

वर्ष - 20

जुलाई, 2024

अंक - 214

Regd. Postal No. Dehradun-328/2022-24
Registered News Paper RNI No. UTTBIL/2006/19407

सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में

सत्य देव संवाद

प्रत्येक देश, प्रत्येक जाति, प्रत्येक वर्ग और प्रत्येक सम्प्रदाय के ऐसे अधिकारी जनों को समर्पित है, जो ऐसी जीवन शिक्षा की खोज में हैं, जो धर्म और विज्ञान में सामंजस्य स्थापित कर पूरी मानवता को एक सूत्र में पिरो सके और उनका सर्वोच्च आत्मिक हित कर उन्हें प्रकृति के विकासक्रम का साथी बनाकर मनुष्य जीवन को सफल व खुशहाल कर सके।

सम्पादक

नवनीत अरोड़ा

सहसम्पादक मण्डल

अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक डिज़ाईनर : आरती

YouTube Channels

Sadhan Sabhas : Shubhho Roorkee

Motivational : Shubhho Better Life

Workshops : Jeevan Vigyan

Bhajan : Shubhho Bhajan

www.shubhho.com

लेखक के सभी विचारों से सम्पादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

मूल्य (प्रति अंक): रु. 9

सम्पर्क सूत्र :

पत्रिका सम्बन्धी किसी भी जानकारी हेतु

दूरभाष संख्या: 01332-272000, 80778-73846, 73518-89347 (सुशान्त जी)

समय : प्रतिदिन सायं 5:00 से सायं 9:00 तक (रविवार को छोड़कर)

e-mail: Shubhho.rke@gmail.com or navneetroorkee@gmail.com

इस अंक में

देववाणी	03	देव जीवन की झलक	16
सम्बन्ध टूटने की वजह	04	दुनियापरस्ती की विषैली मदिरा...	19
बच्चों की परवरिश	05	आपके भाव	25
मंजिलें और भी हैं	10	बाल व्यक्तित्व विकास शिविर	27
7 रु. की कहानी	12	आत्मबल विकास शिविर.....	29
The Price of Happiness	13	नई पुस्तकें	31
Goodness is Everyday...	14	भाव प्रकाश	32

पत्रिका सहयोग राशि

पत्रिका हेतु सहयोग राशि आप सामने दिये QR CODE या Mission Website - [https://shubhho.com/donation./](https://shubhho.com/donation/) पर भेज सकते हैं। सहयोग राशि भेज कर Screenshot 81260 - 40312 पर भेजें।



Our Bank Details

Satya Dharam Bodh Mission A/c No. 4044000100148307
(PNB) IIT, Roorkee, RTGS/IFSC Code : PUNB0404400

पत्रिका की सॉफ्ट कॉपी (फ्री) मंगवाने हेतु 81260 - 40312 इस नम्बर पर सूचित करें।

पत्रिका चन्दा

1. रजिस्टर्ड पोस्ट द्वारा (दो माह की पत्रिका एक साथ) - वार्षिक सहयोग - 250/-
2. साधारण डाक द्वारा (प्रति माह) - वार्षिक सहयोग - 100/-

सात वर्षीय रु. 500, पन्द्रह वर्षीय रु. 1000

अधिक जानकारी हेतु सहयोगकर्ता

Call/Whatsapp - 81260 - 40312

जो बनाए हमें इन्सान और दे सही ग़लत की पहचान ऐसे सभी शिक्षको को हम करते हैं शत-शत प्रणाम।



देववाणी



तुम शिक्षार्थी होकर गुरु से फट जाते हो, तो क्या शिक्षा पाओगे? तुम जिस देवात्मा को गुरु कहते हो, वह खुद गालियाँ सहता रहा है। मैं जो तुम्हारी भलाई करता हूँ, क्या इसका नतीजा यह होना चाहिये कि तुम मेरे सम्बन्ध में कृतघ्न बन जाओ, निन्दा करो और किसी को खूबियों का वर्णन न करो। तुम किसी की खूबी की महिमा नहीं गा सकते; तो तुम अन्धे हो। तुम्हारी अपनी 'मैं' पर जहाँ आघात लगा कि तुम मुँह बना बैठे। यह अवस्था बहुत खराब है। मैं तुम्हारी खराबियाँ दूर करने के लिए आया हूँ, तुम्हें मोक्ष देने के लिए आया हूँ। मैं चाहता हूँ कि तुम्हारे भीतर बुराई के लिए कुछ घृणा पैदा हो, न कि मेरे लिए, जो तुम्हारा हितकारी है। नीच अनुरागी मनुष्य जहाँ कहीं किसी जन के तरफ़दार बन जाते हैं, वहाँ यदि कोई ऐसा जन समाज की हानि करता है, तो वह उसको नोटिस में नहीं लाते। धर्म की सोसायटी धर्म लाने के लिए है। उसमें धर्म के नियम काम करेंगे। मक्कारी, राजनीति और धोखेबाजी वगैरा उसमें न आएगी।

- देवात्मा



गुदगुदी



वीशु रो रही थी।

वीधु - तुम क्यों रो रही हो?

वीशु - मेरी मुर्गी मर गई है।

वीधु - इतना तो मैं अपनी दादी के मरने पर नहीं रो रही थी।

वीशु - तुम्हारी दादी कौन-सा अण्डा देती थी।

टीचर - सुरेश से, जब घने बादल धिर कर आ जाए तो किस बात की आशा की जा सकती है?

सुरेश - सर, स्कूल में जल्दी छुट्टी होने की।

सच बोलने की आदत हमारे अन्दर किसी भी स्थिति का सामना करने का साहस देती है।



कई बार जीवन की कठिन से कठिन समस्याओं का हल हमारे आस-पास घट रही छोटी-छोटी घटनाओं में छुपा होता है। सिर्फ ज़रूरत है, तो थोड़ा ठहरकर उन घटनाओं को देखकर उनसे कुछ सीख लेने की। इस बात को स्पष्ट करने हेतु निम्न घटना की सहायता लेते हैं -

एक दिन एक महानुभाव एक-एक भिण्डी को प्यार से धोते पोंछते हुए काट रहे थे। अचानक एक भिण्डी के ऊपरी हिस्से में छेद दिख गया, सोचा भिण्डी ख़राब हो गई, फेंक दें, लेकिन नहीं। उन्होंने उसे ऊपर से थोड़ा काटा, कटे हुए हिस्से को फेंक दिया। फिर ध्यान से बची भिण्डी को देखा, शायद कुछ और हिस्सा ख़राब था, थोड़ा और काटा व फेंक दिया। फिर तसल्ली की, बाक़ी भिण्डी ठीक है कि नहीं... तसल्ली होने पर काटकर सब्ज़ी बनाने के लिये रखी भिण्डी में उसे मिला दिया।

वाह क्या बात है....। मात्र पचास पैसे की एक भिण्डी को भी हम कितने ख़्याल से, ध्यान से सुधारते हैं। प्यार से काटते हैं, जितना हिस्सा सड़ा है, उतना ही काट कर उसे अलग करते हैं, बाक़ी अच्छे हिस्से को स्वीकार कर लेते हैं। यह क्राबिल-ए-तारिफ़ है।

लेकिन अफसोस! इसके विपरीत हम इन्सानों के लिये कितने कठोर हो जाते हैं, एक ग़लती दिखी नहीं कि उसके पूरे व्यक्तित्व को काट कर एक तरफ़ फेंक देते हैं। उसके बरसों के अच्छे कार्यों को दरकिनार कर देते हैं। महज अपने ईर्ष्यों को सन्तुष्ट करने के लिए उससे हर नाता तोड़ देते हैं। क्या आदमी की कीमत पचास पैसे की एक भिण्डी से भी कम हो गई है!

अब यहाँ देखिये, एक भिण्डी काटने की छोटी-सी घटना में कितना बड़ा सन्देश छुपा हुआ है। जब हम भिण्डी का सही हिस्सा सम्मानपूर्वक सहजता से स्वीकार कर लेते हैं, तो सम्बन्धों में इतनी दूरी क्यों आ जाती है। उत्तर स्पष्ट है, भिण्डी काटने में हमारा अहंकार आड़े नहीं आता, जबकि सम्बन्धों के बीच अहं झट से आ जाता है और वही अहं सम्बन्धों में नरक का कारण बनता है।

विचार अवश्य करें कि यह मनुष्य जीवन ऐसी सोच रखकर सफल कैसे हो पायेगा? क्या ही अच्छा हो यदि हम अपने इस अनमोल जीवन को क्षमा, सद्भावना, करूणा व प्रेम जैसे उच्च भावों से सजाकर नेक कार्यों द्वारा मानवता की सेवा करते हुए सफल बना सकें। काश, हम ऐसी छोटी-छोटी सी घटनाओं से जीवन-रस खींच सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

आओ हम अपनी छवि ऐसी बनायें कि लोग हमें हमारी हैसियत से नहीं,
बल्कि स्वभाव गुणों के कारण याद करें।

बच्चों की परवरिश

बच्चों की परवरिश दुनिया के सबसे कठिन और सबसे सन्तोषजनक कामों में से एक है - और ऐसा काम जिसके लिए आप खुद को सबसे कम तैयार महसूस करते हैं।

बच्चों की परवरिश के ये नौ सुझाव आपको एक अभिभावक के तौर पर ज़्यादा सन्तुष्ट महसूस करने में मदद कर सकते हैं -

1. अपने बच्चे के आत्मसम्मान को बढ़ावा दें

बच्चे अपने माता-पिता की नज़र से खुद को देखते ही अपने आपको विकसित करना शुरू कर देते हैं। आपकी आवाज़ का लहजा, आपकी बॉडी लैंग्वेज और आपकी हर अभिव्यक्ति आपके बच्चों द्वारा आत्मसात् कर ली जाती है। एक अभिभावक के तौर पर आपके शब्द और कार्य किसी भी चीज़ से ज़्यादा से ज़्यादा उनके विकसित हो रहे आत्मसम्मान को प्रभावित करते हैं।

उपलब्धियों की प्रशंसा करना, चाहे वह कितनी भी छोटी क्यों न हो, उन्हें गर्व महसूस कराएगा तथा बच्चों को स्वतन्त्र रूप से काम करने देना, उन्हें सक्षम और मजबूत महसूस कराएगा। इसके विपरीत किसी बच्चे को नीचा दिखाने वाली टिप्पणियाँ या किसी दूसरे बच्चे से उसकी तुलना करने से बच्चे खुद को बेकार महसूस करेंगे।

बेबुनियाद बयान देने या शब्दों को हथियार के रूप में इस्तेमाल करने से बचें। 'क्या बेवकूफी भरी बात है!' या 'तुम अपने छोटे भाई से ज़्यादा बच्चे की तरह व्यवहार करते हो!' जैसी टिप्पणियाँ शारीरिक मारपीट की तरह ही नुकसान पहुँचाती हैं।

अपने शब्दों का चयन सावधानी से करें और दयालु बनें। अपने बच्चों को बताएँ कि हर कोई ग़लतियाँ करता है और आप उनसे तब भी प्यार करते हैं, जब आपको उनका व्यवहार पसन्द न हो।

2. बच्चों को अच्छा करते हुए पकड़ें

क्या आप कभी यह सोचने के लिए रुके हैं कि आप एक दिन में कितनी बार अपने बच्चों के प्रति नकारात्मक प्रतिक्रिया करते हैं? आप पायेंगे कि आप तारीफ़ करने की तुलना में कहीं ज़्यादा बार आलोचना करते हैं। आप उस बॉस के बारे में कैसा महसूस करेंगे, जिसने आपके साथ इतना नकारात्मक व्यवहार किया, भले ही वह नेक इरादे से किया गया हो?

इन्सान की सम्पत्ति न दौलत है न धन है। उसकी सम्पत्ति तो उसका हँसता हुआ परिवार और सन्तुष्ट मन है।

ज़्यादा प्रभावी तरीका यह है कि बच्चों को कुछ सही करते हुए पकड़े, “तुमने बिना पूछे अपना बिस्तर बना लिया – यह बहुत बढ़िया है!” या “मैं तुम्हें अपनी बहन के साथ खेलते हुए देख रहा था और तुम बहुत धैर्यवान थे।” ये कथन बार-बार डाँटने की तुलना में लम्बे समय में अच्छे व्यवहार को प्रोत्साहित करने में ज़्यादा मदद करेंगे।

हर दिन प्रशंसा करने के लिए कुछ न कुछ खोजने का प्रयास करें। पुरस्कारों के साथ उदार रहें – आपका प्यार, गले लगना और तारीफ़े चमत्कार कर सकती हैं और अक्सर ये पर्याप्त पुरस्कार होते हैं। जल्द ही आप पायेंगे कि आप उस व्यवहार को बढ़ा रहे हैं जो आप देखना चाहते हैं।

3. सीमाएँ निर्धारित करें और अपने अनुशासन के साथ सुसंगत रहें

अनुशासन हर घर में आवश्यक है। अनुशासन का लक्ष्य बच्चों को स्वीकार्य व्यवहार चुनने और आत्म-नियंत्रण सीखने में मदद करता है। वे आपके द्वारा उनके लिए निर्धारित सीमाओं का परीक्षण कर सकते हैं, लेकिन उन्हें जिम्मेदार वयस्क बनने के लिए उन सीमाओं की आवश्यकता होती है।

घर के नियम स्थापित करने से बच्चों को आपकी अपेक्षाओं को समझने और आत्म-नियंत्रण विकसित करने में मदद मिलती है। कुछ नियमों में शामिल हो सकते हैं; होमवर्क पूरा होने तक टीवी न देखे और मारपीट, नाम-पुकारना या चोट पहुँचाने वाली चिढ़ाने की अनुमति न दें।

आप एक प्रणाली स्थापित करना चाह सकते हैं; एक चेतावनी, उसके बाद ‘टाइम आउट’ या विशेषाधिकारों के नुकसान जैसे परिणाम। माता-पिता द्वारा की जाने वाली एक आम ग़लती परिणामों का पालन नहीं करना है। आप बच्चों को एक दिन बात करने के लिए अनुशासित नहीं कर सकते और अगले दिन इसे अनदेखा कर सकते हैं। सुसंगत होना सिखाता है कि आप क्या उम्मीद करते हैं।

4. अपने बच्चों के लिए समय निकालें

माता-पिता और बच्चों के लिए अक्सर परिवार के साथ भोजन करना मुश्किल होता है, साथ में क्वालिटी टाइम बिताना तो दूर की बात है। लेकिन शायद बच्चों को इससे ज़्यादा कुछ पसन्द न हो। सुबह दस मिनट पहले उठें, ताकि आप अपने बच्चे के साथ नाश्ता कर सकें या बर्तन सिंक में छोड़ दें और डिनर के बाद टहलने जाएँ। जिन बच्चों को अपने माता-पिता से वह ध्यान नहीं मिल रहा है जो वे चाहते हैं,

कभी-कभी छोटे तनाव से बचने के चक्कर में हम बड़े तनाव के लिए दरवाजा खोल देते हैं।

वे अकसर गलत व्यवहार करते हैं क्योंकि उन्हें इस तरह से देखा जाना तय है।

कई माता-पिता अपने बच्चों के साथ समय बिताना फायदेमन्द पाते हैं। हर हफ्ते एक खास रात बनाएं और अपने बच्चों को यह तय करने दें कि वे समय कैसे बिताना चाहते हैं। जुड़ने के दूसरे तरीके खोजें - अपने बच्चे के लंचबॉक्स में कोई नोट या कुछ खास रखें।

ऐसा लगता है कि किशोरों को छोटे बच्चों की तुलना में अपने माता-पिता से कम ध्यान देने की ज़रूरत होती है। चूँकि माता-पिता और किशोरों के एक साथ मिलने के कम अवसर होते हैं, इसलिए माता-पिता को अपने किशोर के बात करने या पारिवारिक गतिविधियों में भाग लेने की इच्छा व्यक्त करने पर उपलब्ध होने की पूरी कोशिश होनी चाहिए। अपने किशोर के साथ संगीत कार्यक्रम, खेल और अन्य कार्यक्रमों में भाग लेना देखभाल का संचार करता है तथा आपको अपने बच्चे और उसके दोस्तों के बारे में महत्वपूर्ण तरीकों से अधिक जानने का मौका देता है।

अगर आप कामकाजी माता-पिता हैं, तो दोषी महसूस न करें। आप जो छोटी-छोटी चीज़े करते हैं - पॉपकॉर्न बनाना, ताश खेलना, विंडो शॉपिंग - वे बच्चे याद रखेंगे।

5. एक अच्छा रोल मॉडल बनें

छोटे बच्चे अपने माता-पिता को देखकर बहुत कुछ सीखते हैं कि कैसे व्यवहार करना है। वे जितने छोटे होते हैं, उतने ही अधिक संकेत वे आपसे लेते हैं। इससे पहले कि आप अपने बच्चे पर भड़के या उसके सामने अपना आपा खो दें, इस बारे में सोचें; क्या आप चाहते हैं कि आपका बच्चा गुस्से में ऐसा ही व्यवहार करें? इस बात से अवगत रहें कि आपके बच्चे लगातार आप पर नज़र रख रहे हैं। अध्ययनों से पता चला है कि जो बच्चे मारते हैं, उनके घर में आमतौर पर आक्रामकता के लिए एक रोल मॉडल होता है। अपने बच्चों में जो गुण आप देखना चाहते हैं, उनका अनुकरण करें; सम्मान, मित्रता, ईमानदारी, दयालुता, सहनशीलता, निःस्वार्थ व्यवहार प्रदर्शित करें।

6. संचार को प्राथमिकता दें

आप बच्चों से यह उम्मीद नहीं कर सकते कि वे सब कुछ सिर्फ इसलिए करेंगे क्योंकि आप, एक अभिभावक के तौर पर, 'ऐसा कहते हैं।' वे वयस्कों की तरह ही स्पष्टीकरण चाहते हैं और इसके हकदार भी हैं। अगर हम समझाने के लिए समय नहीं

उड़ान तो भरना है चाहे कई बार गिरना पड़े। सपनों को पूरा करना है
चाहे खुद से भी लड़ना पड़े।

निकालते, तो बच्चे हमारे मूल्यों और उद्देश्यों के बारे में सोचना शुरू कर देंगे और सोचेंगे कि क्या उनका कोई आधार है। जो माता-पिता अपने बच्चों के साथ तर्क करते हैं, वे उन्हें बिना किसी निर्णय के समझने और सीखने देते हैं।

अपनी अपेक्षाएँ स्पष्ट करें। अगर कोई समस्या है, तो उसका वर्णन करें। अपनी भावनाएँ व्यक्त करें और अपने बच्चे को आपके साथ समाधान पर काम करने के लिए आमन्त्रित करें। परिणामों को शामिल करना सुनिश्चित करें। सुझाव दें और विकल्प पेश करें। अपने बच्चे के सुझावों के लिए खुले रहें। बातचीत करें। जो बच्चे निर्णयों में भाग लेते हैं, वे उन्हें लागू करने के लिए अधिक प्रेरित होते हैं।

7. लचीले बनें और अपनी पेरेंटिंग शैली को समायोजित करने के लिए तैयार रहें -

अगर आप अक्सर अपने बच्चे के व्यवहार से 'निराश' महसूस करते हैं, तो शायद आपकी अपेक्षाएँ अवास्तविक हैं। जो माता-पिता 'चाहिए' (उदाहरण के लिए, 'मेरे बच्चे को अब तक पॉटी-ट्रेन्ड हो जाना चाहिए') में सोचते हैं, उन्हें इस मामले पर पढ़ना या अन्य माता-पिता या बाल विशेषज्ञों से बात करना मददगार लग सकता है।

बच्चों के वातावरण का उनके व्यवहार पर प्रभाव पड़ता है, इसलिए आप वातावरण को बदलकर उस व्यवहार को बदल सकते हैं। अगर आप अपने 2 साल के बच्चे को लगातार 'नहीं' कहते हुए पाते हैं, तो अपने आस-पास के माहौल को बदलने के तरीके खोजें, ताकि कम चीजें उसके लिए सीमित हो। इससे आप दोनों को कम निराशा होगी।

जैसे-जैसे आपका बच्चा बदलता है, आपको धीरे-धीरे अपनी पेरेंटिंग शैली बदलनी होगी। सम्भावना है कि जो आपके बच्चे के साथ अभी काम करता है, वह एक या दो साल में उतना अच्छा काम नहीं करेगा।

किशोर अपने माता-पिता के बजाय अपने साथियों को रोल मॉडल के तौर पर ज़्यादा देखते हैं। लेकिन अपने किशोर को ज़्यादा आज़ादी हासिल करने देते हुए मार्गदर्शन, प्रोत्साहन और उचित अनुशासन देना जारी रखें। और सम्बन्ध बनाने के लिए हर उपलब्ध पल का फायदा उठाएँ।

8. दिखाएँ कि आपका प्यार बिना शर्त है

एक माता-पिता के तौर पर, आप अपने बच्चों को सुधारने और उनका

भरोसा रिश्ते की सबसे महँगी शर्त है।

मार्गदर्शन करने के लिए जिम्मेदार है। लेकिन आप अपने सुधारात्मक मार्गदर्शन को कैसे व्यक्त करते हैं, इससे बच्चे के इसे ग्रहण करने के तरीके में बहुत फ़र्क पड़ता है।

जब आपको अपने बच्चे से भिड़ना हो, तो उसे दोष देने, आलोचना करने या दोष खोजने से बचें, जो आत्मसम्मान को ठेस पहुँचाता है और नाराज़गी का कारण बन सकता है। इसके बजाय, अपने बच्चों को अनुशासित करते समय भी उनका पालन-पोषण करने और प्रोत्साहित करने का प्रयास करें। सुनिश्चित करें कि उन्हें पता हो कि हालाँकि आप अगली बार बेहतर चाहते हैं और उम्मीद करते हैं, फिर भी आपका प्यार उनके साथ है, चाहे कुछ भी हो।

9. माता-पिता के रूप में अपनी ज़रूरतों और सीमाओं को जानें

इसका सामना करें - आप एक अपूर्ण माता-पिता हैं। परिवार के नेता के रूप में आपकी ताकत और कमज़ोरियाँ हैं। अपनी क्षमताओं को पहचानें - 'मैं प्यार करने वाला और समर्पित हूँ।'

अपनी कमज़ोरियों पर काम करने की कसम खाएँ - 'मुझे अनुशासन के साथ और अधिक सुसंगत होने की ज़रूरत है।' अपने-अपने साथी और बच्चों के लिए यथार्थवादी अपेक्षाएँ रखने का प्रयास करें। आपको सभी उत्तरों को जानने की ज़रूरत नहीं है - अपने आपको क्षमा करें। और पालन-पोषण को एक प्रबन्धकीय काम बनाने का प्रयास करें। उन क्षेत्रों पर ध्यान केन्द्रित करें, जिन पर सबसे अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है, बजाय इसके कि आप एक ही बार में सब कुछ सम्बोधित करने का प्रयास करें। जब आप थक जाएँ, तो इसे स्वीकार करें। माता-पिता बनने से कुछ समय निकालकर ऐसी चीज़ करें, जो आपको खुश रखें।

अपनी ज़रूरतों पर ध्यान केन्द्रित करने से आप स्वार्थी नहीं बन सकते। इसका सीधा-सा मतलब है कि आप अपनी भलाई के बारे में सोचते हैं, जो आपके बच्चों के लिए एक और महत्वपूर्ण मूल्य है।

साभार

- Nemours Children's Health

The world suffers a lot. Not because of the violence of the bad people. But because of the silence of good people.

- Napoleon

याद रखना - अच्छे वक्त को देखने के लिए बुरे वक्त को भी झेलना पड़ता है।

मन्जिलें और भी हैं

गरीबों के दिलों को बना रहा हूँ सेहतमन्द

महाराष्ट्र के पुणे से निकलकर मैंने पहले दिल्ली के एम्स और फिर ऑस्ट्रेलिया जाकर डॉक्टरी की पढ़ाई पूरी की है। मैं एक हृदय रोग विशेषज्ञ हूँ। हृदय सम्बन्धित रोगों का उपचार किन्हीं अन्य बीमारियों की तुलना में बहुत महँगा होता है। अक्सर मेरा सामना गरीब मरीजों से होता है, जो दिल का इलाज कराने में सक्षम नहीं होते। पिछले कई वर्षों से मैं ऐसे मरीजों का मुफ्त इलाज कर रहा हूँ। मैं मैरिएन कार्डियक केयर एंड रिसर्च फाउंडेशन नाम से एक संस्था चलाता हूँ। इसी संस्था की व्यवस्था के तहत पिछले एक दशक में मैंने करीब साढ़े तीन सौ दिल के ऑपरेशन निःशुल्क अंजाम दिए हैं। उपचारित लोगों में अधिकतर औरतें व बच्चे शामिल रहे हैं।

पहले तो मैं कोशिश करता हूँ कि ऐसे वंचित लोगों को विभिन्न सरकारी योजनाओं के तहत मदद मिल सके। यदि मरीज बीपीएल कार्ड धारक होता है, तो मैं उसे आसानी से सरकारी मदद मुहैया करा देता हूँ, लेकिन जिनके पास ऐसा कार्ड नहीं होता, मैं उनकी भी बराबर सहायता करता हूँ। ऐसे मरीजों का इलाज मैं अपनी संस्था के फंड से करता हूँ। विभिन्न क्षेत्रों के अच्छे लोग मेरी संस्था के लिए दान देते हैं। हाल ही में बारह साल की एक लड़की के दिल की सर्जरी के लिए लाखों रुपये की ज़रूरत थी। इस बार मैंने अपने दानदाताओं से अपील की। यह लोगों का मेरे काम और मुझ पर विश्वास ही है कि बहुत जल्द साढ़े छः लाख रुपये इकट्ठा हो गए।

जिन मरीजों का इलाज सरकारी मदद से सम्भव होता है, सरकार उन्हें सर्जरी के बाद बिलकुल भी मदद नहीं करती। जबकि ऐसे मरीजों को सर्जरी के लम्बे समय बाद तक महँगी दवाइयों की ज़रूरत होती है। इस पर महीने में दस हजार रुपये तक का खर्च आता है। हमारी संस्था लोगों का यह खर्च भी वहन करती है, क्योंकि मैं सिर्फ सर्जरी को ही अपना कर्तव्य नहीं मानता। मेरी कोशिश रहती है कि जिस मरीज की भी मैं मदद करूँ, वह पूरी तरह स्वस्थ हो जाए।

हाल ही में मैंने जलगाँव की चौदह वर्षीया प्रेरणा की सर्जरी की थी। इलाज के बाद उसकी माँ रोते हुए मुझसे कहे जा रही थी कि यह काम किसी चमत्कार से कम नहीं है। वह बीमारी से पूरी तरह निराश हो चुकी थी, लेकिन आज वह स्कूल जा पाने में सक्षम है। लोगों को इस स्तर पर खुश देखना ही मेरी ज़िन्दगी का मकसद बन चुका है। ऐसे मौकों पर यही लगता है कि मुझे इससे ज़्यादा और कुछ नहीं चाहिए।

हमारी संस्था की शुरुआत 1988 में हुई थी। मेरे पिता भी हृदय रोग विशेषज्ञ

परेशानी में जो अनुभव और सीख मिलती है, वो सीख दुनिया का कोई भी स्कूल नहीं दे सकता।

थे। वह एक सैन्य डॉक्टर थे, जिन्होंने 21 वर्षों तक सेवाएं दीं। सैनिकों का इलाज करने के अलावा वह भारत के तीन राष्ट्रपतियों - जैल सिंह, एन संजीव रेड्डी और आर वेंकटरमण के भी फिजिशियन रहे हैं। समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी का उन्हें बखूबी एहसास था। शायद इसीलिए उन्होंने न सिर्फ़ इस संस्था की स्थापना की थी, बल्कि मुझे भी अपने पेशे में लाने के बारे में सोचा था। उन्हें एक अन्य क्लीनिक में भी कार्डियोलॉजी का अकादमिक विभाग शुरू करने का श्रेय जाता है। मैं उनके स्तर का डॉक्टर भले ही न बन सका, लेकिन उनकी विरासत को अपनी रफ्तार से ही आगे बढ़ाकर गर्व महसूस करता हूँ।

साभार 'अमर उजाला'

- मनोज दुरैराज

अटूट बन्धन

सौरभ भी अपने मित्र नीरज की तरह पिता जी को हमेशा के लिए अपने साथ अपने पास ही रखना चाहता था, किन्तु घर में खींचतान की वजह से यह संभव नहीं हो पा रहा था। पिता जी आते और अनमने हो वापस लौट जाते।

इसका कोई हल सौरभ को नज़र नहीं आ रहा था। एक दिन बातों ही बातों में सौरभ ने नीरज से पूछ ही लिया, "नीरज! तुम बहुत खुशनुमा हो। मैं बरसों से देख रहा हूँ तुम्हारे पिता जी या तुम एक दिन के लिए भी एक-दूसरे को छोड़कर कहीं नहीं जाते। इतना ही नहीं, घर में शान्ति भी बनी रहती है। मुझे भी कोई ऐसा मन्त्र बता दो कि मेरे पिता जी भी हमेशा मेरे साथ रह सकें।"

प्रश्न सुनते ही नीरज के चेहरे पर एक शालीनतापूर्ण मुस्कान फैल गई और उसने बड़ी सहजता से जवाब दिया - "मन्त्र तो मुझे नहीं मालूम। बस इतना पता है कि जब मैं लगभग दस साल का था, उस वक्त हमारे घर एक सन्त पधारे थे। उन्होंने एक छोटा-सा नियम मुझे सिखाया था। बस उस नियम की बदौलत ही मैं अपने पिताजी के साथ हूँ। सन्त श्री ने केवल इतना ही कहा था कि बेटा! जब तक सुबह उठकर माता-पिता के चरण स्पर्श न कर लो, तब तक मुँह में पानी भी नहीं डालना।"

बातें नहीं काम बड़े करो क्योंकि लोगों को
सुनाई कम, दिखाई ज़्यादा देता है।

7 रु. की कहानी

नोबेल पुरस्कार विजेता प्रो. सी.वी. रमन सेवानिवृत्ति के बाद बेंगलोर में एक शोध संस्थान खोलना चाहते थे। इसलिए उन्होंने तीन भौतिकविदों की भर्ती के लिए समाचार पत्रों में विज्ञापन दिया। बहुत से उत्सुक वैज्ञानिकों ने यह सोचकर आवेदन किया कि भले ही उनका चयन नहीं हुआ, लेकिन उन्हें कम से कम नोबेल पुरस्कार विजेता से मिलने का अवसर मिलेगा। प्रारम्भिक चयन में पाँच अभ्यर्थियों का चयन किया गया और अन्तिम साक्षात्कार स्वयं प्रो. सी.वी. रमन को लेना था। पाँच में से तीन का चयन किया गया।

अगले दिन प्रोफ़ेसर रमन टहल रहे थे और एक युवक उनसे मिलने का इन्तज़ार कर रहा था। उसे एहसास हुआ कि यह वही आदमी है जिसका चयन नहीं हुआ था।

प्रोफ़ेसर ने उनसे पूछा कि समस्या क्या है और उन्होंने जवाब दिया कि कोई समस्या नहीं है, लेकिन साक्षात्कार समाप्त होने के बाद कार्यालय ने उन्हें उनके दावे से 7 रु. अतिरिक्त भुगतान किया था और वह इसे वापस करना चाहते थे। लेकिन खाते बन्द हो जाने के कारण वे रकम वापस नहीं ले सके और उससे मौज-मस्ती करने को कहा। उस आदमी ने कहा कि जो पैसा उसका नहीं है, उसे स्वीकार करना उसके लिए ठीक नहीं है।

प्रो.सी.वी. रमन ने उनसे कहा, “तो आप 7 रु. वापस करना चाहते हैं” और उन्होंने उनसे पैसे ले लिए। कुछ क्रदम आगे बढ़ने के बाद प्रो. ने युवक को अगले दिन सुबह 10:30 बजे मिलने को कहा। वह आदमी खुश था कि उसे दोबारा उस महान् व्यक्ति से मिलने का मौक़ा मिलेगा।

जब वह अगले दिन प्रोफ़ेसर से मिले तो नोबेल पुरस्कार विजेता ने उस युवक से कहा, “बेटा, तुम भौतिक विज्ञान की परीक्षा में असफल हो गए लेकिन तुमने ईमानदारी की परीक्षा पास कर ली है। इसलिए मैंने तुम्हारे लिए एक और पोस्ट बनाई है।”

युवक आश्चर्यचकित था और इसमें शामिल होकर बहुत खुश भी था। बाद में वह भी 1983 में नोबेल पुरस्कार विजेता बने। यह युवक प्रोफ़ेसर थे। सब्रह्मण्यम चन्द्रशेखर (भारतीय मूल के अमेरिकी नागरिक) उन्होंने एक किताब लिखी है कि कैसे सात रुपयों ने उनकी ज़िन्दगी बदल दी।

इस तरह ईमानदारी ने एक महान् वैज्ञानिक बनाया।

जीवन की इस यात्रा में आपको दूसरों से ज़्यादा अपने आप की ज़रूरत है।

THE PRICE OF HAPPINESS

Here is the story of the month.... In Mohali, a boy named Karan lives, who has a great passion for high end cars. One day when Karan reached back in the parking lot of his apartments on his old bike, he spotted a shiny new BMWs car of some of the rich occupant. "I'll sell this bike one day for a sweet ride like that," he thought sadly and whispered that "only after this he could be happy". As he entered his apartment in high frustration, his two roommates Gaurav and Aman were cracking jokes "Hey man, we were gonna order some pizza. You in?" Gaurav asked in his usual joking manner. Since Karan was in very upset mood about his old bike and comparing the same with luxury car parked outside, so he immediately went away without making any reply. However, Karan's friends eventually rope him in for pizza party. They all chipped in for a few pizzas, then sat in the living room catching up on each other's lives and playing video games late into the night. At one point, Aman brought up possibly taking a trip to Manali. "It'll cost a decent amount though," Karan said with a sigh. "Not exactly, if we do it on smart budgeting mode and split everything in three ways," Gaurav suggested. Initially a pizza party and then a plan to go to Manali, Karan realized that there are lot of other avenues in the world, which can give you happiness and joy. Now he also realized that he didn't need a sedan car like one parked nearby or any other fancy material to become happy. It is not important that how happiness is coming to you, happiness can thrive in small - small things too like helping a stranger or to giving a compliment to a colleague, these small - small gestures have the power to fill our hearts with joy and happiness. This is the only thing we need to learn in life, you don't need lot of money to be happy, you don't need a luxury car to be happy. You could become happy with some ordinary material or practices. Moral: Happiness doesn't come with a high cost; Instead wait for a bigger one, embrace your micro moments of life by celebrating your small - small achievements, which may incur very low cost but high degree of HAPPINESS!!!

अकेले चलने वाले लोग घमण्डी नहीं होते, वो दरअसल हर काम में
अकेले ही काफ़ी होते हैं।

Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

When good fortune comes to an altruist

When he was a boy there was no provision of a school in his place. He grew up without education. He then entered business and he made a success of it. He came to have commercial concerns at many places in his country and outside his country.

In his business pursuits, he did not neglect his education. He had wonderful gift for learning languages and through self-teaching he came to speak and read in many languages. He could be called a linguist. He was fond of reading and built for himself a library of a big size.

This self-education did a lot of credit to him. An average businessman neglects his education to the point of forgetting all about it, if he had it in his boyhood. The question of building a good library rarely arises. Here is a man who kept learning in spite of occupation with business.

But this is not all he did. He remembered that he was denied education because there was no school. He felt that this was a misfortune he could remove. He opened a school for the children of that place. He opened a hospital for the treatment of the people. He built roads. Some persons suggested to him that he should better invest all this money in some personal property. He told them, "That kind of investment in personal property was being done by many. Let me invest my money in human welfare."

Gratitude

To take services received as a matter of course is to lack feeling of gratitude just as to take sunrise and sunset as a matter of course is to lack aesthetic sense. We need a poet to go lyrical on a sunrise or sunset. It needs a heart of gratitude to feel the beauty of services daily rendered at home.

सफलता हमेशा अच्छे विचारों से आती है और अच्छे विचार अच्छे लोगों के सम्पर्क से आते हैं।

It was a family with six children. The husband felt how much his wife worked, suffered and sacrificed in the service of the whole family. One day he came home with a framed citation which read as under:

‘A token of appreciation and affectionate regard to my wife....mother of my children, for her unflinching courage, unselfish service, loyalty and devotion.

.....From her ever grateful husband.’

The citation was hung in a place of honour in the living room. It still remains the most treasured possession of the family.

He could forgive

A businessman sent one of his employees with Rs. 25,000 to one of his commercial concerns. The employee felt tempted to run away with this money and he disappeared.

There was no trace of the man for several months. One day he came and felt at the feet of his master.

The master was advised by his co-workers to hand over the man to the police. But this master did not think of his money but of this man: “What will happen if I hand over the man to the police? He will be convicted and placed with other thieves in jail and come out as a confirmed thief. His family will go to dogs.”

This employee had done him a wrong. But he thought that he could give him another chance. He gave this man one thousand rupees to start life afresh, and gave him employment again.

The man lived to justify his master’s forgiveness and help. He was a loyal employee ever after.

कोई कुछ भी बोले स्वयं को शान्त रखो, क्योंकि धूप कितनी भी तेज हो
समुद्र को नहीं सुखा सकती।

देव जीवन की झलकगतांक से आगे

अपने एक वृद्ध सेवक को आशीर्वाद

पिछले दिनों में जब श्री देवगुरु भगवान् जलवायु परिवर्तन करने के लिए भटिण्डा में निवास करते थे, तब देवसमाज व्रत के शुभ अवसर में योग देने और विशेषकर श्री देवगुरु भगवान् के दर्शन करने के लिए लहरे के श्रीमान् लाला लखपत राय जी भी वहाँ पहुँचे हुए थे। उनकी आयु अब अस्सी वर्ष के लगभग हो चुकी है और उनके शरीर के कई अंग दुर्बल हो गए हैं और अब कांपते रहते हैं, इसलिए ऐसी अवस्था में उन्हें खड़े होने और चलने में बहुत दिक्कत पड़ती है। श्रीमान् लखपत राय जी दो दफ़ा व्रत के दिनों में सब सेवकों के साथ श्री देवगुरु भगवान् के दर्शन करने के लिए उनके श्री चरणों में पहुँचे थे। उनके अनंतर व्रत से अगले दिन 17 फरवरी की सुबह को उन्होंने श्री देवगुरु भगवान् के श्री चरणों में उपस्थित होकर और हाथ जोड़कर यह विनती की कि महाराज! मैं अब बूढ़ा हो गया हूँ। मेरे शरीर का अब कुछ भरोसा नहीं, पता नहीं आपके दर्शन करने का अब फिर मुझे कोई अवसर मिले या न मिले, इसलिए आज मैं आपका आखिरी आशीर्वाद लेने के लिए आपके चरणों में आया हूँ।

भगवान् ने उनकी यह विनती सुनकर उन्हें अपने पास बिठा लिया और पहले उनके सारी उम्र वफ़ादार रहने के लिए अपनी प्रसन्नता का प्रकाश किया। उसके अनंतर उन्होंने जिस प्रकार हृदयगत स्नेह से भरकर उन्हें अपना आशीर्वाद दिया और अपने उस स्नेह का प्रकाश किया, वह सारा दृश्य एक अति सुन्दर स्वर्गीय दृश्य था। उन्होंने अपने आसन से उठकर उनकी पीठ पर और फिर उनके मुँह और ठोड़ी पर अपना हाथ फेरकर उन्हें ठीक उसी तरह प्यार किया जैसे एक माता मातृ स्नेह से भरकर अपने बालक के साथ प्यार करती है और अपना आशीर्वाद दान दिया।

श्रीमान् लखपत राय जी का हृदय भगवान् के ऐसे स्नेह भरे आशीर्वाद को पाकर जिस कदर धन्य-धन्य हुआ उसका तो क्या अनुमान हो सकता है, परन्तु उस समय जो और जन पास खड़े थे और कुछ भी इस स्वर्गीय दृश्य को देखने की आँखें रखते थे वे सब भी भगवान् के ऐसे स्नेह भाव को देखकर धन्य-धन्य हुए और उनके श्री चरणों में झुक गए।

- (सेवक खण्ड 1, संख्या 6)

घास काटने की मशीन को खुद चलाकर दिखाया

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा तीन सप्ताह से अधिक समय से रोग शय्या पर

आपकी अनुमति के बिना आपको कोई दुःख नहीं पहुँचा सकता है।

पड़े हैं, अपनी इस वृद्ध अवस्था में स्वास्थ्य के अत्यन्त खराब हो जाने के कारण असह कष्ट में से गुज़र रहे हैं। उनका एक-एक समय असह कष्ट और बेचैनी में रात और दिन काटने का दृश्य जितना दर्द भरा और दुःखदाई है, उसका पूरा-पूरा वर्णन करना अत्यन्त कठिन है।

गत महोत्सव से कुछ दिन पहले एक घटना से भगवान् की सेहत को बहुत हानि पहुँची अर्थात् 4 नवम्बर सन् 1925 को शनिवार के दिन दोपहर बाद प्रायः तीन बजे भगवान् लाहौर में अपने निवास स्थान के उद्यान में विराजमान थे और देवसमाज के एक माननीय कर्मचारी उनके श्री चरणों में उपस्थित थे तथा एक नौकर उद्यान में एक तख्ता घास को घास काटने वाली मशीन से ठीक कर रहा था, तो उस समय भगवान् ने देखा कि नौकर मशीन ठीक प्रकार से नहीं चला रहा है और मशीन को ठीक विधि से चलाने से जो कार्य हो सकता है वह नहीं हो रहा है और उसके परिश्रम से जो फल उत्पन्न होना चाहिए वह उत्पन्न नहीं हो रहा, तो पूजनीय भगवान् अपने परमहित अनुराग से प्रेरित होकर अपनी शारीरिक वृद्ध और दुर्बल अवस्था को भूल गए और उन्होंने स्वयं अपने पवित्र हाथों में मशीन को लेकर और काफ़ी जोर के साथ उसे चलाकर उस नौकर को मशीन ठीक चलाने की विधि सिखाई।

परम पूजनीय भगवान् ने उस समय अपने परमहित अनुराग के वश होकर ऐसा कर तो दिया, परन्तु ऐसी भारी मशीन के चलाने से उनके बहुत वृद्ध और रोगी शरीर को इतना आघात पहुँचा कि जिसे उनका शरीर सहन करने की कदापि सामर्थ्य न रखता था। परिणाम यह हुआ कि उनके शरीर में सनसनी-सी छा गई। वह अत्यन्त निडाल होकर पड़ गए। वह बोलने के योग्य भी न रहे और दुर्बलता अत्याधिक बढ़ गई जो कई दिनों तक चलती रही।

- (जीवन तत्व, 26 जनवरी, सन् 1926)

कीड़े पर भी अपार दया

छोटे-छोटे पशुओं पर दया के सम्बन्ध में श्री देवगुरु भगवान् की इस वर्ष की एक कथा भी वर्णित किए जाने के योग्य है। गर्मी के दिनों में जब वह कश्मीर पधारे, तो वहाँ पर एक दिन श्रीनगर में वह महाराजा साहिब का रेशम का बहुत बड़ा कारखाना देखने गए। वहाँ से आते समय वह नमूने के तौर पर रेशम के तीन-चार कोये भी मंगवाकर अपने साथ ले आए, यह कोय उन्होंने बन्द डिबिया में बन्द करके रख

आपको ही बदलाव बनना पड़ेगा, अगर आप इस दुनिया में कुछ बदलाव देखना चाहते हो।

दिए। परन्तु इस्लामाबाद में पहुँचकर उन्हें एक दिन डिबिया खोलने पर पता लगा कि उनमें से कोये में जीवित कीड़ा मौजूद है जो अब पर निकालकर कोये से बाहर निकल आया है। इस पर श्री देवगुरु भगवान् को चिन्ता हुई कि उसको किसी ऐसे स्थान में पहुँचाना चाहिए कि जहाँ उसकी उचित रूप से रक्षा और पालना हो सके। उधर उसी समय श्री देवगुरु भगवान् वहाँ से अक्षयबल को जाने के लिए भी तैयार थे। परन्तु उन्होंने उस समय तक वहाँ से आगे नहीं चलना चाहा जब तक कि उस रेशम के कीड़े को अपने सामने किसी शहतूत के वृक्ष पर पहुँचाने के लिए न भेज दिया और जब तक उसके शहतूत पर भलीभाँति रखे जाने का समाचार न मिल गया, तब तक वह वहाँ से आगे रवाना न हुए।

- (जीवन-पथ, मार्गशर सम्बत 1962)

संगति

हम हर समय किसी न किसी के साथ रहते ही हैं चाहे वह व्यक्ति हो, वातावरण हो या प्रकृति हो।

प्रभाव

संगति का प्रभाव हमारे विचारों, हमारी सोच की दिशा और तदनुसार हमारे व्यवहार और आचरण पर भी अवश्य पड़ता है।

चुनाव

कई बार संगति का चुनाव हम कर पाते हैं किन्तु अधिकांशतः यह हमारे नियन्त्रण में नहीं होता है। ऐसे में हमें सचेत और स्थिर रहना होता है।

प्रयास

हमारा प्रयास यह हो कि हम सदैव अच्छी संगति में रहें या जिस संगति में हम हैं, वहाँ से कुछ अच्छा ही आदान-प्रदान करें।

- संजय अग्रवाल (नागपुर)

क्रोध एक तेजाब है जो उस बर्तन का अधिक अनिष्ट कर सकता है, जिसमें वह भरा होता है न कि उसका जिस पर वह डाला जाता है।

दुनियापरस्ती की विषैली मदिरा तथा देवत्व का जीवन अमृत ।

(11 जनवरी, 1885)

शराबी व्यक्ति अपने निर्धन मित्रों के साथ रहता है। उनको मदिरा पीते देखकर उसका मन भी ललचाता है। वह भी मदिरा पीने के लिए आकर्षण अनुभव करता है तथा धीरे-धीरे पीने लग भी जाता है। पहले पहल मुँह से लगाने में उसे कुछ मज़ा नहीं आता, लेकिन कुछ देर के बाद उसको उसका नशा अच्छा लगने लगता है तथा उसकी तबीयत में उसे एक प्रकार का सरूर पैदा होता महसूस होता है। जब तक वह नशे की अवस्था में रहता है, तब तक उसे कोई सांसारिक कष्ट महसूस नहीं होता।

ऐसे मित्रों के साथ तरह-तरह की हँसी-ठिठोली में, तरह-तरह की बकवास में, तरह-तरह की छेड़छाड़ में उसे खुशी मिलती है। कुछ दिन तक वह खुद अपने पैसों से खरीदकर शराब नहीं पीता, क्योंकि वह अपने धन को बहुत प्यार करता है। इसलिए वह अपने मित्रों के घर पर जाकर ही मदिरा पीता है। लेकिन कुछ काल के बाद उसे शराब पीने की लत (आदत) पड़ जाती है तथा वह शराब के सरूर का दास बन जाता है। इसलिए अब अपने धन को खर्च करके भी शराब पीता है।

समय के साथ-साथ यह आदत और भी अधिक बढ़ती जाती है तथा वह धीरे-धीरे पक्का शराबी बन जाता है - शराब पीने का इतना अधिक आदि हो जाता है कि अब वह शराब के बिना एक पल भी नहीं रह सकता। हर समय मदिरा तथा प्याले को अपने सामने रखता है।

अब यह शराब का ऐसा दास बन गया है कि उसके सिवाय उसे और कुछ नहीं चाहिए। वह किसी बात की परवाह नहीं करता, शराब की तुलना में उसके लिए शेष सब कुछ तुच्छ हो जाता है। रुपया-पैसा सब कुछ तुच्छ हो जाता है; इसलिए उसके खरीदने में बहुत सा धन खर्च करता है। यहाँ तक कि कुछ वर्षों में ही सारा धन खर्च करके, सारा माल-असबाब बेचकर, कपड़े-लत्ते तक सब कुछ बेचकर नंग तथा कंगाल हो जाता है।

लोग उसकी इस अवस्था को देखते हैं तथा कहते हैं कि शराब में कुछ तो मज़ा होगा, अन्यथा यह जन उसके पीछे सब कुछ खोकर इतना निर्धन तथा कंगाल क्यों हो जाता? यद्यपि यह अपनी बुरी अवस्था के लिए लज्जा महसूस करता है, तो भी रो-रोकर यह कहता है, कि भाई क्या करूँ इसके बिना अब मुझसे रहा नहीं जाता।

कमज़ोर कभी क्षमा नहीं कर सकते, क्षमा तो
ताकतवर व्यक्ति की विशेषता है।

आह! बेचारे ने मदिरा पीने की आदत तो डाल ली, थोड़ी देर की दिल्लगी समझकर उसकी तरफ दिल को लगाने लगा; परन्तु यह ध्यान न आया कि उस थोड़ी देर की निकटता से ही अन्ततः यह भयानक परिणाम निकलेगा। अभी जिसको अमृत समझकर पीता है, अन्ततः वह विष प्रमाणित होगी। लेकिन अब बेचारा क्या करे! अब तो शराब के बन्धन में बन्ध गया है। थोड़ी-सी चाट का भुलावा देकर मदिरा-रूपी दानव ने अन्त में उसे अपना दास बना ही लिया। उसने सब कुछ खोया, परन्तु किसके लिए? मृत्यु के लिए। सब कुछ उजाड़ा, परन्तु किसके लिए? पिशाचत्व के द्वारा हर तरह से अज्ञाब भोगने के लिए।

परन्तु इस विषैली शराब की तुलना में एक तरफ जीवन-अमृत है, जिसके भीतर विष नहीं किन्तु अमृत है। जिसका पान करके वास्तव में आत्मा को ऐसा आनन्द एवं लाभ प्राप्त होता है उसकी तुलना किसी सांसारिक वस्तु से नहीं की जा सकती तथा जिसकी आदत बढ़ाने से आत्मा में तरह-तरह की पवित्र तथा उच्च विशेषताएं प्रस्फुटित एवं विकसित होने लगती हैं और जिसके विकास से गिरी हुई क्रौमें (जातियाँ), शक्तिशाली तथा मुर्दा क्रौमें ज़िन्दा हो जाती है।

यह अमृत 'देवत्व का अमृत' है, जिसकी चाट देवजीवनधारी आत्मा की निकटता से पैदा होती है तथा दुनियापरस्ती एवं पाप-जीवन के मृत्युदायक प्रभावों के प्रति बोध तथा उच्च घृणा के विकास के साथ उन्नत होती है, जिसकी उन्नति से मनुष्य देवत्व के नशे तथा परमदेव की प्रसन्नता के लिए यहाँ की प्रत्येक वस्तु को कुर्बान करने के लिए तत्पर हो जाता है कि जिसका कुर्बान करना आवश्यक हो। हाँ, ऐसे जन का अन्ततः सब कुछ देवत्व के लिए हो जाता है।

यदि ऐसा जन महल में रहता है तथा सैंकड़ों रुपयों की आमदनी रखता है, तो भी वह किसी वस्तु को अपना नहीं समझता, अपितु ताई उन सबको देवत्व के लिए चाहता है। इसलिए ऐसा जन दुनिया में रहकर भी वास्तव में सच्चे फ़कीर की तरह रहता है। उसका जो कुछ अपना होता है, वह सब देवत्व के अमृतमय हाथों बिक जाता है, लेकिन इस अमृत की बदौलत फ़कीर होकर भी किसी को कुछ समझाना नहीं पड़ता। अज्ञाब तथा दुःख नहीं उठाना पड़ता; बल्कि जिस क्रदर उसमें उसमें मस्त होता है, उस क्रदर उसमें आत्मिक शान्ति तथा आनन्द की लहर गहरी होती रहती है।

इस अमृत को लम्बे काल तक पीते रहने से कोई जन सांसारिक शराबियों की तरह मकरुह अर्थात् वीभत्स नहीं बन जाता, बल्कि दिनोंदिन आत्मिक सौन्दर्य में

कोई भी हमारे आत्मसम्मान के साथ नहीं खेल सकता,
जब तक हम इसकी इज़ाज़त न दें।

विकास लाभ करता है। इस अमृत के पान से मनुष्य ऐसा नहीं हो जाता कि जिसके मुँह से दुर्गन्ध निकलती हो अर्थात् निकट जाने से किसी को उससे घृणा आती हो, बल्कि उसके जीवन के हर पक्ष से ऐसी सुगन्धि निकलती है कि हम उसके निकट होना चाहते हैं। इसी स्वर्गीय मदिरा के पिलाने के लिए तथा दुनियापरस्ती की विषैली शराब से हटाकर इस मदिरा का प्रेमी बनाने के लिए देवधर्म तथा देवशक्ति का प्रकाश हुआ है। इसलिए

धन्य हैं वह जन जो दुनियापरस्ती की विषैली मदिरा को पीकर अपनी आत्मा का विनाश नहीं करते, वरन् उसका त्याग करके तथा परमदेव के बनकर उनके प्रेम की सच्ची एवं पवित्र मदिरा का पान करके अमर जीवन लाभ करते हैं।

- देवधर्मी

किसकी सुनूँ?

एक बार कुछ वैज्ञानिकों ने एक बड़ा ही मजेदार प्रयोग किया। उन्होंने पाँच बन्दरों को एक बड़े से पिंजरे में बन्द कर दिया और बीचों-बीच एक सीढ़ी लगा दी, जिसके ऊपर केले लटक रहे थे।

जैसा कि अनुमान था, जैसे ही बन्दर की नज़र केलों पर पड़ी वो उन्हें खाने के लिए दौड़ा। पर जैसे ही उसने कुछ सीढ़ियाँ चढ़ीं, उस पर ठण्डे पानी की तेज धार डाल दी गयी और उसे उतरकर भागना पड़ा।

पर प्रयोग करने वाले यही नहीं रूके, उन्होंने एक बन्दर के किये की सजा बाकी बन्दरों को भी दे डाली और सभी को ठण्डे पानी से भिगो दिया। बेचारे बन्दर हक्के-बक्के एक कोने में दुबक कर बैठ गए। पर वे कब तक बैठे रहते, कुछ समय बाद एक दूसरे बन्दर को केले खाने का मन किया और वो उछलता-कूदता सीढ़ी की तरफ दौड़ा। अभी उसने चढ़ना शुरू ही किया था कि पानी की तेज धार से उसे नीचे गिरा दिया गया और इस बार भी इस बन्दर के गुस्ताखी की सजा बाकी बन्दरों को भी दी गई। एक बार फिर बेचारे बन्दर सहमे हुए एक जगह बैठ गए।

थोड़ी देर बाद जब तीसरा बन्दर केलों के लिए लपका, तो एक अजीब वाक्य हुआ। बाकी बन्दर उस पर टूट पड़े और उसे केले खाने से रोक दिया, ताकि एक बार और उन्हें ठण्डे पानी की सजा न भुगतनी पड़े।

अब प्रयोग करने वाले ने एक और मजेदार चीज़ की। अन्दर बन्द बन्दरों में

थोड़ा-सा अभ्यास बहुत सारे उपदेशों से बेहतर है।

से एक को बाहर निकाल दिया और एक नया बन्दर अन्दर डाल दिया। नया बन्दर वहाँ के नियमों को क्या जाने। वो तुरन्त ही केलों की तरफ लपका। पर बाकी बन्दरों ने झट से उसकी पिटाई कर दी। उसे समझ नहीं आया कि आखिर क्यों ये बन्दर खुद भी केले नहीं खा रहे और उसे भी खाने नहीं दे रहे। खैर उसे भी समझ आ गया कि केले सिर्फ देखने के लिए हैं, खाने के लिए नहीं। इसके बाद प्रयोग करने वालों ने एक और पुराने बन्दर को निकाला और और नया अन्दर कर दिया। इस बार भी वही हुआ नया बन्दर केलों की तरफ लपका, पर बाकी के बन्दरों ने उसकी धुनाई कर दी और मजेदार बात यह है कि पिछली बार आया नया बन्दर भी धुनाई करने में शामिल था, जबकि उसके ऊपर एक बार भी ठण्डा पानी नहीं डाला गया था।

प्रयोग के अन्त में सारे पुराने बन्दर बाहर जा चुके थे और नए बन्दर अन्दर थे, जिनके ऊपर एक बार भी ठण्डा पानी नहीं डाला गया था। पर उनका व्यवहार भी पुराने बन्दरों की तरह ही था। वे भी किसी नए बन्दर को केलों को नहीं छूने देते।

दोस्तों, हमारी समाज में भी यह व्यवहार देखा जा सकता है। जब भी कोई नया काम शुरू करने की कोशिश करता है, चाहे वो पढ़ाई, खेल, एंटरटेनमेंट, बिजनेस, राजनीति, समाजसेवा या किसी और क्षेत्र से सम्बन्धित हो, उसके आस-पास के लोग उसे ऐसा करने से रोकते हैं। उसे असफलता का डर दिखाया जाता है और मजेदार बात यह है कि उसे रोकने वाले अधिकतर लोग वो होते हैं जिन्होंने खुद उस क्षेत्र में कभी हाथ भी नहीं आजमाया होता।

इसलिए यदि आप भी कुछ नया करने की सोच रहे हैं और आपको भी समाज या आस पास के लोगों का विरोध झेलना पड़ रहा है तो थोड़ा संभलकर रहिये। अपने तर्क और दिल की सुनिए। खुद पर और अपने लक्ष्य पर विश्वास कायम रखिये और बढ़ते रहिये। कुछ बन्दरों की जिद के आगे आप भी बन्दर मत बन जाइए।

- राजेश रामानी

Never Play with the feelings of others because you may win the game but the risk is that you will surely lose the person for a life time.

- Shakeshpere

डर शरीर की बीमारी नहीं है, यह आत्मा को मारता है।

पपीता, अंगूर और तरबूज से खुशियाँ बटोरें

नाश्ते में आप ढेर सारे फल खाते होंगे। फल खाना सेहत के लिए अच्छी बात है, लेकिन कुछ फल ऐसे होते हैं, जिनमें शुगर की मात्रा अधिक होती है। कई बार फलों में मौजूद शुगर सेहत के लिए नुकसानदायक होती है।

खासकर डाइबिटीज के रोगियों को फलों का सेवन डाइटिशियन से सलाह लेकर ही करना चाहिए। फलों में ग्लूकोज, फ्रुक्टोज, सुक्रोज, गैलेक्टोज और माल्टोज सहित कई प्रकार के प्राकृतिक शुगर मौजूद होते हैं। यह शुगर छोटी आँत द्वारा पचाने के बाद आपके रक्त में रिलीज होता है।

फल मुख्य रूप से फाइबर, विटामिन्स, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट तत्वों से भरपूर होते हैं, लेकिन कैलोरी काउंट के अनुसार पपीते, अंगूर और खरबूजे जैसे कुछ फलों में शुगर की मात्रा बहुत कम होती है। कुछ फलों जैसे स्ट्रॉबेरी आदि में दूसरे फलों की तुलना में बहुत अधिक मात्रा में शुगर होती है।

यूनिवर्सिटी ऑफ मिनेसोटा (अमेरिका) के एंडोक्रिनोलॉजी और डायबिटीज डिपार्टमेंट द्वारा किए गए एक शोध के मुताबिक, फल और सब्जियों में प्राकृतिक रूप से फ्रुक्टोज पाया जाता है।

इसके सेवन से ऊर्जा के मामूली घटक की प्राप्ति होती है। दूसरे अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि फलों में पाया जाने वाला फ्रुक्टोज इन्सुलिन का ठीक तरह से उत्पादन नहीं होने देता है, जो ग्लूकोज या सुक्रोज द्वारा उत्पादित होता है। जिन लोगों को डाइबिटीज की समस्या है, उन्हें रेशेदार फल जैसे तरबूज, खरबूज, पपीता, स्ट्रॉबेरी आदि का सेवन करना चाहिए।

इन फलों के सेवन से रक्त शर्करा का स्तर नियंत्रित होता है, इसलिए इन्हें खाने से कोई नुकसान नहीं होता। वहीं, केले, अंगूर, आम, लीची और सेब आदि फलों का सेवन सही मात्रा में करना चाहिए। इनमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट जैसे फ्रुक्टोज और सुक्रोज, खून में शुगर के स्तर में इजाफा करते हैं।

खाने से पहले, बाद में या खाने के साथ में फल खाने के साथ में फल खाने से खून में तेजी से ग्लूकोज का स्तर बढ़ता है, इसलिए किसी भी फल को स्नैक्स के तौर पर खाएं।

एक शोध के मुताबिक, मधुमेह रोगियों के लिए कीवी, अंगूर, जामुन भी फायदेमन्द है, क्योंकि इनसे ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित होता है।

पाप से घृणा करो, पापी से नहीं।

रोज-रोज 'डिब्बाबन्द जूस' सेहतमन्द नहीं

डिब्बाबन्द जूस में सौ फीसदी फलों का रस नहीं होता। इनमें घर में निकाले गए जूस की तुलना में कई गुण गायब होते हैं। कभी-कभार इन्हें पीना तो ठीक है, लेकिन आदत में शुमार करना सेहत के लिए सही नहीं है। विशेषज्ञ भी मानते हैं कि प्राकृतिक फल और सब्जियों की तुलना में डिब्बाबन्द जूस को लेने से वजन बढ़ता है। प्राकृतिक फलों में कृत्रिम रंग नहीं मिला होता, लेकिन डिब्बाबन्द जूस में कृत्रिम रंगों का प्रयोग किया जाता है, जो शरीर के लिए बहुत ज़्यादा हानिकारक होते हैं। कुछ फलों में सॉर्बिटॉल जैसी शुगर मौजूद होती है, जो आसानी से पचती नहीं। ऐसे फलों के डिब्बाबन्द जूस के सेवन से पेट से जुड़ी समस्याएं सामने आ सकती हैं। नाशपाती, स्वीट चेरी और सेब सरीखे कुछ फलों में ऐसी ही शुगर मौजूद होती है। ऐसे में इन फलों के डिब्बाबन्द जूस पीने से गैस अथवा डायरिया की समस्या भी देखने में आती है। डायबिटीज के मरीजों को तो डिब्बाबन्द जूस बिलकुल नहीं पीना चाहिए। दरअसल, ये जूस रिफाइण्ड शुगर से बने होते हैं, जो डायबिटिक लोगों के लिए ठीक नहीं होते। मीठे फल और गाजर या चुकन्दर जैसे हार्ड-शुगर वेजिटेबल्स जूस के रूप में ब्लड शुगर के स्तर को बढ़ा देते हैं। डिब्बाबन्द जूस में फलों के छिलके का सत्व नहीं होता, इसलिए शरीर को प्राकृतिक फाइबर नहीं मिल पाते। साबुत फल और सब्जियों को पचाने में शरीर को जितना समय मिलता है, उससे कहीं कम समय में शरीर जूस को अवशोषित कर लेता है। इसकी वजह से ब्लड शुगर का स्तर भी तुरन्त बढ़ जाता है। इनमें फाइबर नहीं होता। बहुत अधिक मात्रा में चीनी होती है। इनके सेवन से ज़्यादा कैलोरी मिलती है, जिससे वजन बढ़ने की आशंका रहती है।

बच्चों के मुख से

- ◆ मेरे 10 वर्षीय व 8 वर्षीय भानजे आपस में लड़ रहे थे। मेरी चाची ने दोनों को मारते हुए कहा, "अभी मैंने तुम्हें कहा था न कि फिर नहीं लड़ना।" छोटे भानजे ने भोलेपन से कहा, "पर हम फिर थोड़े ही लड़े हैं। यह तो हमारी पहले वाली लड़ाई ही है।"
- ◆ मैं अपने पड़ोसी के 2 बच्चों को भूगोल पढ़ाते हुए बता रहा था, "जब हम भारत में जागते हैं, अमेरिका और कुछ देशों के लोग सोते रहते हैं।" पड़ोसी के छोटे लड़के ने बहुत भोलेपन से मुँह बनाकर कहा, "आलसी कहीं के"

अहंकार में डूबे इन्सान को न तो खुद की गलतियाँ दिखाई देती हैं
और न ही दूसरों की अच्छी बात।

आपके भाव

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के सर्वकल्याणकर्ता रूप को मुझ तुच्छ का कोटि-कोटि नमन!

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा जी की अपार कृपा से जो हमें साथी सेवकों का परिवार मिला, वह हमारे लिए एक अमूल्य तोहफ़ा है, जिनके चरणों में रहकर हमारा बहुत भला हुआ है और होता रहेगा।

धन्य हैं देवगुरु भगवान् और धन्य है हमारा शुभ परिवार। मैं सबको हाथ जोड़कर सिर झुकाकर अति विनम्र भाव से प्रणाम करती हूँ और हृदयगत भावों से उनके व उनके सम्पर्क में आने वाले सभी सम्बन्धियों का अभिनन्दन करती हूँ। उन सबका हर पल शुभ हो!

श्रद्धा व सम्मान के योग्य सभी उच्च परलोकवासियों के चरणों में सहृदय प्रणाम करती हूँ, जिन्होंने परम पूजनीय श्री देवगुरु भगवान् के चरणों में रहकर अपने जीवनों को देवप्रभावों से मालामाल किया और अपने उच्च जीवनों के आधार पर साहित्य व भजनों द्वारा निहाल कर दिया। जिनको पढ़कर हम उनके जीवनों के उच्च रूप को देखते हैं और उनके माध्यम से देवप्रभावों को पाकर अपने जीवनों में कुछ परिवर्तन लाने के लिए लिए प्रयासरत रहते हैं।

श्रद्धा व सम्मान के योग्य उच्च परलोकवासी श्रीमान् जवाहर लाल जी ने जो परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के श्री चरणों में हमें लाकर हम पर जो परम उपकार किया है, उसके लिये मैं अपने सारे परिवार की ओर से उनका हृदय से धन्यवाद करती हूँ और उनको प्रणाम करती हूँ।

उनके लिए शुभकामना करती हूँ। उनका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो! उनके परिवार का शुभ हो! श्रद्धा व सम्मान के योग्य श्रीमान् नवनीत जी का विशेष रूप से सहृदय धन्यवाद करती हूँ जिन्होंने मुझे सेविका बनने के लिए प्रेरित किया व बनाया और मेरे जीवन में उससे परिवर्तन आया। श्रद्धा व सम्मान के योग्य श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी, श्रीमान् वी के अग्रवाल जी, श्रीमान् मनोहर जी, श्रीमान् कंवर पाल जी, श्रीमान् अशोक रोचलानी जी, सुश्री अनीता जी, श्रीमान् रामानी जी और जितने भाई-बहन सेवक के रूप में मुझे मिले हैं, उन सबका हृदयगत भावों से अभिनन्दन करती हूँ, आप सबसे देवप्रभावों का जो दान पाया है, वह अनमोल है।

आप सब मेरे लिये अनमोल मोतियों का हार हैं। आप सबका स्वास्थ्य अच्छा

सब कोई कमजोरी नहीं होती, ये वो ताकत होती है, जो सब में नहीं होती।

रहे! आपकी आयु लम्बी हो! आप सब के परिवारों का, सगे सम्बन्धियों का शुभ हो!
अनुराग जी, साक्षी जी, श्वेता जी, शशी जी, संजय जी, अशोका जी,
आदेश जी सबको प्रणाम! सबका शुभ हो! आपसे भी बहुत सेवायें पाई हैं। धन्यवाद!
शुभ हो परिवार का सदा शुभ हो! अनुराग जी से जो परलोक सन्देशों को ग्रहण किया
व उन्हें मिशन ने पुस्तकों का रूप दिया है, वह पूरे विश्व के लिए एक उच्चतम ज्ञान है,
जो हमारे जीवनों का मार्गदर्शन करता है।

इन लेखों को सन्देशों को पढ़कर अगर हम अपने अमल में लाते हैं, तो उच्च
जीवन पाना हमारे लिए अवश्यम्भावी हो जाता है। हमारा व्यवहार, हमारी आदतें बदल
जाती हैं और हम भी उच्च जीवनधारी बन सकते हैं। सत्यधर्म बोध मिशन के इन
अनमोल सेवक साथियों का मैं सहृदय आदर करती हूँ और कामना करती हूँ कि हमारा
यह सुन्दर परिवार अपने शुभ कार्यों से चारों ओर अधिक से अधिक सुन्दरता फैलाए।

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा का विजय पताका पूरे विश्व में घर-घर में
फहराये। घर-घर में सच्चा स्वर्ग आये, यही शुभकामना करती हूँ। सबका शुभ हो!
मंगल हो!! हार्दिक आभार!!!

- धन्यवाद के भावों से कृतज्ञ

- सुदेश खुराना (लुधियाना)

मिर्च मसाला भी, औषधि भी

भारत में मिर्च का खूब इस्तेमाल होता है। मिर्च का पौधा तीन फीट ऊँचा
होता है। इसके पत्ते आगे से नुकीले होते हैं। इसका फूल सफेद होता है। इसमें सारे
बीज होते हैं। इसकी कई किस्में होती हैं। हरी मिर्च ही सूखने पर लाल रंग की हो
जाती है। मिर्च की तासीर गरम होती है, जो वात तथा कफ विकारों को दूर करती
है। अधिक मात्रा में मिर्च खाने पर सीने में जलन होती है। यदि आप मिर्च खाने के
अभ्यस्त नहीं हैं अथवा आपकी प्रकृति पितृप्रधान है, तो मिर्च नहीं खाना चाहिए।
सभी व्यंजनों में मिर्च का उपयोग खाने वाले की पसन्द पर निर्भर करता है।
अलग-अलग किस्म की मिर्चों का तीखापन अलग-अलग होता है। अतः सब्जी में
मिर्च डालते समय सावधानी बरतनी चाहिए।

जिन्दगी में अहमियत उसे ही दो, जिसमें अहम न हो।

बाल व्यक्तित्व विकास शिविर, जून 2024

1 से 4 जून 2024 तक देवाश्रम, रुड़की में बाल व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन बहुत ही सफल प्रमाणित हुआ। शिविर से बच्चों ने जो प्रभाव ग्रहण किए और उनका जो आत्मिक हित साधन हुआ, उसका वर्णन करना तो कठिन है, फिर भी शिविर के कार्यक्रमों की एक संक्षिप्त दिनचर्या निम्न प्रकार रही -

प्रातः 6:30 से 7:00 बजे तक - श्री प्रशांत जी योगाचार्य द्वारा बहुत ही सुन्दर ढंग व मधुरता से हल्के अभ्यासों को करवाया गया, जिसे बच्चों ने आनन्द व उत्साह से किया। प्रातः 7:00 बजे से 7:30 बजे तक - श्री प्रशांत जी द्वारा गुंजन और ध्यान व सुश्री अनिता जी द्वारा स्वयं के लिए शुभकामना करते हुए ध्यान करवाया गया।

प्रातः 7:30 बजे से 8:00 बजे तक - बच्चों को अपने शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूक करने के लिए शहर के प्रसिद्ध चिकित्सकों द्वारा मार्गदर्शन प्रदान किया गया। इसमें डॉ. संजीव गर्ग ENT Specialist, डॉ. रोहित कपूर Eye Specialist, डॉ. नवीन अग्रोही - हड्डी रोग विशेषज्ञ, डॉ. प्रियंका रस्तोगी - दन्त विशेषज्ञ द्वारा बच्चों को बड़े ही सरल ढंग से अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए गुर सिखाए जिसे बच्चों ने बड़े ध्यान से सुना और समझा।

प्रातः 8: बजे से 8:30 बजे तक - प्रतिदिन बदल-बदलकर पौष्टिक नाश्ता दिया गया। साथ ही चारों जगहों के महत्व को समझाकर धन्यवाद स्वरूप उनके लिए शुभकामना करने को प्रेरित किया गया।

नाश्ते की व्यवस्था की संयोजिका श्रीमती पूनम जैन व शारदा बतरा जी रहीं। जिन्होंने स्नेह भाव से बच्चों को नाश्ता करवाया।

प्रातः 8:30 बजे से 9:15 बजे तक - बच्चों को नीति शिक्षा, संस्कार व शिष्टाचार के बारे में बताया गया व लेखन के टिप्स भी दिए गए। इस कार्य में श्री राजेश रामानी जी, डॉ. नवनीत जी सहयोगी हुए।

प्रातः 9:15 बजे से 9:30 बजे तक - कुमारी आकांक्षा जी ने बच्चों को छोटी-छोटी कहानियों के माध्यम से एकाग्रता, सहयोग आदि विषयों को बताया गया।

प्रातः 9:30 बजे से 10:00 बजे तक - सुश्री अनिता जी द्वारा अपने उपकारियों के महत्त्व को समझाते हुए उनके लिए धन्यवाद का भाव व शुभकामना को आत्मसात् करवाया। श्रीमती श्वेता सहगल जी इस कार्य में सहयोगी होती रहीं।

भाषाओं का अनुवाद हो सकता है भावनाओं का नहीं,
इन्हें समझना पड़ता है।

प्रातः 10:00 बजे से 10:45 बजे तक - श्रीमती प्राची बतरा जी व श्वेता सहगल जी, कृ. आकांक्षी जी ने बच्चों को निर्दोष खेल खिलाकर उनका मनोरंजन किया। जिससे बच्चों ने बहुत प्रसन्नता लाभ की।

समापन दिवस - शिविर के समापन दिवस पर प्रातः 10:00 बजे अभिभावकों के लिए - बच्चों व अभिभावकों के बीच ताल-मेल बनाने पर एक वर्कशॉप का आयोजन किया गया। जिसका संचालन श्री राजेश रामानी जी ने किया। जिसमें लगभग 30-35 अभिभावक शामिल हुए तथा कुछ अभिभावक ऑनलाइन भी शामिल हुए। सभी अभिभावकों ने कार्य की सराहना की।

आगे भी शिविरों में अपने बच्चों को भेजने व इसका समय बढ़ाने का आग्रह किया। बच्चों व कुछ अभिभावकों ने अपने भावों का भी प्रकाश करते हुए मिशन का धन्यवाद किया।

शिविर से 52 बच्चों ने लाभ उठाया अन्त में बच्चों को प्रमाणपत्र वितरित किए गए। इस बाल व्यक्तित्व विकास शिविर की मुख्य संयोजिका सुश्री अनिता सैनी जी रही तथा श्रीमान् आदेश जी, श्रीमान् रामनाथ बतरा जी, श्री वी.के अग्रवाल जी सहयोगी प्रमाणित हुए।

सहायकारी शक्तियों की कृपा से शिविर का सफल आयोजन हुआ, जिसके लिए उनकी आभारी हूँ। उनका शुभ हो!

कमर, पीठ और रीढ़ के लिए फायदेमन्द

पृष्ठासन से पीठ, कमर और रीढ़ के रोग दूर होते हैं और अति बेहतर तरीके से काम करती हैं। इससे पैरों को भी मजबूती मिलती है। दोनों पैरों के बीच एक फीट का फासला बनाकर खड़े हों। कुछ देर धीमी-गहरी-लम्बी श्वास लें। फिर श्वास छोड़ते हुए घुटनों को आगे की ओर थोड़ा मुड़ने दें और पीछे झुकते हुए दोनों से टखनों पर हाथ टिका दें। यदि हाथों को सीधे टखने तक ले जाने में दिक्कत हो, तो हाथों को पहले कमर पर रखें और फिर धीरे-धीरे नीचे सरकाते हुए टखनों पर टिक जाने दें। इस स्थिति में सहज श्वास के साथ यथाशक्ति रुके। वापस आने के लिए श्वास भरकर भीतर रोक लें और अत्यन्त धीमी गति से पुनः पूर्व स्थिति में आ जाएं। इस आसन को पाँच बार करें।

- शोभा सिद्धार्थ, योगाचार्य

जिनका स्वभाव अच्छा होता है, उन्हें कभी प्रभाव दिखाने की ज़रूरत नहीं पड़ती।

आत्मबल विकास शिविर, रुड़की

(26-30 मई, 2024)

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा व सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में दिनांक 26 मई, 2024 से दिनांक 30 मई, 2024 तक 'आत्मबल विकास शिविर' का आयोजन रुड़की के सिविल लाइन्स स्थित "देवाश्रम" में किया गया।

इस शिविर में निम्न स्थानों से प्रायः 70 जन पधारे तथा इसके भिन्न 50 जन रुड़की से भी लाभान्वित होते रहे। इसके साथ ही इसके साथ ही देश-विदेश में बड़ी संख्या में धर्मसाथी सपरिवार ऑनलाइन भी लाभान्वित होते रहे।

पंजाब - कपूरथला (04), लुधियाना (03), हिमाचल प्रदेश - बैदी (05), लांझनी (01), योलकैंट (01), कांगड़ा (02), हरियाणा - अम्बाला (02), पंचकूला (03), जगाधरी (01), शादीपुर (01), हिसार (01), उत्तर प्रदेश - मेरठ (02), तिसंग (01), श्री अकबरपुर (01), बेहट (07), फतेहपुर (02), सहारनपुर (04), बिजनौर (02), नोएडा (01), आगरा (01), उत्तराखण्ड - देहरादून (01), हरबर्टपुर (01), विकासनगर (02), खजूरी (02), राजस्थान - पदमपुर (09), विजयनगर (02), दिल्ली (04), मध्य प्रदेश - भोपाल (02), कर्नाटक - सूरतकल (01)।

शिविर की थीम रही - "जीना इसी का नाम है"। शिविर के दौरान जो सकारात्मक वातावरण बना और आत्माओं का हित साधन हुआ, उसका सही से वर्णन करना तो बहुत कठिन काम है। हाँ, शिविर में हुए साधनों के विषय व सभापति निम्न प्रकार रहे -

दिनांक	विषय	सभापति
26.05.24 प्रातः	घर का वातावरण	श्री वी.के. अग्रवाल
26.05.24 सायं	धर्ममार्ग में साथी	सुश्री अनिता सैनी जी
27.05.24 प्रातः	क्या हम ज़िन्दा हैं?	श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी
27.05.24 सायं	समय का बँटवारा	डॉ. नवनीत अरोड़ा जी
28.05.24 प्रातः	कुछ पाने के लिए	डॉ. नवनीत अरोड़ा जी
28.05.24 सायं	स्वास्तित्व की समझ	डॉ. नवनीत अरोड़ा जी
29.05.24 प्रातः	ईमानदारी क्या कहती है?	डॉ. नवनीत अरोड़ा जी
29.05.24 सायं	मातृभूमि के उपकार	डॉ. नवनीत अरोड़ा जी
30.05.24 प्रातः	देवजीवन की खूबियाँ	डॉ. नवनीत अरोड़ा जी

जो लक्ष्य में खो गया समझो, वही सफल हो गया।

उपरोक्त साधनों के अतिरिक्त प्रातःकालीन निज का साधन, ऑनलाइन प्रातःकालीन साधन, योगासन व प्राणायाम, रात्रिकालीन कीर्तन, विश्वास चिकित्सा व चिन्तन सत्र का कार्यक्रम भी समयानुसार चलता रहा।

भजनों का गान एवं प्रातःकालीन साधनों का आयोजन श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी व अन्य धर्मसम्बन्धी मिल जुलकर करते रहे। योग कक्षा में श्रीमती रेणु वाधवा जी सहायक रही। विश्वास चिकित्सा श्रीमान् कंवरपाल जी व श्रीमती तन्वी जी की टीम ने संभाली। चिन्तन सत्र के संयोजक श्रीमान् राजेश रामानी जी रहे। रात्रिकालीन कीर्तन में श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी, श्रीमती सुदेश खुराना जी, श्रीमती रेणु सिंघल जी, श्री विरेन्द्र डोगरा जी व अन्य धर्मसम्बन्धी सहायक होते रहे।

साधनों की रिकॉर्डिंग श्री राजेश रामानी जी ने की। फोटोग्राफी में श्री विरेन्द्र डोगरा जी पूरी तन्मयता से लगे रहे। शिविर की तैयारियों व अन्य अनेक व्यवस्थाओं को श्री आदेश सैनी जी ने संभाला।

भोजन व्यवस्था श्रीमती पूनम जैन ने श्री मैकूराम जी की टीम व अन्य धर्मसम्बन्धियों के सहयोग से संभाली। बाजार से सामान लाने का काम श्रीमान् बत्रा जी खुशी-खुशी करते रहे।

शिविरार्थियों ने देवाश्रम फेज-2 के निर्माण व मिशन की गतिविधियों हेतु दिल खोलकर दान दिया। शिविर का सारा खर्चा दान से पूरा हुआ। 30 मई की दोपहर को साधन के बाद देवारती के गान तथा भगवान् देवात्मा की जय के साथ इस अतिहितकर शिविर का समापन हुआ। आगामी सितम्बर शिविर में आने की शुभकामनाओं के साथ शिविरार्थियों ने एक-दूसरे से विदा ली। सबका शुभ हो!

शोक समाचार

आज दिनांक 25 मई, 2024 को हमारी साथी सेविका श्रीमती प्रोमिला सिंह जी कपूरथला के साथी पिता श्री जय पाल जी सिंह (निवासी गाँव डुड्डी, लाडवा कुरुक्षेत्र) का 78 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। आप बहुत सुलझे, चरित्रवान् आत्मा थे तथा काफ़ी समय से पत्रिका के सुहृदय पाठक भी थे। उनका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

तरक्की का सिर्फ़ एक ही रास्ता है, कभी पीछे मुड़के न देखना।

नई पुस्तकें 1. मेरा जीवन

मेरा जीवन

सार्थक - कब और कैसे?

जीवन एक अनमोल सौहार्द है। जीवन की सही समझ को प्रदान करने वाली लेखिका की यह अनमोल रचना प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपयोगी है। इसमें जीवन क्या है? समाज व सार्थक जीवन में क्या अंतर है? सार्थक जीवन को लाभ क्या है? किन विषयों को पूरा करने हम अपने जीवन को सार्थक बना सकते हैं? आदि महत्वपूर्ण प्रश्नों का सरल शब्दों में उत्तर दिया गया है। यह पुस्तक सुदृढ़ मन के व्यक्तित्व विकास में एक मील का पत्थर प्रमाणित होगी।

नोट: कोई भी व्यक्ति व संस्था इस पुस्तक की प्रतियां भरोसाकर फिरार करने की सेवा कर सकती है।

उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान
'देवाग्राम', 32 ए, सिविल लाइन्स, रुड़की
Ph. : 01332-272000, 99271-46962
email : shubhhubba@gmail.com, www.shubhhubba.com
YouTube channel: Shubhhubba Better Life ₹ 20/-

सबका श्रुभ हो!

व्यक्तित्व विकास की ओर क्रमदम
Steps Towards Personality Development

मेरा जीवन

सार्थक - कब और कैसे?

जीवन के अनमोल सौहार्द को प्रदान करने वाली लेखिका की यह अनमोल रचना प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपयोगी है। इसमें जीवन क्या है? समाज व सार्थक जीवन में क्या अंतर है? सार्थक जीवन को लाभ क्या है? किन विषयों को पूरा करने हम अपने जीवन को सार्थक बना सकते हैं? आदि महत्वपूर्ण प्रश्नों का सरल शब्दों में उत्तर दिया गया है। यह पुस्तक सुदृढ़ मन के व्यक्तित्व विकास में एक मील का पत्थर प्रमाणित होगी।

2. मेरी सफलता

मेरी सफलता

आपसे, इस पुस्तक में विचारों से खनिं!

सफलता प्राप्त की सूर्य
सफलता का विचार एवं एकाग्रता
विचारों व एकाग्रताओं
सफलता का सफल
सर्व व सफल
सुरक्षा प्रदान करने वाला
सर्व व सफल
सफलता प्राप्त की सूर्य
सफलता का विचार एवं एकाग्रता
सफलता का विचार एवं एकाग्रता
सफलता का विचार एवं एकाग्रता

उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान
'देवाग्राम', 32 ए, सिविल लाइन्स, रुड़की
Ph. : 01332-272000, 99271-46962
email : shubhhubba@gmail.com, www.shubhhubba.com
YouTube channel: Shubhhubba Better Life ₹ 20/-

सबका श्रुभ हो!

व्यक्तित्व विकास की ओर क्रमदम
Steps Towards Personality Development

मेरी सफलता

सार्थक - कब और कैसे?

आपसे, इस पुस्तक में विचारों से खनिं!

सफलता प्राप्त की सूर्य
सफलता का विचार एवं एकाग्रता
विचारों व एकाग्रताओं
सफलता का सफल
सर्व व सफल
सुरक्षा प्रदान करने वाला
सर्व व सफल
सफलता प्राप्त की सूर्य
सफलता का विचार एवं एकाग्रता
सफलता का विचार एवं एकाग्रता
सफलता का विचार एवं एकाग्रता

3. Graceful Ageing

GRACEFUL AGEING
Golden Phase of Life

The precious wisdom of the author will definitely enhance the quality of every golden age of life with love & a sacred devotion. The book is a golden period of life. In this book, women very important lessons have been described to make the phase of life more meaningful.

Characteristics of golden phase of life are discussed that can be made in the period due to lack of awareness about these traits. We need to properly train, adjust, meet and adjust these characteristics with all our heart, in order to get the golden phase.

Notes: Any person or organization can order and distribute copies of this book.

Better Life Training Institute
Department (B & D), Civil Lines, Rudki
Ph. : 01332-272000, 99271-46962
Email : shubhhubba@gmail.com, www.shubhhubba.com
YouTube channel: Shubhhubba Better Life ₹ 20/-

GRACEFUL AGEING

Golden Phase of Life

Prof. Navneet Arora

4. My Goal

An introduction of emerging personality
My Goal
What, Why & How?

The precious wisdom of the author will definitely enhance the quality of every golden age of life with love & a sacred devotion. The book is a golden period of life. In this book, women very important lessons have been described to make the phase of life more meaningful.

Characteristics of golden phase of life are discussed that can be made in the period due to lack of awareness about these traits. We need to properly train, adjust, meet and adjust these characteristics with all our heart, in order to get the golden phase.

Notes: Any person or organization can order and distribute copies of this book.

Better Life Training Institute
Department (B & D), Civil Lines, Rudki
Ph. : 01332-272000, 99271-46962
Email : shubhhubba@gmail.com, www.shubhhubba.com
YouTube channel: Shubhhubba Better Life ₹ 20/-

Steps Towards Personality Development

MY GOAL

What, Why & How?

Prof. Navneet Arora

बड़ी कामयाबी पाने के लिए छोटे-छोटे बदलाव करना बहुत ज़रूरी है।

भाव प्रकाश

मई शिविर में आकर सभाओं से धन्य-धन्य होता रहा हूँ। हर सभा में बहुत कुछ नया सीखने को मिलता रहा। आराम, शान्ति व सुकून मिला। गुरु के देव मिशन के साथ जुड़ने का अपना सौभाग्य महसूस करता रहा। मेरे जीवन में कई पहलू में जो भी उपलब्धि हुई है वह सब गुरु शिक्षा से है। शिविर में धर्मसम्बन्धियों से शुभ मिलना हुआ। शिविर संयोजन सेवाकारियों का धन्यवाद करता हूँ।

- श्रेष्ठ अरोड़ा, कपूरथला

भगवान् देवात्मा जी की जय! भगवान् को जितना धन्यवाद दूँ उतना ही कम है। जिनके सूक्ष्म संरक्षण में सारे साधन स्वयं को झाँकने को मजबूर करते रहे। ऐसे देवप्रभावों की गंगा बहती रही जिसमें अपना आप बहुत छोटा नजर आता रहा। सच्चाई, भलाई और हृदय की सुन्दरता धर्मवान बनने के लिए अत्यधिक आवश्यक है, स्वयं पर प्रश्नचिन्ह महसूस हुआ। ईमानदारी क्या कहती है इसकी इतनी गहराई और बारीकियाँ और अधिक स्पष्ट हुई। जब तक स्वयं को नहीं जानूँगी तब तक जीना और मरना एक रहेगा। देवजीवन की खूबियों के साधन में मन उच्चतम भावों से भगवन के प्रति श्रद्धा से भरता रहा, झुकता रहा, धन्य-धन्य कहता रहा। शुभ हो! ऐसे Aura का, शुभ हो! सहायकारी शक्तियों का। सेहत की वजह से आ नहीं पाई ऑनलाइन सुविधा देने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। मेरी बीमारी में मेरे गुरु बहन-भाइयों ने जिस दिल की तह से मुझे हित पहुँचाया, सेवा की, साक्षात् तथा अज्ञात रूप से उन सबके लिए दिल की तह से धन्यवाद निकलता रहा। सबका शुभ हो!

- अशोक सिंगला (चण्डीगढ़)

To improve is to change; to be perfect is to change often.

- Winston Churchill

For mission details, Visit us : www.shubhho.com

सम्पर्क सूत्र :

सत्य धर्म बोध मिशन

रुड़की (99271-46962), दिल्ली (98992-15080), भोपाल (97700-12311),
सहारनपुर (92585-15124), गुवाहटी (94351-06136), गाज़ियाबाद (93138-08722), कपूरथला
(98145-02583), चण्डीगढ़ (94665-10491), पदमपुर (93093-03537), अम्बाला (94679-48965),
मुम्बई (98707-05771), पानीपत (94162-22258), लुधियाना (80542-66464)

स्वामी डॉ. नवनीत अरोड़ा के लिए प्रकाशक व मुद्रक श्री ब्रिजेश गुप्ता ने कुश ऑफ़सेट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी,
जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित किया
सम्पादक - डॉ० नवनीत अरोड़ा, बी - 05, हिल व्यू अपार्टमेंट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242