सेवा समर्पण

मूल्य 10 रु.

वर्ष-37, अंक-12, भाद्रपद-आश्विन, विक्रम सम्वत् 2077, सितम्बर, 2020

आत्मनिर्भर भारत को साकार करती सेवा भारती

सेवा भारती के कार्यों की सराहना करते कुछ ट्वीट्स

मातृछाया के बच्चों ने मनाया स्वतंत्रता दिवस

सेवा समर्पण

वर्ष-37, अंक-12 सितम्बर, 2020

कुल पृष्ठ-36

परामर्शदाता
आचार्य मायाराम पतंग
डॉ. राम कुमार

●

प्रबन्धक
श्री बिशनदास चावला

●

सम्पादक
श्रीमती इन्दिरा मोहन

सहसम्पादक
शिवाली अग्रवाल

पृष्ठ सज्जा
मणिशंकर

●

कार्यालय

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

●

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

विषय-सूची

शीर्षक	लेखक	पृ.
सम्पादकीय		04
गणेश जी ऐसे कहलाए एकदन्त	प्रतिनिधि	06
महर्षि दधीचि जैसा दानी नहीं	डॉ. गायत्री दीक्षित	08
निस्वार्थ सेवा ही सेवा है	डॉ. कुलदीप चंद अग्निहोत्री	09
वह है सच्चा दानी...	सीताराम गुप्ता	11
दीनों पर दया करने वाले दीनदयाल	आचार्य मायाराम पतंग	12
इसलिए महाराणा थे महान	प्रतिनिधि	14
सार्थक प्रयास	अंजू पांडेय	16
कहानी : रहस्य	आशीष शुक्ला	18
मुकुन्द लाल कत्याल डायलिसिस केन्द्र	संदीप ठक्कर	19
संतुलित आहार	डॉ. वीणा सिंघल	20
संतुलित आहार	डॉ. वीणा सिंघल	21
कार्यकर्ता परिचय : श्री शान्ति सागर जैन		22
हाथी जैसे हिलते	घमंडी लाल अग्रवाल	23
रविवार	शशि शेखर त्रिपाठी	23
सपनों की उड़ान ने बनाया 'चैम्पियन'	मानसी जोशी	24
हँसना मना है...	अरुणिमा देव	25
तितलियां रंग-बिरंगी	किरण बाला	26
सेल्युलर जेल, जहाँ आहें गूँजती हैं...	गुंजन अग्रवाल	28
स्वयं को संगठन से जोड़िए	गोपाल	29
माँ की इच्छाओं को पूरा करना ही 'राम' होता है	एच.सी. खत्री	30
महाभारत का एक प्रेरक प्रसंग	रामसेवक	31
कल्पतरु की छांव में पटरी पर लौट रही है जिंदगी	संजय कुमार	33

आवरण चित्र का परिचय

आवरण पर प्रकाशित चित्र सेवा भारती के कार्यकर्ताओं की मेहनत और लगन को दर्शाते हैं। उल्लेखनीय है कि पिछले दिनों सेवा भारती के कार्यकर्ताओं ने मिट्टी और गाय के गोबर से गणपति जी की मूर्तियाँ तैयार कीं, तो उनके लिए मखमल के आसन बनाए। विशेष रूप से पूर्वी विभाग के कार्यकर्ताओं ने अपने-अपने घरों में गणपति जी को स्थापित कर उनका पूजन भी किया। इस तरह कार्यकर्ताओं को पूजा के लिए चीन से आने वाली गणपति की मूर्ति खरीदने की आवश्यकता नहीं पड़ी और कुछ को आर्थिक लाभ भी हुआ। यही तो आत्मनिर्भर भारत की पहली सीढ़ी है।

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

समरसता के 'पुजारी'

गत दिनों सामाजिक समरसता की दृष्टि से एक बहुत ही सुखद समाचार आया। वह समाचार था कि देश के मंदिरों में लगभग 10,000 गैर-ब्राह्मण पुजारी भगवान की सेवा में रत हैं। ये पुजारी पिछड़े और दलित वर्ग से हैं। सामान्यत: पुजारी ब्राह्मण ही होते हैं और यह परंपरा सदियों से चली आ रही है। इसलिए कुछ लोगों को यह समाचार अटपटा अवश्य लगा होगा। पर इस समाचार को सामाजिक समरसता के परिप्रेक्ष्य में देखा जाए तो यह बहुत ही शुभ और कल्याणकारी लगता है। उल्लेखनीय है कि छल-बल से हिंदुओं का मतान्तरण करने में लगे लोग हमारे समाज के कुछ लोगों को यह कहकर भड़काते हैं, ''तुम तो पिछड़े हो, दलित हो, तुम्हें तुम्हारे धर्म के लोग ही बराबरी का दर्जा नहीं देते हैं और इसलिए तुम हिंदू धर्म छोड़कर मेरे पंथ को अपना लो। यहाँ तुम्हें बराबरी का दर्जा दिया जाएगा।'' दुर्भाग्य से ऐसे कुछ लोग उनके झांसे में आ जाते हैं और अपने धर्म को त्यागकर कोई दूसरा पंथ अपना लेते हैं। इस तरह के ज्यादातर लोग ईसाई बन जाते हैं। कोई किस मत-पंथ को माने, यह उसका अपना निर्णय होता है, पर जब किसी का मतान्तरण धोखा और झूठ के सहारे किया जाता है तब अनेक तरह के सवाल उठते हैं। जब प्रश्न उठता है तो उसके कारण और उत्तर दोनों खोजे जाते हैं। तब पता चलता है कि कुछ संगठन भारत को कमजोर करने के लिए हिंदुओं का मतान्तरण कर रहे हैं। ऐसे लोग समाज के पिछड़े और दलित समाज के लोगों को अपने जाल में फंसाते हैं।

पुजारी विष्णु साईकुमार, जो आंध्र प्रदेश के एक मंदिर में भगवान की सेवा में रत हैं।

इसलिए देश के अनेक धार्मिक और सामाजिक संगठनों के साथ-साथ विश्व हिंदू परिषद् ने ऐसे समाज के उन युवाओं को पुजारी का प्रशिक्षण दिलाने का काम शुरू किया है, जो पुजारी के रूप में भगवान् की सेवा करना चाहते हैं। विश्व हिंदू परिषद् की आंध्र प्रदेश इकाई से जुड़ी 'समरसता वेदिका' ने 2006 में गैर-ब्राह्मण पुजारी तैयार करने का निर्णय लिया। इसके बाद तिरुमला तिरुपति देवस्थानम् में अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और पिछड़े वर्ग के उन युवाओं को पुजारी का प्रशिक्षण दिलाना शुरू किया, जो मंदिरों में पुजारी के रूप में सेवा करना चाहते थे। अब तक वहाँ ऐसे 5,000 युवाओं को प्रशिक्षण दिया जा चुका है। इनमें से 3,000 अनुसूचित जाति, 800 अनुसूचित जनजाति और 1,200 पिछड़े वर्ग के युवा हैं। विशेष बात यह है कि इन युवाओं को प्रशिक्षण ब्राह्मण पुजारी देते हैं। यही नहीं, प्रशिक्षण के दौरान इन युवाओं की अन्य जरूरतें पूरी करने में ब्राह्मण ही बड़ी भूमिका निभाते हैं। प्रशिक्षण के बाद इन युवाओं को तिरुपति मंदिर की ओर से पुजारी का प्रमाणपत्र दिया जाता है। इनके आधार पर तमिलनाडु और आंध्र प्रदेश की सरकारों ने इन युवाओं को विभिन्न मंदिरों में पुजारी के रूप में नियुक्त किया है। उल्लेखनीय है कि इन राज्यों में मंदिर सरकारी नियंत्रण में हैं। इसलिए इन पुजारियों की नियुक्ति वहाँ की राज्य सरकारों ने की है।

समाज के कथित पिछड़े या दलित वर्ग के लोगों का पुजारी बनने से सामाजिक समरसता को बल मिल रहा है। इससे भी बड़ी बात यह हो रही है कि ऐसे वर्ग के युवाओं में यह भावना घर कर रही है कि जाति के नाम पर उनके साथ कोई भेदभाव नहीं हो रहा है। यह भावना और बढ़े, यह समय और परिस्थिति दोनों की माँग है। इसी में सनातन समाज की भलाई और कल्याण है। ❐

पाथेय

हतो वा प्राप्स्यसि स्वर्ग जित्वा वा भोक्ष्यसे महीम्।
तस्मादुत्तिष्ठ कौन्तेय युद्धाय कृतनिश्चयः।।
(श्रीमद्‌भगवद गीता-2/37)

सरलार्थ : भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुन को युद्ध करने की प्रेरणा देते हुए कहते हैं- हे अर्जुन! यदि युद्ध में प्राणान्त हो गया तो स्वर्ग को प्राप्त करेगा और यदि जीत गया तो इस धरा पर सुखपूर्वक भोग करेगा। इसलिए हे कुन्तीपुत्र अर्जुन! युद्ध करने का निश्चय करके खड़ा हो जा। इस समय युद्ध करना ही धर्म है।

शाश्वत धर्म

- **कांटा भले ही मुलायम हो और सुंदर भी, आखिर तो वह पीड़ादायक ही होता है। पाप के विषय में भी यही वास्तविकता लागू पड़ती है। दूर ही रहना उससे।**
- **बंद आंखों से दिखाई देने वाले ख्वाबों के फलादेश बाद में जानना, पहले प्राप्त समय का खुली आंखों से सदुपयोग कर लो, मानव जीवन सफल हो जाएगा।**
- **मृत देह को मनुष्य श्मशान में ले जाकर जला देता है। बीत चुके कटु प्रसंगों को स्मृति पथ पर लाते रहकर यदि हम संवारते रहते हैं तो यह हमारी मूर्खता ही है ना।**
- **रास्तों को महापुरुषों के नाम दे देना सरल है, परंतु महापुरुषों के रास्ते पर जीवन को चलाना अतिशय कठिन है।**
- **जैसे 2 रुपये का रुमाल पाने के लिए 5 रुपये का श्रीफल नहीं चढ़ाया जाता, वैसे अधिकार का सुख पाने के लिए प्रेम का बलिदान नहीं दिया जाता। इतनी सीधी सच्ची बात हमें समझ में क्यों नहीं आती।**

- आचार्य विजय रत्न सुंदर सूरि

सितम्बर 2020 के स्मरणीय दिवस

दिनांक	वार	महत्व
1.9.20	मंगलवार	श्री गणेश प्रतिमा विसर्जन
2.9.20	बुधवार	श्राद्ध पूर्णिमा
5.9.20	शनिवार	शिक्षक दिवस
8.9.20	मंगलवार	साक्षरता दिवस
14.9.20	सोमवार	हिन्दी दिवस
17.9.20	गुरुवार	श्राद्ध सर्वपितृ अमावस्या, विश्वकर्मा दिवस
25.9.20	शुक्रवार	पं. दीनदयाल उपाध्याय जयन्ती
28.9.20	सोमवार	शहीद भगत सिंह जयन्ती

गणेश जी ऐसे कहलाए एकदन्त

❍ प्रतिनिधि

सनातन परम्परा में सभी प्रकार के शुभ और मंगल कार्यों का प्रारंभ 'गणेश-पूजन' से किया जाता है। गणेश जी देवताओं में अग्रगण्य हैं। देवगुरु बृहस्पति भी सर्वपथम उन्हीं का पूजन करते हैं और दूसरी तरफ राक्षसों के गुरु शुक्राचार्य भी, नवग्रहाधिपति के रूप में सबसे पहले गणेश जी का ही स्मरण करते हैं। सभी प्रकार के संकटों से मुक्त रहने के लिए अधिकांश सनातनी-परिवार अपने मकान के प्रवेश-द्वार पर गणेश जी की मूर्ति की स्थापना करते हैं और नित्य प्रातः उनका पूजन करते हैं।

किसी कार्य के श्रीगणेश का अर्थ ही गणेश-स्मरण के साथ उस कार्य को प्रारंभ करने का होता है। हिन्दुओं में गणेश निर्विवाद रूप में सर्वाधिक लोकप्रिय और सम्माननीय देवता हैं। गणेश जी के व्यक्तित्व और उनकी अन्य विशेषताओं के आधार पर उन्हें अनेक नामों से पुकारा जाता है। यथा गजानन, लम्बोदर, मोदकप्रिय, वक्रतुण्ड, शूपकर्ण, एकदन्त, सिन्दूर-वदन आदि। इनके प्राचीनतम नाम हैं- गणनायक और गणपति, जिनका अर्थ होता है समूह का नेता। गणपति शब्द का प्रयोग तो विश्व के आदिग्रंथ ऋग्वेद में भी अनेक बार हुआ है।

गणपति की अभ्यर्थना में ऋग्वेद के मंत्रसृष्टा ने यह मंत्र भी पढ़ा-

गणानांत्वा गणपति गुंग हवामहे...

ऋग्वेद में केवल गणपति शब्द का प्रयोग है, गणेश का नहीं। शाब्दिक अर्थ की दृष्टि से गणपति और गणेश में कोई अन्तर नहीं है, लेकिन ऋग्वेद में यत्र-तत्र गणपति का संबोधन रुद्र और इन्द्र आदि देवताओं के लिए भी किया गया है। गणतंत्र के मुखिया के लिए सामान्य रूप में भी इस संबोधन का प्रयोग है। जहाँ तक गणेश जी का संबंध है, उन्हें गणपति के रूप में विशेषतः मारुतगण के साथ जोड़ा गया है। अतएव संभव है कि अतीत में मारुतों में ही गणेश की विशेष प्रतिष्ठा रही हो।

गणेश की आकृति विचित्र है। उनका सिर हाथी का है। आँखें, कान और मुँह भी वैसे ही हैं। बाहर निकला हुआ केवल एक दांत है, दूसरा टूटा हुआ है। शरीर का शेष भाग मनुष्यों के समान है, लेकिन भुजाएँ चार हैं और टांगें अपेक्षाकृत काफी छोटी हैं। पेट काफी बड़ा है। उनकी चार भुजाओं में से एक में त्रिशूल, दूसरी में अक्षमाला, तीसरी में परशु और चौथी में लड्डू है। हाथ में लड्डू होने से वे मोदकप्रिय के रूप में जाने जाते हैं। ऋद्धि और सिद्धि उनकी दो पत्नियाँ हैं, जो सुख-संपत्ति की दाता हैं। उनका शरीर रक्त-वर्ण से रंगा हुआ है, जो उनके शूरवीर स्वरूप को प्रकट करता है।

प्रसंग है कि माता पार्वती की आज्ञा से जब बालक गणेश ने महादेव को माता के कक्ष में प्रवेश से रोका तो शिव अत्यंत क्रोधित हुए और उन्होंने अपने त्रिशूल से

गणेश का मस्तक काट दिया। दु:खी पार्वती को प्रसन्न करने के लिए शिव ने एक हाथी के बच्चे का सिर गणेश के धड़ पर लगाकर उन्हें पुनर्जीवित कर दिया।

गणेश का एक दांत टूटा हुआ है। इससे उनका एक नाम एकदन्त भी है। गणेश और परशुराम के बीच युद्ध छिड़ गया। परशुराम ने क्रुद्ध होकर शिव के द्वारा दिया हुआ परशु गणेश की तरफ फेंका। पिता का सम्मान करने की दृष्टि से गणेश ने उस परशु का विरोध नहीं किया और उसे अपने एक दांत पर झेल लिया। इससे उनका एक दांत टूट गया और वे एकदन्त कहलाए।

मूषक को वाहन बनाने के संबंध में गणेश पुराण में कई कथाएं हैं। गणेश के मोदकप्रिय होने के बारे में मान्यता है कि एक बार देवताओं ने अमृत का लड्डू बनाकर पार्वती को भेंट किया और पार्वती ने वह लड्डू अपने पुत्र गणेश को दे दिया। माँ का प्रसाद मानकर गणेश ने बड़े प्रेम से उस लड्डू को खाया। इससे गणेश को अमरता तो मिली ही, साथ ही उनका नाम भी मोदकप्रिय हो गया।

गणेश की प्रतिष्ठा संपूर्ण भारत में समान रूप में व्याप्त है। महाराष्ट्र में ये मंगलकारी देवता के रूप में और मंगलमूर्ति के नाम से विशेष लोकप्रिय हैं। दक्षिण में इनकी विशेष लोकप्रियता कला शिरोमणि के रूप में है तथा कोलकाता के संग्रहालयों में श्रीगणेश की नृत्य मुद्रा में आकर्षक मूर्तियाँ रखी हुई हैं। उड़ीसा और तमिलनाडु के अधिकांश गाँवों में प्राय: प्रत्येक मार्ग पर पीपल के वृक्ष के नीचे गणेश की प्रतिमाएँ मिलती हैं। गणेश की प्रतिमा के बिना हमारे यहाँ मंदिर भी अधूरे माने जाते हैं। बौद्ध धर्म के माध्यम से गणेश का विदेशों में भी पर्याप्त प्रसार हुआ है। चीन, तिब्बत, बर्मा, जावा, सुमात्रा, जापान, थाईलैंड, तुर्की आदि देशों में भी हमें गणेश की प्रतिमाएँ तथा उनके मंदिर देखने को मिलते हैं।

(साभार पांचजन्य)

दिल्ली की मुद्रा थी देहलीवाल

○ **नलिन चौहान**

बारहवीं शताब्दी के मध्य में अजमेर के चौहानों से पहले तोमर राजपूतों ने दिल्ली को पहली बार अपने राज्य की राजधानी बनाया था। तोमर वंश के बाद दिल्ली की राजगद्दी पर बैठे चौहान शासकों के समय में दिल्ली राजनीतिक स्थान के साथ एक महत्वपूर्ण व्यापारिक केंद्र बन गई थी। तत्कालीन दिल्ली में व्यापक रूप से प्रचलित मुद्रा, देहलीवाल कहलाती थी। वैसे तो उस समय सिक्के, शुद्ध चांदी से लेकर तांबे के होते थे। पर सभी सिक्कों को चांदी की मुद्रा के रूप में ढाला गया था और सभी एक ही नाम देहलीवाल से जाने जाते थे।

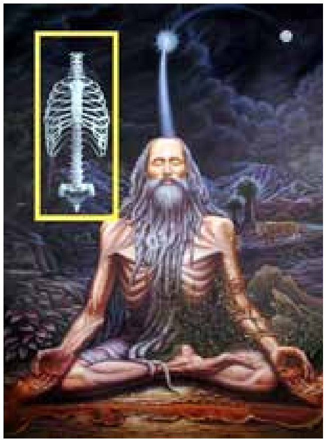
सन् 1192 में तराइन की लड़ाई में विदेशी मुसलमान हमलावर मुहम्मद गोरी की जीत और अंतिम भारतीय हिंदू सम्राट पृथ्वीराज चौहान की हार के साथ दिल्ली की राजनीति में बदलाव से साथ आर्थिक रूप से दिल्ली टकसाल की गतिविधियों में भी परिवर्तन आया। दिल्ली के कुतुब मीनार के परिसर में 27 हिंदू मंदिरों के ध्वंस की सामग्री से खड़ी की गई नई मस्जिद के शिलालेख में उत्कीर्ण जानकारी के अनुसार, इस मस्जिद के निर्माण में 120 लाख देहलीवाल का खर्च आया।

उल्लेखनीय है कि विदेशी मुस्लिम हमलावर भी दिल्ली के हिंदू राजपूत शासकों की मुद्रा को देहलीवाल के नाम से ही पुकारते थे। वैसे बैल-और-घुड़सवार के सिक्कों का उत्पादन तो जारी रहा पर इन सिक्कों से राजपूत शूरवीरों की आकृति को हटा दिया गया। उनकी आकृति के स्थान पर संस्कृत में उरी हउमीरा (अमीर या सेनापति) और देवनागरी लिपि में उरी-महामदा के साथ बदल दिया गया।

(फेसबुक वॉल से)

महर्षि दधीचि जैसा दानी नहीं

❍ डॉ. गायत्री दीक्षित



महर्षि दधीचि ने धर्म की रक्षा के लिए अस्थि-दान किया था। उनकी हड्डियों से तीन धनुष बने थे- गांडीव, पिनाक और सारंग। गांडीव अर्जुन को मिला था जिसके बल पर अर्जुन ने महाभारत का युद्ध जीता। सारंग से भगवान राम ने युद्ध किया था और रावण के अत्याचारी राज्य को ध्वस्त किया था और पिनाक था भगवान शिव जी के पास। लेकिन तपस्या से रावण ने उन्हें प्रसन्न कर उस धनुष को उनसे वरदान के रूप में माँग लिया था। परन्तु वह उसका भार लम्बे समय तक नहीं उठा पाने के कारण बीच रास्ते में जनकपुर में छोड़ आया था। इसी पिनाक की नित्य सेवा सीताजी किया करती थीं! पिनाक का भंजन करके ही भगवान राम ने सीता जी का वरण किया था। महर्षि दधीचि की हड्डियों से ही एकघ्नी नामक वज्र भी बना था, जो भगवान इन्द्र को प्राप्त हुआ था। इस एकघ्नी वज्र को इन्द्र ने कर्ण की तपस्या से खुश होकर कर्ण को दे दिया था! इसी एकघ्नी से महाभारत के युद्ध में भीम का महाप्रतापी पुत्र घटोत्कच कर्ण के हाथों मारा गया था! और भी कई अस्त्र-शस्त्रों का निर्माण हुआ था उनकी हड्डियों से। दधीचि के इस अस्थि-दान का एक मात्र संदेश था, ''हे भारतीय वीरो! शस्त्र उठाओ और अन्याय तथा अत्याचार के विरुद्ध युद्ध करो!''

और भी कई अस्त्र-शस्त्रों का निर्माण हुआ था उनकी हड्डियों से। दधीचि के इस अस्थि-दान का एक मात्र संदेश था, ''हे भारतीय वीरो! शस्त्र उठाओ और अन्याय तथा अत्याचार के विरुद्ध युद्ध करो!''

(फेसबुक वॉल से साभार)

आज भी हिम्मत नहीं...

❍ नरेश कुमार 'उदास'

मुझे याद है उस दिन महिला दिवस था। मुझे अपने नए मकान की नींव रखनी थी। काम शुरू होते ही पास खड़ी मां से मैंने कहा कि क्यों न पहली ईंट भाभी से रखवाई जाए। आज महिला दिवस भी है। एक महिला के हाथों ही इस काम का शुभारम्भ होना चाहिए। मैं उत्साहित था। तभी मां ने गुस्से से मुझे देखा और कहा, 'तेरा दिमाग तो ठीक है। एक विधवा के हाथ से यह शुभ काम करवाएगा।' मां ने फरमान सुनाया- 'इसका श्रीगणेश तू अपने हाथों से ही करेगा।' मां की बातें शायद भाभी ने आते-आते सुना ली थीं इसलिए वे तेजी से वापस लौट गई। जब तक मकान बनता रहा, तब तब भाभी ने उधर कदम भी नहीं रखा। मैं यही सोचकर शर्मिंदा होता रहा कि जो भाभी नि:संतान थी, जिन्होंने हमें अपने बच्चों की तरह पढ़ाया-लिखाया। हम सब को जिस भाई ने इस काबिल बनाया, आज उस भाई के न होने पर मैं भाभी को उनका सम्मान नहीं दे पाया। आज भी यह बात मुझे भीतर तक सालती रहती है। इस अफसोस के कारण मैं कभी भी भाभी से आंखें मिलाने की हिम्मत नहीं जुटा पाता हूं।

निस्वार्थ सेवा ही सेवा है

○ डॉ. कुलदीप चंद अग्निहोत्री

मध्यकालीन भारतीय दश गुरु परम्परा के आठवें गुरु श्री हरकिशन जी के जीवन का एक प्रसंग है। उनके जीवन काल में प्लेग का प्रकोप हुआ था। प्लेग अपने आप में भयावह बीमारी है और उन दिनों तो प्लेग को मृत्यु का पर्यायवाची ही माना जाता था। लोग अपने घर-बार छोड़कर भाग रहे थे। जो रोग की चपेट में आ गए थे उनके सगे सम्बंधी उनको वैसी ही हालत में छोड़कर पलायन कर रहे थे। मृत्यु से सभी भयभीत रहते हैं। चारों ओर हाहाकार था। रोगी नि:सहाय और निराश्रित पड़े थे। श्री हरकिशन जी का रोगियों की पुकार से हृदय विचलित हुआ। किसी दूसरे को संकट में देखकर कैसे भागा जा सकता है? वह संकट चाहे आसन्न मृत्यु का संकट ही क्यों न हो। गुरुजी दिन-रात रोगियों की सेवा-सुश्रूषा में जुट गए। आस-पास के लोग घबराए। कहीं रोग गुरु जी को ही न पकड़ ले? परन्तु गुरु जी को अपनी चिंता नहीं थी। उनको चिंता आर्तनाद कर रहे उन रोगियों की थी जिनको पानी पिलाने वाला भी नहीं बचा था। उनकी यह सेवा निस्वार्थ भाव की सेवा थी। शास्त्रों में जिक्र है कि निस्वार्थ भाव की सेवा ही प्रभु भक्ति का उत्कृष्ट नमूना है। जो सेवा स्वार्थ भाव से की जाए तो स्वार्थपूर्ति होते ही उस सेवा का फल भी समाप्त हो जाता है। गुरु जी इसी निस्वार्थ सेवा के जीवन्त प्रतीक थे।

इसी परम्परा का भाई कन्हैया ने पालन किया। वे रणभूमि में सभी घायलों को समान भाव से पानी पिलाते थे। इस बात की चिंता उन्हें नहीं थी कि कौन-सा घायल शत्रु पक्ष का है और कौन-सा घायल अपने पक्ष का है। सेवा की असली अवधारणा को न समझने वाले कुछ लोग शिकायत लेकर दशम गुरु श्री गोविन्द सिंह जी के पास गए। उनकी शिकायत थी कि भाई कन्हैया शत्रु पक्ष के सैनिकों को भी पानी पिलाते हैं। नहीं जानते थे कि कन्हैया जी सेवा के उस धरातल पर पहुँच गए हैं, जहाँ सेवा करने वाले का अपना कोई स्वार्थ नहीं होता। यदि वे केवल अपने पक्ष के घायल सैनिकों को पानी पिलाते फिर तो इसमें उनका स्वार्थ आ जाता। स्वार्थ यही कि अपने पक्ष का सैनिक बच जाए और शत्रु पक्ष का सैनिक घायल होने के कारण मर जाए। उनके इस भाव से पानी की सेवा के कारण शायद अपने पक्ष के कुछ घायल बच भी जाते और पानी न मिलने से शत्रु पक्ष के कुछ घायल सैनिक मर भी जाते। तब स्वार्थ सिद्धि होते ही भाव की अलौकिक भूमि अपने आप गायब हो जाती। श्री गोविंद सिंह जी तो सेवा के मर्म को जानते थे। उन्होंने हंसकर भाई कन्हैया को बुलाया और शिकायत बताई। भाई कन्हैया

भाई कन्हैया युद्ध भूमि में घायल सैनिकों को पानी पिलाते हुए। उन्होंने पानी पिलाते समय सह नहीं देखा कि कौन अपना है और कौन पराया।

ने उत्तर दिया कि रणभूमि में मुझे तो कोई पक्ष या विपक्ष दिखाई नहीं देता। मुझे तो सब घायलों में एक ही मूर्ति दिखाई देती है। निस्वार्थ सेवा का इससे उत्कृष्ट उदाहरण और क्या हो सकता है। कहते हैं गुरु जी ने कन्हैया जी को मलहम भी दे दी और कहा कि सभी घायलों को मलहम भी लगाया करो।

निस्वार्थ सेवा का ऐसा ही एक बेजोड़ उदाहरण पिछली सदी मे देखेने में आया है। लेकिन इस बेजोड़ उदाहरण में एक मौलिक अंतर भी दिखाई देता है। अमृतसर में भाई पूर्णसिंह पिंगलवाडा में अनाथों, विकलांगों, विक्षिप्तों की निस्वार्थ भाव से सेवा करते थे। लोग स्वयं ही उनको दान देने के लिए पहुँचते थे। भगत पूर्णसिंह ने पिंगलवाडा के किसी भी आश्रित से कभी यह नहीं पूछा कि उसका मजहब क्या है। और न ही उन्होंने यह कोशिश की कि ये निराश्रित पिंगलवाडा में रह रहे हैं और मुझ पर आश्रित हैं इसलिए मैं इन्हें अपने मजहब में दीक्षित कर लूँ। उनका ध्येय तो निराश्रितों की निस्वार्थ भाव से सेवा करना था। और उन्होंने अपना जीवन इसी निस्वार्थ सेवा को अर्पित कर दिया। पिछली सदी में ही युगोस्लाविया की मूल निवासी टेरेसा ने भारत में रहकर सेवा का एक उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत किया था। शायद इसी सेवा के कारण लोगों ने टेरेसा को मदर टेरेसा कहना शुरू कर दिया था। उनके मन में निराश्रितों और अनाथों के लिए बहुत ही प्यार था, वह उनकी पीड़ा से व्याकुल हो जाती थीं। लेकिन सेवा से पहले वह उनका मजहब परिवर्तित करके उन्हें ईसाई सम्प्रदाय में मतांतरित कर लेती थीं। सेवा भगतपूर्ण सिंह भी कर रहे थे और सेवा मदर टेरेसा भी कर रही थीं। लेकिन दोनों की सेवा में एक मौलिक अंतर था। भगतपूर्ण सिंह निस्वार्थ भाव से सेवा कर रहे थे लेकिन मदर टेरेसा निराश्रितों को ईसाई सम्प्रदाय में मतान्तरित करने के लिए सेवा कर रही थीं। यहाँ मदर टेरेसा को संशय का लाभ दिया जा सकता है कि सेवा वह सेवा भाव से ही करती थीं। परन्तु निराश्रितों को ईसाई सम्प्रदाय में दीक्षित कर लेती थीं। यानी उनकी सेवा सशर्त थी। क्या सशर्त सेवा को निस्वार्थ सेवा कहा जा सकता है? भगतपूर्ण सिंह की सेवा न सशर्त थी और न वे किसी आश्रित को किसी दूसरे मजहब में दीक्षित करते थे। प्रश्न है कि दोनों ही सेवा कर रहे थे लेकिन दोनों के सेवाभाव में यह अंतर कैसे आया? इसका उत्तर है कि भगतपूर्ण सिंह जिन संस्कारों में और जिस परम्परा का प्रतिनिधित्व करते थे, वहाँ निस्वार्थ सेवा ही सेवा मानी जाती है। लेकिन जिस परम्परा से मदर टेरेसा आयी थीं वहा निस्वार्थ सेवा की कल्पना शायद नहीं है और सशर्त सेवा को ही शायद सेवा माना जाता है। यही कारण है कि मदर टेरेसा द्वारा चलाए गए आश्रम मतांतरण के बहुत बडे अड्डे बन गए और भगतपूर्ण सिंह का पिंगलवाडा एक ऐसे अलौकिक आश्रम में तब्दील हो गया जिसमें सेवा का दिव्य प्रकाश आलोकित होता है। लेकिन आज शायद सेवा की आड़ में स्वार्थपूर्ति करने वालों का ही बोलबाला है इसलिए मदर टेरेसा को नोबल पुरस्कार मिला और भगतपूर्ण सिंह को भुला दिया गया।

भगतपूर्ण सिंह जिन संस्कारों में और जिस परम्परा का प्रतिनिधित्व करते थे, वहाँ निस्वार्थ सेवा ही सेवा मानी जाती है। लेकिन जिस परम्परा से मदर टेरेसा आयी थीं वहा निस्वार्थ सेवा की कल्पना शायद नहीं है और सशर्त सेवा को ही शायद सेवा माना जाता है। यही कारण है कि मदर टेरेसा द्वारा चलाए गए आश्रम मतांतरण के बहुत बडे अड्डे बन गए और भगतपूर्ण सिंह का पिंगलवाडा एक ऐसे अलौकिक आश्रम में तब्दील हो गया जिसमें सेवा का दिव्य प्रकाश आलोकित होता है।

(साभार प्रवक्ता डॉट कॉम)

वह है सच्चा दानी...

○ सीताराम गुप्ता

हम सब का कोई न कोई रोल मॉडल या नायक अवश्य होता है जो हमारे जीवन की दिशा निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हमारे समाज, हमारे राष्ट्र और हमारे समय के भी रोल मॉडल होते हैं। कुछ ऐसे रोल मॉडल होते हैं, जो अपने समय और समाज की भौगोलिक सीमाएं लांघ जाते हैं। उनकी सदी समाप्त हो जाने के बाद भी लोग उनका अनुसरण करते हैं। पर ज्यादातर रोल मॉडल एक संकुचित दायरे में अपना प्रभाव डाल कर समाप्त हो जाते हैं।

इसलिए हमें बहुत सोच-समझकर ही अपने रोल मॉडल का चुनाव करना चाहिए। लेकिन क्या यह इतना सरल है? सरल बेशक न हो, लेकिन असंभव भी नहीं है। यदि हमसे पूछा जाए कि हमारा रोल मॉडल कैसा हो, तो हम असमंजस में पड़ जाएंगे। इतिहास भरा पड़ा है अनेक नायकों से। लेकिन वास्तविक नायक कौन है?

गुरु ग्रंथ साहिब में लिखा है, 'जो लरै दीन के हेत सूरा सोई।' सच्चा योद्धा वो है जो दूसरों की रक्षा के लिए अपनी जान की बाजी लगा दे। सच्चा दानी वो है जो दूसरों की भूख मिटाने के लिए खुद भूखा रह जाए। जो अपने हाड़-मांस के शरीर की स्थूलता का विस्तार करने की बजाय दधीचि की तरह किसी की रक्षा के लिए अपनी अस्थियां तक दान में दे दे। वही है सच्चा दानी तथा वास्तविक नायक। इतिहास भरा पड़ा है ऐसे वास्तविक नायकों से।

गीता में एक श्लोक है : यद्यदाचरति श्रेष्ठस्ततदेवेतरो जनः स यत्प्रमाणं कुरो लोकस्तदनुवर्तते॥

महापुरुष जो-जो आचरण करता है, सामान्य व्यक्ति उसी का अनुसरण करते हैं। वह अपने अनुसरणीय कार्यों से जो आदर्श प्रस्तुत करता है, संपूर्ण विश्व उसका अनुसरण करता है। अर्थात् श्रेष्ठ व्यक्तियों द्वारा प्रस्तुत आदर्श सामान्य जनों के लिए आदर्श बन जाते हैं।

एक बार गांधी जी से जब कोई संदेश देने के लिए कहा गया तो उन्होंने कहा कि मेरा जीवन ही मेरा संदेश है। चीन के प्रसि दार्शनिक कन्फ्यूशियस ने भी कहा है कि अच्छे लोग अपने आचरण से दूसरों को उपदेश देते हैं, मुख से नहीं। वास्तव में संसार को वही लोग ऊपर उठाते हैं तथा जीवन प्रदान करते हैं जो कोई ग्रंथ लिखने की अपेक्षा अपना जीवन ग्रंथ पीछे छोड़ जाते हैं। बुद्ध, महावीर, नानक और कबीर से लेकर गांधी, मदर टेरेसा और बाबा आमटे तक एक लंबी सूची हमारे सामने है महान नायकों की।

मृत्यु के बाद भी हमें अपने शरीर से बेहद लगाव होता है। कई लोग तो जीते जी अपना श्राद्ध करने तथा अपनी मूर्तियां स्थापित करवाने से भी परहेज नहीं करते। पश्चिमी देशों में अनेक लोग मृत्यु से पहले ही अपने कफन-दफन का चुनाव कर लेते हैं। अपनी देख-रेख में महंगी से महंगी डिजायनर शव-पेटिका बनवाकर रख लेते हैं। मृत्यु के बाद कुछ लोग शव का दाह-संस्कार करते हैं (जलाते हैं) तो कुछ उसे सुपुर्द-खाक कर देते हैं (जमीन में गाड़ते हैं)। लेकिन पारसी लोग मृत शरीर को किसी ऐसे ऊंचे स्थान पर रख देते हैं, जहां दूसरे जीव-जंतु उसे खाकर अपनी भूख मिटा सकें। मरने के बाद भी हमारा शरीर दूसरों के काम आ सके, हमारे यहां तो यह भी कम क्रांतिकारी विचार नहीं और इस प्रकार का निर्णय कोई बहादुर व्यक्ति ही ले सकता है। आज हमारे देश में न जाने कितने लोग दृष्टिदोष के कारण देख नहीं पाते। किसी के गुर्दे खराब हैं तो किसी के फेफड़े। अनेक लोग अस्थिदोषों से पीड़ित हैं। यदि हम मरने के बाद अपनी आंखों को दान में दे सकें, तो असंख्य लोग जो देख नहीं पाते, इस सुंदर संसार को देखने में सक्षम हो सकेंगे बिना किसी के सहारे के सामान्य जीवन जी सकेंगे।

हिंदी लेखक विष्णु प्रभाकर ने अपना शरीर दान करने की घोषणा कर दी थी। ज्योति बसु का शरीर भी मेडिकल छात्रों के काम आएगा। ऐसे लोग काल्पनिक आदर्श वाले नहीं हैं। इनके देहदान के संकल्प हमें दधीचि की याद दिलाते हैं। उन्होंने जाते-जाते जीवन के जो अक्षर लिखे वही अक्षर जीवन का वास्तविक संदेश है। ऐसे ही महान योद्धाओं अथवा नायकों का जीवन हम सब के लिए अनुकरणीय होना चाहिए। जो अपने लिए सही रोल मॉडल चुनेगा, उसका जीवन भी जरूर सार्थक हो सकेगा। ❐

पं. दीनदयाल उपाध्याय की जयंती (25 सितम्बर) पर विशेष

दीनों पर दया करने वाले दीनदयाल

❍ आचार्य मायाराम पतंग

आज भारत में पंडित दीनदयाल उपाध्याय जैसे मनीषी के विचारों और सिद्धांतों को पूरी तरह अपनाने की आवश्यकता है। वे एक सन्त थे, ब्रह्मचारी थे, संघ के प्रचारक थे, संगठनकर्ता थे, विचारक थे, कुशल वक्ता थे, महान लेखक थे और एक सुलझे हुए राजनीतिज्ञ थे। उनके जीवन के संबंध में जानकारी भावी पीढ़ी को होनी ही चाहिए।

दीनदयाल जी का जन्म 25 सितम्बर, 1916 को मथुरा जिले के गांव नंगला चन्द्रभान में हुआ था। पिता श्री भगवती प्रसाद रेलवे में सहायक स्टेशन मास्टर थे। माता राम प्यारी देवी धर्मप्रिय महिला थीं। इनके जन्म के दो वर्ष पश्चात् एक छोटा भाई हुआ जिसका नाम शिवदयाल था। इसके पश्चात् माता के साथ दोनों भाइयों को ननिहाल भेज दिया गया। इनके नाना श्री चुन्नी लाल शुक्ल भी रेलवे में स्टेशन मास्टर थे। नाना जी का परिवार बड़ा था। अपने मामा के बच्चों के साथ ही इनका बपचन बीता। फतेहपुर सिकरी के पास गुड़ की मंडी में इनका ननिहाल था।

जब दीनदयाल जी मात्र तीन वर्ष के थे तब उनके पिताजी का स्वर्गवास हो गया। इस घटना से दुखी माता राम प्यारी का स्थास्थ्य भी खराब रहने लगा। अन्त में 8 अगस्त, 1924 को वह भी इस दुनिया से चल बसीं। दो वर्ष पश्चात् नाना जी भी परलोक सिधार गए। 1931 में इनकी मामी भी नहीं रहीं, जो सबको संभाल रही थीं। दीनदयाल की कुंडली देखकर ही बचपन में ज्योतिषी ने बता दिया था कि यह जीवन में प्रसिद्धि प्राप्त करेगा और विचार बंधन में नहीं बंधेगा। दीनदयाल जी ने हाई स्कूल की परीक्षा सीकर से उत्तीर्ण की तथा सर्वोत्तम अंक प्राप्त किया। सीकर के राजवंश की ओर से उन्हें स्वर्णपदक और 250 रु. पुरस्कार- स्वरूप दिए गए तथा 10 रु. मासिक छात्रवृत्ति भी निश्चित की गई। पिलानी

से इंटरमीडिएट भी विशेष योग्यता के साथ किया। बी.ए. के लिए कानपुर के सनातन धर्म कॉलेज में प्रवेश लिया। कॉलेज के दौरान ही बलवन्त महासिंघे सहचारी की प्रेरणा से राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के स्वयंसेवक बने। बी.ए. की परीक्षा भी प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण की। एम.ए. के लिए आगरा जाना पड़ा। स्वयंसेवक तो बन ही गए थे। आगरा में इनका परिचय नानाजी देशमुख तथा भाऊराव जुगाड़े से हुआ। उन्हीं दिनों दीनदयाल जी की बड़ी बहन रमा देवी बहुत बीमार हुई। उन्होंने बहन जी की बहुत सेवा की परन्तु बचा नहीं सके। अब वे परिवार में अकेले रह गए। एम.ए. की अंतिम परीक्षा में बैठ ही नहीं पाए।

इसके बाद राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रचारक बनकर उन्होंने संगठन का कार्य प्रारंभ किया। परम पूज्य गुरुजी के संपर्क में आने पर इनकी राष्ट्रीय विचारधारा एवं प्रतिभा पूरी तरह विकसित हुई। सन् 1951 में जब डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी ने श्रीगुरुजी से कहा कि संघ को राजनीति में भाग लेना चाहिए तो उन्होंने कहा कि संघ अपने उदेश्य की प्राप्ति के लिए उचित मार्ग पर चल रहा है, आप राजनीति के लिए कोई अन्य संगठन बना लें। तब डॉ. मुखर्जी ने दो प्रचारक मांगे। श्रीगुरुजी ने पं. दीनदयाल उपाध्याय और अटल बिहारी वाजपेयी जी की जोड़ी डॉ. मुखर्जी को सौंप दी। जनसंघ के रूप में राजनीतिक दल बन गया। डॉ. मुखर्जी के असमय निधन के पश्चात् भारतीय जनसंघ की जिम्मेदारी इन्हीं दोनों पर आ गई। बड़ी कुशलता एवं घोर परिश्रम से दीनदयाल जी ने जनसंघ को देशव्यापी बनाया।

दीनदयाल जी एक कुशल वक्ता के साथ कलम के धनी भी थे। लखनऊ से प्रकाशित 'राष्ट्रधर्म' पत्रिका का लेखन और संपादन किया। 'पांचजन्य' के भी सर्वेसर्वा रहे। वे स्वयं 'पांचजन्य' बांटा करते थे। 'स्वदेश' नामक एक समाचार पत्र भी शुरू किया। 'शंकराचार्य' और 'चन्द्रगुप्त मौर्य' नाटक लिखे। डॉ. केशव बलिराम हेडगेवार जी की जीवनी हिन्दी में लिखी। अखण्ड भारत क्यों? राष्ट्रीय जीवन की समस्याएं, राष्ट्र चिंतन की दिशा आदि इनकी प्रभावी पुस्तकें हैं। एक विचारक के रूप में उन्होंने 'एकात्ममानववाद' नाम से कई खण्डों में ग्रंथ प्रकाशित किया जिसमें संघ कैसा राष्ट्रीय जीवन चाहता है, उसमें आर्थिक और सामाजिक विकास कैसे होगा? समाज का समरसतापूर्ण एवं सुखमय जीवन कैसा होगा इसकी विस्तृत रूपरेखा प्रस्तुत की गई है।

दीनदयाल जी ने हाई स्कूल की परीक्षा सीकर से उत्तीर्ण की तथा सर्वोत्तम अंक प्राप्त किया। सीकर के राजवंश की ओर से उन्हें स्वर्णपदक और 250 रु. पुरस्कार-स्वरूप दिए गए तथा 10 रु. मासिक छात्रवृत्ति भी निश्चित की गई। कॉलेज के दौरान ही बलवन्त महासिंघे सहचारी की प्रेरणा से राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के स्वयंसेवक बने।

भारत राष्ट्र के लिए यह एक सम्पूर्ण जीवन दर्शन है। भारत की सनातन विचारधारा और आज की प्रगतिशील समाज की विचारधारा को समन्वित करके एकात्म मानववाद का विचार निर्माण किया है। हिन्दू धर्म को साम्प्रदायिक कहने वालों को उनका समुचित उत्तर है।

परमात्मा ने इतनी महान विभूति दीनदयाल जी को हमसे असमय छीन लिया या विरोधियों के षड्यंत्र के शिकार हो गए। 11 फरवरी, 1968 को मुगलसराय रेलवे स्टेशन पर उनकी लाश खून से लथपथ मिली। सभी राष्ट्रीय विचारधारा के कार्यकर्ता एवं प्रबुद्ध जन शोक सागर में डूब गए। पुलिस भी मृत्यु के कारणों की खोज नहीं कर पाई। राष्ट्र का एक प्रमुख नेता एवं विचारक अपने राष्ट्र से सदा के लिए विदा हो गया।

भावी पीढ़ी को उनके एकात्ममानववाद को पढ़ना और समझना चाहिए तथा उन विचारों पर आचरण करने का प्रयास करना चाहिए। ❐

इसलिए महाराणा थे महान

❍ प्रतिनिधि

महाराणा प्रताप के बारे में हम सबने बहुत कुछ पढ़ा या सुना होगा, लेकिन वे इतने महान थे कि उनकी कथाएँ भी अनंत हैं। इस लेख में उनकी कुछ रोचक जानकारी देने का प्रयास किया जा रहा है–

जब अब्राहम लिंकन भारत दौरे पर आ रहे थे, तब उन्होंने अपनी माँ से पूछा कि हिंदुस्तान से आपके लिए क्या लेकर आएं? तब उनकी माँ ने कहा था, ''उस महान देश की वीरभूमि हल्दी घाटी से एक मुट्ठी धूल लेकर आना, जहाँ का राजा अपनी प्रजा के प्रति इतना वफादार था कि उसने आधे हिंदुस्तान के बदले अपनी मातृभूमि को चुना।''

लेकिन बदकिस्मती से उनका वह दौरा रद्द हो गया था।

यह जानकारी 'बुक ऑफ प्रेसिडेंट यू.एस.ए.' में दी गई है।

महाराणा प्रताप के भाले का वजन 80 किलोग्राम था और कवच का वजन भी 80 किलो ग्राम ही था। कवच, भाला, ढाल और हाथ में तलवार का वजन मिलाएं तो कुल वजन 207 किलो था।

आज भी महाराणा प्रताप की तलवार कवच आदि सामान उदयपुर राजघराने के संग्रहालय में सुरक्षित है।

महाराणा प्रताप का घोड़ा चेतक महाराणा को 26 फीट का दरिया पार करने के बाद वीरगति को प्राप्त हुआ था। उसकी एक टांग टूटने के बाद भी वह दरिया पार कर गया। जहाँ वह घायल हुआ वहाँ आज खोड़ी इमली नाम का पेड़ है, जहाँ पर चेतक की मृत्यु हुई वहाँ चेतक मंदिर है।

अकबर ने कहा था कि अगर महाराणा प्रताप मेरे सामने झुकते हैं, तो आधा हिंदुस्तान के वारिस वे होंगे, पर बादशाहत अकबर की ही रहेगी। लेकिन महाराणा प्रताप ने किसी की भी अधेनता स्वीकार करने से मना कर दिया।

हल्दी घाटी की लड़ाई में मेवाड़ से 20,000 सैनिक थे और अकबर की ओर से 85,000 सैनिक युद्ध में सम्मिलित हुए थे।

महाराणा प्रताप के घोड़े चेतक का मंदिर भी बना हुआ है, जो आज भी हल्दी घाटी में सुरक्षित है।

महाराणा प्रताप ने जब महलों का त्याग किया तब उनके साथ लुहार जाति के हजारों लोगों ने भी घर छोड़ा और दिन-रात राणा की फौज के लिए तलवारें बनाईं। इसी समाज को आज गुजरात, मध्य प्रदेश, राजस्थान, दिल्ली आदि राज्यों में गाड़िया लोहार कहा जाता है।

हल्दी घाटी के युद्ध के 300 साल बाद भी वहाँ जमीन के नीचे तलवारें पाई गईं।

आखिरी बार तलवारों का जखीरा 1985 में हल्दी घाटी में मिला था।

महाराणा प्रताप को शस्त्रास्त्र की शिक्षा श्री जैमल मेड़तिया जी ने दी थी, जो 8000 राजपूत वीरों को लेकर 60000 मुसलमानों से लड़े थे। उस युद्ध में 48000 सैनिक मारे गए थे। इनमें से 8000 राजपूत और 40000 मुगल थे।

कहा जाता है कि महाराणा के देहांत पर अकबर भी रो पड़ा था।

महाराणा प्रताप के घोड़े चेतक का समाधि स्थल

मेवाड़ के आदिवासी भील समाज ने हल्दी घाटी में अकबर की फौज को अपने तीरों से रौंद डाला था। वे लोग महाराणा प्रताप को अपना बेटा मानते थे और राणा बिना भेदभाव के उनके साथ रहते थे।

आज भी मेवाड़ के राजचिन्ह पर एक तरफ राजपूत हैं, तो दूसरी तरफ भील।

महाराणा प्रताप का घोड़ा चेतक महाराणा को 26 फीट का दरिया पार करने के बाद वीरगति को प्राप्त हुआ था। उसकी एक टांग टूटने के बाद भी वह दरिया पार कर गया। जहाँ वह घायल हुआ वहाँ आज खोड़ी इमली नाम का पेड़ है, जहाँ पर चेतक की मृत्यु हुई वहाँ चेतक मंदिर है।

राणा का घोड़ा चेतक भी बहुत ताकतवर था। उसके

मुँह के आगे दुश्मन के हाथियों को भ्रमित करने के लिए हाथी की सूंड लगाई जाती थी। यह हेतक और चेतक नाम के दो घोड़े थे।

महाराणा प्रताप ने जब महलों का त्याग किया तब उनके साथ लुहार जाति के हजारों लोगों ने भी घर छोड़ा और दिन-रात राणा की फौज के लिए तलवारें बनाई। इसी समाज को आज गुजरात, मध्य प्रदेश, राजस्थान, दिल्ली आदि राज्यों में गाड़िया लोहार कहा जाता है।

मरने से पहले महाराणा प्रताप ने अपना खोया हुआ 85 प्रतिशत मेवाड़ फिर से जीत लिया था। सोने, चांदी और महलों को छोड़कर वे 20 साल मेवाड़ के जंगलों में घूमे ।

महाराणा प्रताप का वजन 110 किलो और लम्बाई 7’5” थी। दो म्यान वाली तलवार और 80 किलो का भाला रखते थे हाथ में।

महाराणा प्रताप का एक हाथी भी था, जिसका नाम था रामप्रसाद। रामप्रसाद हाथी का उल्लेख अल बदायुनी, जो मुगलों की ओर से हल्दी घाटी के युद्ध में लड़ा था, ने अपने एक ग्रंथ में किया है। वह लिखता है, “जब महाराणा प्रताप पर अकबर ने चढ़ाई की थी, तब उसने दो चीजों को ही बंदी बनाने की मांग की थी। एक तो खुद महाराणा और दूसरा उनका हाथी रामप्रसाद।”

आगे अल बदायुनी लिखता है, “वह हाथी इतना समझदार व ताकतवर था कि उसने हल्दी घाटी के युद्ध में अकेले ही अकबर के 13 हाथियों को मार गिराया था।”

वह आगे लिखता है, “उस हाथी को पकड़ने के लिए हमने 7 बड़े हाथियों का एक चक्रव्यूह बनाया और उन पर 14 महावतों को बैठाया, तब कहीं जाकर उसे बंदी बना पाए।”

उस हाथी को अकबर के समक्ष पेश किया गया। अकबर ने उसका नाम पीरप्रसाद रखा। रामप्रसाद को मुगलों ने गन्ने और पानी दिया। पर उस स्वामिभक्त हाथी ने 18 दिन तक मुगलों का न तो दाना खाया और न ही

पानी पिया और वह बलिदान हो गया। तब अकबर ने कहा था कि जिसके हाथी को मैं अपने सामने नहीं झुका पाया, उस महाराणा प्रताप को क्या झुका पाऊँगा?

अब आप तय करें कि आपके लिए महाराणा प्रताप महान थे या अकबर!

सार्थक प्रयास

❍ अंजू पांडेय

रघुनंदन की भूमि से मिट्टी की
सुगंध यूँ ही नहीं आती।
खून पसीने से सींचा है सभी ने
इस धरती की हरियाली को।

दुनिया में शायद ही कोई ऐसा होगा जिसने कभी किसी को कुछ माँगते हुए न देखा हो। किसी भी लालबत्ती पर जब भी हम रुकते हैं तो कोई न कोई गाड़ी का गेट खटखटा कर हाथ पसारता हुआ अक्सर नजर आ जाता है। कुछ तथाकथित समूहों या उनसे जुड़े लोगों को छोड़ दें तो माँगना कभी किसी को गंवारा नहीं होता, पर दो वक्त की रोटी कुछ भी करने पर मजबूर कर देती है। अक्सर मंदिरों में जब हम जाते हैं तो वहाँ पर ऐसे लोगों की भीड़ हमें घेर लेती है। बड़ी अजीब-सी बात है जिस देश को सोने की चिड़िया कहा जाता था, जहाँ की माटी तर्पण और अर्पण से भरी हुई है, जिस देश में भगवान विष्णु ने भी राम का अवतार लेकर त्याग तपस्या का ज्ञान दिया, जिस धरती के कण-कण में समर्पण व्याप्त है, जहाँ की गलियाँ कृष्ण सुदामा के प्रेम से जानी जाती हैं आज उसी देश के हालात ऐसे हैं कि लोगों को दूसरों के आगे हाथ फैलाना पड़ रहा है।

दिल्ली के झंडेवाला मंदिर के सामने से गुजर रहे कार्यकर्ताओं को कुछ लोग वहाँ भिक्षा माँगते हुए दिखाई दिए। उन्होंने यूँ ही पूछ लिया कि आप भीख क्यों माँगते हो! तो उन्होंने कहा क्या करें इसके अलावा हमें कुछ भी नहीं आता। उन्होंने पूछा कि क्या अगर आपको कोई काम दिया जाए तो आप करोगे? उन्हीं में से एक ने कहा हाँ हाँ आप हमें सिखा दोगे तो हम जरूर करेंगे, बस फिर क्या था सिलसिला शुरू हो गया। अभी इस कोरोना काल के चलते जहाँ सबका काम बंद हो गया है, वहाँ इसके अलावा और कोई विकल्प भी तो नहीं बचा है।

इसलिए वे सब भीख माँगते हैं। पर जब बात काम की हुई तो वे लोग काम करने को राजी हो गए। उन्हें सेवा भारती के कार्यकर्ताओं ने मूर्तियाँ रंगने का काम दे दिया। अब वे महिलाएँ रोज 250 रु. से 300 रु. रुपए कमा लेती हैं। वे लोग भी स्वाभिमान से जीना चाहते हैं और आज वे अपने आपको बहुत गौरवान्वित महसूस कर रहे थे। सेवा भारती दिल्ली के लोकल बैनर के नीचे वे सभी महिलाएँ गणपति जी की मूर्तियों को रंग रोगन करके घर-घर एक सकारात्मक ऊर्जा स्थापित कर रही हैं। गणपति जी की ये मूर्तियाँ मिट्टी और गोबर मिलाकर बनाई गई हैं और मूर्ति के साथ पूजा की सामग्री भी दी जा रही है जिससे लोग अपने घर के गमलों में इन्हें विसर्जित भी कर सकें। इस कार्य के द्वारा शायद भिक्षावृत्ति खत्म न हो पर यह प्रयास सार्थक अवश्य होगा और किसी को दिशा देने में हर्ज ही क्या है। हो सकता है कल कोई भिक्षावृति करने वाली महिला एक अच्छी कार्यकर्ता बन जाए और वह समाज को नई दिशा और प्रेरणा प्रदान करे। इसी संकल्प के साथ एक छोटे से प्रयास का प्रारब्ध हुआ है। आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि हम होंगे कामयाब एक दिन। ❒

सेवा भारती दिल्ली के लोकल बैनर के नीचे वे सभी महिलाएँ गणपति जी की मूर्तियों को रंग रोगन करके घर-घर एक सकारात्मक ऊर्जा स्थापित कर रही हैं।

वे धन्य हैं जिन्हें दूसरों की सेवा का अवसर प्राप्त होता है। अपने काम को चांद, तारों और सूरज के काम की तरह निस्वार्थ बना दो, तभी सफलता मिलेगी।
– *स्वाती रामतीर्थ*

धरती रथी

○ सिद्धार्थ मुकिम

धरती हम सबकी माँ समान
उस पर ही प्रभु प्रकृति महान
पेड़ पहाड़ पशु पक्षी तमाम
सब इसकी थी सन्तति समान

एक मानस था अंतिम संतान
क्या मान बैठा वो मूढ़ महान
क्यूँकि वो था सर्व गुण सर्वांग
समझ बैठा खुद को भगवान

लगा रोंदने जल जर समान
था उसको नहीं जरा सा भान
बाँटना भी था सबमें समान
प्रकृति के लिए थी सभी संतान

नृत्य रुद्र सा मानस ने किया
जहाँ पर्वत भी समतल किया
धरती को चीर मंथन किया
पशु पक्ष को खा गया सभी
जंगल ही ना छोड़ा जिसने कभी

कहीं कोयला कभी संगमरमर सही
बांधा उसने नद के भरे जल को कहीं
काटा उसने जंगल कहीं
पथ डाला उसने जलधि पर भी

विध्वंस किया इस धरा को कभी
पाट दिया गगनचुंबी से सभी
अनायास अपना विकास किया
भू मंडल का विनाश किया

प्रकृति ने संकेत दिया
कभी भूकंप तूफान कभी
कहीं मौसम का बदलाव भी
मानस को फिर भी प्यार दिया

हर बार उसे अवसर ही दिया
पर उसने सदा ही घात किया
सदबुद्धि विवेक तो त्याग दिया

बढ़ता चला विनाश विमुख
सब चिन्ह दिए फिर भी सन्मुख

कुदरत के स्नेह का किया परिहास
समझा नहीं उसकी चीत्कार
तब माँ ने निश्वार किया
पित्र क्रोध का श्राप दिया

प्रकृति का ये क्रोध सहर
फिर उसने धरा रूप प्रखर
एक जीव को चिन्हित किया
और भेज उसे पृथ्वी पर दिया

है हिम्मत तो इसको सम्भाल
एक जंतु छोटे का कमाल
देख किया क्या मानस का हाल
घुसा दिया बिल में फिलहाल

मालिक बोला भू का यही
रोक दो सब कुछ अभी
गाड़ी भी जहाज भी
जिसमें उड़ता था मानव कभी

दिए रोक कारखाने सभी
पैसा भी जो प्रभ लगता था कभी
अब तो तू हर बात से डर
हवा पानी अपने आप से गर

ना छू उसे ना छू मुझे
ना कहीं तू जा
ना कहीं तू आ
घर बैठ जा और सोच इसे

भोगा था मुझे हर मौके पर
गंगा के जल जमुना पट पर
मौसम की हवा भी बदल कर
नद का जल झरने की थल पर
धरती का चित पर्वत का शिखर
सब फूंक दिया था अपनी झोंक पर

अब रण तू देख देख रौद्र भी
ये रुद्र सा विनाश भी
जहाँ मूँद ली हम ने लोचन सभी
मृत्यु तू देख तांडव भरी

हाहाकर सुना नहीं अब हाहाकर मचाएगा
चीत्कार मेरी अनसुनी अब चीखता तू जाएगा
रौंदता था तू मुझे अब रौंदा तू ही जाएगा
जहाँ नजर घुमाएगा सिर्फ कुदरत को ही पाएगा

दे दूँ तुझे फिर शायद अधिकार
दे दूँ कदाचित् अवसर और
पर जो तू फिर पथ भुलाएगा
तब चीत्कार भी न कर पाएगा

धरा पर तब सिर्फ प्रकृति प्रखर
जीव जंतु फूल पक्ष और वृक्ष
जल जर पर्वत मुखर
तेरा ना होगा निशाँ मगर

तो सीख जा और सीख ले
ये रथी रश्मि की नहीं
पर ये पृथ्वी की सही
वही कुदरत प्रभु कृष्ण तुल्य
और तू दुर्योधन सा जटिल

नर बच गया था उस रण से पर
तुम नहीं सुधरे अबकि अगर
तब ना बच पाओगे फिर
ले मत लेना धरती का कहर। ❐

रहस्य

○ आशीष शुक्ला

सुंदरपुर छोटा परंतु एक खुशहाल राज्य था। वहाँ का राजा वीरभद्र अत्यंत दयालु, पराक्रमी तथा प्रजा पालक था। वह अपनी प्रजा को संतान की तरह चाहता था तथा प्रजा भी राजा वीरभद्र को बहुत चाहती थी। सारा राज्य धन-धान्य से भरपूर था, किसी को कोई कमी नहीं थी। सभी लोग सुखी थे, लेकिन उनकी खुशी पड़ोसी राज्य विशालगढ़ के राजा प्रताप सिंह से नहीं देखी गई। वह हमेशा सुंदरपुर पर चढ़ाई करने का मौका तलाशता रहता था।

एक दिन अचानक सुंदरपुर पर विशालगढ़ की सेना ने हमला कर दिया। सुंदरपुर की सेना ने भी मुंहतोड़ जवाब दिया। घमासान युद्ध छिड़ गया, लेकिन युद्ध ने जल्दी ही एक नया मोड़ ले लिया। सुंदरपुर का सेनापति लड़ाई में मारा गया। सेना का मनोबल बुरी तरह से टूट गया। ऐसे समय में राजा वीरभद्र आगे आए और उन्होंने खुद लड़ाई के मैदान पर मोर्चा संभाला। अधिक समय तक यह अभियान भी सफल नहीं रहा, क्योंकि राजा वीरभद्र घायल होकर बेहोश हो गए। जब उन्हें होश आया तो उन्होंने स्वयं को शयनकक्ष में पाया जहाँ राजवैद्य उनका उपचार कर रहे थे।

वीरभद्र बहुत हताश हो चुके थे। विशालगढ़ की सेना राजमहल की ओर बढ़ रही थी। युद्ध जीतने की आशा दूर-दूर तक नजर नहीं आ रही थी। ऐसे समय में वीरभद्र को राजा ज्योतिषी महादेव की याद आई। महादेव एक ऐसा ज्योतिषी था, जिस पर सारा सुंदरपुर अटूट विश्वास रखता था। वह जो भी ज्योतिषीय गणना के आधार पर कह देता उसे पत्थर की लकीर समझा जाता था। महाराज ने महादेव को अपने कक्ष में बुलाया और भरे कंठ से पूछ बैठे, 'महादेव, क्या हम हार जाएंगे?' पूछते हुए राजा की आँखों में आँसू आ गए। उदासी उनके चेहरे पर साफ झलक रही थी। उसने महाराज से 1 दिन का समय माँगा और अपने घर आ गया। घर आकर वह ज्योतिषीय गणना करने में जुट गया। देर तक गणना करने के बाद वह जिस नतीजे पर पहुँचा वह निराशाजनक था। गणना के आधार पर सुंदरपुर की हार निश्चित थी। महादेव परेशान हो उठा। उसकी आँखों में बार-बार राजा का आँसुओं भरा चेहरा याद आ जाता। वह समझ नहीं पा रहा था कि राजा को अपना निर्णय कैसे बताएगा। महाराज को दुखी नहीं देखना चाहता था। वह जानता था कि उसका निर्णय सुनकर महाराज और सेना दोनों मानसिक रूप से पहले ही हार जाएंगे। लेकिन फिर भी वह झूठ नहीं बोलना चाहता था, क्योंकि सुंदरपुर की हार निश्चित थी। जीतने की भविष्यवाणी बाद में झूठी साबित होगी जिससे उसकी प्रतिष्ठा धूमिल हो सकती थी। इसी उधेड़बुन में वह राजमहल पहुँचा और राजा के सामने उपस्थित हुआ। उसे देखकर हताश वीरभद्र ने कोई उत्सुकता नहीं दिखाई। वह सिर झुकाए बैठा रहा। 'महाराज प्रणाम' महादेव ने काँपते स्वर में कहा। ''क्या हम सचमुच हार जाएंगे महादेव विशालगढ़ की सेना ने राजमहल घेर लिया है!'' वीरभद्र दुखी होकर बोले, ''नहीं महाराज, नहीं ऐसा कदापि नहीं होगा, हम निश्चित जीतेंगे।''

''क्या!''

वीरभद्र उठ खड़े हुए।

''हाँ महाराज, यह सच है। यह मैं नहीं, बल्कि ज्योतिषीय गणना कह रही है।''

महादेव के मुँह से यह सुनकर वीरभद्र की आँखें भर आई। उनमे अद्वितीय आत्मविश्वास जाग उठा क्योंकि महादेव की भविष्यवाणी गलत नहीं हो सकती थी। वह एकाएक उमंग और जोश से भर उठे। उन्होंने महादेव को गले से लगा लिया और वह तुरंत ही युद्ध भूमि की

ओर प्रस्थान कर गए। महादेव की भविष्यवाणी सुंदरपुर की सेना में फैल गई। सारे सैनिक यह सुनकर वीरता से भर उठे और राजा वीरभद्र के नेतृत्व में शत्रु पर कहर बनकर टूट पड़े। भयंकर युद्ध छिड़ गया। हजारों सैनिक मारे गए, लेकिन देखते ही देखते सुंदरपुर की सेना ने विशालगढ़ की सेना को पछाड़ दिया। विशालगढ़ के सैनिक सिर पर पैर रखकर भाग खड़े हुए। युद्ध समाप्त हो गया। सुंदरपुर की विजय हुई। सारे सुंदरपुर में खुशियाँ छा गईं। सबसे ज्यादा प्रसन्न महाराज वीरभद्र थे। उन्होंने इस अवसर पर एक बड़े समारोह का आयोजन किया, जिसमें राज ज्योतिषी महादेव का सम्मान किया। सम्मानित होते समय महादेव सुखद आश्चर्य में डूबा हुआ था। उसने तो बस राजा और सेना का आत्मविश्वास न टूटे इसलिए झूठ बोला था, लेकिन उसका झूठ सच साबित हुआ। उसकी ज्योतिषीय गणना गलत कैसे हो गई उसके लिए रहस्य था। ❐

मुकुन्द लाल कत्याल डायलिसिस केन्द्र

○ संदीप ठक्कर

पश्चिमी दिल्ली क्षेत्र में तिलक नगर, अशोक नगर बस्ती में एक सनातन धर्म मन्दिर है जो कि कत्याल मंदिर के नाम से प्रख्यात है। इस मन्दिर में सेवा भारती द्वारा डायलिसिस केन्द्र संचालित हो रहा है।

लगभग दो वर्ष पहले केशव पुरम विभाग मंत्री श्री अनिल चावला जी एवं कत्याल मंदिर के चेयरमैन श्री देवेन्द्र मोहन कत्याल के बीच में विचार-मंत्रणा हुई और यह निर्णय लिया गया कि सेवा भारती के और अधिक सेवा के प्रकल्प मंदिर स्थान से शुरू किए जाएं। इस निमित्त एक विस्तृत बैठक हुई जिसमें कत्याल मंदिर की ओर से श्री ओम प्रकाश बब्बर (पूर्व एम.एल.ए.) श्री देवेन्द्र मोहन कत्याल, श्री हेमन्त जी एवं अन्य प्रमुख कार्यकर्ता उपस्थित थे। सेवा भारती की ओर श्री तरुण गुप्ता जी, डॉ. राम कुमार जी, श्री संजय जिन्दल जी, श्री हेमंत जी तथा राष्ट्रीय स्वयंसेवक की ओर से श्री मुकेश जी (कार्यकारिणी सदस्य) उपस्थित थे। इस बैठक में यह निर्णय लिया गया कि कत्याल मंदिर से अभावग्रस्त लोगों की सेवा के लिए एक डायलिसिस केन्द्र शुरू किया जाए। इसके पश्चात् लगभग एक वर्ष में कत्याल मंदिर में विभिन्न लोगों के सहयोग से भवन निर्माण हुआ साथ ही 10 बेड का डायलिसिस केन्द्र तैयार हुआ, जिसमें अत्याधुनिक डायलिसिस मशीनें लगाई गई। अलग से आर.ओ. प्लांट लगाया गया। बिजली/पानी की स्वतंत्र व्यवस्था भी की गई।

समय-समय पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के कार्यकर्ताओं का मार्गदर्शन मिलता रहता है उनमें से कुछ निम्न हैं:-

1. श्री कुलभूषण आहुजा जी (मा. दिल्ली प्रान्त संघचालक)
2. श्री अनिल जी (तत्कालीन विभाग संघचालक तथा वर्तमान में सह प्रांत कार्यवाह)
3. श्री भारत भूषण जी (प्रांत कार्यवाह)
4. श्री विनय जी (सह प्रांत कार्यवाह)

इनके अतिरिक्त श्री ओ. पी. बब्बर जी, श्री देवेन्द्र मोहन कत्याल का भी मार्गदर्शन समय-समय पर मिलता रहता है। सेवा भारती का यह प्रकल्प अधिक से अधिक लोगों की सेवा करने का इच्छुक है। मेरी समाज से प्रार्थना है कि वे अधिक से अधिक इस पुनीत कार्य में अपना सहयोग प्रदान करें।

संचालित केन्द्र में सहयोगी/दानदाता- सर्वश्री मुरली मनोहर करवा जी, के. जी. सोमानी जी, ओम प्रकाश करनानी जी, ओ. पी. बब्बर जी, देवेन्द्र कत्याल जी, राजीव बब्बर जी, चन्द्रभान सोनी जी, श्रीभगवान मित्तल जी, रोटरी क्लब ऑफ दिल्ली डिवाईन, प्रेम सागर गोयल (अशोक विहार), प्रकाश गिरोत्रा जी (अशोक नगर), तिलकराज जी (अशोक नगर)। ❐

(प्रकल्प प्रमुख, डायलिसिस केन्द्र,
तिलक नगर, मो. 9810239778)

संतुलित आहार

○ डॉ. वीणा सिंघल

हमारे भोजन में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और मिनेरल होते हैं। संतुलित आहार में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ ऐसी मात्रा व अनुपात में होते हैं जिससे कैलोरी, खनिज, लवण, विटामिन व अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता समुचित रूप से पूरी हो सके।

प्रोटीन शरीर के विकास और शरीर में होने वाली टूट-फूट की मरम्मत के लिए आवश्यक है। यह मांस, अण्डे, दूध, दही, पनीर और दालों से प्राप्त होता है। कार्बोहाइड्रेट और वसा ऊर्जा प्रदान करते हैं। काबोहाइड्रेट अनाज, चावल, आलू और चीनी इत्यादि में और वसा घी, तेल, मक्खन आदि में होती है।

विटामिन मुख्य रूप से ए,बी,सी,डी,ई,के, आवश्यक हैं और खनिज, लवण, कैल्शियम, सोडियम, पोटाशियम और आयोडिन मुख्य हैं। विटामिन और कार्यो के अलावा हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) भी बढ़ाता है। ताजे फल, हरी सब्जी व अंकुरित अन्न में विटामिन और खनिज लवण प्रचुर मात्रा में होते हैं। कैल्शियम शरीर की हड्डियों और दांतों के विकास के लिए आवश्यक है और यह दूध और अन्य डेयरी उत्पादों से मिलता है।

एन्टीओक्सीडेट शरीर की रक्षा कई प्रकार की बीमारियों (कैंसर आदि) से करते हैं और बुढ़ापे की प्रक्रिया को धीमा करते हैं। ये प्याज, लहसुन, हल्दी और मेथीदाने इत्यादि से प्राप्त होते हैं।

कितना खाना खाएं?

कैलोरिज की जरूरत उम्र, शारीरिक स्थिति और व्यवसाय के मुताबिक बदलती है। उम्र बढ़ने के साथ हमारी शारीरिक गतिविधि कम हो जाती है और कैलोरिज की आवश्यकता भी। यदि हम खाने में आवश्यक बदलाव न करें तो शरीर स्थूल होना शुरू हो जाता है।

क्या खाएं?

खाने में सलाद, हरी सब्जियाँ और अंकुरित अधिक मात्रा में होने चाहिएं। फाइवर अधिक एवं चीनी, मैदा आदि का प्रयोग कम करना चाहिए। चीनी के स्थान पर गुड़ शक्कर खजूर आदि का इस्तेमाल किया जा सकता है। शाकाहारी खाने में प्रोटीन की पूर्ति के लिए पनीर, दूध, दही और दालों का सेवन अधिक करना चाहिए।

शुगर के मरीज क्या खाएं?

शुगर के मरीजों को वजन, उम्र और दिनचर्या के मुताबिक डॉक्टर की सलाह से बने 'डाइट चार्ट' का पालन करना चाहिए। खाने में प्रोटीन और फाइवर अधिक एवं कार्बोहाइड्रेड कम रखना लाभकारी होता है। बिस्कुट आदि के स्थान पर सूखे मेवे (बादाम, अखरोट आदि) लेना ज्यादा गुणकारी है।

कैसे खाएं?

खाना जल्दी-जल्दी न खाकर धीरे-धीरे खाना चाहिए। जल्दी खाने वाले लोग अक्सर अधिक मात्रा में खाते हैं और स्थूल हो जाते हैं। पानी का सेवन हमें अधिक करना चाहिए। ❐

ऐसे दूर करें खून की कमी

○ डॉ. मृदुला पाण्डेय

आपको यदि थकान का अनुभव हो रहा हो या लगता हो कि कुछ कमजोरी-सी शरीर में महसूस हो रही है, सिर दर्द हो या चक्कर-सा महसूस करें, हाथ-पैरों में अत्यधिक ठंड का अनुभव हो, सांस उखड़ने लगे, यदि आप चल रहे हों या कोई मेहनत का कार्य कर रहे हों, आपकी त्वचा का रंग फीका-सा या पीलापन लिए हुए हो आप अधिक चलें तो आपके हाथों की उंगुलियां थोड़ी सूज जाएं, या पैरों में नीचे के भाग में सूजन महसूस हो तो अपने रक्त की जाँच करवाएं। शरीर में रक्त की कमी से या हीमोग्लोबिन की कमी के कारण ऐसे लक्षण हो सकते हैं।

हमें हमेशा यह ध्यान रखना चाहिए कि यदि शरीर में खून की कमी होगी तो बहुत प्रकार के रोगों का जन्म हो सकता है, इसलिए गर्भवती महिला को शुरू में ही गर्भावस्था के दौरान आयरन यानि लौह तत्व युक्त आहार का सेवन करना चाहिए।

नवजात शिशु को भी आयरन की मात्रा भरभूर मिलनी चाहिए, ताकि उसका शारीरिक व मानसिक विकास दोनों ही भली प्रकार हों। जन्म से लेकर छह महीने तक के नवजात के लिए माँ को अपने भोजन में आयरन से भरपूर पदार्थ शामिल करने चाहिए। बच्चा बड़ा हो तब भी इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि मानसिक व बौद्धिक विकास के लिए भी आयरन की आवश्यकता होती है।

किशोरियाँ व महिलाएँ भी एनीमिया का शिकार होती हैं क्योंकि उन्हें इस बात का आभास नहीं हो पाता कि प्रतिमाह होने वाले मासिक धर्म से उनके अंदर रक्त की कमी होती है जिसकी आपूर्ति अतिआवश्यक है। कई बार ऐसा भी देखा जाता है कि पेट में कीड़े होते हैं। वे लगातार खून चूसते हैं और शरीर में रक्त की कमी हो जाती है।

अब प्रश्न उठता है कि यदि शरीर में खून की कमी हो गई है तो उसे कैसे दूर करें या फिर किस प्रकार का भोजन करें जिसके द्वारा रक्त की कमी को दूर किया जा सके।

सबसे पहले तो जिन सब्जियों का रंग हरा हो तो समझ ले इनमें आयरन की मात्रा अवश्य है। अपने भोजन में हरी पत्तीदार सब्जी का सेवन अवश्य करें। ध्यान रखें कि हरी सब्जियाँ उपयोग से पहले भलीभांति साफ की जाए, नहीं तो पेट में कीड़े होने की संभावनाएँ या पेट के रोग होने की आशंकाएँ बढ़ जाती हैं। आजकल घरों में लोहे के बर्तनों का उपयोग नहीं होता पर कोशिश करें कि सब्जियाँ विशेषकर पत्ते वाली लोहे के बर्तन में ही बनाएं।

एक बात का ध्यान रखना और आवश्यक है कि यदि आयरन के साथ विटामिन 'सी' को जोड़ दिया

जाए तो शरीर में आयरन बहुत अच्छी तरह से जज्ब होता है, नहीं तो अधिकतर लिया गया आयरन मल के साथ शरीर से बाहर निकल जाता है।

चुकन्दर, खजूर, किशमिश, आंवला, जामुन, अनार, सेब, पालक आदि ये सब ऐसे फल व सब्जियाँ हैं, जिनमें काफी मात्रा में आयरन होता है और ये शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने में सहायक होती हैं।

सब्जियाँ, फल, सूखे मेवे, मीट आदि ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिनमें आयरन काफी मात्रा में होता है। सब्जियों में पालक, ब्रोकली, आलू, चुकन्दर, फलियां, मशरूम इत्यादि।

फलों में तरबूज, स्ट्रॉबेरी, अनार, शहतूत, खजूर, सूखे मेवों में किशमिश, सूखे बेर, पिस्ता, खुमानी और समुद्री भोजन में मछली, झींगा, ओइटर्स इत्यादि तथा मीट व अंडा ऐसे भोज्य पदार्थ हैं जिनमें आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। अंकुरित अनाज भी आयरन की पूर्ति का एक अच्छा तरीका है। काले चने, मूंग, मूंगफली, लोबिया इत्यादि को मिलाकर अंकुरण बनाएं और प्रतिदिन इसका सेवन करें। आजकल बाजार में कई प्रकार के सूखे बीज जैसे कि कद्दू के बीज, किनुआ इत्यादि उलब्ध होते हैं। आप अपनी सामर्थ्य अनुसार वे भी भोजन में ले सकते हैं।

कुछ शोधों में यह भी पता लगा है कि डार्क चॉकलेट भी आयरन का एक अच्छा स्रोत है। हमें अपनी तरफ से यही प्रयास करना चाहिए कि प्राकृतिक रूप में ही आयरन या लौह तत्व को अपने भोजन में शामिल करें लेकिन अगर आप कोई दवा या सप्लीमैंट्स या कृत्रिम न्यूट्रीएंट्स लेना चाहते हों तो बिना डॉक्टर की सलाह के कतई न लें और यदि डॉक्टरी सलाह ली हो तो बनाई गई मात्रा में ही इनका सेवन करें। ❐

कार्यकर्ता परिचय

श्री शान्ति सागर जैन

यमुना विहार विभाग में सबसे वयोवृद्ध कार्यकर्ता हैं श्री शान्ति सागर जैन। शान्ति जी से मेरी पहली मुलाकात सन् 1958 में हुई थी। आनन्द पर्वत में रामजस स्कूल में संघ का वर्ग लगा हुआ था। मैं उसमें प्रबंधक के नाते जल विभाग में कार्यरत था। उस वर्ग में शान्ति सागर जी और शान्ता कुमार जी की जोड़ी भी प्रबंधक थी। तब से दोनों ही डीएवी स्कूल, गाँधी नगर में अध्यापक थे। बाद में शान्ता कुमार जी हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री भी रहे। जब मैंने शाहदरा में सेवा कार्य प्रारंभ किया तो अकेला था। धीरे-धीरे काम खड़ा किया तो दुर्गापुरी से अखिलेश गौड़, श्री परमेश्वर दास जी और शान्ति सागर जी से मिलकर उस क्षेत्र में काम बढ़ाया। सबसे वृद्ध होते हुए भी शान्ति सागर जी यथाशक्ति सहायता अब भी करते हैं।

शान्ति सागर जी का जन्म 4 मई, 1933 ई. को उत्तर प्रदेश के बागपत जिले के लुहाटी गांव में हुआ था। इन्होंने मेरठ से ही एम.ए. (गणित) में किया तथा बी.एड. करके शिक्षक बन कर देशसेवा की। सन् 1952 में नागपुर से संघ का प्रथम वर्ष तथा सन् 1954 में कानपुर से द्वितीय वर्ष प्रशिक्षण प्राप्त किया। स्वयंसेवक तो 1950 में ही बन गए थे। दिल्ली के विभिन्न विद्यालयों में सेवा करके 31जनवरी, 1992 को पी.जी.टी. पद से सेवानिवृत्त हुए। ईश्वर उन्हें स्वस्थ रखे तथा सेवा कार्यों से उन्हें जोड़े रखे। हमारी यही शुभकामना है। ❐

हाथी जैसे हिलते

○ घमंडी लाल अग्रवाल

हाथी जैसे हिलते रहते
अगर हमारे कान
कैसे फिर अलापते मच्छर
भिनभिन भिन के गान

पेड़ों पर रसगुल्ले लगते
होते मजे हमारे
रोज रात आंगन में आते
चंदा और सितारे

जब मन करता हम सो जाते
लंबी चादर तान
पंख सुनहले उगते तन पर
खूब उड़ानें भरते

पांवों में पहियों के बल पर
सौ सौ मील सरकते
पकड़ नहीं पाती मां हमको
हो जाती हैरान

शैतानियां नहीं पापा को
कभी हमारी खलतीं
सपनों की बगिया में चीजें

मनचाही सब फलतीं
दादा के सिरमौर और हम
घर भर की मुस्कान। ❐

रविवार

○ शशि शेखर त्रिपाठी

सातों दिन लगते हैं अच्छे
पर सबसे अच्छा रविवार
पढ़ने से मिलती आजादी
साथ बैठता सब परिवार

नई कहानी कविता लेकर
सजधज कर आता अखबार
कई प्रोग्राम टीवी दिखलाती
लगता संडे एक त्योहार

होते साफ बैग अलमारी
खूब चमकता है घर द्वार
बनते मम्मी के नए व्यंजन
पापा जी जाते बाजार

काम अधूरा जो पढ़ाई का
पूरा कर देता रविवार
खूब खेलते देर शाम तक
होती पिकनिक हर रविवार

यह छुट्टी देती नई ऊर्जा
करती तन मन को तैयार
बच्चों पढ़ना ध्यान लगाकर
जल्दी आएगा नया रविवार। ❐

प्रसिद्ध संत उड़िया बाबा गंगा के घाट पर बैठकर श्रद्धालुओं को आध्यात्मिक सत्संग का लाभ देते थे। रोज उनके सत्संग के समय एक गरीब सफाई करने वाला व्यक्ति, जिसका नाम चिम्मन था, वह भी गुजरा करता था। बाबा की बातें सुनकर उसका भी मन होता कि वह बाबा से पूछे कि उसे भगवान कैसे मिलेंगे, परन्तु अपनी सामाजिक स्थिति के विषय में सोचकर वह मन मसोसकर रह जाता था। उसकी इस भावना को बाबा ने भांप लिया और उन्होंने उसे एक दिन आवाज देकर बुलाया और बोले, ''बेटा! भगवान भक्त की जाति पूछकर थोड़े ही आते हैं, वे तो उसकी पुकार की तीव्रता सुनकर आते हैं। तू उनको दिल लगाकर बुलाया कर, वे दौड़े चले आएंगे।'' बाबा की बातें सुनकर उसका जीवन बदल गया।

सपनों की उड़ान ने बनाया 'चैम्पियन'

❍ मानसी जोशी

मेरा जन्म 11 जून, 1989 को अहमदाबाद में हुआ। बैडमिंटन मुझे बहुत पसंद थी। छह वर्ष की उम्र से ही मैंने बैडमिंटन खेलने की शुरुआत कर दी। पापा गिरीशचंद्र जोशी टेनिस खिलाड़ी और एक अच्छे लेखक हैं। वे मुंबई में भाभा परमाणु अनुसंधान केंद्र में वैज्ञानिक थे, इसलिए मेरी स्कूली शिक्षा मुंबई में उनके साथ रहते हुए पूरी हुई। हमारे पास केवल एक रैकेट था, पापा शटल फेंकते थे और मैं कोशिश करती थी कि सही हिट कर पाऊं। इसके कुछ वर्षों बाद बैडमिंटन कोचिंग क्लास ज्वाइन की और फिर पीछे मुड़कर नहीं देखा। स्कूली जीवन में मैंने खूब बैडमिंटन खेली और स्कूल, राज्य स्तर पर हुए टूर्नामेंट में कई इनाम जीते। स्कूल के बाद के. जी. सोमैया कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग से मैंने इलेक्ट्रिक इंजीनियरिंग में स्नातक की पढ़ाई पूरी की। चूंकि मेरी रुचि साइंस और कंप्यूटर में है, इसलिए कंप्यूटर की पढ़ाई भी की। पुणे की एक कंपनी में सॉफ्टवेयर डेवलपमेंट का काम करने लगी। मैं बहुत खुशमिजाज हूं। नकारात्मकता तो जैसे जीवन में है ही नहीं। 2 दिसंबर, 2011 को हुए एक हादसे ने जैसे मेरा जीवन बदल दिया।

मैं टू व्हीलर पर सुबह 9.30 बजे ऑफिस के लिए निकली ही थी कि एक ट्रक ने मुझे अपनी चपेट में ले लिया। इसमें ट्रक चालक की गलती नहीं थी। दुर्घटना स्थल पर एक बड़ा सा पिलर था, जिस कारण ड्राइवर आगे देख नहीं पाया और मैं जल्दबाजी में ट्रक के सामने आ गई। मेरा बायां पैर ट्रक के पहिये के नीचे था। वहां मौजूद लोगों ने मुझे अस्पताल पहुंचाया, इसके बावजूद शाम 5.30 बजे मेरा ऑपरेशन शुरू हुआ। सही इलाज मिलने में कई घंटे लगने के कारण पैर पूरी तरह खराब हो चुका था। मैंने डॉक्टर से पूछा कि इलाज करने में इतनी देरी क्यों हुई? उनके पास कोई जवाब नहीं था। इलाज के कुछ दिनों बाद पैर में संक्रमण फैल गया। डॉक्टर बोले कि पैर काटना पड़ेगा, वह सुनकर आंखों के आगे अंधेरा छा गया। दो महीने अस्पताल में रहने के दौरान मुझे देखने परिचित अस्पताल आते थे तो मेरी हालत देखकर रो देते थे। मैं भी बहुत रोती थी। मैं अस्पताल के बेड पर पड़ी-पड़ी सोचने लगी कि क्या ऐसे ही जीवन बीतेगा या इस हादसे को चुनौती मानकर आगे बढ़ने का हौसला दिखाऊं? मैंने दूसरा विकल्प चुना। इसके बाद जब भी कोई मेरी हालत पर तरस खाता तो मैं कुछ और बोलकर उन लोगों को चुटकुले सुनाकर हंसाया करता था। सोचती थी कि अब खेल पाऊंगी या नहीं?

अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद मैंने फिजियोथेरेपी ली और नकली टांग के सहारे जीवन यात्रा शुरू की। इसके बाद हैदराबाद में पुलेला गोपीचंद की अकादमी में रजिस्ट्रेशन कराया। बैडमिंटन की प्रैक्टिस शुरू कर रोजाना जिम जाना, डाइट फॉलो करना, मैच प्रैक्टिस करना मैंने रूटीन बनाया। 'कॉरपोरेट बैडमिंटन टूर्नामेंट'

जीते हुए नेशनल लेवल तक पहुंची। कई पदक जीते। मैं जिस खेल में हूं, उसमें कुछ शॉटस तथा सर्विस की तैयारी के लिए घंटों मेहनत करनी पड़ती है। 2012 में कंपनी लेबल पर बैडमिंटन चैंपियनशिप खेली तो लगा कि मेरे पास अभी काफी हुनर है और एक पैर के दम पर भी खेल सकती हूं। ऑफिस में सीईओ और अन्य सहयोगी मेरी प्रशंसा कर आत्मविश्वास बढ़ाते थे। जब आपके सहयोगी आत्मविश्वास बढ़ाएं तो समझो लक्ष्य आसानी से पूरा हो जाएगा। बैडमिंटन शौक था, लेकिन इसे कैरियर के रूप में कभी नहीं देखा। मेरी प्राथमिकताएं भी अच्छी नौकरी और बड़ा पैकेज, बड़ा सा घर, महंगी कार और सभी भौतिक सुविधाएं थीं। दुर्घटना के बाद प्राथमिकताएं बदल गईं। मैंने पैर खो दिया था। कोई और होता तो व्हीलचेयर पर जिंदगी गुजारता, लेकिन मैंने अपने सपने, इरादे, खुद पर भरोसा कभी टूटने नहीं दिया और जीवन से हारने के बजाय आगे बढ़ी।

2015 में इंग्लैंड में आयोजित पैरा बैडमिंटन विश्व चैंपियनशिप में हिस्सा लिया और मिश्रित युगल में विश्व स्तर पर पहला रजत पदक जीता। इसके बाद मेरे सपनों को उड़ान मिलने लगी। रास्ते खुद-ब-खुद खुल रहे थे। 2016 में सिंगल्स व डवल्स में दो ब्रांज मेडल जीते। 2017 में स्पेन में सिंगल्स का गोल्ड तथा डवल्स के ब्रांज मेडल के साथ हर वर्ष मेडल जीतती चली गई। अभी तक मैं 26 मेडल जीत चुकी हूं। इसमें 7 गोल्ड, 7 सिल्वर तथा 12 ब्रांज मेडल हैं। अगस्त 2019 में महिलाओं की सिंगल एकल स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीतने पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने ट्वीट कर बधाई दी। उन्होंने लिखा 'गोल्ड सहित 12 मेडल जीतने पर 130 करोड़ भारतवासी बीडब्ल्यूएफ विश्व चैंपियनशिप जीतने वाली पैरा बैडमिंटन टीम के प्रदर्शन पर गर्व कर रहे हैं।' जब आपकी तारीफ आपका राष्ट्र प्रमुख करे तो लगता है जैसे आपने कई गोल्ड जीत लिए हों। इसी के साथ मीडिया से जानकारी मिली कि मेरी गिनती दुनियाभर के शीर्ष 10 एसएल-3 श्रेणी के पैरा बैडमिंटन खिलाड़ियों में हो रही है। सच कहूं तो जब मन खुश होता है, तभी हमें सही मायने में खुशी मिलती है। ❐

हँसना मना है...

❐ सोनू अपने दोस्त मोनू को लेकर कॉफी शॉप में गए और दो कप कॉफी आर्डर की। कॉफी आई तो सोनू उसको तेजी से पीने लगे।

मोनू, 'जल्दी क्या है भाई, आराम से पियो।'

सोनू, 'आराम देखूं या नुकसान? पता है हॉट कॉफी 10 रुपये की और कोल्ड कॉफी 20 रुपये की है, तुम भी सटासट पी जाओ।'

❐ रोहन रात में दूरबीन से आसमान को निहार रहा था कि एक तारा टूट गया।

बगल में खड़े सोहन ने ताली बजाते हुए कहा, 'वाह गुरु, क्या निशाना लगाया है।'

❐ संजू ने टीटू से शिकायत की, 'यार तुम बहुत बेकार आदमी हो। हर वक्त कहते हो कि मुझमें यह कमी है-वह कमी है, जबकि राजन तो मेरी हमेशा तारीफ करता है।' टीटू, 'वह तो करेगा ही, कबाड़ का काम जो करता है।'

❐ रमेश, 'यार आजकल दुनिया में कांप्टीशन कतना बढ़ गया है।'

सुरेश, 'बात तो सही है, मगर तुम क्यों कह रहे हो?'

रमेश, 'देखो न कल मैं अपने एक दोस्त को अपनी परेशानी बता रहा था वो मुझसे भी बढ़ा-चढ़ाकर अपनी परेशनी बताने लगा।''

– **अरुणिमा देव**
कक्षा : 7वीं, केन्द्रीय विद्यालय,
जनकपुरी, नई दिल्ली

तितलियां रंग-बिरंगी

○ किरण बाला

प्रकृति ने धरती पर तरह-तरह के जीव-जंतुओं की रचना की है। इनमें सबसे खूबसूरत है तितली। तितलियों को देखकर ऐसा लगता है प्रकृति ने अपनी रंगीनी इनमें भर दी है।

उड़ने की कला कोई तितलियों से सीखे। उड़ते समय ये ऐसी कलाबाजियां बताती हैं कि पूछो मत। इनका हवा में तैरना, छलांग लगाना, ऊंची उड़ान भरना और फुदकना सब कुछ हैरत में डाल देने वाला होता है। बसंत के आगमन पर तितलियां फूली नहीं समातीं। फूलों पर मंडराकर ये इठलाती भी खूब हैं।

तितलियां बड़ी समझदार होती हैं। वे आसानी से पकड़ में नहीं आतीं और हाथ लगने से पहले ही फुर्र से उड़ जाती हैं। उनका दिमाग अत्यंत सक्रिय और संवेदनशील होता है और जरा-सी आहट या इशारा पाकर वे खतरे से बचने के लिए उड़ जाती हैं।

कुछ तितलियां इतनी बड़ी अथवा विशाल होती हैं कि देखते ही दंग रह जाएं। न्यू गिनी की क्वीन अलेक्जेंड्रा बंडविंग की मादा के पंखों का फैलाव एक फुट के करीब होता है। शरीर का भार 25 ग्राम तक होता है। दुनिया की सबसे दुर्लभ तितली भी बंडविंग ही है। इसके मात्र एक दर्जन नमूने ही बचे हैं।

तितली यदि असाधारण रूप से खूबसूरत हो तो उसकी कीमत भी ऊंची ही होगी। रूसी डिसले के संग्रहालय में एक नर तितली की नीलामी 24 अक्टूबर 1966 को पेरिस में हुई थी। यह 750 पौंड में नीलाम हुई।

हमारे देश में जितनी भी प्रजातियों की तितलियां मिलती हैं, उनमें ट्रोइसक मिनोस सबसे बड़े पंख वाली तितली है। इसके पंख आधे फुट से भी अधिक फैल सकते हैं। जबकि फ्रेयेरिया ट्राकिल्स नामक प्रजाति की तितली के पंख सबसे छोटे होते हैं।

तितलियां एक जैसी नहीं होतीं। कुछ छोटी तो कुछ बड़ी होती हैं। कुछ का आकार गोल तो कुछ का चपटा और कुछ का अंडाकार होता है।

तितली के जन्म से लेकर विकास तक कई चरण होते हैं। मादा किसी पौधे पर अंडे देती है। ये अंडे कभी झुंड या गुच्छे के रूप में होते हैं तो कभी अलग-अलग। इसके लार्वा या कैटलपिलर का भोजन पौधे की पत्तियां होती हैं। लार्वा का नियमित रूप प्यूपा होता है। कुछ समय बाद प्यूपा पूर्ण तितली का रूप धारण कर लेता है। इस पूरी प्रक्रिया में उसे पंद्रह दिन सेसाठ दिन का समय लग सकता है।

तितलियों के पंख रंग-बिरंगे होते हैं। इन पर अनेक धब्बे या धारियां होती हैं। ये उन्हें खूबसूरत आकृति प्रदान करती है।

तितलियों के शरीर पर प्रकृति ने जो खूबसूरत चित्रकारी की है वह इन्हें अपने शत्रुओं से बचाती है। ये रंगीन पंखों वाली तितलियां फूलों में इस तरह छिप जाती हैं कि शत्रु को दिखाई नहीं देतीं।

तितलियां दिन में सक्रिय रहती हैं और रात को विश्राम करती हैं। विश्राम करते समय ये दोनों पंख आपस में चिपका लेती हैं। आमतौर पर ये फूलों पर विश्राम करना पसंद करती हैं।

तितलियां एक निरीह प्राणी है। ये न तो किसी को काटती हैं न डंक मारती है और न ही कोई संक्रामक

बीमारी फैलाती हैं। बल्कि जहां-जहां जाती हैं, लोगों को प्रसन्न करती हैं।

तितलियों का मुख्य भोजन पौधों के पत्ते हैं, लेकिन कुछ प्रजातियों की तितलियां सब्जियों का भी सेवन करती हैं।

प्रकृति ने तितलियों को अपने बचाव के लिए साधन भी दिए हैं। ये अपने आसपास के माहौल में रंग और आकार के हिसाब से इस कदर मिल जाती है कि वे आसानी से दिखाई नहीं देती हैं। तितलियां फूलों के परागण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

तितलियां भी प्रवासी होती हैं। बात भले ही विचित्र लगती हो, पर है सच। मोनार्क तितली प्रवास करने में सबसे आगे है। मौसम के परिवर्तन होने पर इनके झुंड के झुंड प्रवास पर जाते हैं। सर्दियों में मोनार्क तितलियां मैक्सिकों की खाड़ी में प्रवासी जीवन व्यतीत करती हैं।

कड़कड़ाती सर्दी में ये गरम जलवायु की ओर कूच कर जाती हैं और बसंत में अन्यत्र चली जाती हैं। हर साल उनका यह क्रम जारी रहता है। ❒

उम्मीद

❍ नन्दिनी रस्तोगी 'नेहा'

रामभरोसे की शादी को 10 वर्ष हो गये थे। कोई आस-औलाद न थी। बहुत इलाज करवाया, अपना भी और पत्नी का भी। सारी कमाई डॉक्टरों को ही दे दी। घरवाले भी कहते थे कि जब भगवान ही नहीं चाह रहा तो अब बस करो। मत काटो चक्कर डॉक्टरों के... देना होगा तो बिना इलाज के दे देगा... हमें ऐसी औलाद नहीं चाहिए... जो हमें बरबाद कर दे। तुम और बहू भी डॉक्टर के चक्कर लगाते-लगाते थक गये होंगे। उनके माता-पिता ने समझाया। रामभरोसे अपने माता-पिता की इकलौती संतान थे। जितना पढ़ा सकते थे पढ़ाया भी, फिर सर्विस पर लगवा दिया। वह भी अपने पिता की शादी के 14 वर्ष बाद हुए थे। इस बात को काफी समय हो चला था।

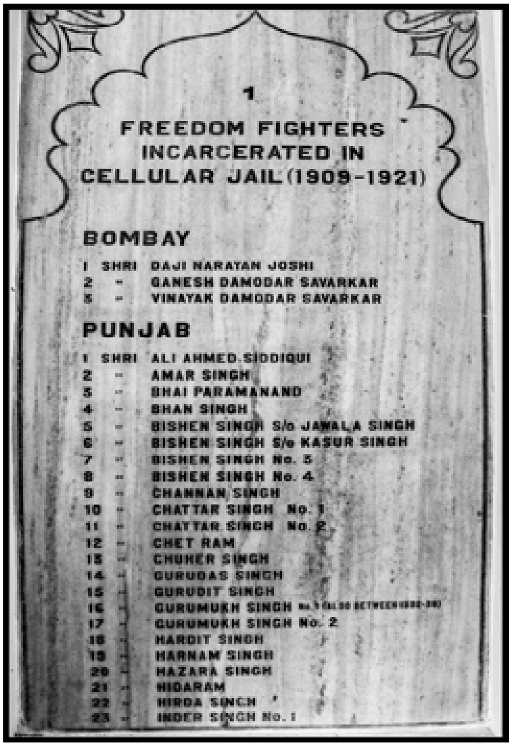
रामभरोसे एक बार अपनी पत्नी को लेकर वैष्णो देवी के दर्शन करने गया। हर तरफ से उम्मीद खो चुका रामभरोसे एक बार मां के चरणों में जाकर अपना दुखड़ा रोना चाहता था। चढ़ाई चढ़ते-चढ़ते रात हो गई। सुबह नहा-धोकर नये कपड़े पहनकर दोनों मां के दर्शन करने पहुंचे। रामभरोसे ने मां के चरणों में शीश नवाया और वहां बैठे पंडित ने कमर पर धौल जमाते हुए कहा- जा! तेरी मनोकामना पूरी होगी।

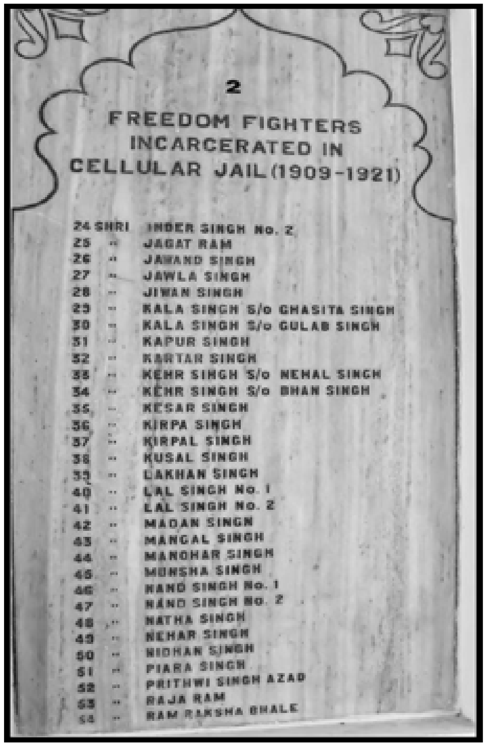
वह भरे मन से मां के दरबार से लौट आया। लौटकर उन्होंने भोजन ग्रहण किया और फिर चलने की तैयारी करने लगे। उस समय शाम के करीब छः बजे होंगे। वह एक-एक पहाड़ करके उतर रहे थे। तभी उन्हें किसी बच्चे के रोने की आवाज सुनाई दी। उन्होंने इधर-उधर देखा झाड़ियों के बीच में नवजात शिशु पड़ा था... किलकारी देकर रो रहा था। रामभरोसे और उसकी पत्नी झपटकर उसके पास गये और बच्चे को उठाकर सीने से लगा लिया। उन्होंने चारों ओर देखा... आवाजें दी कि कहीं कोई है... ये बच्चा किसका है... भीड़ इकट्ठी हो चुकी थी... लेकिन किसी ने बच्चे को नहीं स्वीकारा कि बच्चा उनका है... अब तो रामभरोसे और उसकी पत्नी ने बच्चे को सीने से लगाया और मां वैष्णो देवी की कृपा समझ बच्चे को अपने साथ ले आये। बच्चे का नाम रखा वैष्णव। सब उसे बहुत प्यार करते थे।

वैष्णव धीरे-धीरे बड़ा होने लगा। वह बचपन से ही कुशाग्र बुद्धि था। दादा-दादी का चहेता, माता-पिता का लाडला स्कूल में भी सबका प्रिय बन गया था। हर कक्षा में प्रथम आकर उसने अपने माता-पिता का ही नहीं अपने स्कूल का भी नाम रौशन किया। आज वैष्णव का इंटर का रिजल्ट आने वाला है। सबको इंतजार है... उसके प्रथम आने का... लेकिन ये क्या... उसका तो नाम प्रथम वाली लिस्ट में है ही नहीं... क्योंकि उसने तो पूरे कॉलेज में टॉप किया था। आज उसने पूरे गांव का नाम रोशन कर दिया। जिस मां ने उसे अनाथों की तरह फेंक दिया था। आज वही सबका प्यारा... राजदुलारा बन गया था। ❒

सेल्युलर जेल, जहाँ आहें गूँजती हैं...

❍ गुंजन अग्रवाल





जेल की दीवारों पर लगे शिलापट्ट, जिनमें वहाँ रखे गए क्रांतिकारियों के नाम लिखे गए हैं। वहाँ ऐसे अनेक शिलापट्ट हैं।

अंदमान एवं निकोबार द्वीपसमूह की राजधानी पोर्टब्लेयर में अवस्थित सेल्युलर जेल (केवल साढ़े चार मीटर लंबे और तीन मीटर चौड़े 696 'सेल' या कमरों के कारण इस जेल का नाम 'सेल्युलर जेल' पड़ा) आज एक राष्ट्रीय स्मारक है। यह स्मारक सभ्य कहे जाने वाले गोरे अंग्रेजों की क्रूरता, शैतानियत, हैवानियत, जहालियत और पैशाचियत का साक्षात् उदाहरण है। ब्रिटिश युग में यहाँ असंख्य भारतीय क्रान्तिकारियों को भीषण यातनाएँ दी गयीं और असंख्य को फाँसी या सूली पर लटकाकर मारा गया।

अनुमान है कि यहाँ 80,000 से अधिक कैदी लाए गए। यहाँ की मरणान्तक यातना से कितने ही क्रान्तिकारी पागल हो गए और न जाने कितनों ने फाँसी लगा ली। इसलिए जनसामान्य में इस जेल को 'कालापानी' कहा जाता था। इस जेल में आने के बाद कैदी का बाहर निकल पाना असम्भव था। यहाँ की अमानवीय स्थिति का अनुमान केवल इसी तथ्य से लगाया जा सकता है कि इस जेल में आने वाले दो सगे भाई भी आपस में दशकों तक नहीं मिल सके। विनायक दामोदर सावरकर (1883-1966) को यहाँ पचास वर्ष के कारावास की सजा देकर लाया गया था। उनके सगे भाई गणेश दामोदर सावरकर (1879-1945) भी उसी जेल में पहले से थे, किन्तु मुलाकात करने का कोई उपाय नहीं था। जेल के रिकार्ड में जिन कैदियों का उल्लेख है, उनके नाम शिलापट्ट पर उत्कीर्ण करके जेल की दीवारों पर लगाया गया है। ❐

स्वयं को संगठन से जोड़िए

❍ गोपाल

एक वन में बहुत बड़ा मादा अजगर रहता था। वह बहुत अभिमानी और अत्यंत क्रूर था। जब वह अपने बिल से निकलता तो सब जीव उससे डरकर भाग खड़े होते। उसका मुंह इतना विकराल था कि खरगोश तक को निगल जाता था। एक बार अजगर शिकार की तलाश में घूम रहा था। सारे जीव अजगर को बिल से निकलते देखकर भाग चुके थे। जब अजगर को कुछ न मिला तो वह क्रोधित होकर फुफकारने लगा और इधर-उधर खाक छानने लगा। वहीं निकट में एक हिरणी अपने नवजात शिशु को पत्तियों के ढेर के नीचे छिपाकर स्वयं भोजन की तलाश में दूर निकल गई थी। अजगर की फुफकार से सूखी पत्तियां उड़ने लगीं और हिरणी का बच्चा नजर आने लगा। अजगर की नजर उस पर पड़ी। हिरणी का बच्चा उस भयानक जीव को देखकर इतना डर गया कि उसके मुंह से चीख तक ना निकल पाई। अजगर ने देखते-ही-देखते नवजात हिरण के बच्चे को निगल लिया। तब तक हिरणी भी लौट आई थी, पर वह क्या करती? आंखों में आंसू भरके दूर से अपने बच्चे को काल का ग्रास बनते देखती रही। हिरणी के शोक का ठिकाना न रहा। उसने किसी-न किसी तरह अजगर से बदला लेने की ठान ली।

हिरणी की एक नेवले से दोस्ती थी। शोक में डूबी हिरणी अपने मित्र नेवले के पास गई और रो-रोकर उसे अपनी दुखभरी कथा सुनाई। नेवले को भी बहुत दुःख हुआ। वह दुख-भरे स्वर में बोला मित्र, मेरे बस में होता तो मैं उस नीच अजगर के सौ टुकड़े कर डालता। पर क्या करें, वह छोटा-मोटा सांप नहीं है, जिसे मैं मार सकूं वह तो एक अजगर है। अपनी पूंछ की फटकार से ही मुझे अधमरा कर देगा। लेकिन यहां पास में ही चीटियों की एक बांबी है। वहां की रानी मेरी मित्र है। उससे सहायता मांगनी चाहिए।

हिरणी ने निराश स्वर में विलाप किया "पर जब तुम्हारे जितना बड़ा जीव उस अजगर का कुछ बिगाड़ने में समर्थ नहीं है तो वह छोटी-सी चींटी क्या कर लेगी?"

नेवले ने कहा 'ऐसा मत सोचो। उसके पास चींटियों की बहुत बड़ी सेना है। संगठन में बड़ी शक्ति होती है।'

हिरणी को कुछ आशा की किरण नजर आई। नेवला हिरणी को लेकर चींटी रानी के पास गया और उसे सारी कहानी सुनाई। चींटी रानी ने सोच-विचार कर कहा 'हम तुम्हारी सहायता अवश्य करेंगे। हमारी बांबी के पास एक संकरीला नुकीले पत्थरों भरा रास्ता है। तुम किसी तरह उस अजगर को उस रास्ते पर आने के लिए मजबूर करो। बाकी काम मेरी सेना पर छोड़ दो। नेवले को अपनी मित्र चींटी रानी पर पूरा विश्वास था इसलिए वह अपनी जान जोखिम में डालने पर तैयार हो गया।

दूसरे दिन नेवला जाकर सांप के बिल के पास अपनी बोली बोलने लगा। अपने शत्रु की बोली सुनते ही अजगर क्रोध में भरकर अपने बिल से बाहर आया। नेवला उसी संकरे रास्ते वाली दिशा में दौड़ा। अजगर ने पीछा किया। अजगर रुकता तो नेवला मुड़कर फुफकारता और अजगर को गुस्सा दिलाकर फिर पीछा करने पर मजबूर करता।

इसी प्रकार नेवले ने उसे संकरीले रास्ते से गुजरने पर मजबूर कर दिया। नुकीले पत्थरों से उसका शरीर छिलने लगा। जब तक अजगर उस रास्ते से बाहर आया तब तक उसका काफ़ी शरीर छिल गया था और जगह-जगह से ख़ून टपक रहा था। उसी समय चींटियों की सेना ने उस पर हमला कर दिया। चींटियां उसके शरीर पर चढ़कर छिले स्थानों के नंगे मांस को काटने लगीं। अजगर तड़प उठा। उसके शरीर से खून टपकने लगा जिससे मांस और छिलने लगा और चींटियों को आक्रमण के लिए नए-नए स्थान मिलने लगे। अजगर चींटियों का क्या बिगाड़ता? वे हजारों की गिनती में उस पर टूट पड़ रही थीं। कुछ ही देर में क्रूर अजगर ने तड़प-तड़पकर दम तोड़ दिया।

सीख-संगठन शक्ति बड़े-बड़ों को धूल चटा देती है। क्योंकि-

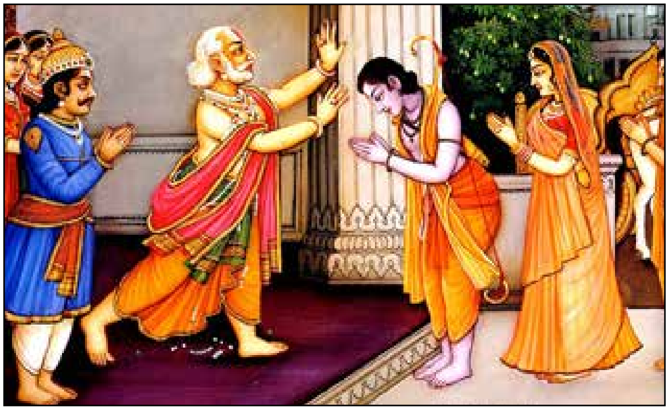
संगठन में - कायदा नहीं, व्यवस्था होती है।
संगठन में - सूचना नहीं, समझ होती है।
संगठन में - क़ानून नहीं, अनुशासन है। ❐

माँ की इच्छाओं को पूरा करना ही 'राम' होता है

○ एच.सी. खत्री

रामाय रामभद्राय, रामचन्द्राय मानसे।
रघुनाथय नाधाय, सीतायाः प्रतये नमः

शबरी भीलनी की कुटिया में राम लक्ष्मण जब पहुंचते हैं यह उसके बाद की कथा है।



बहुत देर तक निहारते रहने के बाद भीलनी ने कहा- कहो राम, मेरी कुटिया ढूंढने में अधिक कष्ट तो नहीं हुआ। राम ने मुस्कराते हुए कहा-यहां तो आना ही था। कष्ट की क्या बात है।

शबरी-तुम्हारी प्रतीक्षा मैं तब से कर रही हूं जब तुम जन्मे भी नहीं थे। सिर्फ मेरे गुरु जी ने यह कहा था कि राम आयेंगे। मैं यह भी नहीं जानती थी कि तुम कैसे दिखते हो, तुम कौन हो और मेरे पास क्यों आओगे। बस इतना ही पता था कि पुरुषोत्तम राम आयेंगे और मेरी प्रतीक्षा का अन्त करेंगे।

राम ने कहा-यह सही है कि मेरे जन्म से पहले ही तय हो चुका था कि राम को शबरी के आश्रम में जाना ही है।

शबरी ने कहा-प्रभु भक्ति के दो भाव होते हैं-एक मर्कट भाव और दूसरा मार्जार भाव। बन्दर का बच्चा माँ का पेट पकड़े रहता है पर उसे पूरा भरोसा माँ पर होता है। भक्त भी अपने ईश्वर को पूरी शक्ति से पकड़े रहता है और उसकी आराधना करता है, यह मर्कट भाव है।

शबरी ने कहा, मैंने यह भाव नहीं अपनाया। मैं तो बिल्ली के बच्चे की भांति जो अपनी माँ को पकड़ता ही नहीं, माँ स्वयं ही उसकी रक्षा करती है। माँ सचमुच उसे मुंह से उठाकर घूमती है।

मैं निश्चिन्त थी "राम तुम आओगे" तुम्हें क्या पकड़ना। (मार्जार भक्ति भाव), राम मुस्करा कर रह गये।

भीलनी ने फिर सोचकर कहा-कई बार बुराई में भी अच्छाई छुपी होती है। कहां उत्तर भारत के तुम, प्रतिष्ठित राज घराने के भविष्य और मैं वन की भीलनी, वह भी घोर दक्षिण भारत में। अगर रावण को मारना ना होता तो तुम कहां से आते।

श्री राम ने गंभीर होकर शबरी से कहा-

1. माँ रावण का वध तो लक्ष्मण अपने पैर से बाण चलाकर भी कर सकता है।

2. भ्रम में न पड़ो माँ, राम रावण का वध करने नहीं बल्कि अपनी माँ शबरी से मिलने आया है। हजारों कोस चल कर ताकि इतिहास इसका उत्तर दे कि इस राष्ट्र को क्षत्रिय राम और उसकी भीलनी माँ ने मिलकर बनाया है।

3. माँ, राम वन में इसलिए भी आया है कि सभी लोग समझेंगे कि प्रतीक्षायें अवश्य पूरी होती हैं।

4. माँ, हमारी परम्परायें रही हैं और रहेंगी। जहां एक राजपुत्र वन में प्रतीक्षा करती एक दरिद्र वनवासिनी से भेंट करने के लिए चौदह साल का वनवास स्वीकार करता है।

माता शबरी एकटक राम को निहारती रही।

राम ने फिर कहा-

शेष पृष्ठ 34 पर

महाभारत का एक प्रेरक प्रसंग

❍ रामसेवक

महाभारत युद्ध समाप्त हो चुका था। युद्धभूमि में यत्र-तत्र योद्धाओं के फ़टे वस्त्र, मुकुट, टूटे शस्त्र, टूटे रथों के चक्के, छज्जे आदि बिखरे हुए थे।

वायुमण्डल में पसरी हुई थी घोर उदासी। गिद्ध, कुत्ते, सियारों की उदास और डरावनी आवाजों के बीच उस निर्जन हो चुकी उस भूमि में द्वापर का सबसे महान योद्धा देवब्रत भीष्म शरशय्या पर पड़ा सूर्य के उत्तरायण होने की प्रतीक्षा कर रहा था अकेला।

तभी उनके कानों में एक परिचित ध्वनि शहद घोलती हुई पहुँची, 'प्रणाम पितामह'।

भीष्म के सूख चुके अधरों पर एक मरी हुई मुस्कुराहट तैर उठी। बोले, 'आओ देवकीनंदन स्वागत है तुम्हारा। मैं बहुत देर से तुम्हारा ही स्मरण कर रहा था।'

कृष्ण बोले, 'क्या कहूँ पितामह! अब तो यह भी नहीं पूछ सकता कि कैसे हैं आप।'

भीष्म चुप रहे। कुछ क्षण बाद बोले, 'पुत्र युधिष्ठिर का राज्याभिषेक करा चुके केशव? उनका ध्यान रखना, परिवार के बुजुर्गों से रिक्त हो चुके राजप्रासाद में उन्हें अब सबसे अधिक तुम्हारी ही आवश्यकता है।'

कृष्ण चुप रहे।

भीष्म ने पुनः कहा, 'कुछ पूछूँ केशव? बड़े अच्छे समय से आये हो, सम्भवतः धरा छोड़ने के पूर्व मेरे अनेक भ्रम समाप्त हो जाएं।'

कृष्ण बोले- कहिये न पितामह!

एक बात बताओ प्रभु! तुम तो ईश्वर हो न। कृष्ण ने बीच में ही टोका, 'नहीं पितामह! मैं ईश्वर नहीं। मैं तो आपका पौत्र हूँ पितामह, ईश्वर नहीं।'

भीष्म उस घोर पीड़ा में भी ठठा के हँस पड़े। बोले, 'अपने जीवन का स्वयं कभी आकलन नहीं कर पाया कृष्ण, सो नहीं जानता कि अच्छा रहा या बुरा। पर अब तो इस धरा से जा रहा हूँ कन्हैया, अब तो ठगना छोड़ दे रे।'

कृष्ण जाने क्यों भीष्म के पास सरक आये और उनका हाथ पकड़ कर बोले, 'कहिये पितामह!'

भीष्म बोले, 'एक बात बताओ कन्हैया! इस युद्ध में जो हुआ वो ठीक था क्या?'

'किसकी ओर से पितामह?' 'पांडवों की ओर से?'

वे बोले, 'कौरवों के कृत्यों पर चर्चा का तो अब

कोई अर्थ ही नहीं कन्हैया, पर क्या पांडवों की ओर से जो हुआ वो सही था? आचार्य द्रोण का वध, दुर्योधन की जंघा के नीचे प्रहार, दु:शासन की छाती का चीरा जाना, जयद्रथ के साथ हुआ छल, निहत्थे कर्ण का वध, सब ठीक था क्या? यह सब उचित था क्या?'

– इसका उत्तर मैं कैसे दे सकता हूँ पितामह! इसका उत्तर तो उन्हें देना चाहिए जिन्होंने यह किया। उत्तर दें दुर्योधन का वध करने वाले भीम, उत्तर दें कर्ण और जयद्रथ का वध करने वाले अर्जुन, मैं तो इस युद्ध में कहीं था ही नहीं पितामह!

'अभी भी छलना नहीं छोड़ोगे कृष्ण? अरे विश्व भले कहता रहे कि महाभारत को अर्जुन और भीम ने जीता है, पर मैं जानता हूँ कन्हैया कि यह तुम्हारी और केवल तुम्हारी विजय है। मैं तो उत्तर तुम्हीं से पूछूंगा।'

कृष्ण बोले तो सुनिए पितामह! कुछ बुरा नहीं हुआ, कुछ अनैतिक नहीं हुआ। वही हुआ जो हो होना चाहिए।

'यह तुम कह रहे हो केशव? मर्यादा पुरुषोत्तम राम का अवतार कृष्ण कह रहा है? यह छल तो किसी युग में हमारे सनातन संस्कारों का अंग नहीं रहा, फिर यह उचित कैसे गया?'

'इतिहास से शिक्षा ली जाती है पितामह, पर निर्णय वर्तमान की परिस्थितियों के आधार पर लेना पड़ता है। हर युग अपने तर्कों और अपनी आवश्यकता के आधार पर अपना नायक चुनता है। राम त्रेता युग के नायक थे, मेरे भाग में द्वापर आया था। हम दोनों का निर्णय एक-सा नहीं हो सकता पितामह।'

'नहीं समझ पाया कृष्ण! तनिक समझाओ तो।'

'राम और कृष्ण की परिस्थितियों में बहुत अंतर है पितामह! राम के युग में खलनायक भी 'रावण' जैसा शिवभक्त होता था। तब रावण जैसी नकारात्मक शक्ति के परिवार में भी विभीषण और कुम्भकर्ण जैसे सन्त हुआ करते थे। तब बाली जैसे खलनायक के परिवार में भी तारा जैसी विदुषी स्त्रियाँ और अंगद जैसे सज्जन पुत्र होते थे। उस युग में खलनायक भी धर्म का ज्ञान रखता था। इसलिए राम ने उनके साथ कहीं छल नहीं किया। किंतु मेरे युग के भाग में में कंस, जरासन्ध, दुर्योधन, दु:शासन, शकुनी, जयद्रथ जैसे घोर पापी आये हैं। उनकी समाप्ति के लिए हर छल उचित है पितामह। पाप का अंत आवश्यक है पितामह, वह चाहे जिस विधि से हो।'

'तो क्या तुम्हारे इन निर्णयों से गलत परम्पराएँ नहीं प्रारम्भ होंगी केशव? क्या भविष्य तुम्हारे इन छलों का अनुसरण नहीं करेगा? और यदि करेगा तो क्या यह उचित होगा?'

'भविष्य तो इससे भी अधिक नकारात्मक आ रहा है पितामह। कलियुग में तो इतने से भी काम नहीं चलेगा। वहाँ मनुष्य को कृष्ण से भी अधिक कठोर होना होगा, नहीं तो धर्म समाप्त हो जाएगा।'

'जब क्रूर और अनैतिक शक्तियाँ धर्म का समूल नाश करने के लिए आक्रमण कर रही हों, तो नैतिकता अर्थहीन हो जाती है पितामह! तब महत्वपूर्ण होती है विजय, केवल विजय। भविष्य को यह सीखना ही होगा पितामह।'

'क्या धर्म का भी नाश हो सकता है केशव? और यदि धर्म का नाश होना ही है, तो क्या मनुष्य इसे रोक सकता है?'

'सबकुछ ईश्वर के भरोसे छोड़ कर बैठना मूर्खता होती है पितामह! ईश्वर स्वयं कुछ नहीं करता, सब मनुष्य को ही करना पड़ता है।'

आप मुझे भी ईश्वर कहते हैं न! तो बताइए न पितामह, मैंने स्वयं इस युद्ध में कुछ किया क्या? सब पांडवों को ही करना पड़ा न? यही प्रकृति का संविधान है। युद्ध के प्रथम दिन यही तो कहा था मैंने अर्जुन से। यही परम सत्य है।'

भीष्म अब सन्तुष्ट लग रहे थे। उनकी आँखें धीरे-धीरे बन्द होने लगीं थीं। उन्होंने कहा, 'चलो कृष्ण! यह इस धरा पर अंतिम रात्रि है। कल सम्भवत: चले जाना हो। अपने इस अभागे भक्त पर कृपा करना कृष्ण!'

कृष्ण ने मन मे ही कुछ कहा और भीष्म को प्रणाम कर लौट चले, पर युद्धभूमि के उस डरावने अंधकार में भविष्य को जीवन का सबसे बड़ा सूत्र मिल चुका था

जब अनैतिक और क्रूर शक्तियाँ धर्म का विनाश करने के लिए आक्रमण कर रही हों, तो नैतिकता का पाठ आत्मघाती होता है। ❐

कल्पतरु की छांव में पटरी पर लौट रही है जिंदगी

❍ संजय कुमार

कोरोनाकाल में संकट का सामना कर रहे श्रमिकों की मदद के लिए राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ मजबूती से आगे आया है। अपने आनुषांगिक संगठन सेवा भारती के माध्यम से बेरोजगारों को धन उपलब्ध कराकर संघ उनकी गृहस्थी पटरी पर ला रहा है। इसके तहत गरीबों को फल-सब्जी, चाय व भुंजा बेचने तथा अन्य छोटे रोजगार शुरू करने के लिए पूंजी की व्यवस्था कराई जा रही है। इतना ही नहीं, सहूलियत के हिसाब से मामूली किस्तों में यह रकम लौटाने की व्यवस्था भी बनाई है।

झारखंड में अब तक 250 से अधिक लोग सेवा भारती की इस योजना का लाभ उठाकर रोजगार शुरू कर चुके हैं। इनमें कुछ प्रवासी भी हैं। सेवा भारती की इस योजना का नाम कल्पतरु स्वावलंबन है। रांची में 2018 में शुरू की गई यह योजना अब देश के 15 राज्यों में संचालित हो रही है और कोरोना संकट में बहुत मददगार बनी है।

ठेला गाड़ी का कर रहे हैं वितरण : लॉकडाउन अवधि में फल, सब्जी, चाय, समोसे आदि बेचकर परिवार चलाने वाले और छोटे-छोटे काम-धंधे में जुटे लोग बेरोजगार हो गए। उनकी पूंजी भी समय के साथ खत्म हो गई। ऐसे में सेवा भारती ने उन्हें पूंजी उपलब्ध कराई और फिर से जिंदगी की गाड़ी को पटरी पर लाने की राह दिखाई। ऐसे लोगों को दुकानदारी के लिए संस्था ठेला गाड़ी बनाकर दे रही है, ताकि वह फिर से अपना रोजगार खड़ा कर सकें। दर्जनों लोग इस योजना का लाभ उठा आत्मनिर्भर बन रहे हैं।

सेवा भारती से प्राप्त ठेले के जरिए रोजगार पाते युवा

संस्था के अधिकारियों के अनुसार ठेला गाड़ी तैयार करने में 13,000 रुपये का खर्च आता है। इस राशि को आसान किस्तों में लौटाने को कहा गया है। प्रति सप्ताह 250 रुपये देकर 50 सप्ताह में यह रकम वापस करनी है। यानी 12,500 ही इन्हें लौटाना है। अब तक दर्जनों लोगों को ठेला उपलब्ध कराया जा चुका है। जो ज्यादा जरूरतमंद हैं उन्हें सामान खरीदने के लिए भी राशि दी जाती है। अच्छी बात यह है कि ठेले ले जाकर जिन लोगों ने रोजगार शुरू किया, उनकी दुकानदारी अब ठीक-ठाक चलने लगी है।

इस योजना के तहत सब्जी, फल, मोहल्ले में छोटी किराना दुकान, सिलाई का काम आदि शुरू करने के लिए 10 हजार रुपये की पूंजी भी दी जाती है। अब तक कई महिलाएं 50 सप्ताह में राशि चुकता कर अपनी पूंजी खड़ा कर चुकी हैं। झारखंड सेवा भारती के प्रांत संगठन मंत्री जितेंद्र कुमार इस बात का ध्यान रखते हैं कि जिन लोगों ने रुपये लिए हैं वे प्रति सप्ताह की दर से राशि लौटा दें। इसके लिए उन्हें प्रोत्साहित भी करते रहते हैं। ❐

सेवा भारती का मुख्य उद्देश्य बेरोजगारों को स्वाभिमानी बनाना है। जो आज लेने वाले हैं, वे कल देने वाले बनें। समाज के सहयोग से यह योजना चलाई जा रही है। लोग स्वेच्छा से इसमें सहयोग कर रहे हैं।

*– **गुरुशरण प्रसाद,** संयोजक, राष्ट्रीय सेवा भारती*

पृष्ठ 30 का शेष

माँ की इच्छाओं को...

राम की वन यात्रा रावण युद्ध के लिए नहीं है माता, राम की यात्रा प्रारम्भ हुई है-भविष्य के आदर्श की स्थापना के लिए।

ताकि संसार को सन्देश दे सके कि माँ की इच्छाओं को पूरा करना ही 'राम' होता है।

राम की यात्रा की सीख यह भी है कि किसी सीता के अपमान की सजा दुष्ट रावण के पूरे साम्राज्य के विध्वंश से होती है।

राम की यात्रा का उद्देश्य यह भी है कि अन्याय का अन्त करना ही धर्म है।

और माँ राम इसलिए भी आया है कि यह भी लोगों को पता चल सके कि रावण आदि राक्षसों से युद्ध वन में बैठी शबरी के आशीर्वाद से जीते जाते हैं।

शबरी माँ की आंखों में जल भर आया। उसने बात बदल कर कहा ''बैर खाओगे राम''।

राम मुस्कराये और कहा मैं बिना खाये जाऊंगा भी नहीं माँ।

शबरी अपनी कुटिया से टोकरी में बेर ले आयी और राम के समक्ष रख दिया। राम लक्ष्मण बेर खाने लगे तो शबरी ने कहा-बेर मीठे हैं न प्रभु।

श्री राम ने कहा- माँ बस इतना समझ रहा हूं-यही अमृत है। खट्टे मीठे की बात नहीं है।

शबरी मुस्कराई और बोली-''सचमुच तुम मर्यादा पुरुषोत्तम हो राम''। नमामि रामं रघुवंश नाथया।

। जयश्री राम । ❐

बंसल इंडस्ट्रीज
का विज्ञापन

सेवा भारती की गतिविधियाँ

विवेकानंद आश्रम में वृक्षारोपण

गत 23 अगस्त को सेवा भारती पूर्वी विभाग (टीन्स फॉर सेवा) के बच्चों ने विवेकानंद आश्रम (खुरेजी) के वृक्षारोपण कार्यक्रम में भाग लिया। वहाँ पर बच्चों ने आम का पेड़ लगाया और आचार्य श्री विक्रमादित्य जी का आशीर्वाद भी प्राप्त किया। आचार्य जी ने बच्चों को अपने घर के आस-पास अधिक से अधिक पेड़ लगाने के लिए प्रेरित किया। बच्चों को यह भी समझाया कि जिस पेड़ को बच्चे लगाएं उसमें पानी और खाद डालने की जिम्मेदारी भी वे स्वयं उठाएं। पेड़ हमारे जीवन का आधार हैं। इसलिए बच्चों ने भी अपने आसपास पेड़ लगाने की शपथ ली। इस अवसर पर बच्चों के साथ जिले की बहन अध्यक्षा और निरीक्षका भी उपस्थित रहीं।

वृक्षारोपण करते कार्यकर्ता और बच्चे

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

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

'संवेदना' पहुँची सेवाधाम

❍ **प्रतिनिधि**

**"उम्र तो बस सपनों से
मुँह मोड़ने का एक बहाना है,
लक्ष्य की प्राप्ति होने तक
मेहनत को सराहना है।"**

कहते हैं जब अंदर एक जुनून होता है तो काम भी आनंद का रूप ले लेता है और आत्मसंतुष्टि की वर्षा से मन भर जाता है। समाज को वापस देना, दरिद्रों का सशक्तिकरण करना, यह सब करना हमारा मानवीय कर्तव्य बनता है। कुछ ऐसा ही नेक कार्य कर रहे हैं दिल्ली के दो युवा भाई-बहन, भूषिता और भाविक आहूजा। आठ वर्ष से शतरंज खेलते आ रहे इन दोनों बच्चों ने अपनी खेल-यात्रा में कई पुरस्कार व खिताब हासिल किए हैं। भूषिता जहाँ दिल्ली की स्टेट चौम्पियन रह चुकी हैं, वहीं भाविक ने दस साल की उम्र में कॉमन्वेल्थ प्रतियोगिता में देश के लिए कांस्य पदक जीता हुआ है।

शतरंज न सिर्फ उनकी रुचि, बल्कि उनका जुनून है। उनका सपना था कि वे इस अभूतपूर्व खेल को भारत में गली-गली तक पहुँचाएं, निम्न वर्ग को शतरंज के माध्यम से स्वर्ण अवसर प्रदान करें। शतरंज के कई लाभ हैं जैसे कि यह ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है, धीरज के बीज बोता है और तो और आपकी रचनात्मक व गहन सोच को उभारता है। शतरंज पढ़ाई में भी काम आता है और परीक्षाओं के परिणाम भी बेहतर हो जाते हैं। "जब इस खेल के इतने अनगिनत लाभ हैं तो इसे क्यों न सिखाया जाए", इसी सोच के साथ भूषिता-भाविक शतरंज का प्रचार करते हैं।

केन्द्रीय खेल मंत्री किरन रिजिजू के साथ भूषिता और भाविक

पढ़ाई करते बच्चे

दोनों ने पिछले साल 'संवेदना' संस्था की शुरुआत की थी और दिसम्बर में एक प्रतियोगिता भी आयोजित की थी, जिसमें खेल मंत्री श्री किरन रिजिजू जी व श्री गौतम गम्भीर भी आए थे। करीब 250 खिलाड़ियों ने भाग लिया था। कोरोना महामारी के समय भी इनके प्रयास रुके नहीं। आठ ऑनलाइन प्रतियोगिताओं के साथ-साथ इन्होंने ऑनलाइन शतरंज पाठशाला की शुरुआत भी की। आज संवेदना 250 निम्न वर्गीय बच्चों को शतरंज सिखाती है। सेवाधाम से 10 बच्चे भी इन कक्षाओं में भाग लेते हैं और इन्हें दिल्ली के सबसे सर्वश्रेष्ठ में से एक कोच- श्री अमित शर्मा सिखा रहे हैं। भाई-बहन का कहना है कि सेवाधाम के सभी छात्र बहुत होशियार हैं और उनकी ग्रहण क्षमता बहुत अच्छी है। आने वाले समय में वे चाहते हैं कि बच्चों को प्रतियोगिताओं में भाग लेने का मौका मिले और वे भी अपने खेल से हम सभी को गौरवान्वित करें।

कहते हैं सेवा की सीमा नहीं होती, संवेदना तो दिल से आती है, इस यात्रा का कोई अंत नहीं। भूषिता-भाविक ने तो अभी केवल उपवन में बीज बोए हैं, फूल खिलने तो अभी बाकी हैं। दोनों बच्चे स्वामी विवेकानंद की कहीं बातों को बहुत मानते हैं और उनकी कही यह पंक्ति उनके लिए पत्थर की लकीर के समान है- "उठो, जागो और लक्ष्य की प्राप्ति होने तक रुको नहीं।" इसी के साथ, भूषिता-भाविक देश में सकारात्मक प्रभाव लाने में सदैव तत्पर हैं। मकसद जब स्पष्ट होता है, कर्म जब सच्चे दिल से किया जाता है है तो सफलता आप ही की होती है। ❒

मुद्रक/संपादक/प्रकाशक: 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।