो जल मत खोना।
पाईप से बहे कभी न जल,
बचाना होगा निश्चित जल।।
बिन कारण टुंटी मत खोलो,
बन्द करो हाथ जब धोलो।
बेकार कभी भी चले न नल,
बचाना होगा निश्चित जल।।
प्यास लगे तो चाहिए पानी,
नहीं मिले याद आए नानी।
प्राण बचाता तब केवल जल,
बचाना होगा निश्चित जल।।
तीन चौथाई जल दुनिया अन्दर,
भरे पड़े हैं कई समन्दर।
काम ना आता खारा जल,
बचाना होगा निश्चित जल।।
हम सब मिल संकल्प करेंगे,
पानी कभी ना व्यर्थ करेंगे।
ताकि कभी ना सुखे नल,
बचाना होगा निश्चित जल।। ❐

क्रान्तिकारी दुर्गा भाभी

■ नरेन्द्र सहगल

भारत के क्रान्तिकारी इतिहास में पुरुषों का इतिहास तो अतुलनीय है ही; पर कुछ वीर महिलाएँ भी हुई हैं, जिन्होंने अपने साथ अपने परिवार को भी दाँव पर लगाकर मातृभूमि को स्वतंत्र कराने के लिए संघर्ष किया। दुर्गा भाभी ऐसी ही एक महान् विभूति थीं।

दुर्गादेवी का जन्म प्रयाग में सेवानिवृत्त न्यायाधीश पण्डित बाँके बिहारी नागर के घर में 7 अक्तूबर, 1907 को हुआ था। जन्म के कुछ समय बाद ही माँ का देहान्त हो जाने के कारण उनका पालन बुआ ने किया। 11 वर्ष की अल्पायु में दुर्गा का विवाह लाहौर के सम्पन्न परिवार में भगवती चरण बोहरा से हुआ। भगवती भाई के अंग्रेज-भक्त पिता अवकाश प्राप्त रेलवे अधिकारी थे। उन्हें रायबहादुर की उपाधि भी मिली थी; पर भगवती भाई के मन में तो शुरू से ही अंग्रेजों को बाहर निकालने की धुन सवार थी। अत: वे क्रान्तिकारी आन्दोलन में शामिल हो गए।

दुर्गा भाभी ने भी स्वयं को पति के काम में सहभागी बना लिया। कुछ समय बाद उनके घर में एक बालक का जन्म हुआ, जिसका नाम शचीन्द्र रखा गया। भगवती भाई प्राय: दल के काम से बाहर या फिर भूमिगत रहते थे, ऐसे में सूचनाओं के आदान-प्रदान का काम दुर्गा भाभी ही करती थीं। वे प्राय: तैयार बम या बम की सामग्री को भी एक से दूसरे स्थान तक ले जाती थीं। महिला होने के कारण पुलिस को उन पर शक नहीं होता था।

जब भगतसिंह आदि क्रान्तिवीरों ने लाहौर में पुलिस अधिकारी साण्डर्स का दिनदहाड़े उसके कार्यालय के सामने वध किया, तो उनकी खोज में पुलिस नगर के चप्पे-चप्पे पर तैनात हो गई। ऐसे में उन्हें लाहौर से निकालना बहुत जरूरी था। तब दुर्गा भाभी सामने आईं। भगतसिंह ने अपने बाल कटा दिए और हैट लगाकर एक आधुनिक व शिक्षित युवक बन गए। उनके साथ दुर्गा भाभी अपने छोटे शिशु शचीन्द्र को गोद में लेकर बैठीं। सुखदेव उनके नौकर बने, चन्द्रशेखर आजाद ने भी वेष बदल लिया। इस प्रकार सब पुलिस की आँखों में धूल झोंक कर रेल में बैठकर लाहौर से निकल गए।

दुर्गा भाभी के जीवन में सर्वाधिक दुखद क्षण तब आया, जब भगवती भाई की रावी के तट पर बम का परीक्षण करते हुए 28 मई, 1930 को मृत्यु हो गई। साथियों ने श्रद्धांजलि देकर वहीं उनकी समाधि बना दी। दुर्गा भाभी पति के अन्तिम दर्शन भी नहीं कर सकीं। इसके बाद भी उन्होंने धैर्य नहीं खोया और क्रान्तिकारी आन्दोलन में सहयोग देती रहीं। 12 सितम्बर, 1931 को वह भी पुलिस की पकड़ में आ गईं। उन्हें 15 दिन तक हवालात में और फिर तीन साल तक शहर में ही नजरबन्द रहना पड़ा।

भगतसिंह, सुखदेव, राजगुरु, आजाद आदि की मृत्यु के बाद दुर्गा भाभी 1936 में गाजियाबाद आकर प्यारेलाल कन्या विद्यालय में पढ़ाने लगीं। कुछ समय तक वे कांग्रेस से भी जुड़ीं; पर जल्दी ही उससे उनका मोह भंग हो गया। अब उन्होंने अडयार (तमिलनाडु) जाकर मोण्टेसरी पद्धति का प्रशिक्षण लिया और 20 जुलाई, 1940 को लखनऊ में एक बाल विद्यालय खोला। लखनऊ में ही उन्होंने 'शहीद स्मारक शोध केन्द्र एवं संग्रहालय' की भी स्थापना की, जिससे शोधार्थियों को आज भी भरपूर सहयोग मिलता है।

अन्तिम दिनों में वे अपने पुत्र शचीन्द्र के पास गाजियाबाद में रहती थीं। जीवन का हर पल समाज को समर्पित करने वाली क्रान्तिकारी दुर्गा भाभी का 14 अक्तूबर, 1999 को देहान्त हुआ। ❒

भाई सूरज प्रकाश छिब्बर

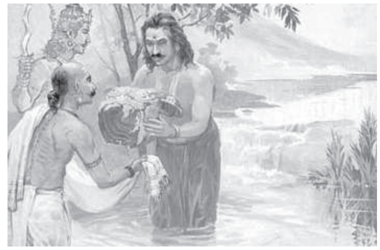
छिब्बर जी भाई मतिदास जी के वंशज हैं। इनके ताऊ भाई परमानन्द जी तथा भाई बाल मुकुन्द जी महान देशभक्त थे, जिन्हें कालेपानी की सजा भी भोगनी पड़ी थी। इनके चचेरे भाई थे डॉ. भाई महावीर, जो मध्य प्रदेश के राज्यपाल भी रहे।

भाई सूरज प्रकाश छिब्बर अपने परिवार में सबसे छोटे हैं। इनका जन्म जनवरी, 1936 में सियालकोट (अब पाकिस्तान) में हुआ था। विभाजन से पूर्व ये डी.ए.वी. कॉलेज, लाहौर में पढ़ रहे थे। बाद में डी.ए.वी. कॉलेज, अम्बाला से बीए पास किया। संघ से सम्बन्ध रहा परन्तु प्रशिक्षण नहीं लिया। शाखा में नियमित जाते रहे। खाद्य एवं आपूर्ति विभाग में सीनियर इंस्पेक्टर के पद से 1994 में सेवानिवृत्त हुए। तभी से लगातार सेवा भारती में सेवा कर रहे हैं। दस वर्ष तो गाँधी नगर में सेवा भारती के पुस्तकालय में सेवा की। इसके पश्चात् यमुना विहार विभाग के रोहताश नगर में सक्रिय होकर कार्य किया।

2008 में छिब्बर जी कैंसर जैसे भयानक रोग से लड़े और चार वर्ष में कैंसर से जीत गए। अब भी भाई छिब्बर जी प्रातः शाखा में प्रार्थना करने आते हैं। सेवा भारती के ज्योति नगर समिति के उपाध्यक्ष हैं तथा धन संग्रह में सहयोग करते हैं। पत्नी 2015 में परलोक सिधार गई। अपने पुत्र के साथ गुरुदक्षिणा में सदा आते हैं। इस चौरासी वर्ष की आयु में उनके सिर पर काले बाल आग गए हैं। ईश्वर उन्हें अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करें। ❐

'दान'

■ ऊषा जिन्दल



दाता के सामंत रहे, आगे जहर हजूर।
जैसे गारा राज को, भरि-भरि देत मजूर।।

यह दुनिया में आके, कर तीजे दे काम ।
देवे को टुकड़ा भला, लेने को हरि नाम ।।

नारायण परलोक में, ये दो आवत काम।
देना मुट्ठी अन्न की, लेना भगवान् नाम।।

बड़ा हुआ तो क्या हुआ, जैसे पेड़ खजूर ।
पंथी को छाया नहीं, फल लागे अति दूर ।।

जिन घर खाली जाएंगे, संत फकीर निराश।
नरक में सोई जायेगा, पूरी होय न आश।।

तन पवित्र सेवा किये, धन पवित्र कर दान।
मन पवित्र हरि भजन कर, तीनों विध कल्याण।।

दान दीन को दीजिये, मिट पेट का पीर।
औषध ताको दीजिये, जाके रोग शरीर।।

कमाता है अगर तू धन,
तो उसका खर्च कर जायज।
किये जा दान जी,
भर कर कुछ नहीं साथ जाना है।। ❐

अद्भुत नजर

■ प्रतिनिधि

आज देश की जनसंख्या 130 करोड़ से ऊपर है। यह लोकतंत्र, देश की विकास-यात्रा तथा व्यक्तिशः सम्यक रूप में भौतिक साधनों की उपलब्धिता के लिए भी घातक है परन्तु लेखकों, चिंतकों, देशभक्तों को सांप क्यों सूंघ गया है? पराधीन भारत में कथाकार प्रेमचंद देश में निरंतर बढ़ती जनसंख्या से सीधे टकराते रहे। उस समय अविभाजित भारत की जनसंख्या लगभग 30 करोड़ थी और आज करीब 130 करोड़ है। प्रेमचंद के सामने बच्चों का कुपोषण, बाल मृत्यु, प्रसव काल में स्त्रियों की मृत्यु, 8-10 बच्चे पैदा करके मरने वाली महिलाएँ तथा अकाल की विभीषिका की घटनाएँ होती रहती थीं। प्रेमचंद के जीवन और साहित्य में परिवार नियोजन की अवधारणा मिलती है। प्रेमचंद के खुद तीन बच्चे थे तथा 'गोदान' के होरी के भी तीन बच्चे हैं। उनके साहित्य में कहीं भी आठ-दस बच्चों की फौज नहीं मिलेगी। जैंनेद्र कुमार के घर जब पहला बच्चा पैदा हुआ तो प्रेमचन्द ने उन्हें लिखा कि मैं दो बच्चों तक को बधाई दूँगा, बाद में सोचूँगा। शायद इसी कारण जैंनेन्द्र जी के दो ही बेटे रहे।

प्रेमचन्द ने अपने समय के जनसंख्या विस्फोट पर दो कहानियाँ लिखीं - कानूनी कुमार (माधुरी अगस्त, 1929) तथा 'गमी' (31 अगस्त, 1929)। ये कहानियाँ हास्य, व्यंग्य तथा तीखी आलोचना से परिपूर्ण हैं। उनके सामने जनसंख्या विस्तार को रोकने के दो रास्ते थे - एक कानून का रास्ता और दूसरा व्यक्ति का स्वयं अपने परिवार को सीमित रखना । बाद में प्रेमचंद कृत्रिम साधनों से परिवार को सीमित रखने के समर्थक हो गए थे। ये दोनों कहानियाँ एक ही महीने में प्रकाशित होती हैं जिससे स्पष्ट है कि वे उस दौर में जनसंख्या विस्फोट पर गंभीरतापूर्वक चिंतित थे। कानूनी कुमार, कहानी का नायक स्त्री को बच्चा जनने की मशीन बनाने की भर्त्सना करता है और पुरुषों को ऐसे अत्याचार के लिए नर-हत्या का दंड देने की वकालत करता है। कथा नायक कहता है कि वह संतान निग्रह बिल को असेंबली में पास कराएगा और बिल के अनुसार दो बच्चे से ज्यादा होने पर पांच वर्ष की कैद की सजा और पांच महीने काल-कोठरी में रहने का प्रावधान चाहता है तथा यह कहता है कि 100 रु. कम आमदनी वाले को संतानोत्पत्ति का अधिकार न हो और दो संतानों में सात वर्ष का अंतर हो। वह सोचता है कि तब ही देश में सुख-संतोष का साम्राज्य होगा, स्त्रियों तथा बच्चों के मुंह पर खून की सुर्खी नजर आएगी और तब मजबूत हाथ, पांव दिल और जिगर की संतन उत्पन्न होगी। इसके साथ ही प्रेमचंद नसबंदी तक का समर्थन करते हैं ।

प्रेमचंद की चिंता पूरे देश, सभी मत-मजहब, जातियों, क्षेत्रों एवं भाषा-भाषियों की होनी चाहिए कि हम 130 करोड़ से आगे बढ़कर 150 से 200 करोड़ होने तक क्या एक स्वस्थ तथा विकसित देश के रूप में जीवित रह पाएंगे और आखिर हमें आने वाली पीढ़ियों के लिए कैसा देश छोड़कर जाना चाहिए?

यहाँ पाठकों को उनकी कहानी 'गमी' प्रस्तुत है। यह कहानी बनारस की है और प्रेमचंद तीसरे बच्चे के जन्म को गमी (अर्थात मौत) के रूप में पेश करते हैं। प्रेमचंद कहानी में कुछ हास्य-व्यंग्य के साथ धर्म का भी सहारा लेते हैं। वे कभी-कभी धर्म का उपयोग बौद्धिक जागृति के लिए करते हैं। कहानी में कथानायक संतान वृद्धि पर मूल समस्या का उल्लेख करते हुए कहता है कि मैं दो बच्चों का ही ठीक प्रकार से लालन-पालन नहीं कर सकता तो मुझे तीसरा बच्चा पैदा करने का कोई अधिकार नहीं। यही वह आत्मबोध है जो प्रेमचंद प्रत्येक व्यक्ति में पैदा करना चाहते हैं। ❐

सागों का सरदार है बथुवा

■ प्रतिनिधि

बथुवा को अंग्रेजी में Lamb's Quarters कहते हैं। इसका वैज्ञानिक नाम Chenopodium Album है। साग और रायता बना कर बथुवा अनादि काल से वाया जाता रहा है लेकिन क्या आपको पता है कि विश्व की सबसे पुरानी महल बनाने की पुस्तक 'शिल्पशास्त्र' में लिवा है, ''हमारे बुजुर्ग अपने घरों को हरा रंग करने के लिए प्लस्तर में बथुवा मिलाते थे और महिलाएँ सिर से ढेरे व फांस (डैंड्रफ) साफ करने के लिए बथुवै के पानी से बाल धोया करती थीं। बथुवा गुणों की वान है और भारत में ऐसी ऐसी जड़ी बूटियाँ हैं तभी तो मेरा भारत महान है।''

बथुवे में क्या-क्या है? मतलब कौन-कौन से विटामिन और मिनरल्स? तो सुनें, बथुवे में क्या नहीं है। बथुवा विटामिन बी1, बी2, बी3, बी5, बी6, बी9 और विटामिन सी से भरपूर है तथा बथुवे में कैल्शियम, लोहा, मैग्नीशियम, मैगनीज, फास्फोरस, पोटाशियम, सोडियम व जिंक आदि मिनरल्स हैं। 100 ग्राम कच्चे बथुवे यानी पत्तों में 7.3 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 4. 2 ग्राम प्रोटीन व 4 ग्राम पोषक रेशे होते हैं।

जब बथुवा शीत (मट्ठा, लस्सी) या दही में मिला दिया जाता है तो यह किसी भी मांसाहार से ज्यादा प्रोटीन वाला व किसी भी अन्य वाद्य पदार्थ से ज्यादा सुपाच्य व पौष्टिक आहार बन जाता है और साथ में बाजरे या मक्का की रोटी, मक्वन व गुड़ की डली हो तो इस वाने के लिए देवता भी तरसते हैं।

जब हम बीमार होते हैं तो आजकल डॉक्टर सबसे पहले विटामिन की गोली ही वाने की सलाह देते हैं। गर्भवती महिला को वासतौर पर विटामिन बी, सी व लोहे की गोली बताई जाती है और बथुवे में वो सब कुछ है ही। कहने का मतलब है कि बथुवा पहलवानों से लेकर गर्भवती महिलाओं तक, बच्चों से लेकर बूढ़ों तक, सबके लिए अमृत समान है।

यह साग प्रतिदिन वाने से गुर्दों में पथरी नहीं होती। बथुआ आमाशय को बलवान बनाता है, गर्मी से बढ़े हुए यकृत को ठीक करता है। बथुए के साग का सही मात्रा में सेवन किया जाए तो निरोग रहने के लिए सबसे उत्तम औषधि है। बथुए का सेवन कम से कम मसाले डालकर करें। नमक न मिलाएँ तो अच्छा है, यदि स्वाद के लिए मिलाना पड़े तो काला नमक मिलाएँ और देशी गाय के घी से छौंक लगाएँ। बथुए का उबाला हुआ पानी अच्छा लगता है तथा दही में बनाया हुआ रायता स्वादिष्ट होता है। किसी भी तरह बथुआ नित्य सेवन करें।

बथुवे में जिंक होता है जो कि शुक्राणुवर्धक है। मतलब किसी भाई को जिस्मानी कमजोरी हो तो उसे भी दूर कर देता है बथुवा। बथुवा कब्ज दूर करता है और अगर पेट साफ रहेगा तो कोई भी बीमारी शरीर में लगेगी ही नहीं, ताकत और स्फूर्ति बनी रहेगी।

कहने का मतलब है कि जब तक इस मौसम में बथुए का साग मिलता रहे, नित्य इसकी सब्जी वाएँ। बथुए का रस, उबाला हुआ पानी पीएँ और तो और यह वराब लीवर को भी ठीक कर देता है। पथरी हो तो एक गिलास कच्चे बथुए के रस में शकर मिलाकर नित्य पिएँ तो पथरी टूटकर बाहर निकल आएगी।

मासिक धर्म रुका हुआ हो तो दो चम्मच बथुए के बीज एक गिलास पानी में उबालें। आधा रहने पर छानकर पी जाएँ। मासिक धर्म वुलकर साफ आएगा। आँखों में सूजन, लाली हो तो प्रतिदिन बथुए की सब्जी वाएँ। पेशाब के रोगी बथुआ आधा किलो, पानी तीन गिलास, दोनों को उबालें और फिर पानी छान लें। बथुए को निचोड़कर पानी निकालकर यह भी छाने हुए पानी में मिला लें। स्वाद के लिए नींबू, जीरा, जरा सी काली मिर्च और काला नमक लें और पी जाएँ।

आपने अपने दादा-दादी से यह कहते जरूर सुना होगा कि हमने तो सारी उम्र अंग्रेजी दवा की एक गोली भी नहीं ली। उनके स्वास्थ्य व ताकत का राज यही बथुवा ही है। ❒

किसी भी तरह के वेग को न रोकें

■ **श्रीशदेव पुजारी**

जिस प्रकार का आचरण करने से रोगों की उत्पत्ति ही न हो अथवा जिस अध्याय में कहा जाने वाला विषय, रोगों की उत्पत्ति को रोकने के लिए हितकारी हो, उसका नाम है 'रोग+अनुत्पादनीय+अध्याय।'

मल-मूत्र, जम्हाई, अश्रु, छींक, डकार, उल्टी, भूख, प्यास, निद्रा, श्वास, शुक्र आदि वेग उत्पन्न होने पर सबसे पहले उस उत्पन्न वेग का परित्याग करें। रोकने से वह अन्य किसी मार्ग को बाहर निकलने के लिए चुनता है। यदि नहीं निकला तो अनेक प्रकार की हानि पहुंचाता है। इससे उदावर्त (गैस्ट्रिक) रोग हो जाते हैं। वेग रोकने से उदरशूल, सुस्ती, नेत्ररोग, हृदय का जकड़ जाना, पिंडलियों में ऐंठन, सिर में पीड़ा का होना, अंग-अंग टूटना, पथरी, भोजन के प्रति अनिच्छा, हिचकी, बधिरता, चक्कर आना, बेहोशी, ग्लानि, कृशता, सूजन, ज्वर, मूत्र में रुकावट, अंगड़ाई का आना, अण्डवृद्धि, नपुंसकता आदि। अतः 'वेगान् न धारयेत' इस तरह के वेग को न रोकें। इसके विपरीत

धारयेत्तु सदा वेगान् हितैषी प्रेत्य चेह च।
लोभेर्ष्याद्वेषमात्सर्यरागादीनां जितेन्द्रियः॥

इस लोक एवं परलोक में अपना भला चाहने वाले नर-नारी लोभ, शोक, भय, क्रोध, अभिमान, निर्लज्जता, ईर्ष्या, द्वेष, मत्सर, राग आदि मन के वेगों को रोकने का सदा प्रयत्न करते रहें।

'लाभात् लोभः प्रवर्तते।'

जब लाभ होता है तो लोभ बढ़ता जाता है।

'हेतौ ईर्षुः फले अनीर्षुः।'

वाणी के वेग, यथा कठोर वचन, आवश्यकता से अधिक बोलना, चुगली करना, असत्य बोलना, असामयिक बातें कहना आदि को रोकना चाहिए।

इनमें शरीर के वेगों को भी सम्मिलित करना चाहिए, यथा- दूसरों को मारना-पीटना, लूटना, बलात्कार, चोरी, डाका, फंसाना आदि। इन वेगों को रोकने से कुकर्मों से बचा जा सकता है।

ऐसा करने से मनुष्य धर्म, अर्थ और काम इस त्रिवर्ग का संचय और भोग भी कर सकता है।

उपचार -

दोषाः कदाचित्कुप्यन्ति जिता लङ्घनपाचनैः।
ये तु संशोधनैः शुद्धा न तेषां पुनरुद्भवः॥

लंघन एवं पाचन क्रियाओं से शान्त किये गये दोष अवसर पाकर पुनः कुपित हो सकते हैं। किन्तु जो वमन, विरेचन आदि संशोधन प्रकारों से शांत किये जाते हैं, उनका पुनः प्रकोप नहीं होता।

शरीर दुर्बल होने पर

वमन-विरेचन आदि शोधनकारक चिकित्सा से शरीर के कृश तथा दुर्बल होने पर निम्न आहारों द्वारा शरीर को पुष्ट करने का प्रयत्न करें - शालिधान्य, गेहूं, मूंग, घी इत्यादि द्वारा निर्मित आहार लें।

आगन्तुज रोग

बाहरी कारणों से उत्पन्न रोगों को आगन्तुज कहते हैं। वे इस प्रकार है - भूतावेश, विष प्रयोग, अति शीत या अति उष्ण वायु का स्पर्श, अग्नि द्वारा जलना, घाव लगना, श्रम के कारण अथवा काम; क्रोध; भय; शोक आदि के कारण।

उपाय -

अथर्वविहिता शान्तिः प्रतिकूलग्रहार्चनम्।

अथर्ववेद में जो शान्ति कही गयी है, उसका प्रयोग करें। वर्तमान में जो प्रतिकूल ग्रह हों, उनका जप, पूजा, होम आदि करें या कराएं।

शोधनयोग्य ऋतुएं

शीतोद्भवं दोषचयं वसन्ते विशोधनम् ग्रीष्मजमभ्रकाले।।

शीतऋतु में जिस कफ दोष का संचय होता है, उसका शोधन वसन्त ऋतु में, ग्रीष्म के वात दोषों का शोधन प्रावृट् ऋतु में और वर्षा ऋतु के दोषों का शोधन शरद् ऋतु में करना चाहिए। ऐसा करने वाला मानव ऋतुओं के कुप्रभावों से बचेगा। ❐

सजग रहें, जी भर कर जिएं

एक दोस्त से पूछा, जो 50 पार कर चुका है और 60 की ओर जा रहा है, अपने जीवन में किस तरह का बदलाव महसूस कर रहे हो?

• अपने माता-पिता, भाई-बहन, पत्नी, बच्चे, दोस्त से प्यार करने के बाद, अब मैं खुद से प्यार करने लगा हूँ।

• मुझे बस अब एहसास हुआ कि मैं (एटलस) नहीं हूं, दुनिया मेरे कंधों पर टिकी नहीं है।

• मैंने अब सब्जियों और फलों के विक्रेताओं के साथ सौदेबाजी बंद कर दी। आखिरकार, कुछ रुपए अधिक देने से मेरी जेब में कोई छेद नहीं होगा, लेकिन इससे इस गरीब को अपनी बेटी की स्कूल फीस बचाने में मदद मिल सकती है ।

• मैं बची चिल्लर का इंतजार किए बिना टैक्सी चालक को भुगतान करता हूं। अतिरिक्त धन उसके चेहरे पर एक मुस्कान ला सकता है। आखिर वह मेरे मुकाबले जीने के लिए बहुत मेहनत कर रहा है।

• मैंने बुजुर्गो को यह बताना बंद कर दिया कि वे पहले ही कई बार उस कहानी को सुना चुके हैं। आखिर वह कहानी उनकी अतीत की यादें ताजा करती है और जिंदगी जीने का हौंसला बढ़ाती है।

• कोई इंसान अगर गलत भी हो तो मैंने उसको सुधारना बंद किया है। आखिर सबको बिल्कुल ठीक बनाने की जिम्मेदारी मुझ पर नहीं है।

• मैं अब सबकी तारीफ बड़ी उदारता से करता हूं। यह न केवल तारीफ प्राप्तकर्ता की मनोदशा को उत्साहित करता है, बल्कि यह मेरी मनोदशा को भी ऊर्जा देता है।

• अब मैंने अपनी कमीज पर क्रीज या स्पॉट के बारे में सोचना और परेशान होना बंद कर दिया है। मेरा अब मानना है कि दिखावे की अपेक्षा व्यक्तित्व ज्यादा मालूम पड़ता है।

• मैं उन लोगों से दूर ही रहता हूं जो मुझे महत्व नहीं देते। आखिरकार, वे मेरी कीमत नहीं जान सकते, लेकिन मैं वह बखूबी जानता हूँ।

• मैं तब शांत रहा हूं जब कोई मुझे 'चूहे की दौड़' से बाहर निकालने के लिए गंदी राजनीति करता है। आखिरकार मैं कोई चूहा नहीं हूं और न ही मैं किसी दौड़ में शामिल हूं।

• मैं अपनी भावनाओं से शर्मिंदा ना होना सीख रहा हूं। आखिरकार, यह मेरी भावनाएं ही हैं जो मुझे मानव बनाती हैं।

• मैंने सीखा है कि किसी रिश्ते को तोड़ने की तुलना में अहंकार को छोड़ना बेहतर है। आखिरकार, मेरा अहंकार मुझे सबसे अलग रखेगा जबकि रिश्तों के साथ मैं कभी अकेला नहीं रहूंगा। ❐

प्रस्तुति : संजय जिन्दल

- **जो व्यक्ति नाशवान धन-संपत्ति को श्रेष्ठ समझता है, अधर्म, अन्याय और दुर्भावना से भरा होता है, वह भीतर से खोखला होता है और वह कभी निर्भय नहीं होता।**
- **जिस व्यक्ति के भीतर भगवान् बसते हैं, जो धर्म का पालन करता है, वह कभी भयभीत नहीं होता। उसका बल सच्चा होता है। वह सदा निश्चिंत रहता है।**
- **महाभारत के युद्ध में अर्जुन ने भगवान् श्रीकृष्ण का वरण किया। जिसकी दृष्टि भगवान् पर होती है, उसका हृदय बलवान होता है, क्योंकि भगवान् का बल सच्चा बल है।**
- **महाभारत के युद्ध में दुर्योधन ने नारायणी सेना का वरण किया। उसने सांसारिक वैभव का चुनाव किया। जिसकी दृष्टि सांसारिक वैभव पर होती है, उसका हृदय कमजोर होता है, क्योंकि संसार का बल कच्चा होता है।**
- **जहाँ विद्या का संबंध होता है, वहाँ पक्षपात नहीं होता; लेकिन जहाँ पारिवारिक संबंध होता है, वहाँ स्नेहवश पक्षपात हो जाता है।**

सन्त नामदेव

■ रचना शास्त्री

महान सन्त नामदेव का नाम आप सबने कभी न कभी सुना ही होगा। आज आपको उनके व्यक्तित्व से भी परिचित कराते हैं। महाराष्ट्र में पंढरपुर नामक प्रसिद्ध नगर है। इस नगर को भी मथुरा, वृन्दावन के समान धर्मस्थान माना जाता है। यहाँ भगवान विट्ठल का महान मन्दिर है। विट्ठल भगवान विष्णु का ही नाम है। भगवान का नाम यहाँ विट्ठल इसलिए है क्योंकि भगवान यहां एक ईंट पर खड़े हैं। किसी प्राचीन काल में पुण्डरीक नामक बालक भगवान का भक्त पंढरपुर में रहता था। वह नियमित रूप से प्रातः सायं अपने माता-पिता की चरण सेवा किया करता था। इसके पश्चात् भगवान का कीर्तन पूजन करता था। एक दिन विष्णु भगवान प्रसन्न होकर पुण्डरीक को दर्शन देने पहुंच गए। वह अपने माता-पिता की चरण सेवा में लगा था। भगवान ने जाकर कहा, 'भक्त पुण्डरीक वर मांगो। मैं तुम्हारी भक्ति से प्रसन्न हूँ।' पुण्डरीक ने कहा, 'प्रभो! जन तक मैं माता-पिता की चरण सेवा कर रहा हूं। आप इस ईंट पर खड़े हो जाओ। मराठी भाषा में ईंट को बींठ कहते हैं। भगवान ईंट पर खड़े हो गए। चरण सेवा से निपट कर पुण्डरीक ने भगवान की पूजा-अर्चना की। भगवान ने वरदान मांगने को कहा तो पुण्डरीक बोला, ''प्रभो, आप यही विराजें और भक्तों की इच्छा पूरी करें।'' तब से भगवान उसी ईंट पर खड़े हैं। कृपा कर रहे हैं भक्तों पर। लोगों ने बाद में उसे मूर्ति मान लिया। मन्दिर बन गया पुजारी सेवा करने लगे।

पंढरपुर में ही दामाशेत के घर नामदेव का जन्म हुआ। सन् 1270 में देव उठनी एकादशी का पावन पर्व था। इस बार अधिकमास के कारण यह पावन एकादशी 25 नवम्बर को थी, तब 26 अक्टूबर को थी। नामदेव के पिता प्रतिदिन भोजन की थाली विट्ठल भगवान के मंदिर में भोग लगाने के लिए ले जाते थे। बालक नामदेव कई बार साथ जाता मंदिर में खेलता रहता फिर साथ लौट आता।

एक बार दामाशेत बाहर गए। वे गाँवों में फेरी लगाकर कपड़े बेचा करते। इस बार वे कई दिन के लिए दूर जा रहे थे तो बोले, ''बेटा नामदेव मैं बाहर जा रहा हूँ। अब यह तुम्हारा दायित्व है। भगवान विट्ठल को भोग लगाकर ही स्वयं भोजन करना, समझ गए ना।'' नामदेव ने कहा, ''जी पिता जी, आप चिन्ता न करें। मैं बिना विट्ठल भगवान को खिलाए नहीं खाऊँगा।''

अगले दिन प्रातः माता ने भोजन बना कर थाली सजाकर नामदेव को देते हुए कहा, ''जाओ, भगवान को भोग लगाकर आओ। लौटकर आओगे तब भोजन करना।'' नामदेव थाली लेकर मन्दिर पहुंचा। मन्दिर आरती करने बाद लोगों की भीड़ चली गई थी। पुजारी ने कहा, ''मुझे भी जाना है। तुम जल्दी भोग लगा लो।'' नामदेव ने कहा, ''आप जाओ, मैं भगवान को भोजन कराके मंदिर के किवाड़ लगा दूंगा।'' पुजारी जी के जाने के बाद नामदेव ने थाली भगवान के सामने रखी और कहा, ''भगवान! मुझे मंत्र तो बोलना नहीं आता

परन्तु भाव तो यही है कि भोजन प्रेम से लाया हूं आप खाइए।'' जब मूर्ति में कोई हलचल न हुई तो नामदेव बोला, ''आप जब तक नहीं खाएंगे मैं यही बैठा रहूंगा। मैं भी नहीं खाऊंगा।'' नामदेव की श्रद्धापूर्ण बालहठ के आगे भगवान को आना पड़ा। उन्होंने प्रेम से सारा भोजन खा लिया। नामदेव खाली थाली लेकर खुश होते हुए घर पहुंचा। माता ने खाली थाली देखकर पूछा, ''क्या भगवान का भोग तुमने खा लिया?'' नामदेव ने कहा, ''नहीं, माँ भगवान ने स्वयं खाया है। अब मुझे भी जोर की भूख लग रही है। जल्दी भोजन परोसो।'' माँ को भरोसा नहीं हुआ। नामदेव को भोजन परोसा वह सारा भोजन खा गया। तब माँ को लगा यदि इसने भोग वाला भोजन खाया होता तो तब और नहीं खा पाता।

अगले दिन नामदेव भगवान को भोग देने गया तो माँ छिपकर देखती रही। माँ ने देखा कि भगवान मूर्ति से निकलकर आए और स्वयं भोजन किया। फिर पुजारी को पता लगा। धीरे-धीरे यह बात आस-पास के सभी लोगों को मालूम हो गई कि नामदेव के हाथ से भोग लेने स्वयं भागवान मूर्ति से निकल कर भोजन ग्रहण करते हैं।

फिर सन्त नामदेव भगवान की भक्ति में मराठी छन्द अभांग और हिन्दी के गेय पद लिखने लगे। उन्हीं दिनों सिद्ध सन्त ज्ञानेश्वर भी हुये थे। दोनों ने साथ मिलकर पूरे महाराष्ट्र के समस्त पावन स्थलों का भ्रमण किया। मात्र इक्कीस वर्ष की अवस्था में सन्त ज्ञानेश्वर ने आलन्दी गांव में स्वयं समाधि ले ली। इसके पश्चात् नामदेव महाराष्ट्र से उत्तर भारत के भ्रमण पर निकल आए। जालंधर के पास एक गांव में नामदेव जी का प्राचीन मंदिर अब भी है। आस-पास के क्षेत्र में उनके भक्त लोग भी हैं। सन्त ज्ञानेश्वर के अतिरिक्त उन्होंने सन्त विसोवा खेचर को भी गुरु बनाया। इनके रचे हुए पद भक्तों को भाव-विभोर कर देते है। हमें इनका स्मरण करना चाहिए और ईश्वर की सर्वव्यापकता को समझना चाहिए। ❐

कोरोना : एक सुनहरा अवसर

■ **संजय जिन्दल**

दूरदर्शी व्यक्तित्व रखने वाले विश्व गुरुओं तथा उद्यमियों के लिए कोरोना एक अवसर के रूप में अभर कर आया। कोरोना के चलते भारतवर्ष के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने जिस तरह समाज तथा देशवासियों को एक तार में पिरो कर रखा, यह अति सराहनीय है। संयम, सहनशीलता, संस्कारों का एक उच्च उदाहरण स्थापित करने वाले ऐसे महापुरुष को नमन।

ऐसे निखरे हुए नेतृत्व के कारण देश के हर नागरिक की मनोस्थिति में एक सार्थक परिवर्तन आया। ऐसा नेतृत्व पूरे विश्व में एक मिसाल है। देश का हर उद्योगपति अपने-अपने छुपे हुनर को उजागर कर पाया। कोरोना से सम्बन्धित बिलकुल नए उत्पादों को कुछ ही दिनों में घर-घर में आखिरी छोर तक पहुंचाना ऐसे नेतृत्व के कारण ही संभव हो पाया। प्रत्येक देशवासी, संस्था ने अपनी सजग भूमिका निभाई। अपनी क्षमता से कहीं बढ़कर, स्वयं आगे आकर पूर्ण सहयोग किया। कोरोना योद्धा बनकर इस आपदा का सामना कर अपने संस्कारों का एक अच्छा उदाहरण स्थापित किया तथा इस महामारी के कारण कम से कम नुकसान पहुंचा।

चिकित्सा, सुरक्षा, परिवहन, अनुशासन, कृषि, खाद्य सामग्री, प्रोद्योगिकी, बैंकिंग, मौलिक आवश्यकताएं से सम्बन्धित आदि सुविधाएं पूर्ण तथा सुचारू रूप से हर जन तक पहुंची। इन सबके चलते एक नये आत्मनिर्भर भारत का निर्माण शुरू हुआ। भारत एक बार फिर विश्व गुरु के रूप में खड़ा हो पाया।

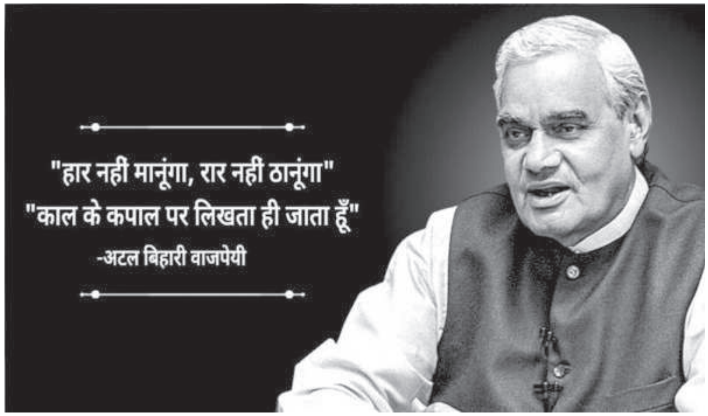
इस आपदा/परिवर्तन को एक सुअवसर की तरफ बदलना एक भारत रत्न (मा. मोदी जी) के नेतृत्व में ही संभव था। सभी देशवासियों को नमन। ❐

(उपाध्यक्ष, सेवा भारती दिल्ली प्रान्त)

स्व. अटल बिहारी वाजपेयी के जन्मदिवस (25 दिसम्बर) पर विशेष...

हे श्रेष्ठ पुरुष

■ आचार्य मायाराम पतंग



हे अटल बिहारी परम पूज्य,
हे श्रेष्ठ पुरुष, हे कवि महान।
हे मानवता के मानबिन्दु,
अतिशय उदार, करुणा निधान।।

हे राष्ट्रदेव के परमभक्त,
हे भारत माता के सपूत।
हे प्रखर वीरता के प्रतीक,
हे विश्व शान्ति के अग्रदूत।।

तुमने तिल-तिल कर होम किया
जीवन भारत माता की सेवा में।
हर घड़ी मनन चिन्तन पल-पल,
हर श्वास समर्पित सेवा में।।

तुम राजनीति के पंडित थे,
समझौता किया नहीं छल से।
सहज सरल सच्चा जीवन,
बेदाग धर्म के संबल से।।

तुमने सम्मान किया सबका,
भावी पीढ़ी को प्यार दिया।
हर दिशा दिखाई अनुभव से,
हर संकट से उद्धार किया।।

अपमान मान में शान्त रहे,
तुम सुख-दुख में दिखे समान।
ना हार जीत में भ्रमित हुए,
गीता से पाया यही ज्ञान।।

इसलिए मृत्यु से डरे नहीं,
बोले, मैं फिर-फिर आऊँगा।
जो देह मिलेगी उससे ही,
सेवा का धर्म निभाऊँगा।।

अड़ गए वाजपेयी यम से,
ठहरो दो दिन, फिर जाऊँगा।
आजादी का पावन दिन है,
ना इसकी शान घटाऊँगा।

यम ने भी हठ को मान लिया,
आकर भी लौट गया खाली।
सौलह अगस्त को फिर आया
संध्या जीवन की कर डाली।।

सब बच्चे बूढ़े नौजवान,
भारत के नर-नारी सारे।
सब शोक सिंधु में डूब गए,
रोए चिल्लाये बेचारे।।

सब दल की दल-दल से निकले,
श्रद्धा के सुमन चढ़ाने को।
कुछ और विषय ही रहा नहीं,
सुनने को और सुनाने को।।

सीमाएँ देशों की तोड़ीं,
लांघी धर्मों की बाधाएँ।
श्रद्धांजलि तुम्हें समर्पण कर,
निज प्रेम प्रदर्शन कर पाएं।।

मैं भी अपने तन से मन से,
अर्पित करता हूँ निज भाव सुमन।
हे महापुरुष श्रद्धेय अटल,
चरणों में मेरा कोटि नमन।। ❒

रोग प्रतिरोधक काढ़ा

■ डॉ. जय किशन गर्ग

जब कोरोना महामारी फैली तो भारतीयों ने अपनी पौराणिक पद्धतियों को आशा की दृष्टि से देखा। ऐसे समय पर आरोग्य भारती के चिकित्सकों ने सामूहिक रूप से एक ऐसे काढ़े का निर्माण किया, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-2 कोविड ग्रसित व्यक्ति को भी लाभ हो। इस कार्य के लिए आयुर्वेद एवं प्राकृतिक चिकित्सा के अनुरूप चिरायता, कालमेघ, तुलसी के बीज, गिलोय, मुलेठी का चयन किया। इन सबके इनके गुण के अनुरूप निश्चित मात्रा रखते हुए काढ़ा बनाया। चिरायता का गुण है कि वह हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला वात, पित्त, कफ का संतुलन रखता है, रक्त साफ करने में सहयोगी बुखार को ठीक करने का अद्भुत गुण है। मलेरिया के मरीजों के लिए बहुत ही लाभकारी औषधि है या यह कहें कि यह प्राकृतिक पेरासिटामोल है किडनी एवं मधुमेह रोगियों को लाभ पहुंचता है। चिरायते का विशिष्ट गुण कोरोना के मरीजों के लिए अमृत है। ऐसा देखा जा रहा है किडनी एवं ह्दय के मरीज कोरोना से सबसे ज्यादा प्रभावित हो रहे हैं। इन बातों को ध्यान में रखते हुए चिरायता को इस काढ़े में जोड़ा।

कालमेघ- मधुमेह एवं डेंगू के लिए बहुत प्रभावशाली है, वहीं सर्दी-जुकाम, कब्ज एवं पेट सम्बन्धित रोगों के लिए कारगर दवाई है। ह्दय रोग में भी इसका उपयोग होता है। 1919 के फलू में आयुर्वेदाचार्य ने इसका बहुत उपयोग किया।

तुलसी बीज- जुकाम, बुखार में गुणकारी औषधि है। इसके गुणों के बारे में जन सामान्य भलीभांति परिचित है।

गिलोय- सर्दी, जुकाम एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की अचुक दवाई है। गिलोय के बारे में कहा जाता है कि यदि व्यक्ति वर्ष में दो बार नवरात्रों के आस-पास जब ऋतु बदल रही होती है तब गिलोय का सेवन कर ले तो पूरी ऋतु में उसे किसी प्रकार के जुकाम इत्यादि से संक्रमण नहीं होगा।

मुलेठी- मुलेठी ह्दय रोग, खांसी, जुकाम, पेट ठीक रखने की अचूक दवाई है। इसके साथ-साथ मुलेठी शरीर को ताकत भी प्रदान करती है। चिरायते की कड़वाहट को मुलेठी की मिठास काढ़े को पीना सहज बनाती है।

काढ़े के घटक एवं मात्रा

काढ़ा बनाने हेतु 100 ग्राम (1 ग्राम चिरायता, 18 ग्रा. कालमेघ, 18 ग्रा. तुलसी बीज, 18 ग्रा. गिलोय, 45 ग्रा. मुलेठी)।

यह 100 ग्राम तैयार काढ़ा 16 व्यक्तियों के लिए पर्याप्त है। यदि हम एक परिवार में चार व्यक्ति मानें जो 25 ग्राम प्रति एक परिवार के लिए पर्याप्त है। एक परिवार को यह काढ़ा 5 दिन तक पीना है। प्रत्येक दिन 5 ग्राम काढ़ा 800 ग्राम पानी में उबालना है। जब 200 ग्राम रह जाए तो प्रत्येक सदस्य को 50 ग्राम लेना चाहिए। इसमें दूध नहीं डालना है, स्वाद के लिए शहद या गुड़ डाल सकते हैं। इसके छानस को शाम को फिर दोबारा उबाल कर पीना है। इस प्रकार यह काढा 5 दिन तक पीना है। इसके बाद इसको बन्द कर देना है। इसका असर लगभग एक माह तक आपके शरीर में रहता है।

इस काढ़े के घटक पदार्थ के गुण कोरोना महामारी के लक्षणों को समाप्त करने में सहयोगी है। ❐

(संपर्क सूत्र 8181817719)

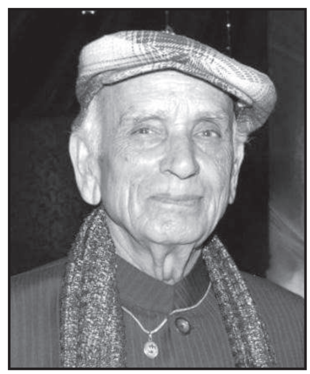
- **जब कर्म अपने लिए न करके दूसरों के हित के लिए किया जाता है तो वह कर्मयोग कहलाता है।**
- **अपने लिए कर्म करने से अपना संबंध कर्म तथा कर्मफल के साथ हो जाता है और अपने लिए कर्म न करके दूसरों के साथ तथा परमात्मा का संबंध अपने साथ हो जाता है।**
- **जब हम मन से इंद्रियों को अपने वश में कर लेते हैं तो इंद्रियाँ जिद नहीं करतीं; उनको जहाँ लगाना चाहें, वहीं वे लग जाती हैं और जहाँ से उनको हटाना चाहें, वहाँ से वे हट जाती हैं।**

श्री भोलानाथ विज का स्वर्गवास

प्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्ता श्री भोलानाथ विज जी (चौपाल वाले) का 17 नवम्बर को निधन हो गया। वे राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, सेवा भारती जैसे अनेक सामाजिक संगठनों से जुड़े थे। भारतीय जनता पार्टी के दिल्ली में कई बार जिला अध्यक्ष रहे एवं वर्तमान में दिल्ली प्रदेश कार्यकारिणी में सदस्य थे। विख्यात 'चौपाल संस्था' के माध्यम से सेवा बस्ती की कामकाजी महिलाओं के लिए उन्होंने माइक्रो फाईनेन्स (लघु ऋण) लगभग 50 हजार महिलाओं को दिल्ली एवं हरियाणा में उपलब्ध करवाकर स्वरोजगार/लाभान्वित किया। साथ ही 1000 ई-रिक्शा (केसरिया) भी बेरोजगार युवक -युवतियों को बैंक के माध्यम से दिलवाये। अपनी कार्यकुशलता और सद्व्यवहार के लिए उनका समाज में विशिष्ट सम्माननीय स्थान रहा, जो कि हम सबके लिए अनुकरणीय है। श्री विज जी के निधन से परिवार/समाज की अपूर्णीय क्षति हुई है, परन्तु दैव इच्छा प्रबल है। विधि के अटल विधान में जो लिखा है, उसके सामने सबको नतमस्तक होना पड़ता है।

समस्त सेवा भारती परिवार परमपिता परमेश्वर से प्रार्थना करता है कि वे दिवंगत आत्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान देकर शाश्वत शान्ति प्रदान करें तथा शोक संतप्त परिवार को इस गहन आघात को सहन करने की शक्ति दें।

श्री बिशनदास चावला नहीं रहे



सेवा भारती के वरिष्ठ कार्यकर्ता श्री बिशनदास चावला जी का स्वर्गवास गत 30 अक्तूबर को 85 वर्ष की आयु में हो गया। आप सदैव समाज एवं देश को समर्पित कार्यकर्ता के रूप में जाने जाते रहे। आप सरकारी एवं अर्ध सरकारी संस्थाओं में जुटे रहते थे। राजकीय विद्यालय लाजपत नगर, रिंग रोड के कई वर्षों तक पीटीए के सदस्य, एमटीएनएल एडवाजरी कमेटी के सदस्य, थाना कमेटी अमर कालोनी के सदस्य, आरडब्ल्यूए ब्लॉक ए-दयानन्द के वरिष्ठ सदस्य रहे।

उन्होंने सेवा भारती दिल्ली प्रान्त में कई वर्षो तक उपाध्यक्ष और सेवा समर्पण के प्रबन्धक के कार्य को कुशलतापूर्वक निभाया। जब दक्षिणी विभाग में 6 जिले थे तब वे उस विभाग के प्रधान और मंत्री भी रहे। धन की दृष्टि से दक्षिणी विभाग को स्वावलम्बी ही नहीं, अपितु दिल्ली में अग्रिम रखने में पूरा सहयोग दिया। आप सेवा भारती में एक दृढ़ स्तम्भ के रूप में सदैव याद किये जायेंगे । सेवा भारती दिल्ली आपकी सदैव आभारी रहेगी।

दिल्ली में सेवाधाम तथा मातृछाया का आपके परिवार का पूर्ण सहयोग रहा है। आपकी सुपुत्री डॉ. ममता चावला जी का विशेष सहयोग रहता है। आप लक्ष्मी नगर मन्दिर, अमर कालोनी के कोषाध्यक्ष रहे। आप बाल्यकाल से स्वयंसेवक रहे तथा दयानन्द शाखा में सभी कार्यो में आपकी भूमिका रहती थी। श्री चावला की धर्मपत्नी श्रीमती राज चावला भी दक्षिणी विभाग की संरक्षिका रही हैं।

आपके परिवार में दो पुत्र संजय चावला एवं राजीव चावला, पुत्रवधू संगीता एवं सोनिया चावला तथा दो पुत्रियां ललिता वधवा एवं डॉ. ममता चावला हैं। सेवा भारती परिवार की ओर से स्व. चावला को हार्दिक श्रद्धांजलि।

-चुन्नी लाल मदान (संरक्षक, दक्षिणी विभाग)

श्रीमती मृदुला सिन्हा का परलोक गमन

साहित्य, संस्कृति और समाज सेवा की भावधारा से युक्त श्रीमती मृदुला सिन्हा का स्वर्गवास गत 18 नवम्बर को हो गया। वह स्त्री शक्ति की सामर्थ्य थीं। मृदुला जी एक कुशल राजनीतिज्ञ भी थीं। पहले जनसंघ और फिर भारतीय जनता पार्टी के माध्यम से उन्होंने देश की सेवा की। लगभग एक साल पहले तक वह गोवा की राज्यपाल रही थीं। कार्यकाल पूरा करने के बाद वह अपने परिवार के साथ कालकाजी में रहती थीं। उनकी अनेक पुस्तकें भी प्रकाशित हुई हैं।

वह सेवा भारती से प्रारंभ से जुड़ी हुई थीं। सेवा भारती के वार्षिक शिक्षिका प्रशिक्षण में अवश्य आती थीं। महिला जागरण कार्यक्रमों में भी उनका मार्गदर्शन मिलता रहता था। उन्होंने महिला चेतना को बढ़ावा दिया। सेवा भारती की महिला जागरण गोष्ठियों में वह खुलकर बहनों से बात करती थीं। हर महिला समस्या को लेकर वह मुखर रहती थीं। वह 1998 से 2004 तक केंद्रीय समाज कल्याण बोर्ड की अध्यक्ष रहीं। इस नाते भी उन्होंने सेवा भारती के कार्यों को आगे बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभाई। महिलाओं के कल्याण के लिए भी अनेक कदम उठाए। स्कूली शिक्षा प्राप्त करने वालीं बालिकाओं को और अधिक सुविधाएं दिलाने के लिए उन्होंने नीतिगत हस्तक्षेप किए। उन्होंने महिलाओं पर न केवल लिखा, बल्कि अपने जीवन के माध्यम से यह दिखाया कि वास्तव में भारतीय स्त्री न तो अबला है और न ही उड़नपरी बनना चाहती है, वह बस वास्तविकता के धरालत पर हर बेड़ी से मुक्त मजबूत कदम उठाते हुए चलना चाहती है। उन्होंने अपनी लेखनी के माध्यम से भी महिलाओं को एक आवाज देने का प्रयास किया।

स्व. मृदुला जी को सेवा भारती परिवार की ओर से भावभीनी श्रद्धांजलि।

अनंगपाल जी को मातृशोक

सेवा भारती दक्षिणी विभाग के उपाध्यक्ष श्री अनंगपाल की माताजी श्रीमती जन्तो देवी जी का 17 नवम्बर, 2020 को स्वर्गवास हो गया। सेवा भारती परिवार प्रभु से प्रार्थना करता है कि माता जी को अपने श्रीचरणों में स्थान दें और परिवार को यह आघात सहने की शक्ति प्रदान करें। ❐

अनूठी मुंह-दिखाई

बात उन दिनों की है, जब मेरे इंजीनियर बेटे की शादी हुई। रस्म के अनुसार दूसरे दिन मुंह दिखाई का कार्यक्रम चल रहा था। घरवाले व रिश्तेदार नई बहू को तरह-तरह के तोहफे दे रहे थे। इसी क्रम में मेरे पतिदेव ने बहू को एक कागज थमाया और कहा इसे भर के दे दो। हम सबने देखा वो एक एलएलबी में दाखिले के लिए फॉर्म था। बहू ने उस समय स्नातक की परीक्षा पास की थी। बाद में हमने बहू का दाखिला लॉ कॉलेज में करवा दिया। और इस तरह उसने वकालत की पढ़ाई पूरी कर ली। बहू आज भी खुश होकर कहती है कि सबसे नायाब तोहफा तो मुझे पापा जी ने दिया है। सच यह नायाब तोहफा ही तो था, जिसने बहू के जीवन को नया आयाम दिया। इस बारे में सोचती हूँ तो मन गद्‌गद् हो उठता है। ❐

सेवा बस्ती के लोगों को दीपावली की शुभकामनाएं

सेवा भारती के कार्यकर्ता जो ठान लेते हैं उसे पूरा करके ही दम लेते हैं। इस बार दीपावली से पहले तय किया गया कि पूरी दिल्ली के कार्यकर्ता अलग तरीके से लोगों को दीपावली की शुभकामनाएं देंगे। इसके लिए शुभकामना संदेश वाले कार्ड छपवाए गए। इसे एक अभियान का रूप भी दिया गया और उसका नाम रखा गया 'चलो जलायें दीप वहाँ पर, जहाँ अभी भी अंधेरा है।' इस अभियान के अन्तर्गत 1350 सेवा बस्तियों में हजारों कार्यकर्ताओं ने परिवारों से संपर्क किया और उन्हें दीपावली की शुभकामनाएं दीं। कार्ड के साथ लोगों को दीया, मिठाई और अन्य उपहार दिए गए। इस अनूठे अभियान ने सेवा भारती और बस्ती के लोगों को और नजदीक ला दिया। कार्यकर्ताओं के अपनत्वपूर्ण व्यवहार के कारण सेवा बस्तियों के लोगों में एक अलग ही आनंद की अनूभूति महसूस की गई। उसी आनंद को दर्शाने वाले कुछ आंकड़े यहां दिए जा रहे हैं।

अनुभूति 2020 वृत्त-विवरण

जिला	जिले में कुल सेवा बस्ती?	कितनी सेवा बस्तियों में अनुभूति 2020 के निमित्त जाना हुआ?	कुल सम्पर्कित परिवार?	कुल कितनी विद्यार्थी शाखाओं की सहभागिता हुई?	कुल कितनी व्यवसायी शाखाओं की सहभागिता हुई?	कुल कितने विद्यार्थी मिलनों की सहभागिता हुई?	कुल कितने व्यवसायी मिलनों की सहभागिता हुई?	कुल कितनी टोलियां अभियान में लगीं?	कुल कितने सेवा गटनायकों की सक्रिय भूमिका रही.?	कुल कितने छात्रों ने अभियान में सहभाग किया?	कुल कितनी छात्राओं ने अभियान में सहभाग किया.?	कुल कितने तरुण स्वयंसेवकों (40 वर्ष से कम आयु) ने अभियान में सहभाग किया?	कुल कितने अन्य स्वयंसेवक/कार्यकर्ताओं ने अभियान में सहभाग किया..?	कुल कितनी माता/बहनों ने अभियान में सहभाग किया..?
प्रांत-समग्र योग	**1122**	**951**	**57761**	**280**	**825**	**50**	**72**	**2325**	**1346**	**2192**	**200**	**4200**	**3828**	**443**
यमुना विहार														
01. करावल	19	19	829	10	17	2	3	48	26	81	0	68	144	0
02. ब्रहमपुरी	12	12	652	10	27	0	0	58	27	104	0	168	78	10
03. नन्द नगरी	36	30	1412	8	22	2	2	110	439	25	0	215	200	0
04. रोहतास	20	17	870	2	18	0	1	21	65	14	0	41	4	6
कुल	87	78	3763	30	84	4	6	237	557	224	0	492	426	16
पूर्वी														
05. शाहदरा	17	17	820	4	27	3	0	32	20	40	0	7	26	20
06. गांधीनगर	23	23	1227	8	36	3	2	72	22	64	14	142	39	22
07. इन्द्रप्रस्थ	26	25	1836	8	39	0	4	97	26	60	12	185	161	38
08. मयूरविहार	43	34	2420	5	49	1	2	76	22	54	0	95	53	2
कुल	109	99	6303	25	151	7	8	277	90	218	26	429	279	82

दक्षिणी														
09. लाजपत	37	26	1590	8	22	1	2	131	21	148	41	158	230	71
10. बदरपुर	27	26	1845	10	24	4	1	82	23	72	10	180	83	7
11. कालकाजी	52	37	742	4	21	0	2	42	42	24	0	92	36	16
कुल	116	89	4177	22	67	5	5	255	86	244	51	430	349	94
राम कृष्ण पुरम														
12. अम्बेडकर	50	45	3730	10	16	2	4	125	65	125	12	210	350	40
13. मिहिरावली	40	40	3921	15	32	5	5	129	50	131	11	232	401	10
14. वसंत	38	32	1964	12	11	7	0	61	14	153	19	113	0	22
कुल	128	117	9615	37	59	14	9	315	129	409	42	555	751	72
पश्चिमी														
15. द्वारका	29	21	1260	11	19	0	3	47	16	100	0	121	80	10
16. नाहरगढ़	29	28	1190	10	18	2	4	43	11	217	1	116	105	15
17. उत्तम	47	40	1886	16	37	2	3	76	33	26	3	193	28	7
18. नांगलोई	45	32	2410	12	21	0	3	88	34	73	00	106	159	5
कुल	150	121	6746	49	95	4	13	254	94	416	4	536	372	37
केशवपुरम														
19. तिलक	25	21	1803	8	44	0	0	98	32	44	0	65	33	9
20. जनक	19	18	1526	3	11	2	1	40	16	33	2	90	103	18
21. मोतीनगर	24	22	1006	13	36	2	0	33	22	32	40	88	0	0
22. सरस्वती विहार	28	28	1279	7	27	0	2	75	25	25	2	70	252	13
कुल	96	89	5614	31	118	4	3	246	95	134	44	313	388	40
उत्तरी														
23. रोहिणी	37	34	3978	11	56	1	3	167	32	78	3	346	439	17
24. कंझावला	62	58	4356	10	48	1	1	105	11	70	0	204	11	2
25. नरेला	80	46	2510	15	19	1	0	91	6	47	0	152	89	11
26. बुराड़ी	42	35	1331	5	25	2	6	77	36	33	0	100	62	1
कुल	221	173	12175	41	148	5	10	440	85	228	3	802	601	31
झंडेवालान														
27. मुखर्जी नगर	76	51	2756	15	36	2	13	105	40	117	8	255	202	18
28. कमला नगर	42	42	1987	13	21	3	1	51	36	52	2	78	160	5
29. करोल बाग	43	41	2060	7	26	2	1	74	115	83	17	185	218	35
30. पटेल	54	51	2565	10	20	0	3	71	19	67	3	125	82	13
कुल	215	185	9368	45	103	7	18	301	210	319	30	643	662	71

संगति

■ अरुणिमा देव

एक पिता के दो बेटे थे। वे बराबर अपने दोनों बेटों को गंदे लड़कों के साथ खेलने से मना करते थे, लेकिन लड़के नहीं मानते थे। वे रोज गंदे लड़कों के साथ खेलने जाते थे। जब काफी समझाने के बाद भी वे नहीं माने तो उनके पिता ने एक दिन उन्हें विशेष रूप से समझाने का निर्णय लिया। उन्होंने निर्णय लिया कि दोनों को संगति के बारे में बताएंगे। जिसकी जैसी संगति होती है, उसकी वैसी ही बुद्धि हो जाती है। इसलिए उनके पिता ने इस संगति को एक टमाटर के माध्यम से समझाने का निर्णय लिया। पिता ने रात में एक टमाटर की टोकरी उन दोनों के सामने रखी और कहा, ''कल हम इन सारे टमाटरों को खेत ले जाएंगे। वहाँ हमें इन टमाटरों का काम है।'' दोनों बच्चे मान गए। उस टोकरी में अच्छे टमाटरों के साथ एक गला टमाटर भी रख दिया गया। भोर हुई तो वे दोनों जगे और अंधेरे में ही टोकरी को उठाकर खेत पहुँच गए। जब तक वे दोनों वहाँ पहुँचे तब तक सूर्योदय हो चुका था। वहाँ उन्होंने देखा कि टोकरी के सारे टमाटर खराब हो चुके हैं। खुद ही उन दोनों ने अपने पिता को बताया कि टोकरी में रखे गए सारे टमाटर खराब हो गए हैं। यह सुनकर उनके पिता ने कहा कि जैसे एक ही खराब टमाटर पूरी टोकरी के टमाटरों को खराब कर सकता है, वैसे ही एक बुरी संगति ही पूरी मित्र-मंडली को भी खराब कर सकती है। अब उन दोनों को यह बात समझ में आई कि उनके पिता ने टोकरी में टमाटर क्यों रखा और उस टोकरी को खेत तक ले जाने के लिए क्यों कहा। इसके बाद उन दोनों बच्चों ने किसी बुरी संगति से दूर रहने की कसम खाई और अपने पिता के पैरों को छूने के लिए झुके। इतने में उनके पिता ने उन दोनों को अपने गले से लगा लिया और कहा कि यह अच्छी बात है कि समय रहते तुम दोनों ने मेरी बात समझ ली।

सीखः इस कहानी से हमें सीख मिलती है कि हमेशा अच्छे लोगों से दोस्ती करनी चाहिए और अपने माता-पिता और अन्य बड़े लोगों की बात माननी चाहिए। ❑

BANSAL INDUSTRIES

BANSAL®

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

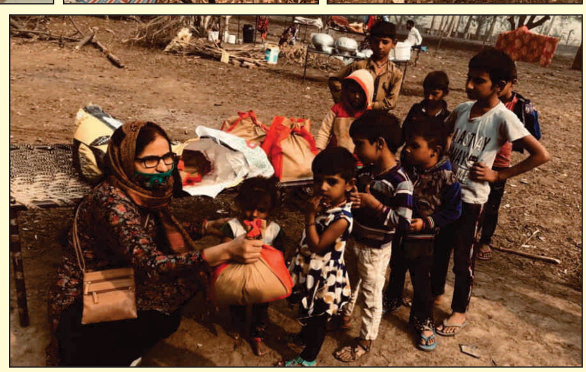
Mfrs. : Low Carbon Steel Wires, Profile/Shaped Wires
(Black and Galvonised)

H.B. HHB & G.I. WIRES

Bansal Wire Industries Ltd.
F-3, Shastri Nagar, Delhi-110052 (India)
Tel. : +91-11-23648401, 23651891-92-93, Fax : +91-11-23651890
Email : info@bansalwire.com, www.bansalwire.com

दीपावली की शुभकामनाएं

गत दिनों दीपावली के अवसर पर 'सेवा भारती' और 'अनुभूति' के कार्यकर्ताओं ने सेवा बस्तियों में लोगों से मिलकर उन्हें दीपावली की शुभकामनाएं दीं। इसकी रिपोर्ट पृष्ठ 32 एवं 33 पर है। यहाँ कुछ चित्र दिए जा रहे हैं।



रजिस्टर्ड क्रमांक 40605/83
तिथि 6-7 दिसंबर, 2020
मुद्रण तिथि-4 दिसंबर, 2020

डाक रजिस्टर्ड नं. U(C)-166/2019-2021
DL(ND)-11/6188/2019-20-21
अग्रिम शुल्क के बिना प्रेषण

सेवा भारती का स्थापना दिवस संपन्न

सेवा भारती के स्थापना दिवस को आत्मनिर्भर दिवस के रूप में 2 अक्टूबर को झण्डेवाला में मनाया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए माननीय कुलभूषण आहुजा जी ने कहा कि लोकतंत्र की असली शक्ति एक ऐसी सामाजिक व्यवस्था है, जिसमें आम आदमी केवल सरकार पर ही निर्भर न हो बल्कि स्वावलंबी बने। हम सभी को सिर्फ परिवर्तन नहीं बल्कि लोगों की आंतरिक शक्ति को जगाकर उन्हें स्वयं परिवर्तन लाने के लिए जागृत करने का कार्य करना चाहिए।

झण्डेवाला मंदिर में भिक्षा मांग कर जीवन चलाने वाले परिवारों के मध्य चल रहे सेवा भारती प्रोजेक्ट 'हाथ न फैलाऊंगा' के प्रांगण में सेवा भारती ने अपनी वेबसाइट के नए वर्जन के उद्घाटन के साथ प्रोजेक्ट में कार्य कर रही 53 बहनों में से 11 युवा बहनों को साइकिल प्रदान की जिससे कि प्रोजेक्ट में बनने वाले उत्पाद को बिक्री हेतु भेजा जा सके।

सेवा भारती के महामंत्री डॉ. राम कुमार जी ने बताया How to impress नहीं How to inspire का मूलमंत्र लेकर सेवा भारती आत्मनिर्भर भारत के सपने को साकार करने का कार्य कर रही है।

सेवा भारती दिल्ली प्रान्त के अध्यक्ष श्री रमेश अग्रवाल जी ने बताया कि स्वावलंबन का यह प्रोजेक्ट आने वाले समय में सेवा क्षेत्र में कार्य करने वाले स्वयंसेवी संगठनों के लिए मील का पत्थर बनेगा और यह छोटी सी चिंगारी हजारों परिवार के चूल्हों की आग बन सकती है।

मुद्रक/संपादक/प्रकाशकः इन्दिरा मोहन 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।