

वर्ष-15, अंक-04

वि.सं. 2076, युगाब्द 5121

जून 2019

मूल्य : 20.00

सदस्यता शुल्क : संरक्षक : रु. 5000/-

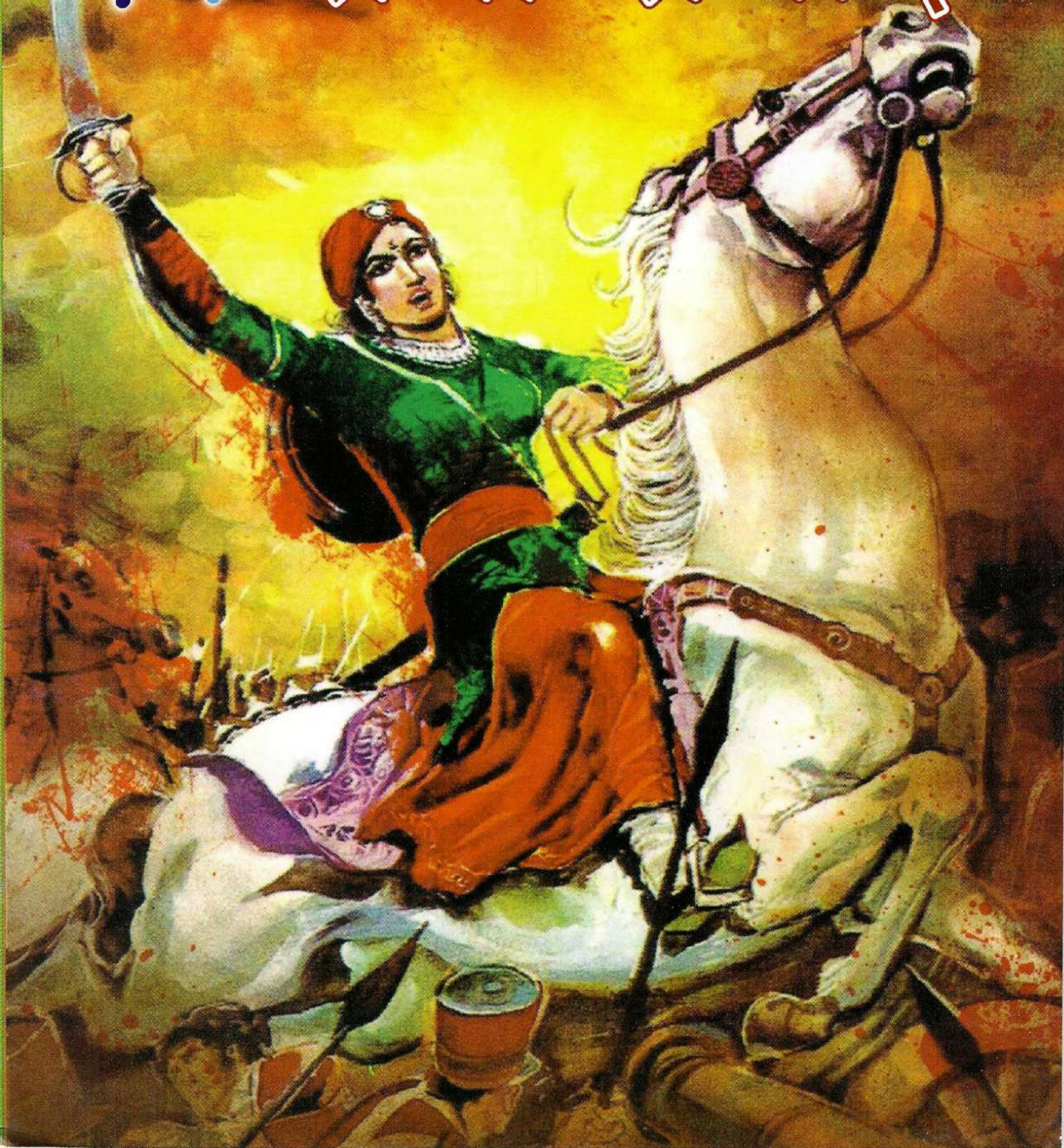
आजीवन : रु. 2000/-

वार्षिक : रु. 200/-

मासिक पत्रिका



सेवा संवाद





नये भारत का नया उत्तर प्रदेश



परिवर्तन के 23 माह

खुशहाल हुए किसान

रु. **36,000** करोड़
से **86** लाख लघु
एवं सीमांत किसानों
का ऋण मोचन।



गन्ना किसानों
को
रु. **53,000**
करोड़
गन्ना मूल्य का
भुगतान।



- गेहूं की एमएसपी बढ़ाकर रु. 1840/- प्रति कुंतल किया गया।
- धान कॉमन एवं ए-ग्रेड की एमएसपी में वृद्धि कर क्रमशः रु. 1750/- प्रति कुंतल एवं रु. 1770/- प्रति कुंतल किया गया।
- पहली बार दलहनी एवं तिलहनी फसलों की सरकारी खरीद।
- पहली बार किसानों से मक्का की सीधी खरीद।
- 4 करोड़ से अधिक किसानों को मृदा स्वास्थ्य कार्ड वितरित।
- 71 लाख किसान क्रेडिट कार्ड वितरित।
- प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना में किसानों को खरीफ 2017 एवं रबी 2017-18 में कुल रु. 354 करोड़ की क्षतिपूर्ति।
- खरीफ 2018 में 32 लाख किसानों को फसल बीमा योजना का लाभ।
- गन्ना क्षेत्रफल 22 प्रतिशत बढ़कर 28 लाख हेक्टेयर हुआ। चीनी उत्पादन 125 लाख टन से अधिक होने का अनुमान।
- चीनी मिलों को रु. 430 करोड़ की वित्तीय सहायता।
- ग्रामीण क्षेत्रों की 67 हजार से अधिक उचित दर की दुकानों में ई-पॉस मशीनों के माध्यम से खाद्यान्न वितरण।



93 लाख मी. टन गेहूं की
सीधी खरीद कर किसानों को
रु. **15,244** करोड़ का भुगतान।

89 लाख मी. टन धान
की सीधी खरीद कर किसानों को
रु. **14,793** करोड़ का भुगतान।



भाऊराव देवरस सेवा न्यास द्वारा प्रकाशित मासिक पत्र

सेवा संवाद

वर्ष-15, अंक-04

वि.सं. 2076, युगाब्द 5121

जून 2019

मूल्य : 20.00

सदस्यता शुल्क : संरक्षक : रु. 5000/-

आजीवन : रु. 2000/-

वार्षिक : रु. 200/-

मार्गदर्शक

डॉ० अवधेश प्रसाद सिंह
अध्यक्ष

डॉ० देवेन्द्र प्रताप सिंह
सचिव

राहुल सिंह
सहसचिव

ब्रह्मदेव शर्मा
संस्थापक न्यासी

सम्पादक

डॉ. शिवभूषण त्रिपाठी
मो. 09451176775

सह सम्पादक

राजेश
मो. 09793120738

प्रबन्धक

विजय अग्रवाल
मो. 9415020996

मुद्रक एवं प्रकाशक

जितेन्द्र कुमार अग्रवाल
मो. 9415003111

कार्यालय : भाऊराव देवरस सेवा न्यास

सी-91, निरालानगर, लखनऊ (उ.प्र.) 226020

दूरभाष : 0522-4001837, 2789406

Email : sewasamwad@gmail.com

आलोक : प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार लेखकों के निजी विचार हैं।
प्रकाशक एवं सम्पादक का उससे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

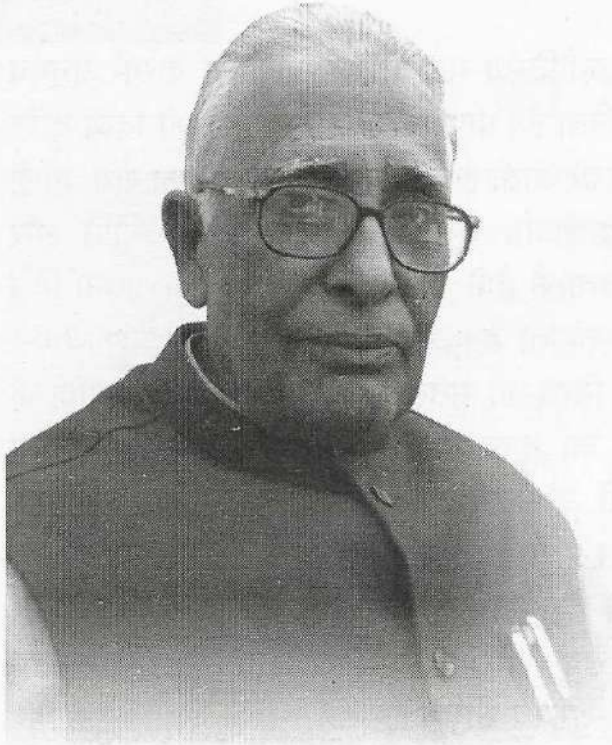
सहयोग राशि नकद अथवा चेक/बैंक ड्राफ्ट द्वारा 'सेवा संवाद (भाऊराव देवरस सेवा न्यास)' के पक्ष में जो लखनऊ में देय हो, भेजने की कृपा करें अथवा हमारे बैंक ऑफ इण्डिया, निराला नगर, लखनऊ (IFSC : BKID0006806) के खाता संख्या 680610110000102 में जमा/अन्तरित करा कर कार्यालय पते पर सूचित करने की कृपा करें।



इस अंक में

1. अपनी बात	डॉ. शिवभूषण त्रिपाठी	5
2. जीवन का उद्देश्य मदद करना (आत्मावलोकन)	राजेश	7
3. झाँसी की रानी	सुभद्रा कुमारी चौहान	8
4. जन नायक भी—जन सेवक भी (पुस्तक समीक्षा)	डॉ. शिवभूषण त्रिपाठी	10
5. गंगा दशहरा	संकलन	11
6. मां और मातृभाषा ही सशक्त राष्ट्र के निर्माण का आधार	आनंदी बेन पटेल	13
7. राष्ट्र के नव निर्माण के लिए छात्रों में शिक्षा के माध्यम से	दत्तात्रेय होसबोले	13
8. सच्ची सेवा	रेखा राय	14
9. देवरहा बाबा	संकलन	15
10. वात्सल्य वाटिका	संस्था परिचय	17
11. समाज सुधारक संत कबीर	महेन्द्र पाल	19
12. दूसरों की मदद करना – जीवन का उद्देश्य	दिलीप तिवारी	20
13. उत्कल बिपन्न सहायता समिति द्वारा राहत कार्य	भय्या जी जोशी	21
14. मानव सेवा ही सच्ची ईश्वर सेवा है "स्वामी विवेकानंद"	अनीता शर्मा	22
15. भारत माँ का मुकुट – हिमालय	डॉ. चक्रधर नलिन	24
16. स्वार्थी नहीं – सहयोगी बनें	डॉ० बृजेश कुमार श्रीवास्तव	25
17. स्वस्थ शरीर है सबसे बड़ा खजाना	रोहित मौर्य	26
18. सेवा भावी : डॉ० प्रताप सिंह हार्डिया	ब्रजभूषण चतुर्वेदी (बी.बी.सी.)	29
19. जीवन का आधार है संतुलित आहार	संकलन	32
20. स्वास्थ्य ही धन है	डॉ. अर्चना दीक्षित	33
21. कभी खुद को कम मत समझो	अमित कुमार कुशवाहा	34
22. योग के महत्व	श्यामबाबू	35
23. जल की एक-एक बूंद का इस्तेमाल करना होगा	सुनीता नारायण	37





अपनी बात



अस्तु आवश्यक है कि हम अपने शरीर को समझें। हमारा शरीर पंच महाभूतों से निर्मित है मात्र हाड़-मांस का शरीर ही नहीं है अपितु यह ब्रह्म का निवास स्थान है, एक छोटे से मन्दिर के रूप में इसकी कल्पना करें तो अनुचित न होगा। इस मन्दिर के रक्षार्थ पांच द्वार पाल हैं। इन द्वारपालों की अनुकूलता के बिना हम मन्दिर में प्रवेश नहीं कर सकते। मन्दिर के स्वामी का दर्शन नहीं कर सकते। आइए क्रम से एक-एक कर इन्हें जाने-

देव दुर्लभ मानव शरीर जिन्हें प्राप्त है, वे धन्य हैं, क्योंकि इसी शरीर से हम वह सब कुछ प्राप्त कर सकते हैं जो मानवेतर प्राणियों में किसी अन्य को सुलभ नहीं हो सकता। 'यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे' जो कुछ ब्रह्माण्ड में है वह इस छोटे से शरीर में निहित है। इस शरीर में विद्यमान प्राण-आत्मा की क्षमता और सामर्थ्य को तत्वदर्शी ऋषि-मुनि जानते थे। हमारे धर्म शास्त्र और ग्रन्थों में सर्वत्र शरीर की महत्ता का उल्लेख मिलता है। वहीं यह कथन भी कि यह शरीर तो नाशवान, क्षण भंगुर है पर इससे इसकी महत्ता कम नहीं होती। सम्भवतः मानव जीवन के पल-पल का सदुपयोग हो, यह व्यर्थ न बीत जाये एतदर्थ सचेत किया गया है। 'शरीमाद्य खलु धर्म साधनम्' अर्थात् शरीर ही धर्म का साधन है हमारे शरीर की सभी इन्द्रियाँ शिथिल न होकर योग्य रीति से काम करें, वाह्य और अन्तर्जगत के मर्म को समझ कर जन्म और मृत्यु के भय से ऊपर उठकर इस नाशवान शरीर से ही ऐसे श्रेष्ठतम कार्यों को करते हुए जीवन्त यशः शरीर का निर्माण करें। जो दूसरों के लिए आदर्श और अनुकरणीय बन सकें।

हमारे शरीर मन्दिर का प्रथम द्वार 'प्राण' है यह पूर्व द्वार है। इसका अधिपति सूर्य है। हमारे शरीर में सूर्य का प्रतिनिधि चक्षु (आंख) है। सूर्य, दीप्ति तेज, भक्ति प्रकाश का प्रतीक है। सूर्य को तृप्त करने से समस्त प्रदार्थ जो प्रकाशमय होते हैं तृप्त हो जाते हैं।

दूसरा द्वार 'ध्यान'— यह दक्षिण द्वार है इसकी तृप्ति से कान की तृप्ति होती है। कान की तृप्ति से चन्द्रमा तृप्त होता है। गमनशील चन्द्रमा की तृप्ति से दिशाएं तृप्त रहती हैं। अनुकूलता प्रदान करती हैं।

तीसरा द्वार 'अपान' है — इसकी तृप्ति से वाणी तृप्त होती है, वाणी से अग्नि और अग्नि से समस्त पृथ्वी तृप्त होकर अनुकूल हो जाती है।

चौथा द्वार 'समान' — यह ऊर्ध्व द्वार है इसकी तृप्ति से मन तृप्त होता है। मन की तृप्ति से पर्जन्य (बादल) और उससे विद्युत तृप्त होकर अनुकूलता प्रदान करती है।

पांचवा द्वार 'उदान' आकाश है उदान की तृप्ति से वायु की तृप्ति होती है वायु से आकाश तृप्त होकर अनुकूल आचरण करता है।



सूर्य, चन्द्रमा, आकाश, वायु, वाणी, अग्नि आदि हमारे प्रयत्न कार्य और आचरण से तृप्त होकर जड़वत नहीं अपितु चेतनवत् व्यवहार करते हैं।

जिस मनुष्य ने श्वास, प्रवास, प्राणायाम अर्थात् प्राण विद्या के रहस्य को जान लिया है वह बाहर से अन्दर की ओर श्वास खींचता है तो उसे पता चल जाता है कि वायु कहाँ से – प्रकृति में विद्यमान किस तत्व के सम्पर्क से आती है। वायु अपने संग प्रकृति के उन तत्वों (सूर्य, चन्द्रमा, वायु वाणी, पृथ्वी, अग्नि आदि) के गुणों को साथ लाकर रहस्य उद्घाटित करती है। जैसे—सूर्य के ज्ञान से सब प्रकाशमय ज्योतिर्मय पदार्थों का ज्ञान होने लगता है, ऐसे ही आँख से मनुष्य सब पदार्थों को देखता है, जब अन्दर के ज्ञान नेत्र खुल जाते हैं तब वह अन्दर ही अन्दर

सब ज्योतिर्मय पदार्थों का आकर्षण करके अनुभव कर लेता है। प्राण विद्या जानने वाले को दिव्य दृष्टि प्राप्त हो जाती है। वह देखते ही रोगी का रोग, वाणी से आशीर्वाद देकर अशांत, मन की ज्योति और पवित्रता से द्वेषी और हिंसक पशुओं को अपना मित्र बना सकता है। अतः आवश्यक है कि प्राणायाम—प्राण विद्या का सतत् अभ्यास करें, इससे समाज के बीच का दुःख दर्द हम समझेंगे, हमारी सम्वेदना बढ़ेगी और हम कुछ ऐसा कर सकने के लिए न केवल प्रेरित होंगे बल्कि उस स्थिति में होंगे कि हम अपने देश, समाज और राष्ट्र के लिए कुछ अच्छा कर सकें, तो फिर शुभ संकल्पों के लिए विलम्ब क्यों—शुभस्य शीघ्रम्।

□ शिव



आप भी लिखें

सेवा संवाद के आप सुधी पाठक हैं, आपके विचार, सुझाव हमारे लिए सदैव प्रेरणादायी रहे हैं। सेवा सम्बन्धी आलेख, सेवा के प्रेरक प्रसंग, सेवा कार्य के उल्लेखनीय व्यक्तित्व, सेवा सस्थानों का परिचय एवं उनके कार्य, सेवा को प्रोत्साहित करने वाली घटनाएं, काव्य—गीत, कथा—कहानी आदि विषयों पर सामग्री प्रकाशित करना हमारा उद्देश्य है। अस्तु आप से प्रार्थना है कि हमारी सीमाओं को ध्यान में रखते हुए अपना आलेख भेजकर हमारा सहयोग करने का कष्ट करें। प्रत्येक अंक में प्रकाशित आलेखों पर आप अपनी प्रतिक्रिया प्रेषित करें। पुनश्च, जिन बन्धुओं की वार्षिक सदस्यता शुल्क देय हो गये हैं तथा जो आजीवन ग्राहक बनना चाहते हैं उन सभी से प्रार्थना है कि अपेक्षित शुल्क भेज कर हमें अनुग्रहीत करें। हमारा पता है—

E-mail : sewasamwad@gmail.com / sevasamvad@outlook.com

सेवा संवाद

सी-91 निराला नगर, लखनऊ - 226020 उत्तर प्रदेश

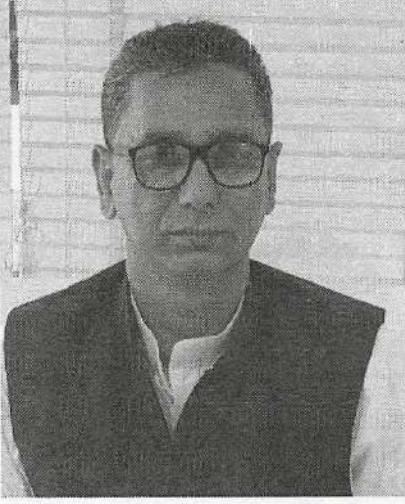
मो0 : 9450020514, 9454049918



**परोपकार करना, दूसरों की सेवा करना
और उसमें जरा भी अहंकार न करना,
यही सच्ची शिक्षा है!**



जीवन का उद्देश्य मदद करना



मानव जीवन का उद्देश्य जन्मों – जन्म के कर्म बंधन को तोड़ना और संपूर्ण मुक्ति को प्राप्त करना है। इसका उद्देश्य केवल ज्ञान प्राप्त करने के लिए पहले आत्मज्ञान

की प्राप्ति करना आवश्यक है और यदि किसी को आत्मज्ञान प्राप्त करने का अवसर नहीं मिलता तो उसे परोपकार में जीवन व्यतीत करना चाहिए।

जो हमेशा दूसरों के दुःख दूर करने के बारे में सोचते थे। यही कारण था कि उनके भीतर करुणा और अदभुत विज्ञान प्रकट हुआ।

मानव अपने मन, वचन और कार्यों से औरों की मदद करना। हमेशा यह देखा गया है कि जो लोग दूसरों की मदद करते हैं, उन्हें कम तनाव रहता है, मानसिक शांति और आनंद का अनुभव होता है। वे अपनी आत्मा से ज्यादा जुड़े हुए महसूस करते हैं, और उनका जीवन संतोषपूर्ण होता है। जबकि स्पर्धा से खुद को और दूसरों को तनाव रहता है।

जब कोई अपना मन, वचन और कार्यों को दूसरों की सेवा के लिए उपयोग करता है, तब उसे सब कुछ मिल जाता है। उसे सांसारिक सुख – सुविधा की कमी कभी नहीं होती। धर्म की शुरुआत ओब्लाइजिंग नेचर से होती है। जब आप दूसरों के लिए कुछ करते हैं, उसी पल खुशी की शुरुआत हो जाती है।

इस संकलन में दूसरों की सेवा और दूसरों की

मदद करके अपने जीवन का लक्ष्य कैसे पूरा करें, इस बारे में व्यापक स्पष्टीकरण दिए हैं। लेकिन शाश्वत सुख तो प्रत्यक्ष ज्ञानी के पास से आत्मज्ञान प्राप्त करके ही मिलता है।

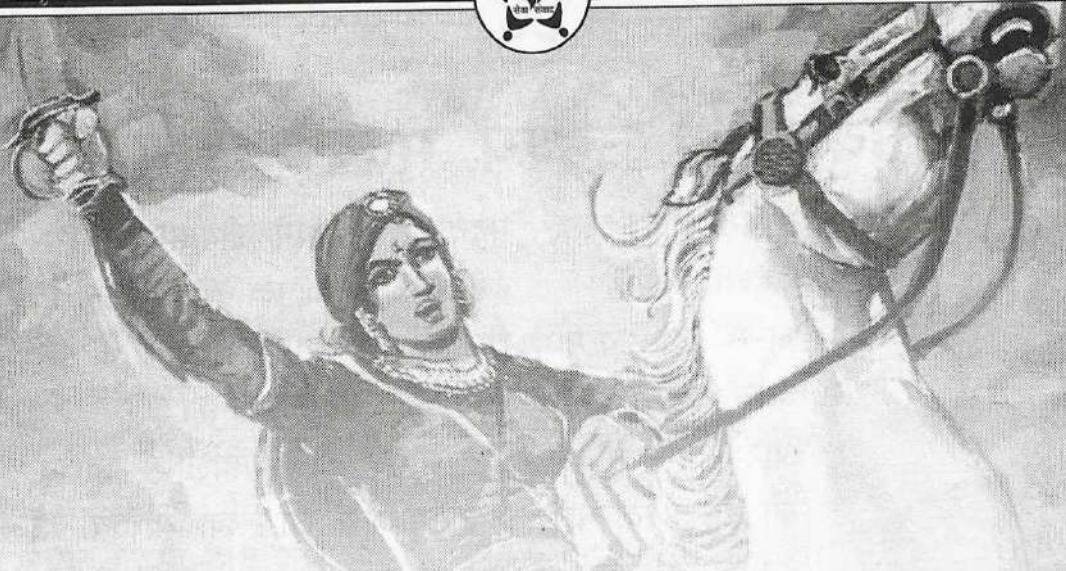
समाज की खुशहाली में अवरोध उत्पन्न करता है। समाज के जागरूक व्यक्तियों को संपूर्ण समाज के हित में ही अपना हित दृष्टिगोचर होता है। मनुष्य की विवशता है कि वह अकेला जीवन व्यतीत नहीं कर सकता।

जीवन-पथ पर प्रत्येक व्यक्ति को लोगों के सहयोग की आवश्यकता पड़ती है। एक-दूसरे के सहयोग से ही मनुष्य उन्नति करता है।

समाज सेवा के लिए त्याग एवं परोपकार की भावना का होना आवश्यक है। ऋषि-मुनियों के हमारे देश में मानव-समाज को आरम्भ से ही परोपकार का संदेश दिया जाता रहा है। वास्तव में परोपकार ही समाज-सेवा है।

किसी भी पीड़ित व्यक्ति की सहायता करने से वह सक्षम बनता है और उसमें समाज के उत्थान में अपना योगदान देने की योग्यता उत्पन्न इस प्रकार समाज शीघ्र उन्नति करता है। वास्तव में रोगग्रस्त, अभावग्रस्त, अशिक्षित लोगों का समूह उन्नति करने के अयोग्य होता है।

समाज में ऐसे लोग अधिक हों तो समाज लगता है। रोगी का रोग दूर करके, अभावग्रस्त को अभाव से लड़ने के योग्य बनाकर, अशिक्षित को शिक्षित ही उन्हें समाज एवं राष्ट्र का योग्य नागरिक बनाया जा सकता है। निःस्वार्थ भावना से समाज के हित के लिए किए गए कार्य ही समाज की सच्ची सेवा होती है।



झाँसी की रानी

□ सुभद्रा कुमारी चौहान

बुन्देले हरबोलों के मुँह हमने सुनी कहानी थी, खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसी वाली रानी थी।

सिंहासन हिल उठे, राजवंशों ने भृकुटी तानी थी, बूढ़े भारत में भी आई फिर से नई जवानी थी, गुमी हुई आजादी की कीमत सबने पहचानी थी, दूर फिरंगी को करने की सबने मन में ठानी थी, चमक उठी सन् सत्तावन में वह तलवार पुरानी थी। बुन्देले हर बोलों के मुँह.....।।1।।

कानपुर के नाना की मुँह बोली बहन 'छबीली' थी, लक्ष्मीबाई नाम, पिता की वह संतान अकेली थी, नाना के संग पढ़ती थी वह, नाना के संग खेलती थी, बरछी, ढाल, कृपाण, कटारी, उसकी यही सहेली थीं, वीर शिवाजी की गाथाएँ उसको याद जबानी थीं। बुन्देले हर बोलों के मुँह.....।।2।।

लक्ष्मी थी या दुर्गा थी वह स्वयं वीरता की अवतार, देख मराठे पुलकित होते उसकी तलवारों के वार, नकली युद्ध, व्यूह की रचना और खेलना खूब शिकार, सैन्य घेरना, दुर्ग तोड़ना, ये थे उसके प्रिय खिलवार महाराष्ट्र-कुल-देवी उसकी भी आराध्य भवानी थी। बुन्देले हरबोलों के मुँह.....।।3।।

हुई वीरता की वैभव के साथ सगाई झाँसी में, ब्याह हुआ, रानी बन आई लक्ष्मी बाई झाँसी में, राजमहल में बजी बधाई, खुशियाँ छाई झाँसी में, सुभट बुन्देलों की विरुदावलि-सी वह आई झाँसी में, चित्रा ने अर्जुन का पाया, शिव से मिली भवानी थी।। बुन्देले हरबोलों के मुँह.....।।4।।

उदित हुआ सौभाग्य, मुदित महलों में उजियाली छाई, किन्तु काल-गति चुपके-चुपके काली घटा घेर लाई, तीर चलाने वाले कर में उसे चूड़िया कब भाई ? रानी विधवा हुई, हाय! विधि को भी नहीं दया आई, निःसन्तान मरे राजाजी, रानी शोक-समानी थी।। बुन्देले हरबोलों के मुँह.....।।5।।

बुझा दीप झाँसी का तब डलहौजी मन में हरषाया, राज्य हड़प करने का उसने यह अच्छा अवसर पाया, फौरन फौज भेज दुर्ग पर अपना झंडा फहराया, लावारिस का वारिस बनकर ब्रिटिश राज्य झाँसी आया, अश्रुपूर्ण रानी ने देखा झाँसी हुई बिरानी थी। बुन्देले हर बोलों के मुँह.....।।6।।



भाऊराव देवरस सेवा न्यास स्वास्थ्य सेवा प्रकल्प

(अ) सुदूर ग्रामीण अंचल एवं शहरी क्षेत्र की 6 सेवा बस्तियों में स्वास्थ्य केन्द्रों का संचालन
1 अप्रैल 2019 से 30 अप्रैल 2019 तक लाभान्वित रोगी विवरण

क्र.	सेवा केन्द्र	दिवस	माह अप्रैल 2019 में लाभान्वित रोगी	कुल लाभान्वित रोगी
1.	वेदान्त आश्रम, पपनामऊ	सोमवार	63	63
2.	सेवा समर्पण संस्थान बिन्दौवा	मंगलवार	188	188
3.	अम्बेदकरनगर	बुधवार	101	101
4.	51 शक्तिपीठ (बीकेटी)	गुरुवार	33	33
5.	अर्जुनपुर (बीकेटी)	शुक्रवार	00	00
6.	माधव सेवा आश्रम	शनिवार	22	22
कुल लाभान्वित रोगी			407	407

(ब) माधवराव देवड़े स्मृति रुग्ण सेवा केन्द्र, सी-91, निरालानगर, लखनऊ

1.	एलोपैथिक	प्रत्येक कार्यदिवस	561	561
2.	होम्योपैथिक	प्रत्येक कार्यदिवस	457	457
कुल लाभान्वित रोगी संख्या			1018	1018

(स) रुग्ण सेवा केन्द्र, माधव सेवा आश्रम, लखनऊ

1.	होम्योपैथिक	प्रत्येक कार्यदिवस	302	302
----	-------------	--------------------	-----	-----

1 अप्रैल 2019 से 30 अप्रैल 2019 तक कुल लाभान्वित रोगी सं. 1727

माधव सेवा आश्रम रायबरेली रोड, लखनऊ में प्रान्तशः ठहरने वाले लाभान्वित बन्धुओं की संख्या

क्र.	सेवा केन्द्र	माह अप्रैल 2019 में	योग सत्र 19-20
1.	उत्तर प्रदेश	5621	5621
2.	उत्तराखण्ड	58	58
3.	बिहार	4077	4077
4.	झारखण्ड	552	552
5.	उड़ीसा	58	58
6.	मध्य प्रदेश	88	88
7.	छत्तीसगढ़	20	20
8.	राजस्थान/गुजरात	00	00
9.	महाराष्ट्र	00	00
10.	नेपाल	51	51
11.	दिल्ली/पंजाब/हरियाणा	00	00
12.	पश्चिम बंगाल	59	59
13.	अन्य प्रान्त	01	01
योग		10585	10585

अन्त्योदय हेल्थ मिशन, नेत्र कुम्भ चिकित्सालय, सी-136, निराला नगर, लखनऊ
1 अप्रैल 2019 से 30 अप्रैल 2019 तक लाभान्वित रोगी विवरण

	माह अप्रैल 2019	योग सत्र 19-20
नेत्र परीक्षण	265	265
चश्मा वितरण	154	154



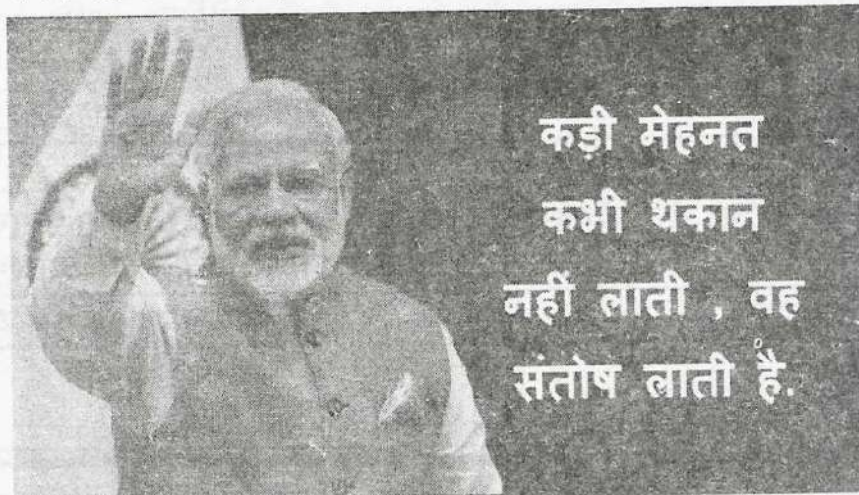
जन नायक भी-जन सेवक भी

'सांस्कृतिक गौरव संस्थान' संकट मोचन आश्रम, सेक्टर-6, रामकृष्णपुरम् नई दिल्ली - 22 द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'जन नायक भी-जन सेवक भी' हमें समीक्षार्थ प्राप्त हुई है। पुस्तक का आवरण पृष्ठ सुन्दर रंगीन है जिस पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी का भाषण देते हुए आकर्षक अन्दाज में चित्र है। 36 पृष्ठों की इस पुस्तक की छपाई सुन्दर, कागज उत्तम तथा बीच के पन्नों में यत्र-तत्र कथ्य के अनुसार आकर्षक रंगीन चित्रों से पुस्तक अलंकृत है। पुस्तक में प्रकाशन संस्थान के राष्ट्रीय प्रधान सेवा निवृत्त वी एस एम ब्रिगेडियर राज बहादुर शर्मा ने लिखी है तथा भूमिका मुम्बई के श्रीमान महेश समीर ने लिख कर इसे उपयोगी बनाया है।

पुस्तक के विद्वान लेखक राजभाषा मर्मज्ञ डॉ० महेश चन्द्र गुप्त सांस्कृतिक गौरव संस्थान के संस्थापक भी हैं। इन्होंने इस पुस्तक में मोदी जी के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर संक्षिप्त प्रकाश डालते हुए राष्ट्र को विकास पथ पर अग्रसर करने के लिए प्रधानमंत्री मोदी जी द्वारा किए जा रहे कुछेक कार्यों से परिचित कराने का सफल प्रयास किया है। वास्तव में जब एक ओर मीडिया का बड़ा भाग अपनी पसंद-नापसंद के आधार पर देश को अपने ढंग से नकारात्मकता की ओर ले जाने का प्रयास कर रहा है, ऐसे में डॉ. महेश गुप्त की यह पुस्तक पाठकों को सही जानकारी प्रदान कर सकती है। देश की सुरक्षा का प्रश्न हो या पड़ोसियों की मनमानी पर लगी रोक, सर्जिकल स्ट्राइक हो या

एक ही वस्तु पर लगने वाले विभिन्न करों के बदले में एक टैक्स जीएसटी लागू करने में दशकों से जारी अनिश्चय को समाप्त करना, राजमार्गों के निर्माण में अभूतपूर्व तेजी, स्वच्छ भारत अभियान, कौशल विकास योजना, नमामि गंगे, विदेशों में भारत की प्रतिष्ठा, जन धन योजना, सब्सिडी सीधे बैंक खाते में जाने तथा किसानों को मिलने वाली उर्वरक खाद नीम कोटेड कर भ्रष्टाचार पर रोक की दिशा में बड़ी पहल करना, फसल बीमा योजना, उज्ज्वला योजना से गरीब परिवारों को निःशुल्क एलपीजी कनेक्शन, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ से सुकन्या बैंक खाता, जनऔषधि योजना में कम कीमत पर जीवन रक्षक दवा अनेकानेक योजनाओं की जानकारी एक ही स्थान पर सहज उपलब्ध है। मेरी दृष्टि में यह पुस्तक पठनीय एवं संग्रहणीय है। पुस्तक प्राप्त करने का स्थान - सांस्कृतिक गौरव संस्थान, संकटमोचन आश्रम, सेक्टर-6, रामकृष्णपुरम्, नई दिल्ली-110022
सम्पर्क-011-26195368, 011-26181315
सहयोग राशि-55 रुपये
निःशुल्क ई-पुस्तक प्राप्त करने के लिए
इच्छुक पाठक
ईमेल : sgsdelhi05@gmail.com पर सम्पर्क करें

डॉ. शिवभूषण त्रिपाठी
सम्पादक





गंगा दशहरा

गंगा नदी को देश की सबसे पवित्र नदी में गिना जाता है। कहते हैं इसमें नहाने से मानव जाति के सारे पाप धुल जाते हैं। कल-कल कर बहती गंगा का जिस दिन धरती में अवतरण हुआ था, यानि जिस दिन वो धरती में पहुंची थीं, उसे आज हम गंगा दशहरा के रूप में मनाते हैं। हिन्दू कैलेंडर के अनुसार ये ज्येष्ठ माह में ज्यादातर आती है। इस दिन देश-विदेश से लोग गंगा तट के किनारे स्नान व उसकी पूजा अर्चना के लिए पहुँचते हैं। गंगा दशहरा में दान व स्नान का बहुत महत्त्व है, कहते हैं अगर आपके आसपास गंगा जी नहीं है, तो आप किसी भी पवित्र नदी में जाकर स्नान करें और गरीब जरूरतमंद को दान-दक्षिणा दें। गंगा दशहरा का महोत्सव पूरे दस दिन तक मनाया जाता है।

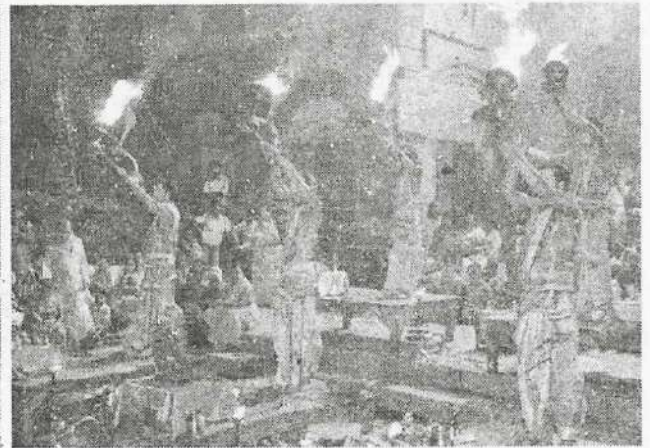
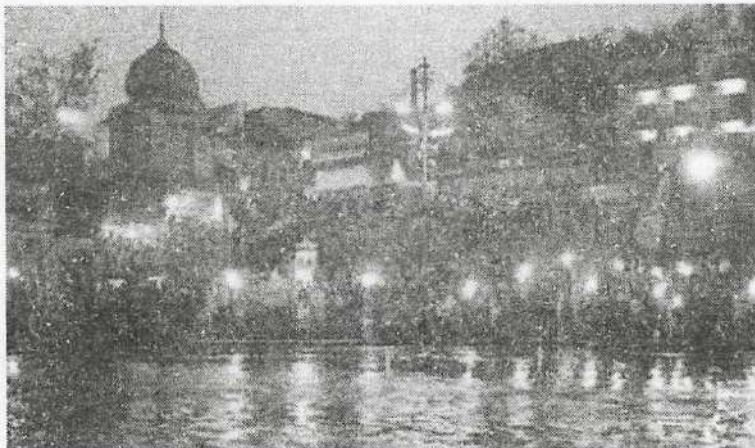
हिमालय से निकली गंगा ने भारत देश को अपने चरण कमलों से पवित्र कर दिया। इसके आने से देश के कई हिस्सों में पानी की किल्लत खत्म हो गयी, लोगों को पानी मिलने से राहत पहुंची, साथ ही कहा जाता है पवित्र गंगा ने मनुष्यों के नरक जाने के रास्ते बंद कर दिए, क्योंकि इसमें नहाने से पाप खत्म होते हैं।

ज्येष्ठ माह की शुक्ल पक्ष के दसवें दिन गंगा दशहरा मनाया जाता है। हिन्दू कैलेंडर के अनुसार ज्येष्ठ माह मई व जून के बीच आता है।

इस दिन को गंगावतरण भी कहते हैं।

गंगा दशहरा को गंगा जी के जन्मदिन के रूप में भी मनाया जाता है। सभी हिन्दू इस त्यौहार को बड़े उत्साह से मनाते हैं। इस दिन गंगा जी में स्नान किया जाता है। गंगा जी के मुख्य घाट हरिद्वार, वाराणसी, प्रयागराज, ऋषिकेश में हैं। यहाँ इस त्यौहार की जोर-शोर से तैयारी होती है। 10 दिन तक चलने वाले इस महोत्सव में, गंगा के हर घाट में खास इंतजाम होते हैं, हजारों की संख्या में लोग यहाँ पहुँचते हैं। मेले लगाये जाते हैं, यहाँ का माहौल नासिक कुम्भ मेला व उज्जैन कुम्भ मेला या किसी अन्य कुम्भ से कम नहीं होता है। लोग स्नान, दान करके गंगा आरती करते हैं। कहते हैं इस दिन गंगा में डुबकी लगाने से हर तरह के पाप मिट जाते हैं।

गंगा दशहरा त्यौहार मनाने के लिए एकत्रित लोग ऊँच-नीच, अमीर-गरीब आदि भेदभाव भूलकर परस्पर एक दूसरे से मिलते हैं, एक-दूसरे के सुख-दुख की जानकारी करते हैं, प्रेम - व्यवहार का दायरा बड़ा होता है, सबका मनोरंजन तो होता ही है साथ ही लोगों के मन के भेद दूर होते हैं और आध्यात्मिक लाभ भी होता है। गंगा की पावन शीतल धारा से मौसम की अष्णुता में भी कमी आती है, सब सुख और आनन्द का अनुभव करते हैं।





मनुष्य-पारखी भाऊराव

विराट हिंदू समाज को संघटित करने के कार्य का बीड़ा जिन व्यक्तियों ने उठाया है उन्हें समाज के सभी स्तरों के सुख-दुख के साथ समरस होकर समाज के प्रत्येक घटक के सुप्त गुणों का मूल्यांकन कर प्रत्येक घटक को संस्कारित करने का गुरुतर दायित्व उठाना पड़ता है। श्री भाऊरावजी ने यह दायित्व इतनी सहजता से निभाया कि आज जिन श्रेष्ठ कार्यकर्ताओं की सभी क्षेत्रों में चर्चा है उन सभी की समय पर परख कर श्री भाऊराव जी ने ही उन्हें कार्यरत किया। ऐसे श्रेष्ठ एवं वरिष्ठ कार्यकर्ताओं में स्व० पंडित दीनदयाल उपाध्याय, भाजपा के वरिष्ठ नेता स्व. अटल बिहारी जी, संघ के सहसंस्थापक प्रा. राजेन्द्र सिंह (उर्फ रज्जू भैया), आदर्श राजनीतिक कार्यकर्ता श्री सुंदरसिंह भंडारी आदि के नाम गिने जा सकेंगे। यह कार्यकर्ताओं को प्रकाश में रखकर प्रोत्साहित किया। समय-समय पर उचित मार्गदर्शन भी किया। दि. 17 मई को श्रद्धांजलि समर्पण सभा में श्री सुंदर सिंह भंडारी जी ने उक्त संदर्भ में बताया कि "मानव संसाधन व्यवस्थापन" (Management of Human Resources) के क्षेत्र में भी भाऊरावजी मूर्धन्य (Managing Director) माने जायेंगे। यह कहना उचित होगा। वर्तमान राजनीतिक एवं सामाजिक अवस्था में प्रचार माध्यम प्रभावी होते हुए भी अपने आपको उनसे दूर रख कर अन्य सुयोग्य कार्यकर्ताओं को जनता जनार्दन के सम्मुख ढंग से प्रस्तुत करने के लिए कितनी कुशलता एवं संयम अत्यावश्यक होता है— इसकी अभूतपूर्व मिसाल श्री भाऊरावजी का जीवन है।

एम्स पावर ग्रिड विश्राम सदन

सफदरजंग, नई दिल्ली में

प्रान्तशः ठहरने वाले लाभार्थियों

की संख्या

1 अप्रैल 2019 से 30 अप्रैल 2019 तक

Indian State/Country	April 2019
Bihar	422
Uttar Pradesh	336
Madhya Pradesh	82
Jharkhand	67
Rajasthan	51
West Bengal	53
Uttarakhand	40
Haryana	33
Nepal	32
Orissa	04
Jammu & Kashmir	12
Chhattisgarh	08
Assam	00
Gujrat	02
Himachal Pradesh	05
Maharashtra	04
Delhi	06
Tripura	02
Undefined	00
Punjab	00
Manipur	00
Andhra Pradesh	00
Chandigarh	00
Kerela	04
Sikkim	00
Telangana	00
Bangladesh	00
Tamil Nandu	00
Afghanistan	00
Total	1163



माँ और मातृभाषा ही सशक्त राष्ट्र के निर्माण का आधार

□ आनंदी बेन पटेल

जबलपुर मध्य प्रदेश की राज्यपाल आनंदी बेन पटेल ने कहा कि वर्तमान समय में समर्थ समाज के निर्माण में महिलाओं की भूमिका प्रमुख है, "माँ और मातृभाषा ही सशक्त राष्ट्र निर्माण का आधार होती है, उस पर अपने घर और समाज दोनों को संस्कारित करने की जिम्मेदारी होती है"। अंग्रेजी शिक्षा के कारण हम अपने संस्कार और संस्कृति से दूर होते चले गए और महिला व पुरुष में भेद का वातावरण पश्चिमी संस्कृति के कारण हमारे बीच आ गया। भारत में वैदिक काल से ही नारी का सम्मान होता रहा है। इनका आदर्श सीता और सावित्री रही हैं। समर्थ महिला ही सशक्त समाज का और सशक्त समाज ही समर्थ राष्ट्र का निर्माण करता है। आनंदी बेन स्थानीय गृह विज्ञान (होम साईंस) कॉलेज के सभागार में सशक्त महिला-समर्थ भारत विषय पर कार्यक्रम में संबोधित कर रही थीं।

इस अवसर पर उपस्थित महामण्डलेश्वर स्वामी श्यामादेवाचार्य महाराज जी ने कहा कि नारी श्रद्धा की प्रतिमूर्ति और परिवार की धुरी है। उसके

कारण ही समाज और देश समर्थ बनता है। बालासाहब भाऊराव देवरस सेवा न्यास, कारंजा द्वारा आयोजित कार्यक्रम की प्रस्तावना रेखा चूड़ासमा तथा न्यास की गतिविधियों की जानकारी डॉ. राजकुमार ने दी।

यह न्यास प्रतिवर्ष समाज में निःस्वार्थ भाव से कार्य करने वाले व्यक्तियों का सम्मान कर उनके कार्यों की सराहना और प्रोत्साहन करता है। बालासाहब भाऊराव देवरस सेवा न्यास द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में सेवा रत्न अलंकरण डॉ. पवन स्थापक को प्रदान किया गया, जो दिव्यांगों के लिये काम करने वाली संस्था सक्षम के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष भी हैं। उनके द्वारा किये जाने वाले सामाजिक और निःस्वार्थ सेवा भाव के कारण राज्यपाल द्वारा सेवारत्न सम्मान से सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर बालासाहब भाऊराव देवरस सेवा न्यास कारंजा की स्मारिका विषेशांक का विमोचन भी किया।



राष्ट्र के नव निर्माण के लिए छात्रों में शिक्षा के माध्यम से राष्ट्रभक्ति का भाव जागृत करें-

□ दत्तात्रेय होसबोले

कुरुक्षेत्र, गीता निकेतन आवासीय विद्यालय परिसर में आयोजित विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान की साधारण सभा के समापन अवसर पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सह सरकार्यवाह दत्तात्रेय होसबोले जी ने कहा कि विद्या भारती समाज के बीच, समाज के सहयोग से, समाज के लिए कार्य करने वाली संस्था है। उन्होंने शिक्षा पर विचार व्यक्त करते हुए कहा कि सभी स्तरों पर चिंतन करते हुए अध्ययन व शोध के कार्यों पर बल

देकर नए ज्ञान का सृजन ही हमारा लक्ष्य हो। राष्ट्र का नव निर्माण करने के लिए छात्रों में शिक्षा के माध्यम से राष्ट्रभक्ति का भाव जागृत करें।

विद्या भारती के पूर्व अध्यक्ष डॉ. गोविन्द प्रसाद ने विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान की मोबाइल ऐप्लीकेशन का लोकार्पण किया। उन्होंने अपने नौ वर्षों के कार्यकाल के अनुभव साझा करते हुए कहा कि शिक्षा संबंधी विचारों का समावेश विशेष स्थान है। जब भी कभी कोई शिक्षा के बारे में



लिखेगा तो वो लेख विद्या भारती के शिक्षा संबंधी विचारों का समावेश करके ही पूर्ण होगा। शिक्षा मानव जीवन को दिशा देती है। शिक्षा का केन्द्र बिन्दु राष्ट्र हो। क्योंकि ज्ञान वैश्विक होता है और शिक्षा राष्ट्रीय।

अखिल भारतीय सह मंत्री डॉ. मधुश्री संजीव ने काउंसलिंग पर कहा कि छात्रों के मस्तिष्क में भावनाओं का सृजन करते हुए उनका विकास करना एक शास्त्र है। अगर जीवन को सफल बनाना है तो शिक्षण की प्रक्रिया 80 प्रतिशत भावनाओं तथा 20 प्रतिशत बुद्धिमता पर आधारित हो। आचार्यों को इस तरह दक्ष किया जाए कि वे छात्रों की समय-समय पर काउंसलिंग करके उन्हें उन्नति के शिखर पर ले जाएं।

संस्थान के नवनिर्वाचित अध्यक्ष डॉ. रामकृष्ण राव ने कहा कि सीखना, सिखाना जीवन पर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया है, आचार्यों को दक्ष करते हुए ग्लोबल ट्रेंड्स को अपनाकर, मूलभूत विषयों पर बल देते हुए अपना लक्ष्य निर्धारित करें, जिससे युवाओं में बढ़ते आक्रोश को कम किया जा सके। छात्रों को सूचनाओं की जानकारी ने देकर जीवन मूल्यों पर आधारित शिक्षा प्रदान करते हुए उनका कौशल विकास करें ताकि वे समाज के सामने आदर्श प्रस्तुत कर सकें।

सभा के अंतिम चरण में आगामी तीन वर्षों की बजट रिपोर्ट, अध्यक्ष एवं कार्यकारणी के सदस्यों का निर्वाचन किया गया। वन्दे मातरम् के साथ तीन दिवसीय साधारण सभा का समापन हुआ।



सच्ची सेवा

□ रेखा राय



हम सब परमात्मा के ही अंश हैं। परमात्मा को पाने के लिए हमें ज्ञान और विज्ञान के मार्ग को चुनना होगा, यह ज्ञान और विवेक

सत्संग से ही प्राप्त होगा जिस प्रकार अच्छे अंक और अच्छा रिजल्ट लाने के लिए स्कूल की पढ़ाई के अलावा कोचिंग क्लास की आवश्यकता होती है उसी प्रकार इस जगत में रहकर जीवन को सहज और सरल बनाने के लिए एवं ईश्वर को पाने के लिए हमें सत्संग की जरूरत पड़ती है।

वस्तुतः परमात्मा कोई सूक्ष्मातिसूक्ष्म अथवा ऐसी कोई स्थूल वस्तु या व्यक्ति नहीं है जो हमें दृश्यमान मानव रूप में प्राप्त होगा। वह तो घट-घट में व्याप्त है, सत्य, प्रेम, न्याय, सहनशीलता, उदारता आदि सद्गुणों के रूप में विद्यमान रहता है। उसको पाने के लिए हमें भी वैसा ही बनना पड़ेगा। दूसरों के साथ प्रेम से मिलना होगा, झूठ, छल, कपट, ईर्ष्या आदि का

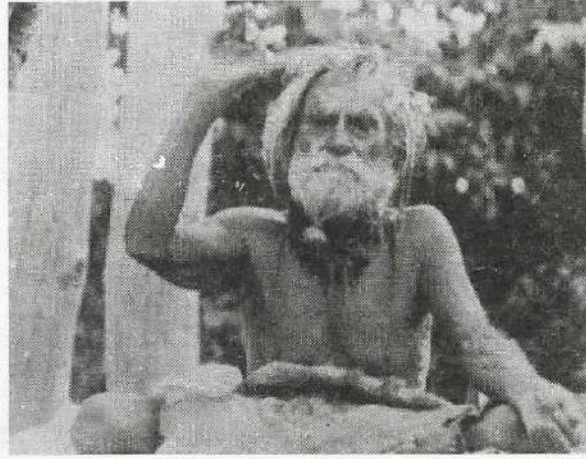
व्यवहार त्यागना पड़ेगा, आत्मवत् सर्वभूतेषु अर्थात् सभी को अपने ही तरह समझना होगा। हमें अपने जीवन में परमार्थ रूपी चिराग रोशन करके सबके साथ मधुर व्यवहार करना होगा, अपनी वाणी में मधुरता, स्वभाव में शीतलता लानी होगी, छोटे-बड़े का भाव भुलाकर सबके साथ मिलजुल कर रहना होगा कदाचित् हम ऐसा कर सकें तो हमें सब अपने जैसे ही दिखने लगेंगे, किसी को किसी से कोई भय नहीं रहेगा। सब निर्भय होकर एक दूसरे से प्रेम से मिलेंगे, अपनी बात कह सकेंगे, सब सबके दुःख-सुख में सहभागी बनेंगे, कोई अपनी स्वार्थ पूर्ति के लिए किसी को धोखा नहीं देगा, प्रेम और शान्ति का वातावरण होगा और तब सभी को सभी में परमात्मा का रूप दिखाई देगा। इस तरह शुद्ध अन्तःकरण से एक-दूसरे के प्रति की गई सेवा परमात्मा की सच्ची सेवा होगी।

174/127 आदम साहिब स्ट्रीट
रायपुरम मार्केट चेन्नई



देवरहा बाबा

देवरहा बाबा, भारत के उत्तर प्रदेश के देवरिया जनपद में एक योगी, सिद्ध महापुरुष एवं सन्तपुरुष थे। डॉ. राजेन्द्र प्रसाद, महामना मदन मोहन मालवीय, पुरुषोत्तमदास टंडन, जैसी विभूतियों ने पूज्य देवरहा बाबा के समय-समय पर दर्शन कर अपने को कृतार्थ अनुभव किया था।



मानदारी, सात्विकता – सरसता के बिना भगवान की कृपा प्राप्त नहीं होती। अतः सबसे पहले अपने जीवन को शुद्ध पवित्र बनाने का संकल्प लो। वे प्रायः गंगा या यमुना तट पर बनी घास-फूस की मचान पर रहकर साधना किया करते थे। दर्शनार्थ आने वाले भक्तजनों को वे सद्मार्ग पर चलते हुए अपना

देवरहा बाबा का जन्म अज्ञात है। यहाँ तक कि उनकी सही उम्र का आकलन भी नहीं है। वह यूपी के "नाथ" नदौली ग्राम, लार रोड, देवरिया जिले के रहने वाले थे। मंगलवार, 19 जून सन् 1990 को योगिनी एकादशी के दिन अपना प्राण त्यागने वाले इस बाबा के जन्म के बारे में संशय है। कहा जाता है कि वह करीब 900 साल तक जिन्दा थे।

हिमालय में अनेक वर्षों तक अज्ञात रूप में रहकर उन्होंने साधना की। वहां से वे पूर्वी उत्तर प्रदेश के देवरिया नामक स्थान पर पहुंचे। वहां वर्षों निवास करने के कारण उनका नाम "देवरहा बाबा" पड़ा। देवरहा बाबा ने देवरिया जनपद के सलेमपुर तहसील में मइल (एक छोटा शहर) से लगभग एक कोस की दूरी पर सरयू नदी के किनारे एक मचान पर अपना डेरा डाल दिया और धर्म-कर्म करने लगे।

देवरहा बाबा परम रामभक्त थे, देवरहा बाबा के मुख में सदा राम नाम का वास था, वो भक्तों को राम मंत्र की दीक्षा दिया करते थे। जनसेवा तथा गोसेवा को सर्वोपरि-धर्म मानते थे तथा प्रत्येक दर्शनार्थी को लोगों की सेवा, गोमाता की रक्षा करने तथा भगवान की भक्ति में रत रहने की प्रेरणा देते थे।

**"ॐ कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने
प्रणतः क्लेश नाशाय, गोविन्दाय नमो-नमः"।**

बाबा कहते थे—"जीवन को पवित्र बनाए बिना,

मानव जीवन सफल करने का आशीर्वाद देते थे। वे कहते, "इस भारतभूमि की दिव्यता का यह प्रमाण है कि इसमें भगवान श्रीराम और श्रीकृष्ण ने अवतार लिया है। यह देवभूमि है, इसकी सेवा, रक्षा तथा संवर्धन करना प्रत्येक भारतवासी का कर्तव्य है।"

प्रयागराज में सन् 1989 में महाकुंभ के पावन पर्व पर विश्व हिन्दू परिषद् के मंच से बाबा ने अपना पावन संदेश देते हुए कहा था—"दिव्यभूमि भारत की समृद्धि गोरक्षा, गोसेवा के बिना संभव नहीं होगी। गोहत्या का कलंक मिटाना अत्यावश्यक है।"

पूज्य बाबा ने योग विद्या के जिज्ञासुओं को हठयोग की दसों मुद्राओं का प्रशिक्षण दिया। वे ध्यान योग, नाद योग, लय योग, प्राणायाम, त्राटक, ध्यान, धारणा, समाधि आदि की साधन पद्धतियों का जब विवेचन करते तो बड़े-बड़े धर्माचार्य उनके योग सम्बंधी ज्ञान के समक्ष नतमस्तक हो जाते थे।

बहुत ही कम समय में देवरहा बाबा अपने कर्म एवं व्यक्तित्व से एक सिद्ध महापुरुष के रूप में प्रसिद्ध हो गए। बाबा के दर्शन के लिए प्रतिदिन विशाल जन समूह उमड़ने लगा तथा बाबा के सानिध्य में शांति और आनन्द पाने लगा। बाबा श्रद्धालुओं को योग और साधना के साथ-साथ ज्ञान की बातें बताने लगे। बाबा का जीवन सादा और एकदम संन्यासी था। बाबा भोर में ही स्नान आदि से निवृत्त होकर ईश्वर ध्यान में लीन हो जाते थे और मचान पर आसीन होकर श्रद्धालुओं को दर्शन देते



और ज्ञानलाभ कराते थे। कुंभ मेले के दौरान बाबा अलग-अलग जगहों पर प्रवास किया करते थे। गंगा-यमुना के तट पर उनका मंच लगता था। वह 1-1 महीने दोनों के किनारे रहते थे। जमीन से कई फीट ऊंचे स्थान पर बैठकर वह लोगों को आशीर्वाद दिया करते थे। बाबा सभी के मन की बातें जान लेते थे। उन्होंने पूरे जीवन कुछ नहीं खाया। सिर्फ दूध और शहद पीकर जीते थे। श्रीफल का रस उन्हें बहुत पसंद था।

लोगों में विश्वास है कि बाबा जल पर चलते भी थे और अपने किसी भी गंतव्य स्थान पर जाने के लिए उन्होंने कभी भी सवारी नहीं की और ना ही उन्हें कभी किसी सवारी से कहीं जाते हुए देखा गया। बाबा हर साल कुंभ के समय प्रयाग आते थे। मार्कण्डेय सह के मुताबिक, वह किसी महिला के गर्भ से नहीं बल्कि पानी से अवतरित हुए थे। यमुना के किनारे वृन्दावन में वह 30 मिनट तक पानी में

बिना सांस लिए रह सकते थे। उनको जानवरों की भाषा समझ में आती थी। खतरनाक जंगली जानवरों को वह पल भर में काबू कर लेते थे।

लोगों का मानना है कि बाबा को सब पता रहता था कि कब, कौन, कहाँ उनके बारे में चर्चा हुई। वह अवतारी व्यक्ति थे। उनका जीवन बहुत सरल और सौम्य था। वह फोटो कैमरे और टीवी जैसी चीजों को देख अचंभित रह जाते थे। वह उनसे अपनी फोटो लेने के लिए कहते थे, लेकिन आश्चर्य की बात यह थी कि उनका फोटो नहीं बनता था। वह नहीं चाहते तो रिवाल्वर से गोली नहीं चलती थी। उनका निर्जीव वस्तुओं पर नियंत्रण था।

बाबा ने भगवान श्रीकृष्ण की लीला भूमि वृन्दावन में यमुना तट पर स्थित मचान पर चार वर्ष तक साधना की। सन् 1990 की योगिनी एकादशी (19 जून) के पावन दिन उन्होंने निर्वाण प्राप्त किया।



व्रत-त्यौहार जून 2019

दिनांक	दिन	व्रत-त्यौहार
01	शनिवार	मास शिवरात्रि व्रत
02	रविवार	वट सावित्री व्रत-प्रदोष काल में
03	सोमवार	स्नान-दान-श्राद्ध सोमवती अमा. श्री शनिदेव प्राकट्योत्सव
04	मंगलवार	चन्द्रदर्शन, करवीर व्रत
05	बुधवार	रम्भा तीज व्रत, मु. पर्व ईद
06	गुरुवार	वैनायकी गणेश चतुर्थी व्रत
08	शनिवार	श्रीस्कन्दषष्ठी व्रत
09	रविवार	भानुसप्तमी पर्व
12	बुधवार	गंगा दशहरा, रामेश्वर प्रतिष्ठा
13	गुरुवार	भीमसेनी-निर्जला एकादशी व्रत, मेला-खाटू श्यामजी
14	शुक्रवार	प्रदोष व्रत, वटसावित्री व्रत
15	शनिवार	मिथुन संक्रान्ति रात
16	रविवार	व्रत की पूर्णिमा वटसावित्री व्रत
17	सोमवार	स्नान-दान पूर्णिमा, संत कबीरदास जयंती, फादर्स-डे
21	शुक्रवार	अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस
22	शनिवार	आर्द्रा के सूर्य रात
25	मंगलवार	शीतलाष्टमी व्रत, कालाष्टमी
28	शुक्रवार	योगिनी एकादशी व्रत, देवरहा बाबा पुण्य तिथि
30	रविवार	प्रदोष व्रत



वात्सल्य वाटिका

धर्मक्षेत्र कुरुक्षेत्र की पावन एवं पवित्र धरा पर ब्रह्मा कॉलोनी में स्थित वात्सल्य वाटिका के नाम से चल रहा एक आश्रम है। पुराणों ने यह बतलाया है कि सौभाग्य और दुर्भाग्य व्यक्ति के विगत कर्मों का फल होता है, अकाट्य होता है, उन्हें पुराणों में भाग्य के लेखों को बदलते भी देखा गया है, अपनी साधना से, अपने भविष्य को बदलते तो सबने भी देखा-सुना है। परंतु किसी एक व्यक्ति की साधना से सैकड़ों बच्चों, परिवारों एवं समाज के भाग्य-लेख और जीवनशैली बदल जाए यह आप कुरुक्षेत्र में संचालित आश्रम वात्सल्य वाटिका में देख सकते हैं। यह परिसर वह पारस है यहां के स्वामी जी वह पारसमणि हैं जिनके स्पर्श से उपेक्षित लोहा भी बहुमूल्य सोने में परिवर्तित हो जाता है। न यह परीकथा है, न यह किंवदंती है। यह विचित्र भले ही हो परन्तु सत्य है।

वात्सल्य वाटिका के द्वारा समाज के वंचित और उपेक्षित बच्चों की निराली शिक्षा-संस्कार सेवा-साधना स्थली में नर की नारायण की तरह सेवा की जाती है। दरिद्रता को देवत्व की भावना से मंडित किया जाता है। स्वयं को हवन कुंड और समिधा बनाकर अहर्निश सेवा-यज्ञ करने वाले व्यक्तित्व या संतत्व का नाम है - श्रद्धेय स्वामी हरिओम दास परिव्राजक। इनके व्यक्तित्व में हरि की-सी विराटता, ओम की-सी पवित्रता और दास की-सी समर्पण सेवा भावना एवं परिव्राजक की-सी निर्मोहता देखी जा सकती है।

यह ऐसा आश्रम है जिसमें वास्तव में भगवत् कार्य होता है। स्वामी विवेकानन्द जी ने कहा है-नर ही नारायण है और बच्चों में भगवान का वास होता है। इस आश्रम में असहाय बच्चों का लालन - पालन - पोषण होता है। जिन्होंने कभी सपने में भी नहीं सोचा होगा कि वे भी पढ़-लिख सकेंगे, वे जहां एक ओर सरकारी निजी विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में पढ़ रहे हैं वही दूसरी ओर खेलकूद में भी अग्रणी हैं।

किसी भी प्रकार का सांस्कृतिक अनुष्ठान हो

उन सब में इनकी सक्रिय भागीदारी रहती है। इन बच्चों के सर्वांगीण विकास में एक संत प्रकृति के व्यक्तित्व जिनका नाम स्वामी हरिओम दास जी परिव्राजक है वे अहर्निश सेवामहे ही भावना से इन बच्चों का लालन-पालन-पोषण कर रहे हैं।

इस सृष्टि में 84 लाख योनियों में मनुष्य सर्वश्रेष्ठ प्राणी माना जाता है। प्रभु ने केवल मनुष्य को अपना प्रतिनिधि बना कर भेजा है। इसीलिए इसे करने को हाथ और सोचने को बुद्धि प्रदान की है। करने का अर्थ-अच्छे कर्म करना, सोचने का अर्थ-प्राणी मात्र के कल्याण के विषय में सोचना। अतः संपन्न एवं बुद्धिमान मनुष्य वही माना जाता है जो ईश्वर के अन्य सभी प्राणियों के विषय में बुद्धि से सोचें और हाथों से सेवा करें। ईश्वर की इच्छा को पूरा करने का सभी को अवसर मिलता है। कुछ लोग उनका लाभ उठा लेते हैं तो कुछ केवल अपने बारे में सोच कर कार्य करके अपने मनुष्य जीवन को निष्फल कर लेते हैं। स्वामी हरिओमदास परिव्राजक जी एक ऐसे सन्त हैं जिन्होंने ईश्वर की इच्छा को समझते हुए अपना संपूर्ण जीवन दीन-हीन की सेवा में लगाने का व्रत अपनी युवावस्था में ही ले लिया था। आपने वर्मा कॉलोनी के एक देवालय को सेवालय बनाया। इस देवालय से अपने समाज में मानवीय एवं सांस्कृतिक जागरण का अभियान प्रारंभ कर दिया। आपने सन 2002 में इस स्थान को आश्रम रूप देकर यहां दिशाहीन 15-20 बच्चों को आश्रय दिया तथा उन्हें अज्ञानता के अंधेरों से निकालकर प्रकाश लोक में ले जाने की साधना भी प्रारंभ कर दी। शहीद एम. एल. वर्मा जी की स्मृति प्रेरणा लेते रहने के उद्देश्य एवं सेवा की औपचारिकताओं की पूर्ति के लिए एक ट्रस्ट की स्थापना भी की गई है। समाज और राष्ट्र को समर्थ एवं सशक्त बनाने की सत्त साधना यहाँ चल रही है। इनमें से कुछ प्रमुख इस प्रकार हैं-

शिक्षा संस्कार केंद्र : शिव शक्ति मंदिर परिसर में एक शिक्षा केंद्र 2001 से ही चल रहा है। इस समय इस में गरीब एवं असहाय परिवारों के 200



छात्र-छात्राओं को अज्ञानता के अंधेरे से बाहर निकाल कर उनको तथा उनके परिवार को शिक्षा एवं संस्कार प्रदान करने की साधना की जा रही है। इन बच्चों को आश्रम की ओर से ही कपड़े चिकित्सा भोजन एवं शिक्षा सामग्री आदि सभी सुविधाएं प्रदान की जा रही हैं। रोटरी क्लब कुरुक्षेत्र द्वारा प्रदत्त सुविधाओं से इन्हें कंप्यूटर ज्ञान एवं प्रशिक्षण दिया जाता है इन्हें विभिन्न कलाओं (अभिनय, चित्रकला संगीतकला) आदि को सिखाने का भी अवसर दिया जाता है।

पुस्तकालय : बच्चों, अध्यापकों तथा समाज के अन्य व्यक्तियों के ज्ञान संस्कार विस्तार सेवा के निमित्त आश्रम में एक अच्छा पुस्तकालय भी है। इसमें 1000 से 1200 शैक्षिक, राष्ट्रीय एवं धार्मिक स्तर की पुस्तकें हैं। पुस्तकें मनुष्य की सबसे अच्छी मित्र एवं समाज की अभिभावक मानी जाती हैं।

शरीर सौष्ठव प्रशिक्षण : मानसिक एवं शारीरिक रूप से अस्वस्थ परिवारों के इन बच्चों का राष्ट्र के स्वस्थ नागरिक बनाकर राष्ट्र को स्वस्थ बनाने की कल्पना से भरकर इन बच्चों को शारीरिक स्वास्थ्य कलाओं जूडो-कराटे आदि का प्रशिक्षण भी दिया जाता है।

शिशु कुंज : आश्रम में शिशु कुंज के लिए भी आधारभूत सुविधाएं प्रदान की गई हैं। इसका लाभ भी उन 25 परिवारों को मिल रहा है। यहाँ परिवार के दोनों सदस्य अपने बच्चों को दो समय का भोजन उपलब्ध कराने के लिए छोटी-मोटी नौकरी के लिए जाते हैं। आश्रम का प्रयास गरीबों के घरों में घुसे सभी अंधेरों को मिटाने का रहता है। दानी एवं संपन्न लोगों को भरपूर सहयोग आश्रम को प्राप्त होता रहता है।

इस आश्रम के देवालय एवं सेवालय एक दूसरे को पवित्रता एवं उदात्तता प्रदान करते हैं। श्रद्धेय महानुभावों, ट्रस्ट, स्वामी जी एवं संत राजेन्द्र सिंह जी तो केवल माध्यम हैं। सेवा कार्य समाज के लिए है तथा समाज इसे पूरा भी करता है। स्वामी जी अपने को सेवा शिक्षा कार्यों के विकास एवं विस्तार के स्वप्नद्रष्टा मानते हैं। इसमें सहयोग तो समाज का रहता है एवं रहा है। आज भी है और भविष्य में

भी रहेगा। और परिवार हैं।

**देनहार कोई और देवत है दिन रैन
लोग भरम हम पर करें या ते नीचे नैन**

आश्रम के सन्त श्री स्वामी जी का कहना है कि समाज की कृपा दृष्टि से हम समाज के 180 से 200 परिवारों की कुछ सेवा कर पा रहे हैं। इन बच्चों के भविष्य को प्रकाश से भरने की साधना करते हैं। अभिलाषा इस कार्य को विस्तार देने की है। आश्रम में सेवा कार्य के लिए भवन एवं साधनों के विस्तार की आवश्यकता है। आपके हाथ को मेल इन असहाय परिवार एवं बच्चों के भविष्य को प्रकाशमय बना सकता है। आइए इस दरिद्र नारायण की सेवा यज्ञ में आप भी यजमान बनकर पुण्य के भागी बने। आपका छोटे से छोटा सहयोग भी हमारे लिए बड़े से बड़े सहयोग के समान होगा। आप सहयोग दयाभाव से ना करें सहयोग भाव से करेंगे तो आपका यश और हमें अधिक सेवा के अवसर एवं बच्चों को सुखद भविष्य मिलेगा।

सन् 2005 से चल रहे इस सेवा के अनन्य केंद्र के बच्चे वर्तमान में विभिन्न विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में पढ़ रहे हैं। कुछ बच्चे कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय कुरुक्षेत्र में स्नातक कक्षा में पढ़ रहे हैं। जिनको अपनी मेहनत व लग्न के आधार पर प्रवेश मिला है। इस प्रकार स्वामी जी की सेवा साधना अतुलनीय है।

देहदान : (इदं न मम, इदं राष्ट्राय)

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि संत पूज्य स्वामी हरिओम दास जी परिव्राजक ने अपना सारा जीवन असहाय बच्चों एवं समाज की सेवा को समर्पित कर दिया है, उस व्यक्ति ने अपने मरणोपरान्त अपनी देह का भी दान कर दिया है। ताकि मरने के बाद भी इस देह का सदुपयोग हो सके।

स्वामी हरिओम दास परिव्राजक
संचालक (9416035090)

श्री संत राजेन्द्र सिंह
कोषाध्यक्ष (9416111944)

श्री खैराती लाल सिंगला
प्रधान (9416035090)

श्री ओम प्रकाश गेरा
सचिव (9416837106)



समाज सुधारक संत कबीर

□ महेन्द्र पाल

कबीर दास भारत के महान कवि और समाज सुधारक थे। वे हिन्दी साहित्य के विद्वान थे। कबीर दास के नाम का अर्थ महानता से है अर्थात् वे भारत के महानतम कवियों में से एक थे।

कबीर दास ने अपने दोहों से समाज में फैली कुरीतियों को दूर करने की कोशिश की है और भेदभाव को मिटाया है। वह कबीर पंथी धामक समुदाय के लोग कबीर के सिद्धांतों और उनके उपदेशों को अपनी जीवन का आधार मानते हैं।

कबीर मानते थे कि अगर प्यार के केवल ढाई अक्षर ही अच्छी तरह पढ़ ले, अर्थात् प्यार का वास्तविक रूप पहचान ले तो वही सच्चा ज्ञानी होगा।

**पोथी पढ़ि पढ़ि जग मुआ,
पंडित भया न कोय,
ढाई आखर प्रेम का,
पढ़े सो पंडित होय।**

कबीर दास जी के कहे गए उपदेश वाकई प्रेरणादायक हैं इसके साथ ही कबीर दास ने अपने उपदेशों को समस्त मानव जाति को सही मार्ग पर चलने की प्रेरणा भी दी इसके साथ ही अपने उपदेशों के द्वारा समाज में फैली बुराइयों का कड़ा विरोध जताया और आदर्श समाज की स्थापना पर बल दिया इसके साथ ही कबीर दास जी के उपदेश हर किसी के मन में एक नई ऊर्जा का संचार करते हैं।

कहा जाता है कि कबीर दास जी निरक्षर थे अर्थात् वे पढ़े लिखे नहीं थे लेकिन वे अन्य बच्चों से एकदम अलग थे आपको बता दें कि गरीबी की वजह से उनके माता-पिता उन्हें मदरसे नहीं भेज सके। इसलिए कबीरदास जी किताबी विद्या नहीं ग्रहण कर सके।

कबीर दास जी की विशेषताएं :

कबीर दास जी को कई भाषाओं का ज्ञान था वे साधु-संतों के साथ कई जगह भ्रमण पर जाते

रहते थे इसलिए उन्हें कई भाषाओं का ज्ञान हो गया था। इसके साथ ही कबीरदास अपने विचारों और अनुभवों को व्यक्त करने के लिए स्थानीय भाषा के शब्दों का इस्तेमाल करते थे। कबीर दास जी की भाषा को 'सधुक्कड़ी' भी कहा जाता है।

कबीर अपनी स्थानीय भाषा में लोगों को समझाते थे और उपदेश देते थे। इसके साथ ही वे जगह-जगह पर उदाहरण देकर अपनी बातों को लोगों के अंतरमन तक पहुंचाने की कोशिश करते थे। कबीर के वाणी को साखी, सबद और रमैनी तीनों रूपों में लिखा गया है। जो 'बीजक' के नाम से प्रसिद्ध है। कबीर ग्रन्थावली में भी उनकी रचनाएं का संग्रह देखने को मिलता है।

कबीर ने गुरु का स्थान भगवान से बढ़कर बताया है। कबीरदास ने एक जगह पर गुरु को कुम्हार का उदाहरण देते हुए समझाया है कि जो मिट्टी के बर्तन के समान अपने शिष्य को ठोक-पीटकर सुघड़ पात्र में बदल देता है।

कबीर दास हमेशा सत्य बोलने वाले निडर और निर्भीक व्यक्ति थे। वे कटु सत्य भी कहने से नहीं बिल्कुल भी नहीं हिचकिचाते थे।

कबीर दास की ये भी एक खासियत थी कि वे निंदा करने वाले लोगों को अपना हितैषी मानते थे।

कबीरदास को सज्जनों, साधु-संतों की संगति अच्छी लगती थी।

कबीर दास जी का कहना था कि :

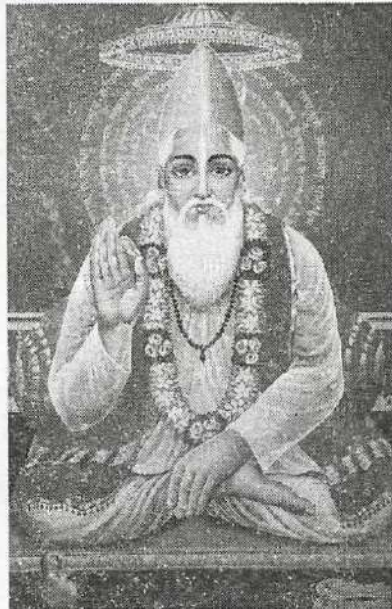
निंदक नियरे राखिये, आँगन कुटी छवाय।

बिन पानी साबुन बिना, निर्मल करे सुभाय।।

वे अपने उपदेशों से समाज में बदलाव करना चाहते थे और समस्त मानव जीवन को सही मार्ग पर चलने की प्रेरणा भी देते थे।

कर्मकाण्ड के घोर विरोधी थे कबीरदास

कबीरदास जी झूठा दिखावा, कर्मकाण्ड और पाखंड के घोर विरोधी थे और उन्हें मौलवियों और





पंडितों के कर्मकांड पसंद नहीं थे और तो और कबीर दास अवतार, मूर्ति, रोज़ा, ईद, मस्जिद, मंदिर को नहीं मानते थे।

कबीर दास को मस्जिदों में नमाज पढ़ना, मंदिरों में माला जपना, तिलक लगाना, मूर्तिपूजा करना रोज़ा या उपवास रखना बिल्कुल भी पसंद नहीं था।

कबीर दास को सादगी में रहना ज्यादा अच्छा लगता था और वे हमेशा सादा भोजन करना पसंद करते थे, उन्हें किसी तरह की बनावट अच्छी नहीं लगती थी। अपने आसपास के समाज को वे आडम्बरो से मुक्त बनाना चाहते थे।

कबीर दास जी की वाणी का संग्रह 'बीजक' के नाम से मशहूर हैं इसके भी तीन हिस्से हैं—रमैनी, सबद और सारवी यह पंजाबी, राजस्थानी, खड़ी बोली, अवधी, पूरबी, ब्रजभाषा समेत कई भाषाओं की खिचड़ी है।

कबीरदास जी का मानना था कि इंसान के सबसे पास उसके माता-पिता, दोस्त और मित्र रहते हैं इसलिए वे परमात्मा को भी इसी दृष्टि से देखते हैं वे कहते थे कि

'हरिमोर पिउ, मैं राम की बहुरिया' तो कभी कहते हैं, 'हरि जननी मैं बालक तोरा'

कबीर दास जी की मृत्यु —

कबीर दास जी ने अपना पूरा जीवन काशी में

ही गुजारा लेकिन वह मरने के समय मगहर चले गए थे। ऐसा माना जाता है उस समय लोग मानते थे कि मगहर में मरने से नरक मिलता है और काशी में प्राण त्यागने से स्वर्ग की प्राप्ति होती है। जब कबीर को अपने आखिरी समय का अंदेशा हो गया तब वे लोगों की इस धारणा को तोड़ने के लिए मगहर चले गए। ये भी कहा जाता है कि कबीर के शत्रुओं ने उनको मगहर जाने के लिए मजबूर किया था। वे चाहते थे कि कबीर की मुक्ति न हो पाए, लेकिन कबीर तो काशी मरने से नहीं, राम की भक्ति से मुक्ति पाना चाहते थे।

**"जौ काशी तन तजै कबीरा
तो रामै कौन निहोटा।"**

कबीरदास जी एक महान कवि और समाज सुधारक थे। इन्होंने अपने साहित्य से लोगों को सही मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी इसके साथ ही समाज में फैली कुरीतियों पर जमकर प्रहार किया है। कबीरदास जी सादा जीवन जीने में यकीन रखते थे वे अहिंसा, सत्य, सदाचार गुणों के प्रशंसक थे। कबीरदास जैसे कवियों का भारत में जन्म लेना गौरव की बात है।

कबीर दास जी का योगदान

कबीर दास जी ने अपने लेखन से समाज में फैली कुरीतियों को दूर किया है इसके साथ ही सामाजिक भेदभाव और आर्थिक शोषण का विरोध किया है।



दूसरों की मदद करना - जीवन का उद्देश्य

□ दिलीप तिवारी

मानव जीवन का उद्देश्य जन्मों-जन्म के कर्म बंधन को तोड़ना और संपूर्ण मुक्ति को प्राप्त करना है। इसका उद्देश्य केवल ज्ञान प्राप्त करने के लिए पहले आत्मज्ञान की प्राप्ति करना आवश्यक है और यदि किसी को आत्मज्ञान प्राप्त करने का अवसर नहीं मिलता तो उसे परोपकार में जीवन व्यतीत करना चाहिए।

दादाश्री के जीवन का मुख्य हेतु यही था कि जो भी उनसे मिले उसे सुख दें। उन्होंने अपने सुख के बारे में कभी भी नहीं सोचा। वे हमेशा दूसरों के

दुःख दूर करने के बारे में सोचते थे। यही कारण था कि उनके भीतर करुणा और अदभुत "अक्रम विज्ञान" प्रकट हुआ।

मानव जीवन के उद्देश्य को पाने के लिए हमें अपने मन, वचन और काया से औरों की मदद करना है। यह देखा गया है कि जो लोग दूसरों की मदद करते हैं, उन्हें कम तनाव रहता है, उन्हें मानसिक शांति और आनंद का अनुभव होता है। वे स्वयं को अपनी आत्मा से ज्यादा जुड़े हुए महसूस करते हैं, और उनका जीवन संतोषपूर्ण होता है।



उत्कल बिपन्न सहायता समिति द्वारा राहत कार्य

□ भय्या जी जोशी

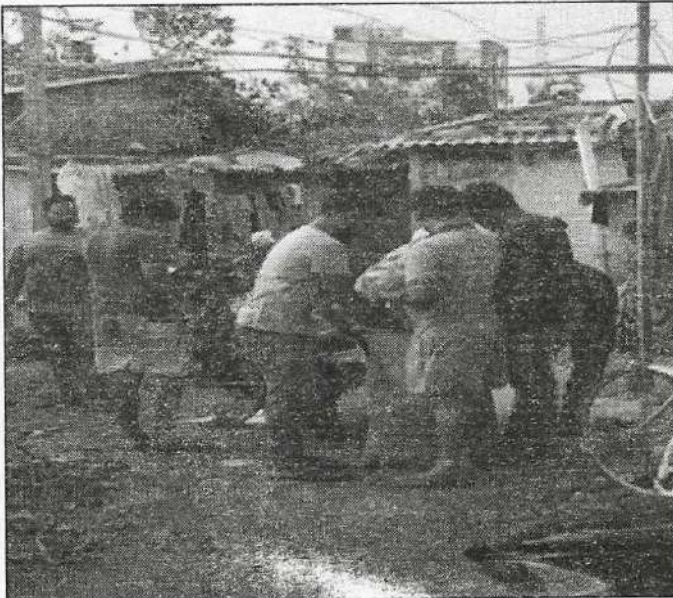
उड़ीसा में चक्रवाती तूफान से तटीय क्षेत्रों में भारी नुकसान हुआ है। तूफान से शहरी क्षेत्रों में पुरी, भुवनेश्वर, कटक तथा ग्रामीण क्षेत्रों में खोरधा, पुरी, केंद्रपाड़ा, जगतसिंहपुर, जाजपुर जिले अधिक प्रभावित हुए हैं। इन क्षेत्रों में जनजीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। लोगों के सामने भोजन और पीने के पानी का भी संकट है। कुछ स्थानों पर खुले आसमान के नीचे समय बिताना पड़ रहा है।

ऐसे में प्रभावित क्षेत्रों में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के स्वयंसेवक राहत कार्य में जुट गए हैं। लेकिन यह कार्य समाज के सहयोग बिना पूर्ण करना सम्भव नहीं है। उत्कल बिपन्न सहायता समिति के कार्यकर्ता और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के स्वयंसेवक प्रभावित क्षेत्रों में पहुंच रहे हैं और प्रभावितों तक राहत सामग्री पहुंचाने के लिए परिवहन के लिए सड़क मार्ग को साफ कर रहे हैं।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरकार्यवाह तथा उड़ीसा पूर्व के प्रांत संघचालक ने राहत कार्य के लिए आर्थिक सहयोग का आग्रह किया है।

समिति द्वारा राहत कार्य

तूफान की चेतावनी के बाद 03 मई को नजदीकी मलिन बस्तियों से 400 से अधिक लोगों को एक स्थान पर रखा गया था, और उन्हें समय समय पर बना बनाया खाना उपलब्ध कराया गया। समिति ने बड़ी तेजी से राहत कार्य में भागीदारी की, इसके तहत सात क्षेत्रों में घोडाबाजार शिशु मंदिर पुरी, सरस्वती शिशु मंदिर ब्रह्मगिरी, दंडमुलुकुंडापुर, चांदपुर, निमापाड़ा और यूनिट 3 सरस्वती शिशु मंदिर भुवनेश्वर राहत सामग्री वितरण के लिए केंद्र बनाए हैं। इसके अतिरिक्त जगतसिंहपुर और कटक में कुछ अन्य राहत सामग्री वितरण केंद्र बनाए जाएंगे। पहले दिन में ही समिति ने 10 किंवटल से अधिक चूड़ा, पांच किंवटल गुड़, पॉलीथिन, मोमबत्ती और माचिस के साथ, 10 लाख से भी अधिक पानी की बोतलों का वितरण किया है।





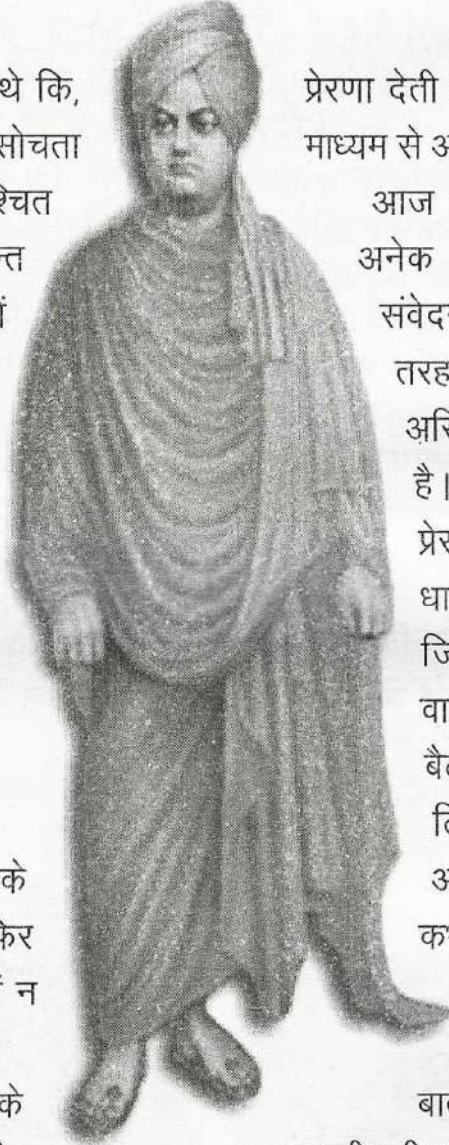
मानव सेवा ही सच्ची ईश्वर सेवा है “स्वामी विवेकानंद”

□ अनीता शर्मा

स्वामी विवेकानंद जी कहते थे कि, “जब भी कोई व्यक्ति थोड़ा अलग सोचता है तो उसके बारे में तीन बातें निश्चित होती हैं— उपहास विरोध और अन्त में स्वीकृति। अतः भारत के युवाओं देश हित और समाज हित के लिये कुछ अच्छा सोचो और अपनी सोच को सकारात्मक विचार के साथ सम्पूर्ण विश्व में फैलाओ। ऐसी शिक्षा अपनाओ जिसका उद्देश्य, सूचनाओं के संकलन मात्र नहीं अपितु तकनीकी कौशल के साथ तुम्हारा चारित्रिक और वैचारिक ज्ञान भी मजबूत हो। पवित्रता और शक्ति के साथ अपने आदर्श पर टिके रहो, फिर तुम्हारे सामने कैसी भी बाधाएँ क्यों न हों।”

अतः मित्रों, इसी विश्वास के साथ हम सबको आगे बढ़ना है और अपने भारत की संस्कृति को पुनः गौरवान्वित करना है.....

अपने युवा काल में ही स्वामी जी ने अपनी तेजस्वी वाणी से ये संदेश दिया कि अपना भारत देश महान है। उनकी बातें आज भी युवाओं को



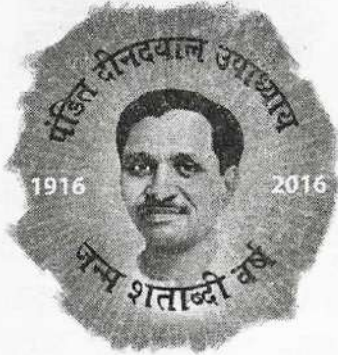
प्रेरणा देती है। विवेकानंद जी अपने विचारों के माध्यम से आज भी अमर हैं।

आज देश में धर्म और जाति को लेकर अनेक विवाद विद्यमान हैं। मानवीय संवेदना धार्मिक और जातीय बंधन में इस तरह बंध गई है कि इंसानियत का अस्तित्व कहीं खोता हुआ नज़र आ रहा है। ऐसे में स्वामी विवेकानंद जी के प्रेरणादायी प्रसंग इन जातीय और धार्मिक बंधनों को खोल सकते हैं जिससे इंसानियत पुनः स्वतंत्र वातावरण में पल्लवित हो सकती है। बैलूरमठ की जमीन को साफ करने के लिये प्रतिवर्ष कुछ संथाल स्त्री-पुरुष आते थे। स्वामी जी उनके साथ कभी-कभी हँसी-मजाक करते थे, उनके सुख-दुःख की बातें बड़े ध्यान से सुनते थे। एक दिन की

बात है कि, कुछ विशिष्ट भद्र पुरुष स्वामी जी से मठ में मिलने आये, उस समय स्वामी जी संथालों के साथ उनकी आपबीती सुन रहे थे। स्वामी जी, सुबोधानंद से बोले कि अब मैं किसी से न मिल सकूँगा आज मैं इनके साथ बड़े मजे में हूँ। वास्तव में स्वामी जी, उस दिन संथालों को छोड़ कर किसी से मिलने नहीं गये।



पंडित दीनदयाल उपाध्याय स्वास्थ्य सेवा केन्द्र



ग्राम परतोष, अमेठी (उ.प्र.)

अनुरोध



जिनकी कथनी और करनी में सदैव एकरूपता रही हो, जिन्होंने अपना सम्पूर्ण जीवन मातृभूमि के चरणों में अर्पित कर दिया हो, जो अकृत्रिमता से दूर, सहज, स्वाभाविक, सादा रहन-सहन और उच्च विचारों के धनी रहे हों, ऐसे समाज सेवी, कुशल संगठक, राष्ट्रभक्त श्रद्धेय पं. दीनदयाल उपाध्याय का जन्म 25 सितम्बर 1916 ई. को नगला चन्द्रभान, फरह, मथुरा (उ.प्र.) में हुआ था। बाल्यकाल से ही वे संवेदनशील रहे। उनके हृदय में समाज के निर्बल, पिछड़े, बनवासी, ग्रामीण, अनाश्रित, वृद्ध, अनपढ़-बालक, रोगी-पीड़ित सभी के प्रति मानवीय करुणा थी, उनके एकात्म मानव दर्शन और अन्त्योदय की भावना तथा समाज और राष्ट्र को समुन्नत करने के स्वप्न को साकार बनाने तथा आगे बढ़ाने की पवित्र भावना के साथ पंडित दीनदयाल जी की जन्मशती पर उनके प्रति आदर-सम्मान व्यक्त करने के लिए ग्राम परतोष, जिला अमेठी में पं. दीनदयाल उपाध्याय स्वास्थ्य सेवा केन्द्र की स्थापना का निर्णय लिया गया। इस निमित्त 20400 वर्गफुट जमीन क्रय कर ली गई है। अगला महत्वपूर्ण चरण निर्माण कार्य का है, जिसके लिए सहयोगी बन्धुओं से आर्थिक सहकार प्राप्त हो रहे हैं। इस महान यज्ञ कार्य में आहुति के लिए आप भी अपने सहकार से अनुगृहीत करें, यही आपसे विनती और प्रार्थना है।

कृपया अपनी सहयोग राशि भाउराव देवरस सेवा न्यास के पक्ष में चेक/ड्राफ्ट जो लखनऊ में देय हो, भेजने की कृपा करें। अथवा RTGS/NEFT के लिए Bhaorao Deoras Seva Nyas A/c No. 30448433657 State Bank of India, Daliganj (Niralanagar) Lucknow (IFSC Code: SBIN0003813) में धनराशि जमा कराकर अपने पैन नं. एवं पते के साथ कार्यालय के पते (सी-91, निरालानगर, लखनऊ-226020 दूरभाष 0522-4001837 मो. 9450020514) पर हमें सूचित करें।

- राजेश (संयोजक)

मो. 9793120738

भाऊराव देवरस सेवा न्यास को दिया गया दान आयकर अधिनियम की धारा 80G(5)(vi) के अन्तर्गत नियमानुसार करमुक्त है। न्यास का PAN AAATB1049G है।



भारत माँ का मुकुट- हिमालय

□ डॉ. चक्रधर नलिन

जयहे जय गिरिराज हिमालय ।
भारत के सौभाग्य हिमालय ॥

धरती के सौंदर्य महत्तम,
अतुलनीय, अविजित, अनुपम,
तेरी महिमा सागर गाता
सकल विश्व में तुम सर्वोत्तम,
नभ को छूते देव हिमालय ।
गौरव की प्रतिमूर्ति हिमालय ॥

तुमसे निकलीं पावन नदियाँ,
वन्दन करती आई सदियाँ,
छिपे बहुत अनमोल खजाने,
जोड़े हो युग-युग की कड़ियाँ,
पृथ्वीपति, उत्तुंग हिमालय ।
आर्कषक के स्रोत हिमालय ॥

योगी, सिद्धजनों के तपबल,
देते शान्ति, स्वस्थता अविचल,
बहते कल-कल, अगणित निर्झर,
उर्वर करते वसुधा-अंचल,
स्वर्ग-धाम के पंथ हिमालय ।
सब तीर्थों के तीर्थ हिमालय ॥



254 चन्द्रलोक,
अलीगंज, लखनऊ

भाऊराव देवरस सेवा न्यास द्वारा प्रकाशित मासिक पत्र



सेवा संवाद

सम्पादकीय कार्यालय : भाऊराव देवरस सेवा न्यास
सी-91, निरालानगर, लखनऊ-226020

दूरभाष : 0522-4001837, 2789406 मोबाइल : 9793120738

Email : sewasamwad@gmail.com

ग्राहक सदस्यता प्रपत्र

सेवा में,

प्रबन्धक,

'सेवा संवाद'

भाऊराव देवरस सेवा न्यास

सी-91, निरालानगर, लखनऊ-226020

महोदय,

मैं/हमारी संस्था आपकी मासिक पत्रिका सेवा संवाद का वार्षिक/
जीवन सदस्य बनने का इच्छुक हूँ/हैं। इस निमित्त वार्षिक शुल्क 200/-
अथवा आजीवन शुल्क 2000/- रुपये 'सेवा संवाद' के पक्ष में नकद/बैंक
ड्राफ्ट/चेक सं. दिनांक बैंक
..... द्वारा भेज रहा हूँ/रहे हैं। कृपया स्वीकारें। प्राप्ति की
रसीद तथा पत्रिका हमारे निम्न पते पर प्रेषित करने की कृपा करें।

ह0 आवेदक

हमारा पता है :

नाम :

पता :

.....

.....

जिला:

प्रदेश : पिन:

मोबाइल:

आलोक : चेक/ड्राफ्ट 'सेवा संवाद' के पक्ष में जारी करें अथवा बैंक आफ इण्डिया,
निरालानगर, लखनऊ के खाता सं. 680610110000102 (IFSC : BKID0006806)
में सीधे जमा कर जमा पर्ची की छायाप्रति के साथ सूचित करें।



स्वार्थी नहीं - सहयोगी बनने

□ डॉ० बृजेश कुमार श्रीवास्तव

संत कवि गोस्वामी तुलसीदास जी ने अपने महाकाव्य श्रीरामचरितमानस में लिखा है कि हमारा शरीर पांच तत्त्वों से बना है और वे तत्त्व हैं क्षिति, जल, पावक, गगन, समीरा अर्थात् धरती, पानी, अग्नि, आकाश एवं वायु। ये पाँचों तत्त्व सदैव पारस्परिक सहयोग एवं सेवा भाव से कर्म करते हुए सृष्टि का संतुलन बनाए रखते हैं। इस तरह जगत् में जीवन के प्रादुर्भाव से पूर्व ही प्रति ने उसके लिए उचित क्षेत्र निर्माण कर रखा है जिसके माध्यम से प्राणियों का अस्तित्व बना रहता है और विकास होता रहता है। वस्तुतः, ये ही ब्रह्मांड की वे शक्तियाँ हैं जिनके आधार पर सृष्टिकर्ता ब्रह्माजी ने अन्य प्राणियों के साथ-साथ मनुष्य की रचना की। जिस तरह ये शक्तियाँ और प्राकृतिक घटनाचक्र अपने आप समर्पणभाव से सबकी सेवा में संलग्न रहता है, उसी 'सेवा की भावना', पारस्परिक-सहयोग' तथा यज्ञ करने की क्षमता' के द्वारा मानव को ब्रह्मा जी ने वृद्धि प्राप्ति का वरदान भी दिया। श्रीमद्भगवद्गीता के तीसरे अध्याय के दसवें श्लोक में योगेश्वर श्रीकृष्ण ने ब्रह्मा जी के इसी वरदान को कामधुक् की संज्ञा दी है अर्थात् यदि समाज में सब लोग परस्पर सहयोग, समर्पणभाव एवं अनुशासन में रहकर, अनासक्ति तथा त्याग की भावना से कर्म करें तो समाज दारिद्र्य और दुखों से मुक्त हो सकेगा। हमारे लिए लक्ष्य-प्राप्ति भी अप्राप्य नहीं रहेगी।

स्मरणीय है कि यज्ञ शब्द का अर्थ हमारे वे सभी कर्म हैं जो हम अपने साथ-साथ औरों के कल्याण के लिए, परस्पर सहयोग से अनुशासन में रहकर किया करते हैं। दूसरे, पौराणिक कथाओं के अनुसार कामधुक् अर्थात् कामधेनु ऋषियों की गाय थी जो सब इच्छाओं की पूर्ति करती थी।

मनुष्य को स्वेच्छा से कर्म करने की स्वतन्त्रता ईश्वर ने दी है लेकिन जब कभी भी वह अत्यधिक

अहंकार एवं स्वार्थ से प्रेरित होकर कर्म करता है, तो बजाय लक्ष्य सिद्धि के दुःख झेलता है क्योंकि प्रति के सामंजस्य में वह विरोध उत्पन्न करता है। दूसरी ओर, जब हम किसी भी क्षेत्र में त्याग एवं समर्पण की भावना से प्रेरित होकर, पूर्ण मनोयोग से परिश्रम करते हैं, तब उस क्षेत्र की उत्पादन-क्षमता हमें इच्छित फल दिया करती है। अब चाहे तो यह कर्मक्षेत्र सीमा पर घोर कष्टों को सहने वाले वीर सैनिकों का हो, चाहे किसी फैक्ट्री में काम करने वाले मजदूरों का हो, चाहे रसोई घर में खाना पकाती माँ का हो, चाहे कपड़ों पर स्त्री करने वाले धोबी का हो, चाहे स्कूल में पढ़ाने वाले अध्यापक का हो या फिर कहीं पर भी कोई भी कार्य-क्षेत्र क्यों न हो, बस नियम तो वही लागू हुआ करता है कि मर्यादा में रहकर, परस्पर सहयोग करते हुए, सेवाभाव से किए जाने वाले कर्म ही सिद्धि हुआ करते हैं।

मित्रों, अंततः, यही कहना चाहता हूँ कि हमसे से किसी को भी सामूहिक प्रयत्न में सहयोग दिये बिना दूसरों के श्रम का लाभ नहीं उठाना चाहिए क्योंकि समाज का वह व्यक्ति जो उत्पादन अथवा निर्माण में बिना सहयोग दिए लाभ लेता है, वह राष्ट्र के लिए भार स्वरूप होता है। ऐसे व्यक्ति को भगवान् श्रीकृष्ण ने तो श्रीमद्भगवद्गीता जी में स्तेन अर्थात् चोर की ही संज्ञा दे डाली है। इसलिए मित्रों, सहयोग में प्रमाद कहीं हमारा स्वभाव न बन जाये, इसके प्रति हमें बेहद सतर्क रहना होगा और स्मरण रखना होगा कि जिन तत्त्वों से हम बने हैं, जिनके साथ और जिनके बीच रहकर जीवन-यापन किया करते हैं तथा अंततः जिन में विलीन हो जाते हैं, वे तत्त्व ही हमें स्वस्थ जीवन-यापन की शैलियों का मूक-परिचय दिया करते हैं, और सन्देश देते हैं कि हम स्वार्थी नहीं सहयोगी बनने।



स्वस्थ शरीर है सबसे बड़ा खजाना

□ रोहित मौर्य

आधुनिक जीवन शैली की तेज रफ्तार एवं भागदौड़ भरी जदगी में सेहत का विषय बहुत पीछे रह गया है और नतीजा यह निकला की आज हम युवावस्था में ही ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हृदय रोग, कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, गठिया, थायरॉइड जैसे रोगों से पीड़ित होने लगे हैं जो कि पहले प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था में होते थे और इसकी सबसे बड़ी वजह है खान-पान और रहन-सहन की गलत आदतें, आओ हम सेहत के नियमों का पालन करके खुद भी स्वस्थ रहे तथा परिवार को भी स्वस्थ रखते हुए अन्य लोगों को भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए जागरूक करें ताकि एक स्वस्थ एवं मजबूत समाज और देश का निर्माण हो, क्योंकि कहा भी गया है—पहला सुख निरोगी काया।

भोजन हो संतुलित— घी, तेल से बनी चीजें जैसे पूड़ी, पराँठे, छोले भठूरे, समोसे कचौड़ी, जंक फूड, चाय, कॉफी, कोल्डड्रिंक का ज्यादा सेवन सेहत के लिए घातक है इनका अधिक मात्रा में नियमित सेवन ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, मोटापा एवं हार्ट डिजीज का कारण बनता है तथा पेट में गैस, अल्सर, ऐसीडिटी, बार बार दस्त लगना, लीवर खराब होना जैसी तकलीफें होने लगती हैं अस्तु गारिष्ठ भोजन के स्थान पर खाने में हरी सब्जियाँ, मौसमी फल, दूध, दही, छाछ, अंकुरित अनाज और सलाद को शामिल करना चाहिए जो की विटामिन, खनिज लवण, फाइबर एवं जीवनीय तत्वों से भरपूर होते हैं और शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

चीनी एवं नमक का अधिक मात्रा में सेवन ना करें, ये डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, हृदय रोगों का कारण हैं।

बादाम, किशमिश, अंजीर, अखरोट आदि मेवा सेहत के लिए बहुत लाभकारी होते हैं इनका सेवन अवश्य करें।

पानी एवं अन्य लिक्विड जैसे फलों का ताजा जूस, दूध, दही, छाछ, नींबू पानी, नारियल पानी का खूब सेवन करें, इनसे शरीर में पानी की कमी नहीं हो पाती, शरीर की त्वचा एवं चेहरे पर चमक आती है, तथा शरीर की गंदगी पसीने और पेशाब के द्वारा बाहर निकल जाती है।

व्यायाम का करें नियमित अभ्यास : सूर्योदय से पहले उठकर पार्क जाएं, हरी घास पर नंगे पैर घूमें, दौड़ लगाएं, वॉक करें, योगा, प्राणायाम करें, इन उपायों से शरीर से पसीना निकलता है, माँस पेशियों को ताकत मिलती है, शरीर में रक्त का संचार बढ़ता है, अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों से बचाव होता है, पूरे दिन भर बदन में चुस्ती फुर्ती रहती है, भूख अच्छी लगती है इसलिए नियमित रूप से व्यायाम अवश्य करें।

गहरी नींद भी है जरूरी — शरीर एवं मन को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन लगभग 7 घंटे की गहरी नींद एक वयस्क के लिए जरूरी है, लगातार नींद पूरी ना होना तथा बार बार नींद खुलना, अनेक बीमारियों का कारण बनता है।

अच्छी नींद के लिए ये उपाय करें— सोने का कमरा साफ सुथरा, शांत एवं एकांत में होना चाहिए, रात को अधिकतम 10-11 बजे तक सो जाना और सुबह 5-6 बजे तक उठ जाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है, सोने से पहले श्वासन करने से अच्छी नींद आती है, खाना सोने से 2-3 घंटे पहले कर लेना चाहिए एवं शाम को खाना खाने के बाद 20-25 मिनट अवश्य घूमें।

टेंशन को कहें बाय बाय : रोज मर्रा की जिंदगी में आने वाली समस्याओं के लिए चिंतन करना सही है चिंता करना नहीं, चिंता तो फिर भी मरने के बाद शरीर को जलाती है किन्तु लगातार अनावश्यक चिंता जीते जी शरीर को जला देती है इसलिए



तनाव होने पर भाई, बंधु एवं विश्वास पात्र मित्रों से सलाह मशविरा करें यदि समस्या फिर भी ना सुलझे तो विशेषज्ञ से राय लें।

नशे से बच के रहें : युवा पीढ़ी के लिए सबसे खतरनाक बीमारी है नशे के जाल में फँसना, शराब, धूम्रपान, तम्बाकू ये सब सेहत के दुश्मन हैं, किसी भी स्थिति में नशे की लत से बचें, यदि नशे से बचे हुए हैं तो बहुत अच्छा किन्तु, यदि कोई नशा करते हैं तो

जितनी जल्दी नशे से दूरी बना लें उतना ही अच्छा है, ये ऐसी बीमारी है जो कैंसर और एड्स से भी ज्यादा खतरनाक है और एक साथ कई परिवारों को बर्बाद करती है तथा शारीरिक, मानसिक, आर्थिक एवं सामाजिक प्रतिष्ठा के नाश का कारण बनती है, अस्तु यह आवश्यक है कि स्वास्थ्य के महत्व को समझते हुए, स्वास्थ्य के नियमों का पालन करते सुखी और स्वस्थ जीवन जियें।



यह भी जानें

□ डॉ. रमेशचन्द्र नागपाल

कुछ दिन बीते टीवी के एक प्रसिद्ध चैनल ए. बी. पी. ने हमारे प्रधानमंत्री मोदी जी का साक्षात्कार किया एक एंकर ने प्रश्न किया कि आप मुसलमानों के हित में क्या कार्य कर रहे हैं। जब वे गुजरात के मुख्यमंत्री थे तब भी उनको इस प्रश्न का सामना करना पड़ा था। अपने उत्तर में उन्होंने उस परिस्थिति का उल्लेख किया।

उन्होंने बताया कि जब वे गुजरात प्रदेश के मुख्यमंत्री थे तब सच्चर समिति के अध्यक्ष श्री सच्चर साहब उनके यहां आए थे। सभी जानते हैं कि इस समिति की स्थापना कांग्रेस सरकार द्वारा भारत में मुसलमानों की स्थिति जानने के लिए की गई थी। जब सच्चर साहब की मीटिंग मुख्यमंत्री मोदी से हुई तो मेज के एक ओर तो सच्चर साहब अपनी समिति के सदस्यों के साथ बैठ गए और दूसरी ओर मोदी जी अपने अधिकारियों के साथ। सच्चर साहब ने मोदी जी से पूछा कि आपने मुसलमानों के लिए क्या किया है। मोदी जी ने उत्तर दिया कुछ नहीं और न कुछ करूँगा। सम्भव था की इस नकारात्मक ठंडे उत्तर से सच्चर साहब को अप्रिय भावना बना लेते

या परेशान प्रतिक्रिया करते। इसलिए मोदी जी ने तत्काल जोड़ा, मैं हिन्दुओं के लिए भी कुछ नहीं करता और न करूँगा। मैं केवल गुजरात के सात करोड़ निवासियों के लिए ही करता हूँ।

मोदी जी के इस उत्तर से सच्चर साहब को बोध हो गया होगा कि समस्या किसी विशेष समुदाय, वर्ग या जाति के विकास की नहीं बल्कि सभी भारतीयों की है। अवश्य उन भारतीयों की विशेषकर है जो समाज में अंतिम पंक्ति में हैं। ये वे लोग हैं जो अति निर्धन हैं। अपनी निर्धनता के कारण ही पिछड़े हुए हैं। कुपोषित और अशिक्षित हैं। वे भारत के सभी समुदायों, वर्गों और जातियों में हैं। सरकार का कर्तव्य उन सबका विकास करना है। उनमें भेद करके नहीं। अतः केवल मुसलमानों के लिए सच्चर समिति या अन्य ऐसी किसी अन्य समिति का औचित्य ही नहीं।

प्रोफ़ेसर, विधि विभाग, लख. विवि. (से.नि.)

सी-6 व 7/202 रामप्रस्थ कालोनी
गाज़ियाबाद : 201011 चलभाष - 8447863360



पावन स्मृति

(पुण्य भूमि भारत में जन्म लेकर जिन्होंने जीवन पर्यन्त मानव की सेवा और मानवता की रक्षा में अपना सर्वस्व समर्पित कर कीर्तिमान स्थापित किया, अपने बहुआयामी कार्यों द्वारा जीवन के विविध क्षेत्रों में आलोक स्तम्भ बनकर हमारा मार्गदर्शन किया तथा जो आज भी हमारे प्रेरणा स्रोत हैं ऐसे उन तमाम दिव्य महापुरुषों की पावन स्मृति में श्रद्धा सुमन समर्पित है—सम्पादक)

दिनांक	दिवस	महापुरुष का नाम
2 जून	पुण्य-तिथि	निष्ठावान गुडविन
3 जून	जन्म-तिथि	बुन्देलखण्ड का शेर : छत्रसाल
8 जून	बलिदान-दिवस	बन्दा बैरागी का बलिदान
8 जून	जन्म-दिवस	तपस्वी प्रचारक : मधुसूदन देव
10 जून	पुण्य-तिथि	मजदूर हित को समर्पित राजेश्वर दयाल जी
12 जून	पुण्य-तिथि	महायोगी : गोपीनाथ कविराज
12 जून	बलिदान-दिवस	महासमर के योद्धा बाबा साहब नरगुन्दकर
13 जून	जन्म-दिवस	सुखदेव ने अंग्रेज को प्रणाम नहीं किया
13 जून	बलिदान-दिवस	ओबरी युद्ध का नायक राजा बलभद्र सिंह चहलारी
14 जून	जन्म-दिवस	प्रसिद्धि से दूर : भाऊसाहब भुस्कुटे
16 जून	बलिदान-दिवस	नलिनीकान्त बागची का बलिदान
17 जून	बलिदान-दिवस	झाँसी की रानी का अमर बलिदान
17 जून	पुण्य-तिथि	शिवाजी की निर्माता : माँ जीजाबाई
18 जून	इतिहास-स्मृति	हल्दीघाटी का महासमर
20 जून	जन्म-तिथि	वन्य जीवन के चित्रकार : रामेश बेदी
22 जून	पुण्य-तिथि	कुशल संगठन : सुन्दर सिंह भंडारी
22 जून	बलिदान-दिवस	नगर सेठ अमरचन्द बाँठिया को फाँसी
23 जून	बलिदान-दिवस	डा० श्यामाप्रसाद मुखर्जी का बलिदान
24 जून	पुण्य-तिथि	ओम जय जगदीश हरे-लेखक-श्रद्धाराम फिल्लौरी
25 जून	इतिहास-स्मृति	अंग्रेज सेना का समर्पण
26 जून	जन्म-तिथि	वन्देमातरम् के गायक बंकिमचन्द्र चटर्जी
27 जून	पुण्य-तिथि	कर्तव्य कठोर : दादाराव परमार्थ
28 जून	जन्म-तिथि	अद्भुत दानी : भामाशाह
29 जून	पुण्य-तिथि	स्वामी ध्रुवानन्द सरस्वती



सेवा भावी : डॉ० प्रताप सिंह हार्डिया

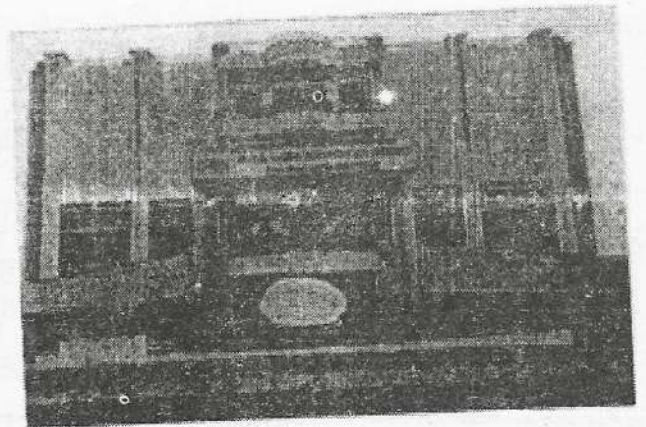
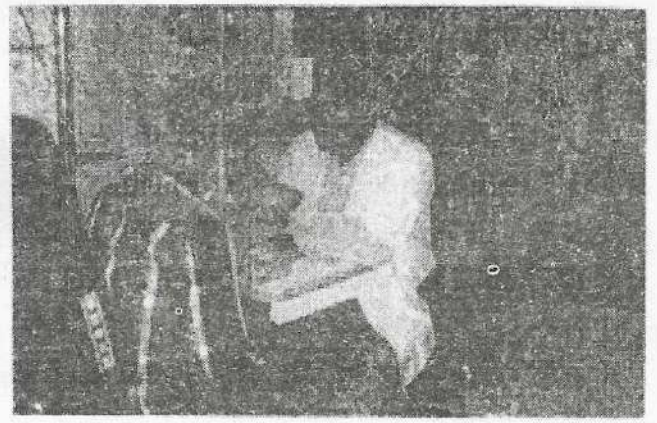
□ ब्रजभूषण चतुर्वेदी (बी.बी.सी.)

देवी अहिल्या की नगरी इन्दौर जहाँ से कोकिला कंठी, लता मंगेशकर, लोकप्रिय खेल क्रिकेट के दो जनक कर्नल सी. के. नायडू एवं केप्टन मुश्ताक अली, शायरी के शहंशाह डॉ. राहत इन्दौरी के साथ विश्वस्तरीय प्रतिभाओं में एक नाम जो देश-विदेश में सर्वत्र याद किया जाता है वह है पद्मश्री डॉ. प्रताप सिंह हार्डिया का। मैं उन्हें आंखों का डाक्टर या लोकप्रिय नेत्र चिकित्सक या आंखों का जादूगर कहकर पुकारूं तो भी बात पूरी नहीं होगी, कारण 55 वर्षों में नेत्र सेवाएं लाखों नेत्र मरीजों को रोशनी देने वाले डॉ. हार्डिया के परिचय को मैं कैसे वर्णन करूं। जो मैंने सेवा भाव से अपनी आंखों से देखा है।

निमाड़- मालवा के बड़वानी-संधवा क्षेत्र से हार्डिया परिवार इन्दौर आकर हार्डिया कम्पाउण्ड में निवास करने लगा यहीं से अपने पिता श्री

शिवप्रसाद हार्डिया के साथ डॉ. प्रताप सिंह अपना नेत्र चिकित्सा का क्षेत्र चुना व पूरा परिवार नेत्र सेवा में लग गया। डॉ. प्रताप सिंह हार्डिया जिन्हें हाल ही 2019 के मार्च में पद्मश्री की उपाधि व सम्मान महामहिम राष्ट्रपति ने दिया का कहना है कि जनता के लोगों को आंखों की रोशनी देकर उनकी सेवा करना हमारा परम धर्म। हमने आज तक अपनी विभिन्न तकनीक से कितने लोगों का नेत्र परीक्षण किया व कितने आपरेशन किये इसकी संख्या तो याद नहीं है लेकिन यह संख्या लाखों में है तथा हमारे मरीजों में बच्चे, बूढ़े, जवान, स्त्री पुरुष व गरीब ज्यादा है।

स्वभाव से शांत रहने वाले डॉ. हार्डिया गरीब मरीजों के प्रति बहुत दयावान हैं। वे देश के लगभग दो दर्जन से ज्यादा शहरों में अपने माता-पिता की याद में नेत्र शिविर लगा चुके हैं, जाँच कर चुके हैं





तथा आपरेशन कर चुके हैं। अपने कर्म क्षेत्र इन्दौर से लगे राऊ बायपास पर स्थित उनके चिकित्सालय में 6-6 माह तक मरीजों का नंबर जाता है। भारत ही नहीं विश्व के अनेकों देशों से आंखों के मरीज आते हैं जिसमें कई तो नेत्र चिकित्सक भी होते हैं।

डॉ. प्रताप सिंह हार्डिया अपने 20-25 सहायकों के साथ नेत्र सेवा चिकित्सा में दिन रात गुजारते हैं। दृष्टि दोष, दृष्टि व कांटेक्ट लेंस, लेसिक लेजर से दृष्टि दोष दूर करना, लेजर किरणों का उपयोग करना, चश्मे के नंबर कम करना व खत्म करना, शरीर के किसी अंग की नस से नेत्रों का आपरेशन करना इनके जीवन का प्रमुख कार्य हो गया है।

उनका मानना है कि आंखों की सेवा मानव सेवा है एवं आंखे ही मानव को ईश्वर के दर्शन मन से करवाती है। पद्मश्री मिलने पर वे ढेरों सम्मान व

आम लोगों का प्यार मिलने पर भी वे सदैव सहज और सरल हैं, मुस्कराते ही रहते हैं। विश्व प्रसिद्ध डॉ. प्रताप सिंह हार्डिया के सरलता के कई किस्से कहाँ देश दुनिया से आने वाले आंखों के मरीज कहते रहते हैं। मैंने डॉ. हार्डिया व उनके कार्यों एवं परिवार को बहुत ही नजदीकी से देखा है, पैसों व कमाई का लालच जरा भी नहीं है। गरीब अमीर का भेदभाव नहीं है व मानव सेवा सर्वोपरि है। ऐसे डॉ. इन्सान को मैं "आंखों का जादूगर" ही कह सकता हूँ याने जो दिया मैंने कबूल किया जो नहीं दे सकता वह भी कबूल है। वर्षों से प्रतिदिन 30 से अधिक आपरेशन करना, 50 अधिक मरीजों को देखना, मानव सेवा के साथ ही गरीबों की सेवा कैम्पों के माध्यम से करना डॉ. प्रताप सिंह हार्डिया का स्वभाव है। ऐसे मानव सेवा के मनीषी को नमन है।



रहो हमेशा सम

□ विनीता

रहो हमेशा सम,

प्रकाश हो या तम।

अति उत्साहित कभी ना होना, धैर्य कभी संकट में ना खोना।

सिंहासन चांहे हो या वन का हो पथ, पथ ही बदल जाते हैं, नहीं बदलते रथ।

राज्य छोड़ जो गमन ना करते वन, प्यासे रह जाते कितनों के ही मन।

लक्ष्य - ध्येय जीवन का ना खोना, सम्राट बनो या वनवासी होना।

राजा बन जो महल में रहते, कैसे फिर सबके दुःख कटते ?

सरल नहीं है ईश्वर बनना, पड़ता भी है सब दुःख सहना।

दुःख- सुख को एक ही जानो, जीवन के अध्याय मानो।

एक पूर्ण तो एक बढ़ेगा, चक्र यही सदा चलेगा।

रहो हमेशा सम।

प्रकाश हो या तम।।



भाऊराव देवरस सेवा न्यास

सी-91, निराला नगर, लखनऊ - 226020 (उ.प्र.)

फोन-फैक्स : 0522-4001837, 2789406, E-mail : bdsnyas@yahoo.co.in

सहकार निवेदन

पिछले 24 वर्षों में न्यास के सेवा कार्यों में जो उत्तरोत्तर वृद्धि हुयी है, उसमें किसी न किसी रूप में आपका ही स्नेह सहयोग रहा है। न्यास के पास आर्थिक संसाधनों की बहुत कमी है। न्यास द्वारा संचालित सेवा कार्य प्रभावित न हो अतः आयस्रोत को बढ़ाना होगा। न्यास द्वारा प्रस्थापित कार्पस फण्ड से प्राप्त होने वाली ब्याज राशि भी पूरी नहीं होती। अतएव लक्ष्य तक पहुँचने हेतु कार्पस फण्ड भी बढ़ाना होगा। समाज सेवा के क्षेत्र में गौरव को बढ़ाने वाले इस महत कार्य में जन-जन का सहयोग एवं सहकार अपेक्षित है। आप सभी उदारमना सेवाभावी महानुभावों के सहकार से ही यह न्यास सेवारत है।

न्यास के सेवा कार्यों हेतु आप इस प्रकार से सहयोग कर सकते हैं-

1. **सचल चिकित्सा सेवा के लिए-** रु. 11,000/- की मासिक धनराशि का सहयोग करके, एक सेवा बस्ती में अपनी ओर से निःशुल्क चिकित्सा सुविधा एवं औषधि का वितरण कराना।
2. **नेत्र चिकित्सा शिविर के लिए-** रु. 2000/- की धनराशि का सहयोग करके एक मोतियाबिन्द पीड़ित नेत्र रोगी का आपरेशन करवाकर नेत्र ज्योति प्रदान कराना।
3. **विकलांग सहायता शिविर के लिए-** रु. 1,000/- से 6,000/- तक की राशि दे करके, एक विकलांग बन्धु की सहायता में उनके लिए कृत्रिम अंग, उपकरण, वैशाखी, ट्राईसाइकिल, ह्वील चेयर आदि की व्यवस्था कराना।
4. **कार्पस फण्ड (स्थायी निधि) के लिए-** रु. 10,000/- से अधिक की धनराशि का अर्पण करके, न्यास द्वारा संचालित सेवा कार्यों में उत्प्रेरक बनना।
5. **छात्रवृत्ति के लिए-** प्राथमिक रु. 3000/-, माध्यमिक रु. 5000/-, हाईस्कूल रु. 7000/-, इंटरमीडिएट रु. 8000/-, आईटीआई/डिप्लोमा रु. 10,000/-, स्नातक रु. 10000/-, परास्नातक रु. 12000/-, प्रतियोगी परीक्षाएँ रु. 15000/-, इंजीनियरिंग रु. 18000/- मेडिकल के छात्रों को रु. 20000/- की वार्षिक छात्रवृत्ति का सहयोग करके न्यास के माध्यम से पूर्वांचल और वनवासी क्षेत्र के बालकों के लिए वार्षिक छात्रवृत्ति भिजवाना।
6. **सेवा चेतना अर्द्धवार्षिक पत्रिका के लिए-** रु. 1,200/- की आजीवन सदस्यता ग्रहण करके तथा पत्रिका की विज्ञापन दरों के आधार पर अपनी क्षमतानुसार विज्ञापन के रूप में सहयोग करके सहायता करना।
7. **सेवा संवाद मासिक के लिए-** रु. 2,000/- की आजीवन एवं रु. 5,000/- की संरक्षक सदस्यता ग्रहण करके सहयोग करना।
8. **माधव सेवा आश्रम के लिए-** रु. 5,00,000/- का दान कर, एक कक्ष के निर्माण के द्वारा अपने किसी सम्बन्धी की स्मृति को स्थायी बनायें।

न्यास को सेवा कार्यों के लिए दिया गया दान आयकर अधिनियम की धारा 80G(5)(vi) के अन्तर्गत नियमानुसार करमुक्त है। अप्रवासी भारतीय भी दान दे सकते हैं। कृपया अपनी दानराशि चेक व ड्राफ्ट भाऊराव देवरस सेवा न्यास के पक्ष में जो लखनऊ में देय हो, अपने पैन नं. व पते के साथ भेज सकते हैं।

समाज सेवा-कार्यों हेतु आपसे अनुरोध है कि न्यास को यथा सम्भव अधिकाधिक सहयोग करें। दान की राशि आप सीधे हमारे खाते में भी जमा कर सूचित कर सकते हैं।

बैंक ऑफ इण्डिया, निरालानगर, लखनऊ बैंक खाता सं. 680610100009948 IFSC: BKID0006806

भारतीय स्टेट बैंक, निरालानगर, लखनऊ बैंक खाता सं. 30448433657 IFSC: SBIN0003813

आशा है सेवा के इस पुनीत कार्य में आप सभी अवश्य सहभागी बनेंगे।



जीवन का आधार है संतुलित आहार

अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार खाने की जरूरत होती है। स्वस्थ संतुलित आहार शरीर को मजबूत बनाता है तथा रोगों से लड़ने के लिए उसकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। साथ ही संतुलित आहार दिमाग को तेज तथा स्वस्थ बनाता है, जिससे आप मानसिक रूप से भी मजबूत बनते हैं। स्वस्थ संतुलित आहार करने से आप घर तथा दफ्तर दोनों जगह बेहतर काम कर पाते हैं। स्वस्थ भोजन के अभाव में थकान और अन्य कई प्रकार के रोग घेर सकते हैं।

संतुलित आहार की कुछ मूल बातें :

एक स्वस्थ संतुलित आहार में सभी खाद्य समूहों से खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं। वे भोजन जिनमें संतृप्त वसा, ट्रांस फैट और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है वे शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर में वृद्धि करते हैं और स्वस्थ आहार की श्रेणी में नहीं आते। यदि आप अपनी हड्डियों को स्वस्थ व मजबूत रखना चाहते हैं तो एल्कोहोल से परहेज में ही आपकी भलाई है। जब आपके शरीर को आवश्यक कैल्शियम की मात्रा नहीं मिलती तो वह हड्डियों से आवश्यक कैल्शियम लेना शुरू कर देता है और यदि यह बार-बार होता है तो हड्डियां पतली और भंगुर हो जाती हैं। यही नहीं मधुमेह की रोकथाम में एक स्वस्थ और संतुलित आहार बड़ी भूमिका निभाता है।

स्वस्थ शारीरिक विकास :

हमारा शरीर पोषक तत्वों को भोजन से निचोड़ कर शरीर को चलाने और उसके विकास तथा निर्माण के लिए ऊर्जा देता है। भोजन सिर्फ शरीर ही नहीं बल्कि खूबसूरत त्वचा, बाल, आंख और दांत के लिए भी योगदान देता है। एक संतुलित स्वस्थ आहार किसी भी आयु में आवश्यक होता है, खासतौर पर एक बढ़ते हुए बच्चे के लिए। किसी भी बच्चे का आहार, स्वस्थ व संतुलित होना ही चाहिए ताकि बच्चा बच्चे मोटापे का शिकार ना

हो और उसे मोटापे से जुड़ी अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से जूझना ना पड़े। भारतीय स्वास्थ्य सेवा के एक कार्यक्रम के अनुसार अलग-अलग उम्र के बच्चे, जो एक स्वस्थ संतुलित आहार का पालन कर रहे थे, उन्होंने कक्षा में अच्छा प्रदर्शन किया क्योंकि उन्हें सभी जरूरत के आहार-पोषण की प्राप्ति हुई थी जो उनके दिमाग व शरीर को सुचारू रखने के लिए आवश्यक थी।

मजबूत हड्डियां :

यदि आप मजबूत हड्डियां चाहते हैं, तो आपको एक स्वस्थ संतुलित आहार की विशेष जरूरत है। कैल्शियम युक्त भोजन आपको हड्डियां मजबूत बनाने वाली वह सारी चीजें प्रदान करता है जिनकी शरीर को 18 से 25 वर्ष की उम्र के बीच जरूरत होती है। कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ आपको 25 वर्ष की उम्र में भी हड्डियों की ताकत को बनाए रखने में मदद करता है। स्वस्थ हड्डियों के आसानी से टूटने की कम संभावना होती है।

स्वस्थ हृदय :

स्वस्थ दिल के लिए स्वस्थ संतुलित आहार जरूरी होता है। वे भोजन जिनमें संतृप्त वसा, ट्रांस वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है, का ज्यादा सेवन हृदय रोग का कारण बन सकते हैं। यदि आप ऐसा भोजन खाते हैं जिसमें उच्च सोडियम सामग्री है तो आपको स्ट्रोक होने की संभावना बन सकती है। अगर आप एक स्वस्थ और रोग मुक्त हृदय चाहते हैं तो आपको विभिन्न फलों और सब्जियों, साबुत अनाज, मांस, मछली, फलियां और वसा तथा दूध के खाद्य पदार्थ खाने की जरूरत है।

स्वस्थ संतुलित आहार एक आदर्श वजन बनाए रखने के लिए आवश्यक होता है। मोटापा हृदय तथा अन्य कई गंभीर रोगों को कारण बन सकता है, इसलिए अपने वजन को नियंत्रित रखें। आपका खानपान इसमें एक बड़ी भूमिका रखता है।



अपने भोजन में एक फल, कुछ सलाद (गाजर, ककड़ी, मूली, ब्रोकली आदि), साबुत अनाज, दाल, डेयरी प्रोडक्ट्स और कुछ प्राकृतिक तेल जरूर शामिल करें। नाश्ते में आप फल (केला, सेब, नाशपाती), दही, भुना हुआ स्नैक्स अपने साथ रख सकते हैं। अन्य विकल्प इडली, खांडवी, ढोकला,

उबले हुए आलू, चाट, भेलपुरी, भुना हुआ चना और मूंगफली आदि हो सकते हैं। आप अपने साथ कुछ सूखे हुए मेवे जैसे अखरोट, बादाम, पिस्ता आदि भी रखें। इन सब खाद्य पदार्थ को अपने नियमित भोजन का हिस्सा बनाएं। भोजन संतुलित रहेगा तो जीवन भी संतुलित रहेगा।



स्वास्थ्य

स्वास्थ्य ही धन है

□ डॉ अर्चना दीक्षित

यह वास्तव में सत्य है और किसी ने कहा है कि स्वास्थ्य ही धन है। अच्छा स्वास्थ्य हर खुश आदमी का एक रहस्य है। लेकिन खराब स्वास्थ्य हमारे शरीर और दिमाग की क्षमता को और अधिक कम करने का काम करता है। जब हम बीमार होते हैं और ठीक महसूस नहीं कर रहे होते हैं, तो हम अपने दिन-प्रतिदिन के कार्यों को करने में सक्षम नहीं होते हैं। एक अच्छा स्वास्थ्य हमें हमेशा बुराईयों और स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों से दूर रखता है। यह केवल हमारा अच्छा स्वास्थ्य है जो किसी भी बुरी या अच्छी परिस्थितियों में हमारे साथ रहता है।

एक अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए, हमें संतुलित भोजन, दैनिक हल्के व्यायाम, ताजी हवा, स्वच्छ पानी, पर्याप्त नींद और आराम, नियमित चिकित्सा जांच आदि की आवश्यकता होती है। हमें अधिक हंसना चाहिए क्योंकि हंसना भी एक चिकित्सा है और स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छा व्यायाम है। अच्छा स्वास्थ्य वास्तव में धन और दुनिया की अन्य चीजों से बेहतर है।

अच्छा स्वास्थ्य अच्छी और बुरी सभी तरह की परिस्थितियों में हमारे साथ रहता है। इसलिए, यदि हमारा स्वास्थ्य ठीक है, तो हम अपने जीवन में किसी भी बुरी परिस्थिति का सामना आसानी से कर सकते हैं। हमें प्रतिदिन अपने दांत को साफ करना चाहिए। हमें अपने हाथों को खाना खाने से पहले अच्छे से धोना चाहिए। हमें प्रतिदिन शरीर को स्वच्छ रखने के लिए नहाना चाहिए। हमें अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए और अच्छा भोजन

करना चाहिए। अच्छा स्वास्थ्य हमें कई सारी घातक बीमारियों से बचाता है।

सत्य ही कहा गया है कि अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हमें धन की आवश्यकता होती है और धन कमाने के लिए अच्छे स्वास्थ्य की। लेकिन यह भी सत्य है कि, हमारा अच्छा स्वास्थ्य ही हमें धन कमाने के योग्य बनाता है। यह जीवन का अमूल्य तोहफा है और उद्देश्य पूर्ण जीवन के लिए अच्छा स्वास्थ्य आवश्यक है। हमें इस बात का हमेशा ध्यान देना चाहिए कि 'स्वास्थ्य ही हमारा असली धन है'।

एक अच्छा स्वास्थ्य मन से चिंता को हमेशा के लिए दूर रखता है। अगर आपकी तबियत थोड़ी भी खराब होती है तो समय-समय पर डॉक्टर से जांच जरूर करवाना चाहिए। अच्छे स्वास्थ्य और अच्छी आदतों को बनाये रखने के लिए बचपन से बच्चों को सिखाना बहुत आवश्यक होता है। स्वास्थ्य सबसे बड़ा धन है और अगर यह एक बार बिगड़ जाए तो दोबारा पहले जैसा नहीं हो सकता है। बच्चों के स्वास्थ्य का उनके माँ बाप को अच्छी तरह से ख्याल रखना चाहिए और इसलिए बच्चों को खेलों में भाग लेना चाहिए और नियमित व्यायाम करना चाहिए ताकि स्वस्थ और मजबूत हो सकें।

स्वस्थ व्यक्ति बहुत मस्ती में जीता है। उसके चेहरे में एक तेज रहता है। एक स्वस्थ इंसान कोई भी भी कार्य को पूरे उत्साह से करता है। एक अच्छा स्वास्थ्य ही सभी के जीवन के सारे सुखों का आधार है।



कभी खुद को कम मत समझो

□ अमित कुमार कुशवाहा

जीवन में अनेक घटनाये घटित होती है जो ज्यादातर असफलता या सफलता के बीच की होती है और अक्सर असफलता मिलने पर लोग खुद को दूसरों के मुकाबले कमतर आंकने लगते हैं यानी वे अपने ही नजर में खुद की Value को कम समझते हैं और फिर ऐसी स्थिति में दिमाग Negative Thinking की ओर जाने लगता है लेकिन क्या आपने सोचा है जिस इन्सान को ईश्वर ने बनाया है उसकी वैल्यू भला कैसे कम हो सकती है ? एक सफलता या असफलता से पूरे जीवन के पैमाने तो नहीं लिखे जा सकते हैं तो चलिए इसी सोच पर एक छोटी सी अच्छी Kahani को आज हम सभी पढ़ते हैं।

किसी एक मंच पर एक सेमिनार चल रहा था तो लोगों को Motivational Thoughts बढ़ाने के लिए एक वहां वक्ता आया और फिर लोगों Motivational Speech देने लगा और इसी दौरान उस व्यक्ति ने अपने जेब से एक 500 रुपये का नोट निकाला और लोगों से पूछा की इसकी वैल्यू क्या है तो सभी ने हाथ ऊपर उठाते हुए कहा की यह 500 रुपये का नोट है इसकी नोट की कीमत 500 रुपये है।

तो फिर उस वक्ता ने उस नोट को गीली मिट्टी से गंदा कर दिया और फिर लोगों से वही सवाल किया की अब इस नोट की कीमत क्या है तो सबका जवाब फिर वही था की इस नोट की कीमत अब भी 500 रुपये ही है।

इसके बाद उस वक्ता ने उस नोट को पानी के गिलास में पूरी तरह भिगो दिया और फिर गीले नोट को लोगों को दिखाते हुए उसकी कीमत को पूछा तो

हर बार की तरह लोगों का वही जवाब था की अब भी इस नोट की कीमत 500 रुपये ही है।

तो फिर वह वक्ता लोगों को अब समझाते हुए कहता है की "देखा आपने नोट को अलग अलग परिस्थितियों से गुजारा गया लेकिन किसी भी परिस्थिति में उसकी वैल्यू कम नहीं हुयी यानि 500 रुपये के नोट की वैल्यू हमेशा 500 ही रहेगी तो फिर भला हम इन्सान के जीवन में थोड़ी सी परिस्थितियां बदलती भी हैं तो हमारी वैल्यू कैसे कम हो सकती है किसी सफलता या असफलता से जीवन की वैल्यू कभी कम नहीं हो सकती है चलो आज मान भी लेते हैं सबकुछ ठीक नहीं चल रहा है जिसके कारण असफल हो रहे हैं इसका मतलब यह थोड़े है की जीवन भर असफल ही होते रहेंगे, यानी इन्सान को चाहे कैसी भी परिस्थितियां क्यों ना हों अपनी खुद की वैल्यू को कम नहीं समझना चाहिए अगर आज असफल हो रहे हैं तो क्या हुआ आने वाले समय में आप ही सफल बनेंगे जिसके लिए आपको लगातार बस सफल होने की कोशिश करते जाना है इसलिए कभी भी खुद की वैल्यू को कम नही समझना चाहिए"।

इस कहानी से हमें यही शिक्षा मिलती है की हम चाहें सफल हों या असफल लेकिन हमारी वैल्यू कभी भी कम नहीं हो सकती है जीवन में सुख दुःख, हार जीत तो लगा रहता है जीत में गर्व होता है तो हार में खुद को हीन भावना से देखने लगते हैं या खुद को बेकार समझने लगते हैं जबकि इन्सान की वैल्यू कभी कम नहीं होती है इसलिए आप अपने आप में खास हैं इसे कभी नहीं भूलना चाहिए।



योग का महत्व

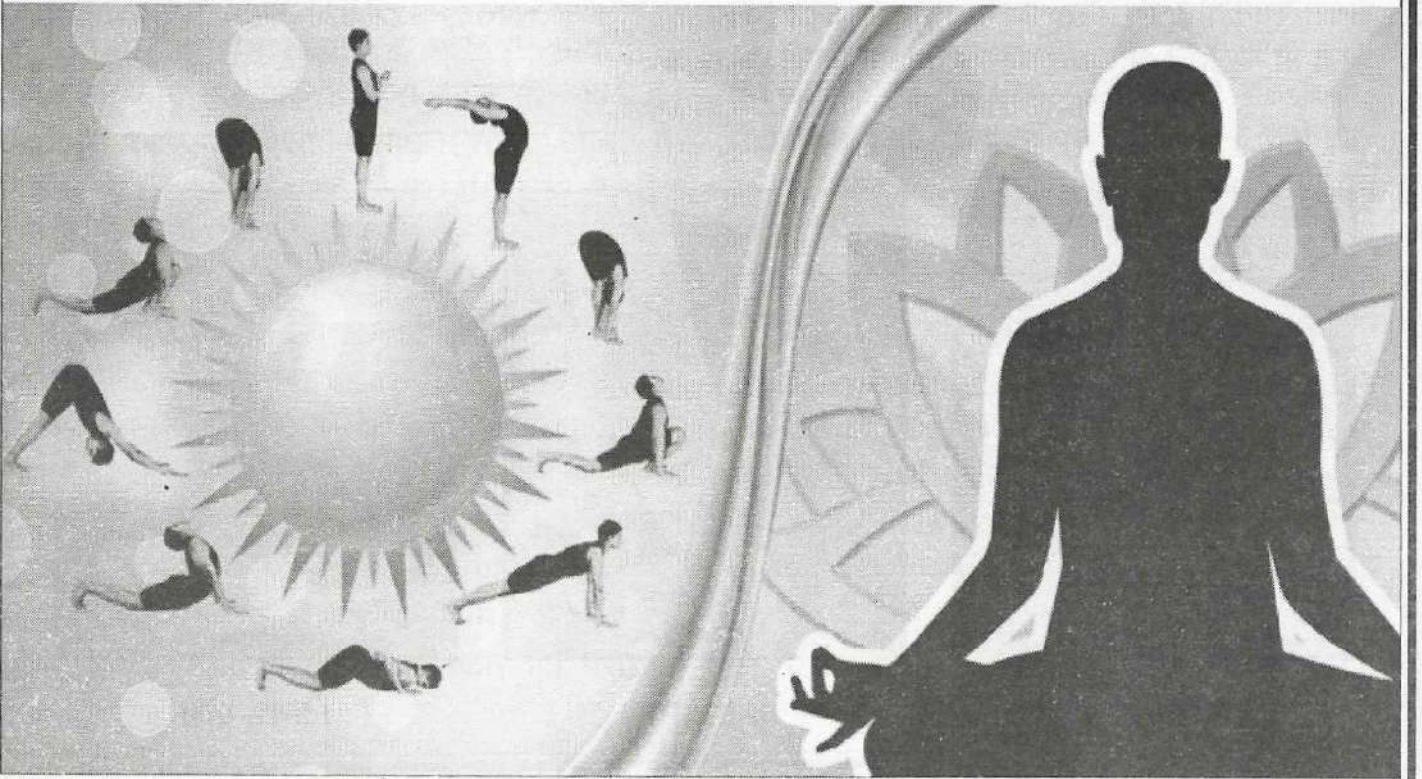
□ श्यामबाबू

योग आसन हमेशा योग संस्कृति में एक महत्वपूर्ण चर्चा रही है। विदेशों में स्थित कुछ योग स्कूलों में योग मुद्राओं को खड़े रहने, बैठने, पीठ के बल लेटने और पेट के बल लेटने के रूप में वर्गीकृत किया गया है लेकिन योग के वास्तविक और पारंपरिक वर्गीकरण में कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग और क्रिया योग सहित चार मुख्य योग शामिल हैं।

कर्म योग – यह पश्चिमी संस्कृति में 'कार्य के अनुशासन' के रूप में भी जाना जाता है। यह योग के चार महत्वपूर्ण भागों में से एक है। यह निस्वार्थ गतिविधियों और कर्तव्यों के साथ संलग्न हुए बिना तथा फल की चिंता किए बिना कोई काम करना सिखाता है। यह मुख्य पाठ है जो कर्म योगी को सिखाया जाता है। यह उन लोगों के लिए है जो आध्यात्मिक पथ की खोज करते हैं और परमेश्वर के साथ मिलना चाहते हैं। इसका अपने नियमित

जीवन में ईमानदार तरीके से नतीजे की चिंता किए बिना अपने कर्तव्य का संचालन करके भी अभ्यास किया जा सकता है। यह आध्यात्मिक विकास का मार्ग है। असल में कर्म जो हम करते हैं वह क्रिया है और उसका नतीजा इसकी प्रतिक्रिया है। व्यक्ति का जीवन अपने कर्म चक्र द्वारा शासित होता है। अगर उस व्यक्ति के अच्छे विचार, अच्छे कार्य और अच्छी सोच है तो वह सुखी जीवन जिएगा वही वह व्यक्ति अगर बुरे विचार, बुरे काम और बुरी सोच रखता है तो वह दुखी और कठिन जीवन जिएगा आज की दुनिया में ऐसे निःस्वार्थ जीवन जीना बहुत मुश्किल है क्योंकि मानव कर्म करने से पहले फल की चिंता करने लगता है। यही कारण है कि हम उच्च तनाव, मानसिक बीमारी और अवसाद जैसी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। कर्म योग सभी भौतिक वादी रास्तों से छुटकारा पाता है और एक खुश और सफल जीवन का नेतृत्व करता है।

ज्ञान योग—इसे 'विजडम योग' के रूप में भी जाना





जाता है। यह सभी के बीच एक बहुत ही कठिन और जटिल रास्ता है। यह किसी व्यक्ति को गहरी अंतरात्मा के मन से ध्यान और आत्म-प्रश्न सत्र आयोजित करने के द्वारा विभिन्न मानसिक तकनीकों का अभ्यास करके आंतरिक आत्म में विलय करना सिखाता है। यह किसी व्यक्ति को स्थायी जागरूक और अस्थायी भौतिकवादी दुनिया के बीच अंतर करना सिखाता है। यह पथ 6 मौलिक गुणों—शांति, नियंत्रण, बलिदान, सहिष्णुता, विश्वास और ध्यान केंद्रित करके मन और भावनाओं को स्थिर करना सिखाता है। लक्ष्य को प्राप्त करने और सर्वोत्तम तरीके से इसे करने के लिए एक सक्षम गुरु के मार्गदर्शन में ज्ञान योग का अभ्यास करने की सलाह दी जाती है।

भक्ति योग : इसे 'आध्यात्मिक या भक्ति योग' के रूप में भी जाना जाता है। यह दिव्य प्रेम के साथ जुड़ा हुआ है क्योंकि यह प्रेम और भक्ति के माध्यम से आध्यात्मिक ज्ञान का सब से बड़ा मार्ग है। इस योग के रास्ते में एक व्यक्ति भगवान को सर्वोच्च अभिव्यक्ति और प्यार के अवतार के रूप में देखता है। इसकी मुख्य विशेषताएं हैं—भगवान का नाम जपना, उसकी स्तुति या भजन गाना और पूजा और अनुष्ठान में संलग्न होना। यह सबसे आसान और सबसे लोकप्रिय है। भक्ति योग मन और हृदय की शुद्धि से जुड़ा है और कई मानसिक और शारीरिक

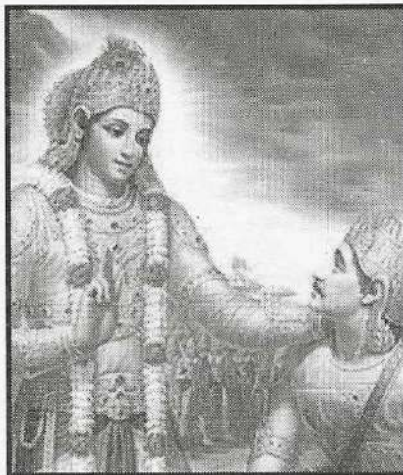
योग प्रथाओं द्वारा इसे प्राप्त किया जा सकता है। यह प्रतिकूल परिस्थितियों में भी साहस देता है। यह मूल रूप से दयालुता का एहसास कराती है और परमात्मा को दिव्य प्रेम से शुद्ध करने पर केंद्रित है। **क्रिया योग—** यह शारीरिक प्रथा है जिसमें कई शरीर मुद्राएं ऊर्जा और सांस नियंत्रण या प्राणायाम की ध्यान तकनीकों के माध्यम से की जाती हैं। इसमें शरीर, मन और आत्मा का विकास होता है। क्रिया योग का अभ्यास करके पूरे मानव प्रणाली को कम समय में सक्रिय किया जाता है। सभी आंतरिक अंग जैसे कि यकृत, अग्न्याशय आदि सक्रिय हैं। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक हार्मोन और एंजाइमों को सक्रिय अवस्था में लाया जाता है। रक्त ऑक्सीजन की उच्चमात्रा को अवशोषित करता है और जल्द डी-कार्बोनाइज हो जाता है जो आमतौर पर बीमारियों की संख्या घटाता है। सिर में अधिक परिसंचरण के माध्यम से मस्तिष्क की कोशिकाओं को सक्रिय किया जाता है जिससे मस्तिष्क की कामकाजी क्षमता बढ़ जाती है और स्मृति तेज हो जाती है और व्यक्ति जल्दी थका हुआ महसूस नहीं करता।

श्यामबाबू ओझा

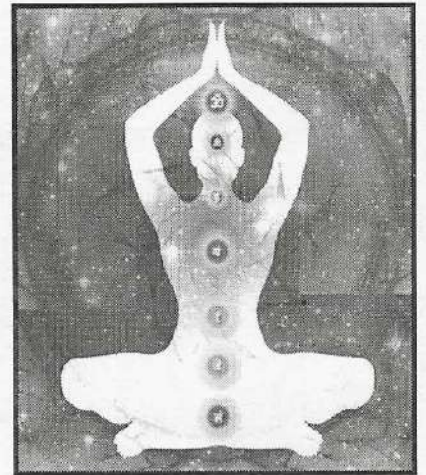
रूम न. 17 सुभाष हाता लखनऊ विश्वविद्यालय,
लखनऊ— 226020 मो0— 9454049918



भक्ति योग



कर्म योग



क्रिया योग



जल की एक-एक बूंद का इस्तेमाल करना होगा

□ सुनीता नारायण

पिछले साल गर्मियों में हिमालय की गोद में बसे शहर शिमला में पानी की भारी किल्लत हो गई थी। इस शहर को अपनी जरूरतें पूरी करने के लिए रोजाना 440 लाख लीटर पानी की आवश्यकता होती है, लेकिन उस वक्त हालात ऐसे हो गए थे कि हर दिन 150 लाख लीटर पानी जुटाना भी मुश्किल हो गया था। इस कारण स्थानीय लोगों को तो परेशानी से गुजरना ही पड़ा, यहां आने वाले पर्यटकों को भी काफी मुश्किलें पेश आईं। हालांकि इस तरह का जल संकट हरने वाले शहरों में शिमला अकेला नहीं है। नीति आयोग के समग्र सूचकांक- 2018 के मुताबिक, 60 करोड़ लोग यानी लगभग आधी भारतीय आबादी गंभीर जल संकट का सामना कर रही है। इससे भी ज्यादा बुरी खबर यह है कि उपलब्ध पानी का 70 फीसदी हिस्सा दूषित हो चुका है। इतना ही नहीं, साल 2020 तक दिल्ली, बंगलुरु, चेन्नई और हैदराबाद में भू-जल काफी नीचे चला जाएगा और 2030 तक भारत की 40 फीसदी आबादी पीने के लिए साफ पानी को तरसेगी।

यह भयावह तस्वीर है और हमें डराती है, लेकिन यदि हम चाहें, तो इसे बदल भी सकते हैं। पानी दरअसल ऐसा संसाधन माना जाता है, जिसका फिर से भंडारण किया जा सकता है। इस काम में बर्फबारी और बारिश मदद करती है। इससे भी महत्वपूर्ण यह समझना है कि हम खेती-बाड़ी के कामों में पानी का बेतहाशा इस्तेमाल करते हैं, उसका कुशल उपभोग नहीं करते, इसीलिए इस पानी की 'री-साइकिलिंग', यानी इसका दोबारा इस्तेमाल संभव नहीं हो पाता, यानी हमारा एजेंडा साफ है। हमें सबसे पहले पानी की हर बूंद का उचित इस्तेमाल करना सीखना होगा और फिर इसे जीवन के सब क्षेत्रों में उतारना होगा। तभी हम देश में पानी की उपलब्धता बढ़ा सकते हैं। वैसे भी,

भारत जैसे जलवायु-जोखिम वाले देश में, जहां बारिश अधिक होती है और मौसमी बदलाव अपने चरम पर है, वहां इस एजेंडे को आगे बढ़ाना ही होगा। हम बारिश की बूंदों का अधिक-से-अधिक संग्रह करके अपने भूजल को संपन्न बना सकते हैं।

दूसरा और सबसे महत्वपूर्ण एजेंडा है, कुशल इस्तेमाल के साथ-साथ पानी के भंडारण को बढ़ाना। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि पानी की हर एक बूंद अधिकाधिक फसलों में या अन्य जरूरतों में इस्तेमाल की जाएगी। इसका मतलब है कि पानी के इस्तेमाल को कम करने के लिए हमें अपने कई प्रयास करने होंगे। कृषि के लिहाज से इसका अर्थ है फसलों के पैटर्न में बदलाव लाना ताकि हम उन इलाकों में धान, गेहूं और गन्ने जैसी फसलें उगाना बंद करें, जहां पानी की किल्लत है। हमारे नीति-नियंत्रणों को ऐसी नीतियां तैयार करनी चाहिए, जो किसानों को फसलों की विविधता अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें। आम लोगों में भी उन आहारों को बढ़ावा देना होगा, जो जल के विवेकपूर्ण इस्तेमाल करके तैयार किए जाते हैं।

यदि खेती-किसानी के लिए जल का विवेकपूर्ण इस्तेमाल एक एजेंडा है, तो शहरों और उद्योगों के लिए जल का पुनःचक्रण यानी उसे फिर से इस्तेमाल के लायक बनाना अन्य एजेंडा होना चाहिए। यह कैसी विडंबना है कि हमारे पास कोई ऐसा अधिकृत आंकड़ा नहीं है कि हम यह जान सकें कि शहरी या औद्योगिक भारत में आज पानी का कितना इस्तेमाल हो रहा है? पानी के उपभोग को लेकर अंतिम अनुमान 1990 के दशक के मध्य में लगाया गया था, जिसमें कहा गया था कि हमारी खेती लगभग 75 से 80 प्रतिशत पानी का उपयोग करती है। जाहिर है, अब इस आंकड़े का कोई महत्व नहीं है। जैसे-जैसे शहरों का विकास हुआ है, शहरी जरूरतों के लिए पानी का उपभोग बढ़ा है



और यह आगे भी होता रहेगा। अगर शहरों में पानी की किल्लत होगी तो उसकी भरपाई किसी दूसरी जगह से पानी को ढोकर पूरी की जाएगी। ऐसा हमने कई शहरों में देखा भी है। यही नहीं, जहां लोगों को जरूरत पर पानी नहीं मिल पाता, वे भूजल की अधिकाधिक इस्तेमाल की ओर उन्मुख हो जाते हैं, जिससे स्वाभाविक तौर पर भू-जल का स्तर गिरता जाता है।

इससे भी भयावह बात यह है कि शहरों से निकलने वाला पानी बिना साफ किए बहा दिया जाता है। अनुमान है कि लगभग 80 प्रतिशत पानी अपशिष्ट के रूप में शहरों से निकलता है। इससे प्राकृतिक जल भंडार में साफ पानी फिर से नहीं पहुंच पाता। मेरी नजर में यह आपराधिक कृत्य जैसा ही है, जबकि इसमें से न जाने कितना पानी साफ किया जा सकता है और कितना फिर से उपयोग के लायक बनाया जा सकता है। हम ऐसा कर भी सकते हैं मगर हम करते नहीं हम उन्हें बहाना पसंद करते हैं। पानी के उपयोग और दुरुपयोग का अंतर हम भूल गए हैं। भारत के इस आधुनिक संकट को हमें एक और समस्या से जोड़ना चाहिए, जो उत्तरोत्तर बढ़ भी रही है और वह है— 'जलवायु परिवर्तन'। इसी के कारण अब बारिश अधिक परिवर्तनशील और अनिश्चित हो गई है। यह अप्रत्याशित रूप से अधिक बरसने भी लगी है। मौसम का यह बदलाव जल संकट और बढ़ाएगा ही। मगर इसे भी हम थाम सकते हैं। ऐसा करने के लिए हमें वास्तव में साथ मिलकर कुछ काम करना होगा।

पहला काम तो यह किया जाना चाहिए कि प्राकृतिक संसाधन को पढ़ाने के लिए हमें वे तमाम प्रयास करने होंगे जो किए जा सकते हैं। पानी की हर बूंद बचाइए, उसे जमा कीजिए और भूजल को संपन्न बनाइए। ऐसा करने के लिए हमें वर्षा जल के संचयन की लाखों संरचनाएं बनानी होंगी। ये सभी संरचनाएं जल संचयन को सफल बनाने के लिए हो, न कि यह किसी की कमाई व रोजगार का जरिया बने। इस तरह के निकायों के पूरे प्रबंधन का जिम्मा भी हमें स्थानीय लोगों को ही देना चाहिए। आज

दरअसल होता यह है कि जिस जगह पर जल निकाय होता है, वह जमीन किसी और विभाग के जिम्मे होती है और जहां वर्षा का जल संचित किया जाता है, वह जगह किसी अन्य विभाग के अधिकार क्षेत्र में आता है। दोनों विभागों में कोई तालमेल भी नहीं होता। अगर स्थिति यही बनी रही, तो पानी का संचयन हम नहीं कर पाएंगे।

दूसरा काम 'ड्राउट कोड' को बदलते वक्त के साथ दुरुस्त करना और उसकी फिर से समीक्षा करना है। ऐसा नहीं है कि दुनिया के अमीर हिस्सों में सूखा नहीं पड़ता। ऑस्ट्रेलिया और अमेरिका जैसे देश भी पानी की कमी के दौर से गुजर चुके हैं। लेकिन वहां की सरकारों ने पानी के तमाम गैर-जरूरी इस्तेमाल को रोककर इस समस्या से पार पाई है। इन गैर-जरूरी इस्तेमालों में कारों को धोना भी शामिल है। भारत में भी कुछ ऐसा किया जाना जरूरी है।

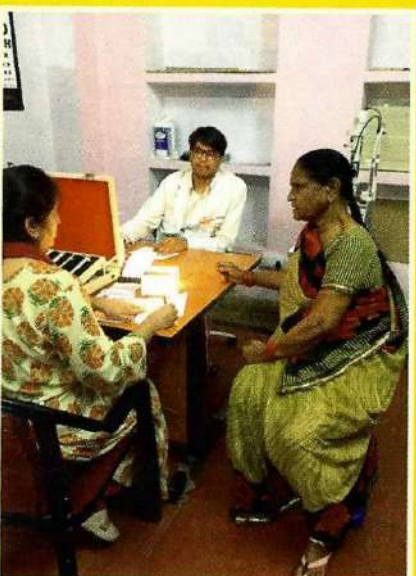
तीसरा काम जाहिर तौर पर सभी वक्त (अच्छे और बुरे) के लिए पानी को सुरक्षित रखने का प्रयास करना है। इसका मतलब यह है कि भारत में रोजाना के पानी के इस्तेमाल को लेकर नियम तय किये जाएं। हमें कृषि से लेकर उद्योग-धंधे तक, हर क्षेत्र में पानी के उपयोग को कम करना होगा, यानी पानी के इस्तेमाल और साल-दर-साल उसके उपयोग को कम करने को लेकर एक लक्ष्य तय करना होगा। हमें पानी के कुशल इस्तेमाल वाले व्यवसायों को बढ़ावा देना होगा, साथ ही ऐसे आहार को प्रोत्साहन देना होगा, जिसकी पैदावार में पानी की कम खपत होती हो।

साफ है, भारत एक ऐसे मुहाने पर खड़ा है जहां जल संकट कभी भी विस्फोटक रूप ले सकता है। अपने यहां समस्या पानी की कमी नहीं है। इसके बीज तो दरअसल हमारी उस उलझन में हैं, जो बतौर राष्ट्र हम अब तक नहीं सुलझा सके हैं और वह है— संसाधनों का हमें किस तरह बेहतर व कुशल इस्तेमाल करना है।

महानिदेशक
सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरनमेंट

नेत्र कुम्भ चिकित्सालय

सी-136, निराला नगर, लखनऊ





नये भारत का नया उत्तर प्रदेश



परिवर्तन के 23 माह स्वच्छ हुआ प्रदेश

सभी 75 जनपद
ओडीएफ घोषित।



स्वच्छ भारत मिशन
के अन्तर्गत
शौचालय
निर्माण में
देश में
प्रथम स्थान।



- प्रदेश में कुल 97,718 ग्राम ओडीएफ घोषित।
- ग्रामीण क्षेत्रों में 1 करोड़ 77 लाख शौचालयों का निर्माण कर 2.5 करोड़ परिवार आच्छादित।
- नगरीय क्षेत्र में 8 लाख 41 हजार व्यक्तिगत शौचालयों का निर्माण।
- आम जनता की सुविधा के लिए सार्वजनिक स्थानों पर 28,042 सार्वजनिक शौचालयों का निर्माण।
- 11,791 वार्ड एवं 635 नगर निकाय ओडीएफ घोषित।



नगरों में 45,000
सामुदायिक शौचालयों
का निर्माण।



कुम्भ मेला, प्रयागराज
में रिकार्ड 1,22,500
शौचालयों का निर्माण।

साफ नीयत-सही विकास

सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, उत्तर प्रदेश