

वर्ष - 20

सितम्बर, 2024

अंक - 216

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, 99271-46962 (संजय 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	माँ	19
परम्परायें/मान्यतायें कैसे.....	04	देर से सोने वालो, जाग जाओ	23
शिक्षा	06	नीली रोशनी छीन रही है त्वचा...	26
मन्ज़िलें और भी हैं	10	आपके भाव	28
A Letter by a student...	12	प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा	30
Goodness is Everyday...	14	देवाश्रम पार्ट-2 प्रगति रिपोर्ट	31
देव जीवन की झलक	16	देवात्मा दर्शन पर आधारित.....	32

पत्रिका सहयोग राशि

पत्रिका हेतु सहयोग राशि आप सामने दिये QR CODE या Mission Website - <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

धोखा न खाना, बुरी संगति अच्छे चरित्र को बिगाड़ देती है।



देववाणी



यदि कोई जन चाहता है कि वह नीच गतियों से निकले, उच्च गतियों के द्वारा विकास पाए और यदि कोई जन यह बोध करता है कि आत्मा का जीवन ही सार है और यहाँ की और सब चीजों से बढ़कर कीमती है; जो सम्बन्धी नीच वासनाओं के पुतले हैं, वे सब छूट जायेंगे, इसलिए जो सम्बन्धी जीवन के मार्ग में बाधा देते हैं, उन्हें वह छोड़ दे, तो यह उसका सच्चा त्याग है। यह त्याग तब शुरू होता है, जब किसी में नीच गतियों से निकलने और उच्च जीवन में विकास लाभ करने की आकांक्षा पैदा हो।

अगर तुम खुद नीच गतियों से नहीं बचते, तो तुम किसी और को नीच गतियों से नहीं बचा सकते। डींग मार सकते हो। कोई भी वासना या नीच शक्ति, जो तुम्हें बुराई की ओर ले जाती है, यदि तुम उसके साथी बनते हो, तो तुम पाप के आशिक्र हो। आवश्यकता है कि तुम्हारा धर्मजगत् में जन्म हो!

- देवात्मा



गुदगुदी



(एक महिला ने एम्बुलेंस बुलाने के लिए 108 नम्बर पर कॉल किया)

महिला - मेरे पाँव की अंगुली टेबल से टकरा गई है।

ऑपरेटर - हँसते हुए, और इसके लिए आप एम्बुलेंस बुलाना चाहती हैं।

महिला - नहीं, एम्बुलेंस तो मैं अपने पति के लिए मँगा रही हूँ, उन्हें हँसना नहीं चाहिए था।

लड़का - तुम्हें मेरे अन्दर सबसे अच्छी बात क्या लगती है?

लड़की - लोग समय के साथ बदल जाते हैं, लेकिन तुम नहीं बदले।

लड़का - वह कैसे?

लड़की - जब मैं तुमसे मिली थी, तब भी तुम बेरोजगार थे और आज भी बेरोजगार हो।

दौलत से सिर्फ सुविधाये मिलती हैं सुख नहीं, सुख मिलता है आपस के प्यार से और अपनों के साथ से।

सम्पादकीय परम्परायें/मान्यतायें कैसी पनपती हैं।

हम सबने अपने घर अथवा आस-पास में लोगों को कुछ प्रचलित परम्पराओं/मान्यताओं को अपनाते देखा होगा। ज़्यादातर इन परम्पराओं/मान्यताओं को अपनाने या कई बार ढोने का मात्रा का आधार माता-पिता व अन्य बुर्जुगों का सम्मान ही होता है, उनके पीछे कोई तर्क व विज्ञान नहीं होता है।

पिछले दिनों एक देखने में साधारण से व्यक्ति ने एक साधारण-सी मुलाकात के दौरान सहज भाव में एक बड़ी बात कह दी। उस पर विचार व मनन करके यही लगा कि उस व्यक्ति की बात में दम तो है। उस बात का सार नीचे दिया जाता है -

किसी मान्यता का प्रारम्भ किसी विशेष परिस्थिति में होता है। उस परिस्थिति में किसी समस्या से कोई व्यक्ति अथवा कुछ लोग जूझ रहे होते हैं, तदुपरान्त उस समस्या का समाधान खोजा जाता है। कालान्तर में वह समाधान परम्परा/मान्यता बन जाता है, जबकि वास्तव में जिस समस्या का समाधान कभी खोजा गया था, समय के साथ वह समस्या भी नहीं रहती। किन्तु लकीर के फकीर लोग उस समाधान को परम्परा/मान्यता बना देते हैं। धीरे-धीरे आसपास के लोग यह कहकर उसे ढोते रहते हैं - 'हमारे बुर्जुग कोई पागल तो थे नहीं।' , 'हमारे यहाँ यह सदियों से होता आया है।' आदि-आदि।

सिम्न घटना उपर्युक्त तथ्य को और स्पष्ट रूप से समझने में सहायक हो सकती है -

एक गाँव में एक आश्रम था, उसमें एक सन्त रहा करते थे। आश्रम में प्रतिदिन सायंकालीन संध्या के समय वह सन्त सत्संग/उपदेश दिया करते थे। समय के साथ एक दिन उनका कोई शिष्य आदरवश उन्हें एक बिल्ली भेंट में दे गया। वह नटखट बिल्ली उनके साथ घुल मिल गई, किन्तु सायं के समय उपदेश के समय मंच पर वह कूद-फान्द करके सत्संग में विघ्न डालती थी।

अब बिल्ली का सत्संग के दौरान कूद-फान्द करना - एक समस्या थी। समस्या का समाधान भी निकला। किसी आश्रमवासी ने उन्हें बिल्ली बान्धने हेतु एक सुन्दर-सा पट्टा लाकर दे दिया। अब रोज शाम को सत्संग से पूर्व उस बिल्ली को पट्टा बान्धकर मंच पर ही एक तरफ बान्ध दिया जाता तथा सत्संग के बाद उसे खोल दिया जाता।

इस प्रकार उस बिल्ली पर सन्त जी की निगाह रहती, वह सुरक्षित भी रहती और वह परेशान भी न कर पाती थी। अब बिल्ली को इस प्रकार सत्संग के दौरान

बैर से तो झगड़े उत्पन्न होते हैं, परन्तु प्रेम से सब अपराध ढप जाते हैं।

बान्धकर रखना - एक समाधान था।

कुछ वर्षों उपरान्त सन्त जी का निधन हो गया। किन्तु सत्संग यथावत् चलता रहा। उपर्युक्त बिल्ली को बाँधने-खोलने का क्रम भी वैसे ही चलता रहा।

कुछ वर्षों के बाद एक दिन सुबह उस बिल्ली का भी निधन हो गया। अब शाम का समय होने को आया। अब आश्रमवासियों को चिन्ता हुई कि सायंकालीन सत्संग के दौरान मंच पर बिल्ली बन्धने के बाद भजन सत्संग प्रारम्भ होता रहा है, अब बिल्ली बान्धनी है, वह कहाँ से आयेगी।

अन्ततः बहुत प्रयास के उपरान्त एक बिल्ली ढूँढ़ी गई, उसे आश्रम में लाया गया तथा उसके गले में पट्टा बान्धा गया। शाम को उसे मंच पर लाकर उसी स्थान पर उसे बान्धा गया, जहाँ पहले बिल्ली बान्धी जाती थी। अब नई बिल्ली ढूँढ़कर लाने व उसे सत्संग से पूर्व मंच पर बान्धने की दूर-दूर तक आवश्यकता न थी। किन्तु क्योंकि ऐसा होता आया है इसलिए बिना तर्क के बिल्ली को बाँधा गया, एक परम्परा/मान्यता इसे ही कहते हैं।

इस प्रकार तीन पड़ाव हुए - समस्या, समाधान, मान्यता/परम्परा। किन्हीं विशेष परिस्थितियों में किसी समस्या का समाधान भविष्य में अकसर परम्परा/मान्यता बन जाता है, यह परम्परा/मान्यता मनुष्य कई बार सदियों तक ढोता रहता है। यदि किसी एक या अधिक मनुष्यों का पेट यानि रोजी-रोटी उस परम्परा/मान्यता की पूर्ति से जुड़ जाये, तो उस परम्परा/मान्यता पर प्रश्न चिन्ह लगाना और ज़्यादा कठिन या असम्भव-सा हो जाता है। क्योंकि उस परम्परा/मान्यता को चलाये रखने का आधार स्वार्थपूर्ति हो जाता है।

मनुष्य इतिहास में विकासक्रम में ऐसे कुछ न कुछ जागरुक मानव अवश्य आये हैं, जिन्होंने परम्पराओं/मान्यताओं पर प्रश्नचिन्ह लगाने का साहस किया, किन्तु उन्हें कड़े विरोध का सामना करना पड़ा। धन्य हैं वे, जिन्हें इतनी सामर्थ्य मिल पाती है कि प्रचलित परम्पराओं/मान्यताओं का विश्लेषण कर पाते हैं तथा ग़लत परम्पराओं/मान्यताओं का विरोध भी।

काश, हम सब भी जीवन में वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाने के महत्त्व को समझ सकें! परम्पराओं/मान्यताओं का अन्धाधुन्ध अनुकरण करने के स्थान पर उनकी जड़ में जायें, उनके आधार/पृष्ठभूमि तर्क को ढूँढ़ें। सिर्फ़ हितकर परम्पराओं के साथी बनें। हम सब ऐसा कर सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

दया करने वाले पर आशीष फलती है क्योंकि वह कंगाल को अपनी
रोटी में से देता है।

शिक्षा

शिक्षा-इस छोटे से शब्द में जीवन का गूढ़ रहस्य छिपा हुआ है। क्योंकि शिक्षा मानव के जन्म से ही उसे मिलने लगती है और जीवनपर्यन्त उसे शिक्षा की आवश्यकता होती है। प्रारम्भ में बालक की नींव मजबूत करने के लिए स्कूली शिक्षा, फिर कॉलेज आदि की शिक्षा दी जाती है। शिक्षा कैसी हो? शिक्षा मनुष्य के चरित्र का निर्माण करती है, अतः प्रारम्भ से ही यदि बालक को अच्छी शिक्षा दी जाए तो वह अपने मार्ग से कभी नहीं भटकेगा। लेकिन यदि जब उसकी नींव ही कमजोर होगी तो इमारत तो स्वाभाविक ही है कि डाँवाडोल होगी।

“शिक्षा वह खजाना है जो कभी विनाशकारी नहीं हो सकता।

हम अपना सब कुछ खो सकते हैं, लेकिन शिक्षा कभी नहीं।”

अतः शिक्षा ऐसी खान है जो सभी कुछ चोरी हो जाने, खो जाने अथवा नष्ट हो जाने पर भी मनुष्य के साथ ही रहती है अर्थात् इसे आप से कोई अलग नहीं कर सकता। शिक्षित व्यक्ति की हर जगह प्रशंसा होती है। इस कहावत को देखें-

“ऐसी जगह न बैठना, कोई कह दे ऊँट (पशु)।

ऐसी बात मत कहना, कोई कह दे झूठ (अपढ़)।”

अर्थात् जो अपढ़ होगा, वह पशुओं के समान हो सकता है क्योंकि जब वह पढ़े-लिखों के समक्ष बैठेगा तो उसके मुँह खोलते ही पता लग जाएगा कि वह साक्षर है अथवा निरक्षर। लेकिन दूसरी ओर कोई निरक्षर-साक्षर के समक्ष शिक्षा ग्रहण करने के उद्देश्य से बैठता है तो साक्षर का यह कर्तव्य है कि वह उसे शिक्षित करे।

क्योंकि -

“शिक्षा है ऐसी खान, जिससे मिलता सबको मान।

बाँटो जितनी बढ़ती उतनी, फिर क्यों अपने तक रखनी”

शिक्षित होने का तात्पर्य यह नहीं है कि आपको अहम् घेर ले। शिक्षित होना ज्ञानी होने की निशानी है और ज्ञानी व्यक्ति को अहम् छू तक नहीं सकता। बस अन्तर है तो इतना कि कौन किस प्रकार की शिक्षा ग्रहण करता है। अच्छी शिक्षा सभी के लिए सफलता के द्वार खोलती है और उद्देश्य की पूर्ति के लिए अग्रसर करती है। दूसरी ओर, यदि कोई व्यक्ति शिक्षा को मात्रा औपचारिकता के लिए ग्रहण करता है तो वह असफलता की ओर बढ़ता है। साथ ही वह अपने उद्देश्य से भी भटका होता है फिर वह सफल कैसे हो सकता है? एक वह है जो ग़लत शिक्षा ग्रहण करता है और अपना

अपने बैरियों से प्रेम रखो और अपने सताने वालों
के लिये प्रार्थना करो।

जीवन असफलता के नाम लिख देता है। उसे हमेशा निराशा घेरे रहती है। उसमें आत्मविश्वास की कमी होगी। वह स्वयं को भटकाता है, दूसरों को भी ग़लत मार्ग की ओर जाने की प्रेरणा देता है। “हमारा पहला धर्म है जग के प्रत्येक नागरिक को दें पेटभर खाना; करें जन-जन को शिक्षित; विद्या-कला में बनाएँ कुशल; बना दे जग को सुन्दर सुखद।” इस कथन में जन-जन को शिक्षित करने की बात करके उन्हें कुशल बनाने की बात कही गई है जिससे वे स्वयं तो विकास करें, साथ ही अपनी शिक्षा से इस जग को भी सुन्दर बना दें। शिक्षा का महत्त्व क्या है, इसे इन पंक्तियों द्वारा समझा जा सकता है-

“सबसे प्रथम कर्त्तव्य है, शिक्षा बढ़ाना देश में।
शिक्षा बिना ही आज हम, पड़ रहे हैं कलेश में।।
शिक्षा बिना कोई कभी, बनता नहीं सत्पात्र है।
शिक्षा बिना कल्याण की, आशा दुराशा मात्र है।।”

किसी भी तरह, किसी से भी शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए लेकिन ग़लत शिक्षा नहीं। स्कूल कॉलेज आदि से शिक्षा प्राप्त करके जब कोई व्यक्ति समाज में क्रदम रखता है, उसे समाज में भी भाँति-भाँति के शिक्षक मिलते हैं। उनमें से बहुत कम शिक्षक ऐसे होंगे जो सही शिक्षा देंगे किन्तु अधिकतर शिक्षक ऐसे होंगे जो ग़लत रास्ता अपनाने के लिए बाध्य करेंगे। लेकिन जिसे सफलता प्राप्त करनी है और जिसने अपने जीवन का उद्देश्य निर्धारित कर रखा है वह अपने मार्ग से कभी नहीं डिग सकता। समाज में शिक्षक कौन है? शिक्षक हैं-मित्रों के रूप में, सम्बन्धियों के रूप में, पड़ोसियों के रूप में आदि।

अच्छी शिक्षा मिलने में बहुत कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है; इसके विपरीत ग़लत शिक्षा आसानी से मिल जाती है। सफलता प्राप्त करने वाले ग़लत शिक्षा कभी ग्रहण नहीं करेंगे। क्योंकि उन्हें इधर-उधर भटकना नहीं अपितु अपने उद्देश्य को पूरा करना है; अपने लक्ष्य को भेदना है। जबकि जिनका कोई उद्देश्य नहीं, वे अपना जीवन निरुद्देश्य गुजार देते हैं। उन्हें अच्छी शिक्षा भी ग़लत लगेगी और ग़लत को वे अच्छी मानकर अपना लेंगे। परन्तु अन्त में असफल होकर पछतावे के अतिरिक्त उनके पास कुछ नहीं होगा। यहाँ तक कि उनके सगे-सम्बन्धी भी उनका साथ छोड़ देंगे। जिन्दगी तो पहले ही उन्हें ठुकरा चुकी होगी अर्थात् चारों ओर घनघोर अन्धेरा। किसी ने कहा है ‘अल्प ज्ञान खतरनाक होता है।’

सफल व्यक्ति उन चीज़ों पर ध्यान देते हैं, जिन्हें वह चाहते हैं। असफल
व्यक्ति उन चीज़ों पर देते हैं, जिन्हें वह नहीं चाहते हैं।

'ज्ञान अर्थात् शिक्षा पूर्ण होनी चाहिए। यदि कोई व्यक्ति कम शिक्षित है तो वह कुछ का कुछ अर्थ निकालकर स्वयं तो दुविधा में पड़ता है, दूसरों के मध्य भी लड़ाई करवा सकता है और आपस में भी लड़ सकता है। जैसे - एक बार एक सेठ व्यापार के सिलसिले में बाहर गया। उसकी सेठानी घर पर अकेली थी। उसे कुछ अकेलापन महसूस हुआ तो वह सेठ के बहीखाते देखने लगी। सेठ जो भी कुछ लेता-देता था, उसका विस्तृत ब्यौरा बहीखाते में लिखता था। उसके बहीखाते में अनेक स्थानों पर लिखा हुआ था - दस रुपये चन्दा, बीस रुपये चन्दा आदि। सेठानी यह पढ़कर गुस्से में भरती गई।

कुछ दिनों बाद जब सेठ लौटा तो उसे देखकर सेठानी का गुस्सा सातवें आसमान पर पहुँच गया। वह कड़ककर बोली - मिल आए चन्दा से? मुझे मालूम है, आप व्यापार के काम से बाहर नहीं गए थे। चन्दा से मिलने गए थे।

सेठ समझ नहीं पाया की माजरा क्या है। उसने सेठानी को चुप कराते हुए पूछा कि वह इतनी भड़क क्यों रही है? सेठानी ने गुस्से में सब बताया। उसकी बात सुनकर सेठ हँसते-हँसते लोटपोट हो गया। फिर उसने बात समझाई कि बहीखाते में दस रुपये चन्दे के लिखे हैं अर्थात् उसने दस रुपये चन्दे के दिये थे। सेठानी को सब पता चला तो वह शान्त हुई। सेठ ने सेठानी से कहा - 'यह सब तुम्हारी आधी-अधूरी शिक्षा का परिणाम है।

अतएव शिक्षा पूर्ण ग्रहण करनी चाहिए जिससे किसी भी कार्य को, वस्तु आदि को अच्छी तरह से समझा जा सके! महात्मा गाँधी के शब्दों में - 'अध्ययन ऐसे करो जैसे कि सर्वदा इस दुनिया में जीना हो, ज़िन्दगी ऐसे जियो जैसे कि कल ही इस दुनिया को छोड़ना हो।' अर्थात् स्थाई और पूर्ण शिक्षा ही ग्रहण करनी चाहिए जिससे चारों ओर आपकी प्रशंसा हो और जब इस दुनिया से भी जाएँ, तब भी आपकी सफलता की गाथाएँ आपकी शिक्षा के रूप में इस दुनिया से अमर रहें।

शिक्षा के लिए कभी शार्टकट नहीं अपनाना चाहिए अन्यथा अधकचरा ज्ञान ही मिलता है जो कि हानिकारक हो सकता है जैसा कि उपर्युक्त उदाहरण से स्पष्ट है।

यदि शिक्षा आपको अपने से छोटे (उम्र में), अन्य जात या धर्म से भी मिले तो उसे ग्रहण करना चाहिए। शिक्षा ग्रहण करने में गर्व नहीं करना चाहिए कि यह तो मुझसे छोटा है, मुझे क्या शिक्षा देगा? अपनी शिक्षा पर गर्व भी नहीं करना चाहिए अन्यथा आप अपने गर्व में रहेंगे और समाज से कट जायेंगे। क्योंकि आप यह सोचेंगे कि मैं तो

शरीर पर मन लगाना तो मृत्यु है, परन्तु आत्मा पर मन
लगाना जीवन है।

सबसे अधिक शिक्षित हूँ औरों का मुझसे क्या मुकाबला। अतः मैं क्यों किसी के पास जाऊँ। आपका यह दुर्गुण आपकी सफलता में बाधा डाल सकता है।

छोटी-छोटी बातों पर झूठ न बोलें। ये बातें व्यक्तित्व पर बुरा असर डाल सकती हैं। इन बातों से आपकी बनी बनाई छवि धूमिल हो सकती है। फिर आप चाहे जितना शिक्षित हों, ये छोटी-छोटी बातें असफलता की ओर अग्रसर कर सकती हैं। अतः ख्याल रहे कम बोलें, नपे-तुले शब्दों का प्रयोग करें जिससे आपकी वाणी से सभी प्रभावित हों अर्थात् कम शब्दों में अधिक बात कह जायें। क्योंकि कहा गया है - थोथा चना बाजे घना।

बच्चों के समक्ष कभी भूल से भी ग़लत कार्य न करें; झूठ न बोलें, किसी को अपशब्द न कहें। क्योंकि आपका ऐसा व्यवहार बच्चों के लिए शिक्षा का कार्य करेगा। बड़े जो करते हैं, बच्चे उन्हें शिक्षा के रूप में ग्रहण करते हैं।

इसलिए उन्हें अच्छी शिक्षा देने के लिए उनके सामने सदैव सद्व्यवहार रखें, लड़े-झगड़ें नहीं। यह शिक्षा उनके लिए मजबूत नींव के समान होती है क्योंकि वे अपने बड़ों से ही सीखते हैं और जीवन में उसी शिक्षा का अनुसरण करते हैं। कवि-साहित्यकार जयशंकर प्रसाद के शब्दों में - बच्चों का हृदय कोमल होता है; चाहे इसमें कंटीली झाड़ी लगा दें, चाहे फूलों के पौधे। इसका तात्पर्य यह है कि बच्चों को जैसी शिक्षा देंगे, वे उसी प्रकार की शिक्षा ग्रहण करेंगे।

आचार्य विनोबा भावे के शब्दों में- 'विद्या केवल किताबों में ही नहीं रहती, परन्तु जो मुख्य विद्या हासिल करने की है, वह जीवन में है। शाला का सिर्फ़ चार साल, छः साल, आठ साल का अध्ययन होता है। बाद में तो जीवन में ही अध्ययन करना होता है। शाला में काम करते हुए अगर अनुभवी लोगों के साथ काम करने के मौके बीच-बीच में मिलते हैं तो बहुत लाभ होता है।'

अतः अच्छे लोगों की संगत से अच्छी शिक्षा प्राप्त होगी, जो सफलता के लिए अत्यन्त आवश्यक है। इसके विपरीत यदि ग़लत संगत करेंगे तो स्वाभाविक है, ग़लत ही शिक्षा मिलेगी और वह ग़लत शिक्षा असफलता की ओर ले जाएगी।

'साभार' - हम होंगे कामयाब

- पं. गोपाल शर्मा

दुनिया हमारे उदाहरण से बदलती है, हमारी राय से नहीं।

मन्जिलें और भी हैं

कुत्ते के घसीटे जाने के दृश्य ने पशुप्रेम के लिए प्रेरित किया

हम तब कोलकाता में रहते थे। मैं सातवी क्लास में थी और स्कूल जा रही थी। हमारी स्कूल बस के आगे एक कूड़ा गाड़ी जा रही थी। उसके पीछे एक कुत्ता बन्धा हुआ था, वे उसे घसीटते हुए ले जा रहे थे। लोगों का कहना था कि वह कुत्ता पागल है। पूरे रास्ते मैंने उसको खून में लथपथ देखा, फिर भी किसी को उस पर दया नहीं आई। उस घटना ने मुझे हिलाकर रख दिया। सबसे ज़्यादा दुःख मुझे इस बात का हुआ कि उस समय मैं कुछ नहीं कर पाई। वही से मेरे दिल में घर से बाहर भी जानवरों के लिए कुछ करने का जज्बा जागा। बचपन से ही मैंने देखा कि हमारे घर में बहुत से पशु-पक्षी मौजूद रहते थे, जिन्हें मेरी माँ अकसर घायल अवस्था में घर लाती, फिर हम उनकी देखभाल करते। वर्ष 1982 में मैं मुम्बई आ गई। पढ़ाई के दिनों से ही मैं मदर टेरेसा चैरिटी होम से जुड़ गई। लेकिन जानवरों के प्रति मेरा प्रेम वैसा ही बना रहा, जैसा कोलकाता में था।

वर्ष 1994 में मैं 'सोसाइटी फॉर प्रोटेक्शन ऑफ एनिमल्स ऐंड नेचर' से जुड़ गई। यहाँ पर काम करते हुए मुझे ठाणे के इलाके में जानवरों के साथ हो रही हिंसा की बहुत-सी खबरें मिलती थीं। मैंने इस इलाके में इसी संस्था को शुरू करने का निर्णय लिया और व्यक्तिगत तौर पर वर्ष 2002 में ठाणे इसकी की शुरुआत की। हालांकि यहाँ तक मेरा सफर आसान नहीं रहा। इन बेजुबान जीवों की आवाज बनने के लिए मुझे बहुत-सी चुनौतियों का सामना करना पड़ा।

दशकों पहले हमारे यहाँ जानवरों के प्रति हिंसा के खिलाफ कानून (द प्रिवेंशन ऑफ क्रुएलिटी टू एनिमल्स ऐक्ट, 1960) बन चुका है। इस कानून के तहत किसी जानवर को नुकसान पहुँचाने पर सजा का प्रावधान भी है। लेकिन इस कानून के बारे में आम नागरिकों को क्या, बहुत से पुलिस अधिकारियों को भी पता नहीं होता। इस वजह से मैं अगर किसी भी व्यक्ति के खिलाफ मुकदमा दायर करवाना चाहती, तो पुलिस वाले मुझे वापस भेज देते। एक बार पर मुझे फ़ोन पर धमकी भी दी गई कि अगर जानवरों के लिए काम करना बन्द नहीं किया, तो वे मेरी बेटी को अगवा कर लेंगे। इस तरह की बात सुनकर कुछ पलों के लिए मैं काँप गई, पर मुझे पता था कि मैं कुछ ग़लत नहीं कर रही हूँ। अपने घर के पास ही मैं रोज एक कुत्ते को खाना खिलाती थी। पर वह किसी बीमारी के चलते ज़्यादा जी नहीं पाया। मैंने और मेरे पड़ोसियों ने

किसी से बदला लेने का सुख दो-चार दिन ही मिलता है, परन्तु किसी को माफ़
करने का सुकून ज़िन्दगी भर रहता है।

बहुत कोशिश की थी कि उसे सही उपचार मिल सके, पर उसकी बीमारी तक का पता नहीं चला। इस घटना के बाद मुझे जानवरों के लिए स्वास्थ्य सुविधाओं पर काम करने की ज़रूरत महसूस हुई। मेरे जज्बे को देखते हुए समाजसेवी डॉ. नानजी भाई खिमजीभाई ठक्कर ने जानवरों के लिए एक अस्पताल शुरू करने के लिए जमीन दी। वर्ष 2005 हमने 'ठाणे एसपीसीए इमरजेंसी एनिमल केयर सेंटर' की शुरुआत की। इसका काम मैं मुझे 'एनिमल वेलफेयर बोर्ड ऑफ इंडिया', वन विभाग और अन्य बहुत से अधिकारियों की सहायता मिली। आज एसपीसीए के पास 25 लोगों का स्टाफ है। वे हर तरह के छोटे-बड़े जानवरों के बचाव कार्य व संरक्षण के लिए काम करते हैं। मैं और मेरी टीम अब तक एक लाख से भी ज़्यादा जानवरों का इलाज व संरक्षण कर चुके हैं। मुझे इस काम के लिए वर्ष 2016 में 'नारी शक्ति पुरस्कार' से भी सम्मानित किया गया। मैं सिर्फ़ इतना चाहती हूँ कि अगर आप जानवरों से प्यार नहीं कर सकते, तो उनसे नफरत भी न करें।

साभार 'अमर उजाला'

- शकुंतला मजूमदार

कविता

सब ने खुद के आँसू देखे, पर पर के आँसू न देखे कोए।

पर जो पर के आँसू देखे, इन्सान कहाय सोए।

सबने खुद के आँसू देखे, पर पर के आँसू न देखे कोए।

उनके भी कोई आँसू देखे, जिन से पैदा होए।

आधुनिकता का पीट ढिंडोरा, स्वतन्त्र सोच अपनाए।

जिनसे लाभ उठाया जीवन भर, उनसे बागी हो जाए।

कहत सोतम, सुनो भाई साधो, लालच बुरी बलाय।

पर जब अपने ही काम न आवे, तो हाथ कहाँ फैलाए।

कहत सोतम, सुनो भाई साधो, स्वार्थ बुरी बलाय।

स्वार्थ पूरा कर किया किनारा, जिन्होंने समय-समय पर दिया सहारा।

कहत सोतम, सुनो भाई साधो, क्या ऐसे मानव कहलाए।

सब ने खुद के आँसू देखे, पर पर के आँसू न देखे कोए।

- सोतम जी की कलम से

सन्देह मुसीबत के पहाड़ों का निर्माण करता है और विश्वास
पहाड़ों में से भी रास्ते का निर्माण करता है।

A Letter by a student on her teacher's birthday.

Dear Nishtha ma'am

My 3rd mom. I sat down to write this letter and I couldn't think of anything to write, for the first time words were not helping me. I use the word mom with utmost care and caution. Mom is a word which can fit the whole world inside it.

After just one year of knowing you, you have become my mom. Nishtha ma'am/mom you really, really mean a lot to me. I thank God for all the circumstances he has put us both through, so I could meet you. You have an exceptionally pure and wonderful heart. Mamma, the way you perceive the world, makes it seem a wonderful place. I have a lot of respect and genuine admiration for the person you are. Your views and your opinions are something I always love listening to. I rarely seem to agree with them, but as we say this world is a relative place, just because you're right, doesn't mean I am wrong.

Every morning we all get up to fight with the world, to fight with people, to fight with ideas, at the end of the day, when the war is over, everyone goes home. I am glad I come home to people like you, I am comfortable with you.

You give me a sense of peace and security, you love me, you trust me. For me your home. Talking to you even makes the worst days. have something good in them. People change Nishtha ma'am, but as you said, you aren't people, you are my Nishtha ma'am, my mom. Nishtha ma'am, I love whole heartedly, I love a very few people, but those who I do, I am willing to do anything for them. I give my all to a relationship that I feel values my love, values my time and effort. You are a person, I am willing to do anything for. I make few promises, but the promises I make, I keep. I promise you Nishtha ma'am, I will love you as my mother for the rest of my life. Anything you want, every small little, tiny thing to something you really want, I'll try my best to fulfill your each and every wish and in return I just want to see you smile.

मनुष्य को दीपक का स्वभाव अपनाना चाहिए जैसे वह स्वयं जलकर
दूसरों को रोशनी देता है।

Everytime you're angry I frustrated call and shout at me, if that'll make you feel better I love you as my mom, your needs and your happiness will always be above mine. Happy Birthday Nishtha ma'am, I would like to gift you a daughter.

- Sakshi Kulkarni

जीत की खुशी

मुरली और बंसी सगे भाई थे, पर वे हमेशा लड़ते रहते थे। दिवाली से पहले माँ ने उन्हें कहा, घर की सफ़ाई करना तुम दोनों की जिम्मेदारी है। जो ज़्यादा अच्छे से सफ़ाई करेगा, उसे खास उपहार मिलेगा। यह कहकर माँ ने घर को दो भागों में बाँट दिया। शुरू में दोनों ने काफ़ी मेहनत की। फिर बंसी को ख्याल आया, इनाम जितने के दो ही तरीके हैं - या तो रगड़-रगड़कर अपने हिस्से की सफ़ाई करो या मुरली के हिस्से को ज़्यादा गन्दा कर दो। चूँकि सफ़ाई करने में बहुत समय लगता, इसलिए वह मुरली के हिस्से में कचरा फैलाने लगा। मुरली को यह देखकर बहुत गुस्सा आया। दोनों में फिर लड़ाई छिड़ गई। माँ के समझाने पर भी वे नहीं माने, तो माँ उन्हें एक कहानी सुनाने लगी। कुछ साल पहले ओलम्पिक प्रतियोगिता में निःशक्त जनों की दौड़ हो रही थी। रेफरी ने बन्दूक चलाकर इशारा किया और सभी प्रतिभागी फिनिश लाइन की तरफ़ भागे। उसमें से एक का पैर कहीं फंसा और वह गिर पड़ा। वह दर्द से कराहने लगा। जो प्रतियोगी आगे निकल गए थे, वे उसकी आवाज सुन रुक गए। उनमें से एक लड़की, जिसका एक पैर हादसे में कट गया था, वापस मुड़ी और उस प्रतियोगी के पास जाकर अपना हाथ आगे बढ़ाकर बोली, चलो, हम साथ में दौड़ते हैं। यह देख बाकी सारे प्रतियोगी भी वापिस आए और सबने एक-दूसरे का हाथ पकड़कर एक साथ चलकर फिनिश लाइन पार की। स्टेडियम में मौजूद लोगों ने खड़े होकर उन्हें सलामी दी। माँ कहने लगी। ज़िन्दगी में जीत ही सब कुछ नहीं होती। खुशी प्यार बाँटने और एक-दूसरे की मदद करने में ही मिलती है। कभी एक-दूसरे को जिताकर देखो, तुम्हें समझ में आ जायेगा कि वह खुशी तुम्हारे खुद के जीतने से कितनी बड़ी होती है। मुरली और बंसी ने एक-दूसरे की तरफ़ देखा, क्षमा माँगी और एक साथ घर की सफ़ाई शुरू कर दी। वह जीत किस काम की, जिसमें खुशी न मिले।

डूबने वाले के साथ सहानुभूति का अर्थ यह नहीं है कि उसके साथ डूब जाएं,
बल्कि तैरकर उसे बचाने का प्रयास करें।

Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

When one is all helpfull

It was in the year 1937. I went to Bombay to purchase a second hand car. I was introduced to a Sindhi businessman who was to help me to get the car. We went round for three days, morning, afternoon, and evening, but I did not get the car according to my requirements. I therefore, told the old man, I would give up the idea of purchasing a car for the time being and go back to Khandawa. But the said gentleman said that he would see that I get a car. Though we were tired but he seemed to have an untiring energy for my job even though quite old. He went about with me for another three days and in the end got me a real good car.

When tragedy comes to an altruist

When the Second World War was over, she, a Czech by nationality, who stayed in America, went to Europe in search of her brothers and sisters whose trace she had lost during the war. She searched in vain. She was completely frustrated. However, this frustration bore a vision to her. She saw children on the road, living in camps, hurt and afraid, and no-body wanted them. They kindled her soul with compassion. They belonged to French, German, Hungarian, Czechoslovakian and Italian nationalities and spoke different languages. She decided to care for them. It was not an easy task. It took her a year to go through all the formalities. And she was an ordinary lady of no means. She worked nine hours a day for four days. Her husband was ailing and could work only two days a week. But she and her husband were aglow with love. They took the responsibility of caring for 19 children ranging from 5 months onwards. And help came to them. Her boss in whose restaurant she worked helped her. Her neighbouring shopkeepers helped her. Her children helped her in house-

मनुष्य की भौतिक सम्पत्ति घटती-बढ़ती रहती है, लेकिन उसके
विवेक की सम्पत्ति सतत् उसके पास रहती है।

hold work, in laundry work. Her husband looked after children and kitchen when she was on her work. She was satisfied that when she was gone, the children would be able to look after themselves, so well she had trained them and knit them.

Gratitude makes for a different behaviour

She is one of the very rich women of the Metropolis who came to the hospital. She wanted a room in the special ward for her 'Maji'. She was given the room. It was noticed that when some family attendant was not available, this woman of wealth herself gave night duty.

She has her sons well-placed in life, some serving as officers in the Army and civil services. Some of them came by air to meet 'Maji.'

This 'Maji' was no other than an old 'Ayah' of the family. She was called 'Maji' as the lady, no less the Army and civil officers were served by her when they were children. No wonder when she fell ill she was provided medical facilities open to the rich and shown care and attention, interest and love, gratitude and regard as a parent of the family.

She wanted to serve

She came for an interview for a job. She was a student of one of the persons on the board of interview.

She was a lady with children. She was well-placed in life. Her teacher on the Board asked her as to why she wanted to do service. She explained to her the difficulties of the job in way of the distance she would have to cover by buses.

"My husband gets enough for our needs," she explained, "So I don't need the job for my needs. My brother-in-law has lost his job. He, his wife and children are with us. We need more money to look after them. That is why I want a job."

गरीब वह है जिसके पास ज्ञान की दौलत नहीं है। धनहीन ज्ञानी
गरीब कभी नहीं होता।

विविध विषयों पर प्रकाश

16 अगस्त, सन् 1925 आठ बजे रात के पश्चात एक माननीय जन जो देहली से शिमला जाते हुए सोलन में ठहर गए थे, पर्वताश्रम में तशरीफ लाए और उन्होंने भगवान् के दर्शन करने की गाढ़ अभिलाषा प्रकट की। उनका नाम पण्डित उदित मिश्रा था और वह देहली के मॉर्डन स्कूल के अध्यापक थे। यह साहब काशी जी के रहने वाले और वहीं पर संस्कृत भाषा की शिक्षा पाए हुए थे। पूजनीय भगवान् ने अगले दिन प्रातः मिलना स्वीकार कर लिया है।

17 अगस्त की प्रातः वह साहब समय पर पहुँच गए और पूजनीय भगवान् के दर्शन करके बहुत धन्य-धन्य हुए। हितस्वरूप भगवान् ने उनसे मिलकर और उनके सात्विक चेहरे को देखकर अपनी प्रसन्नता का प्रकाश किया और अपनी एक नई पुस्तक 'सत्य और मिथ्या धर्म मतों के विश्वासियों की पहचान' की एक कॉपी भेंट की। और फरमाया कि वह इसका विचारपूर्वक पाठ करके शिमले से वापिस आने पर यदि उनका जी चाहे तो फिर इस विषय पर बातचीत कर सकते हैं।

पण्डित उदित मिश्रा साहब को खददर पहने देखकर भगवान् ने फरमाया कि बेशक अपने तौर पर कई अंगों में यह अच्छा उपयोगी कपड़ा है परन्तु खददर ही सब कुछ नहीं है। हम भी खददर का प्रयोग करते हैं और शायद आज से बीस-पच्चीस वर्ष या उससे भी पहले से करते हैं, जबकि इसके सम्बन्ध में इसके वर्तमान आन्दोलन का नामोनिशान भी न था। अब भी यदि देखो तो हमारी मेज़ पर खददर की चादर मिलेगी। चारपाई पर खददर की चादर मिलेगी। तौलिए आदि खददर के मिलेंगे, इत्यादि। परन्तु हम केवल खददर का प्रयोग नहीं करते और उसका प्रयोग भी असहयोग के वर्तमान आन्दोलन के कारण नहीं बल्कि इस सिद्धान्त के आधार पर करते हैं कि वह अपने देश का बना हुआ होने के अतिरिक्त कई और बातों के विचार से उपयोगी वस्तु है।

इसी सिलसिले में भगवान् ने वर्तमान राजनैतिक आन्दोलन के सम्बन्ध में अपनी रोशनी प्रदान की और फरमाया कि पॉलिटिकल लीडर स्वराज्य-प्राप्ति के लिए जो संग्राम कर रहे हैं वह अपने तौर पर अच्छा है, परन्तु जब तक चरित्र की कुछ विशेष खूबियाँ हमारे देशवासियों में पैदा न हों, तब तक पूर्ण स्वराज्य की आशा नहीं हो सकती। हम लीडरों की सभाओं के हालात पढ़ते हैं, हमें इस बात से हैरानी होती है कि

जो व्यक्ति ऐश्वर्य के मद से मतवाला हो जाता है,
वह बिना पतन के नहीं सम्भलता।

हम यह कहीं नहीं देखते कि वह कभी मिलकर इस महत्त्वपूर्ण प्रश्न पर विचार करते हों और उसका कोई सही हल निकालने की कोशिश करते हों कि क्या कारण है कि अंग्रेज़ संख्या के विचार से मुटठी भर होकर भी हम करोड़ों इण्डियनस् पर हकूमत कर रहे हैं और हम भारतवासी बहुत बड़ी संख्या में होकर भी इंग्लैण्ड पर हकूमत नहीं कर पा रहे हैं। जहाँ तक शारीरिक बल का सम्बन्ध है हमारे देश के बहुत से हिन्दुस्तानी, डोगरे, राजपूत और सिख आदि कितने ही अंग्रेज़ों से बहुत ताकतवर हैं और मानसिक विचार से भी कितने हिन्दुस्तानी मुकाबले में अंग्रेज़ों से बढ़-चढ़ कर हैं। फिर उनमें और हममें फर्क कहाँ है? हमारे विचारशील देशवासियों को ध्यान देने की आवश्यकता है।

दूसरे दिन सुबह उनकी जोरदार प्रार्थना पर पूजनीय भगवान् ने उन्हें फिर दर्शन देकर अपना आशीर्वाद प्रदान किया। फिर उनके इस प्रश्न के उत्तर में कि वह हिन्दुओं के शास्त्रों को क्यों नहीं मानते हैं, बताया कि हिन्दुओं के शास्त्रों से श्रुति स्मृति और पुराण आदि से मतलब हो तो वह एक ओर उनके लेखकों के आत्मा और आत्मिक जीवन के विषय में पूरे अज्ञानी और अन्धकारग्रस्त होने और दूसरी ओर नाना प्रकार की झूठी गण्यों का खज़ाना होने के कारण किसी को भी उनके मानने की शिक्षा नहीं देते और हिन्दुओं के नाना संप्रदायों के अतिरिक्त वह दुनिया के कहलाने वाले और धार्मिक सम्प्रदायों की कहलाने वाली धर्म पुस्तकों के बारे में भी यही फतवा देते हैं। जब तक मनुष्य एक ओर सच और झूठ में नेचर की घटनाओं और उसके अटल नियमों के आधार पर अन्तर देखने के योग्य न हो और दूसरी ओर अपने माता-पिता आदि से प्राप्त किए हुए झूठे धर्म मतों के संस्कारों से उद्धार पाने के योग्य न हो, तब तक उसके भीतर सच्चाई की महानता और आवश्यकता के जानने और उसके ग्रहण करने के लिए आँख पैदा नहीं हो सकती।

- (जीवन तत्व, 25 अगस्त, सन् 1925)

हमारे देश के पतन का कारण

11 नवम्बर, 1918 को ग्यारह बजे दिन के समय यूरोप के निहायत भयानक युद्ध में सन्धि हुई थी। उसकी यादगार में उस दिन नियत समय पर लाहौर में देवसमाज हैड ऑफिस का सब काम बन्द किया गया और बहुत से स्त्री-पुरुषों ने श्री देवगुरु भगवान् मैमोरियल मन्दिर के प्रांगण में एकत्रित होकर मृत लोगों के भले और भविष्य में संसार में अमन-अमान रहने के लिए शुभकामना की। भगवान् देवात्मा उस समय

होंसला रख तेरा वक्त भी आयेगा खुशी भी मिलेगी और
मंजिल से मिलने का मज़ा भी आयेगा।

माडल टाउन में तशरीफ रखते थे। उन्होंने और उनके साथ के जनों ने वहाँ पर इस सन्धि-दिवस को मनाया। सबने मिलकर शुभकामना की।

भगवान् देवात्मा ने एक संक्षिप्त उपदेश दिया, जिसमें इस अत्यन्त भयानक युद्ध और उससे बहुत बड़ी तबाही की महा भयानक छवि को पेश किया और बतलाया कि इसी युद्ध में यद्यपि जर्मन कौम ने अपनी फौजी ताकत, धन, हथियार और युद्ध के अन्य सामान के घमण्ड में अपने पड़ोसी अपेक्षाकृत कमजोर कौमों को दबा लेना चाहा कि जिसके कारण सारी दुनिया को सख्त मुसीबत से गुज़रना पड़ा है और उसका हमारे देश पर भी बहुत बुरा असर पड़ा और एक-एक समय फ्रांस और इंग्लैण्ड को हार जाने का डर पैदा हो गया, परन्तु आखिरकार हालात ने पलटा खाया और वह कैसर (जर्मनी का बादशाह) जो सारी दुनिया पर राज्य करने का स्वप्न देखता था, अब अपने देश से बाहर विदेश के एक कोने में पड़ा हुआ है। भगवान् ने फरमाया कि इन घटनाओं से देवसमाज के लोगों में इस सत्य विश्वास के पैदा होने की आवश्यकता है कि नेचर में जब सत्य और असत्य के साथियों में या शुभ और अशुभ के साथियों में युद्ध पैदा होता है कि जिसका पैदा होना आवश्यक है; तब आखिरकार बहुत-सी हानियों के पश्चात असत्य पर सत्य की और अशुभ पर शुभ की ही जय होती है। और इस प्रकार की जय से ही नेचर में जिस उच्च परिवर्तन या विकास का सिलसिला जारी है, उसका उद्देश्य पूरा होता है। और सत्य और शुभ के साथियों को विजय मिलने के अतिरिक्त उनकी शक्ति बढ़ती है। फिर और भलाई आती है।

इण्डिया के लोगों का हजारों वर्षों से इसलिए पतन होता रहा कि उनमें नाना प्रकार के असत्य और अशुभ के साथी तो पैदा होते रहे, परन्तु सत्य और शुभ के साथी पैदा नहीं हुए और उनमें जिस स्वाभाविक युद्ध की आवश्यकता थी वह युद्ध पैदा न हुआ और इसलिए यहाँ के लोगों में बुराई की तुलना में भलाई का बोलबाला न हुआ और भलाई नहीं आई। किस कदर शोचनीय! जब तक इस देश में किसी प्रकार के शुभ और सत्य का साथ देने वाले मनुष्य पैदा न होंगे, तब तक यह देश अपने भयानक पतन से कभी ऊपर न आएगा। देवसमाज के संस्थापक इस देश में इसी प्रकार का युद्ध पैदा करने के लिए प्रकट हुए हैं।

- (जीवन तत्व, 16 नवम्बर, 1926)

वही व्यक्ति जीवन में सफलता प्राप्त कर सकता है जो आशावादी होता है।
जब तक किसी व्यक्ति के मन में आशा नहीं होगी,
वह कोई काम नहीं कर सकेगा।

माँ

यदि कहीं एक जीवन दूसरे जीवन में जिया जा सकता है, तो उसका अति सुन्दर दृष्टान्त 'माँ' है। बच्चे की लोकप्रियता को कलंक लग गया है। दुनिया के लोगों ने उसे अपने द्वार से धुतकार दिया है। तो भी माँ, जैसे वह बच्चे की सफलता पर उस बच्चे से भी अधिक प्रसन्न होती थी, वैसे ही उसकी हर बदनामी को उससे भी अधिक अपनाने में तृप्ति पाती है। परन्तु साधारणतः बच्चों को माँ के प्यार का महत्त्व उसी समय अनुभव होता है, जब यह महान् प्यार उनसे सदा के लिए छिन्न जाता है। बच्चों के दुर्गम पथ पर माता अपने मातृत्व के पुष्प अंजलियाँ भर-भर कर बिखेरती रहती हैं। उन फूलों से भरे टेढ़े-मेढ़े रास्तों पर बच्चे निर्भय होकर गुजरते रहते हैं, इस बात से पूर्णतः अनजान कि कितनी बार इन फूलों की मोटी तह ने उन्हें गिरने से बचाया है। दुर्घटनाओं से भरे जीवन की फिल्म निरन्तर चलती जाती है और माँ का प्यार मन्द-मन्द, मधुर संगीत बनकर उसके साथ ताल देता रहता है। इस ताल का जीवन के सुखद प्रवाह के साथ क्या सम्बन्ध है? सन्तान को इसका ज्ञान उसी समय होता है जब वह ताल टूट जाती है और जीवन की मशीन रूपी फिल्म शुष्क होती हुई ग्रारियों पर खड़खड़ाती चलती है।

संसार के महापुरुष इब्राहिम लिंकन, टैगोर, बर्नाड शा तथा अनेकों अन्य व्यक्ति अपनी माताओं को लिंकन के इन शब्दों में स्मरण करते हैं, "मैं जो कुछ भी हूँ और जो कुछ बनने की आशा रखता हूँ, अपनी देवी तुल्य माता के ही कारण हूँ।" बाल्यकाल में बच्चा अपनी माँ के तुल्य न किसी खजाने को, नहीं सोच सकता है। यह केवल अपनी माँ का दूध ही नहीं पीता, उसके हृदय के रक्त को भी कई प्रकार अपने प्राणों का अंश बनाता है; परन्तु बाल्यावस्था व्यतीत को चुकने पर एक समय ऐसा आ जाता है कि जब माँ के हृदय के रक्त की उसको आवश्यकता नहीं रहती। माँ के जीवन से बाहर उसके जीवन का ताना दूर या निकट कहीं अन्य सम्बन्ध में तना जाता है। उसे कई प्यारे और कई साथी मिलते हैं, उसे सफलताओं और मान-यश का नशा होता है। उस समय वह कितने-कितने समय तक अपनी माँ के अस्तित्व को भी भूल जाता है। अनेक बार पत्नी की ओर से माँ पर हुए अन्याय को भी अनुभव नहीं करता। माँ अपने पुत्र की सफलता के विषय में जानना चाहती है। पुत्र विस्तारपूर्वक बात करने का समय नहीं निकाल पाता। माँ अपने पुत्रों की चिन्ताओं में भी भाग लेना चाहती हैं। पुत्र अपनी चिन्ताओं को माता की शक्तिहीन अवस्था से ऊपर समझकर चुप रहते हैं। माँ को मिले बिना ही वह कई बार बाहर चले जाते हैं। जब वह घर वापिस आते हैं, तो

स्वस्थ और दीर्घ जीवन के आकांक्षी व्यक्ति को सदैव आशावान्
और कर्मठ बने रहना चाहिए।

अनेक बार माँ की बाहें खुली की खुली रह जाती हैं और पुत्र नमस्कार करके जल्दी-जल्दी पास से गुजर जाते हैं।

जवान होकर पुत्र समझता है कि अब उसका अपना जीवन इतना बलवान् हो गया है कि बूढ़ी माँ अब उसे कोई बल प्रदान नहीं कर सकती। वह नहीं जानता कि जीवन उपरोक्त बल से भी अधिक सहानुभूति और प्यार का मोहताज है। और माँ को छोड़कर किसका प्यार स्थाई है और किसकी सहानुभूति और सराहना अटल है? अच्छे-अच्छे मित्रों की मित्रता में उदासीनता आ जाती है। पति-पत्नी की वफ़ादारी लड़खड़ा जाती है।

तुम्हारे घर का वह स्थान जहाँ तुम्हारी माँ तुम्हारे कामों में दखल न देती हुई भी तुम्हारे लिए शुभ कामनाएं करती रहती है, एक निर्मल मधुर-सा स्रोत है। जब तुम हँसते हुए आते हो, तो इस स्रोत के निर्मल जल पर तुम्हारी हँसी की प्रत्येक रेखा एक नृत्य करती लहर-सी बन जाती है। परन्तु जब तुम उदास मुख से उसमें झाँकते हो, तो उसका जल तुम्हारे खारे आँसुओं को अपनाकर उनमें अपनी मिठास भर देती है।

वृद्ध माता यद्यपि आज तुम्हारे घरेलू जीवन में कोई कार्यगत भाग नहीं ले सकती, परन्तु तुम्हारे घर के वायुमण्डल को सुखी बनाने में उसके प्यार, उसकी आशीष, उसके आलिंगन तथा उसकी सहानुभूति का अभी भी सबसे बड़ा हाथ है। इसके महत्त्व का आभास तुम्हें उस दिन होगा, जिस दिन तुम्हारे घर का वह प्यार भरा कोना सहसा शून्य हो जाएगा और उन सहज स्वाभाविक आशीषों का स्रोत शुष्क हो जायेगा। तब तुम्हें वह दिन याद आएंगे कि जब तुम माँ के कमरे में प्रवेश करते थे, तो उसके दुर्बल नेत्रों में एक चमक-सी आ जाती थी तथा जब कभी तुम्हारा हृदयपट खुला होता था, तो तुम्हारा सारा संसार उस चमक से चमचमा हो उठता था। माता की निर्बल बाहें जब तुम्हें गले लगाती थीं, तो तुम्हारे अंग-अंग से जीवन की थकावट खींच लेती थीं। तुम्हारे और तुम्हारे प्रत्येक संकट में बाहें डालने वाली माँ जब विदा हो जाएगी, तब तुम उन अतुल्य निसंकोच और अटूट कामनाओं का महत्त्व जान सकोगे, जो उसके हृदय से एक नदी के समान प्रवाहित होती रहती थीं। जीवन भी एक ही बार होता है और माँ का प्यार भी। इस प्यार का स्रोत जब सूख गया, तो फिर ऐसे प्यार की कोई लहर तुम्हारे जीवन को स्पर्श नहीं कर सकेगी। और सारे प्यार अर्जित किए जा सकते हैं, परन्तु माँ का प्यार एक अतुलनीय वरदान है। जब तक है, तब तक है। जब खो गया, तब कोई वस्तु उसकी पूर्ति नहीं कर सकती। इस वरदान का लाभ प्रायः सभी बालक न्यूनाधिक

अभी तक किसी भी मनुष्य को इसलिए सम्मानित नहीं किया गया कि उसने
जीवन में क्या प्राप्त किया अपितु इसलिए सम्मानित किया
गया है कि उसने इस दुनिया को क्या दिया।

प्राप्त करते हैं। परन्तु इसका स्वर्गीय रस वही पान कर सकता है, जो बाहर जाते समय माँ की आशीष माँगता है और घर आने पर माँ से गले मिलता है, उसके पास बैठता है और उसकी प्यार भरी आँखों को देखता है। और जब बड़ी उमंग से कहती है, 'लाल कोई अच्छी-सी बात सुनाओ' तो यह इस सोच में नहीं पड़ता कि राजनैतिक बातें माँ समझेगी या नहीं; नए साहित्य में उसकी दिलचस्पी है या नहीं। उसने माँ की दुनिया में एक आयु व्यतीत की है। इस दुनिया की कई मधुर स्मृतियाँ हैं, जब जीवन में उसकी माँ का बड़ा विशाल स्थान होता था। किस प्रकार माँ ने बड़े संकट के दिन बहुत साहस के साथ काटे थे, किस प्रकार जवान विधवा ने खानदान की इज़्ज़त सम्भाल कर रखी थी। किस प्रकार पड़ोसियों से सराहना प्राप्त की थी।

माँ की अन्तिम कामना यह होती है कि वह अपने पुत्रों के हाथों में ही अपना अन्तिम श्वास छोड़े। उसे अपने किसी बच्चे का दुःख न देखना पड़े। स्वाभाविक भी यही है कि माँ अपने पुत्रों से पहले ही अपनी जीवन यात्रा समाप्त कर ले। सौभाग्यशाली माताएं अपने पुत्रों की गोद में ही अपने प्राण त्याग करती हैं। पुत्र जो पश्चाताप के कड़वे आँसुओं से बचना चाहते हों, तो वह आज ही अपनी माता के पास जाएं। उसके अपने बच्चों के लिए व्याकुल बाहों को अपने गले में डालें। उसका प्यार अपने माथे पर अनुभव करें। वह अपनी माँ को यह बताने में आनन्द प्राप्त करें, कि उन्हें अपने असीम धन (माँ के प्यार) की बहुत कदर है।

यह ठीक है कि तुम्हारे नौकर या तुम्हारे बच्चे तुम्हारी माँ की सेवा करते हैं। तुम किसी को माँ का निरादर भी करने नहीं देते। परन्तु केवल यही सब कुछ काफ़ी नहीं है। तुम्हारी माँ ने तुम्हारे सारे काम स्वयं ही किए थे। जब तुम कहानी सुनना चाहते थे, तो उसने कभी यह न सोचा था कि वह तुम्हें क्या सुनाए। उसे पता होता था कि किस समय तुम्हें कौन-सी कहानी अच्छी लगती है। तुम्हारे बच्चे अच्छे हैं। तुम्हारे मित्र भी तुम्हारी माँ का आदर करते हैं, परन्तु यह मत भूलो कि अब यह दुनिया तुम्हारी माँ के लिए पराई होती जाती है। उसके नये रिवाज, उसकी नई चाल, उसके नये मूल्य आए दिन उसके लिए पराए होते जाते हैं। तुम्हारे जवान होते हुए बच्चे बूढ़ी दादी का आदर तो कर सकते हैं, पर उसके साथ बात नहीं कर सकते। न ही उसकी बातें चाव से सुन सकते हैं। केवल एक तुम ही सारे संसार पर में माँ की दुनिया का वह अंश हो, कि जिस अंश को वह भली-भान्ति पहचानती है। वह तुम्हें अकेले मिलने की प्रतिक्षा में घड़ियाँ गिनती रहती है। यदि तुम उसकी बातें ध्यान से नहीं सुनते, यदि तुम अपने हाथ से माँ पर पंखा नहीं

प्रसन्नता सर्वोत्तम औषधि है। इसलिए नित्य प्रसन्न रहना चाहिए। साथ ही शान्तभाव का अभ्यास भी ज़रूरी है।

झूलाते, उसके बिस्तर की सिलवटें नहीं निकालते, तो एक दिन तुम इस अवसर को पाने के लिए बहुत तरसोगे। माँ की वस्तुओं और यादों से बातें करोगे। उन वस्तुओं को रो-रोकर गले लगाया करोगे। परन्तु माँ अब तुम्हारे काफ़िले (समूह) के साथ नहीं रही। तुमने उस अति स्नेहिल एवं उपकारी शरीर का अपने हाथों संस्कार कर दिया कि जिस शरीर से तुम्हारा अपना शरीर उत्पन्न हुआ था।.....तुम जीओगे, परन्तु पहले की न्याईं अपने आपको भरा पूरा अनुभव नहीं कर सकोगे। पर यदि तुम उन विरले जनों में से हो, जिन्होंने अपनी माँ के अन्तिम वर्षों को सुखी बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ी, तो तुम्हारा मन पश्चाताप से मुक्त सदा यह अनुभव किया कियेगा, कि मानो तुम्हारी माँ सदा तुम्हारे संग-संग है।

(सरदार गुरुबख्श सिंह जी “प्रीत की लड़ी” के एक पंजाबी लेख का सरल अनुवाद)

- जीवन पथ, जनवरी 2015

- देवधर्मी

If friendship is your weakest point then you are the strongest person in the world.

- Abraham Lincoln

उन्होंने कहा था -

एक बार स्वामी विवेकानन्द विदेश गए। उनके भगवा वस्त्र और पगड़ी देखकर लोगों ने पूछा, 'आपका बाकी सामान कहाँ है?' स्वामी जी बोले, 'बस यही सामान है।'

कुछ लोगों ने व्यंग्य किया, 'अरे! कैसी संस्कृति है आपकी? तन पर केवल एक भगवा चादर, कोट व पतलून जैसा कुछ नहीं है?' स्वामी जी मुस्कराए और बोले, 'हमारी संस्कृति आपकी संस्कृति से भिन्न है। आपकी संस्कृति का निर्माण आपके दर्जी करते हैं, जबकि हमारी संस्कृति का निर्माण हमारा चरित्र करता है।'

व्यक्ति के जीवन में अवसरों का समुद्र लहराता है। यदि वह इन अवसरों का सही उपयोग करे तो उस व्यक्ति को गरिमा प्राप्त होती है।

देर से सोने वालो, जाग जाओ

रात एक बजे के बाद सोने वालों के मानसिक स्वास्थ्य पर विपरीत असर पड़ता है और यह सिलसिला बना रहे, तो सेहत को और भी कई नुकसान हो सकते हैं। आमुख में जानिए कि क्या है इसकी वजह और नींद को बेहतर कैसे बनाया जा सकता है।

बेहतर नींद के लिए क्या करें

1. आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आप समय पर सोने जाएं, साथ गुणवत्तापूर्ण नींद भी लें। इसके लिए आप कुछ उपायों को अपना सकते हैं। भूखे पेट या खाना खाने के तुरन्त बाद बिस्तर पर न जाएं। खासतौर पर सोने से कुछ घण्टे पहले भारी या बहुत ज़्यादा खाना खाने से बचें। निकोटीन और कैफीन और शराब का सेवन न करें। निकोटीन और कैफीन के उत्तेजक प्रभाव को ख़त्म होने में घण्टों लग जाते हैं और ये नींद में बाधा डालते हैं।
2. सोने से पहले कुछ शान्तिदायक गतिविधियाँ करना, जैसे नहाना या विश्राम तकनीक का प्रयोग करना, बेहतर नींद लाने में मदद कर सकता है।
3. अपने तनाव और चिन्ताओं का प्रबन्धन करें। सोने से पहले अधिक सोचना आपकी नींद को प्रभावित कर सकता है। सोने से पहले दिन में घटी अच्छी बातों के बारे में सोचें। पालथी लगाकर बैठे, आँखें बन्द करके साँस की सामान्य गति पर ध्यान लगाएं, इसके बाद सोने जाएं।
4. दिन में लम्बी झपकी रात की नींद में बाधा डाल सकती है। झपकी आधा-पौन घण्टे से ज़्यादा न लें और देर तक झपकी लेने से बचें। नियमित व्यायाम बेहतर नींद को बढ़ावा दे सकता है।

आरामदायक माहौल बनाएं

- ◆ अपने कमरे को ठण्डा, अन्धेरा और शान्त रखें।
- ◆ रात को रोशनी के सम्पर्क में आने से नींद आना मुश्किल हो सकता है। सोने से ठीक पहले प्रकाश उत्सर्जित करने वाली स्क्रीन जैसे टीवी, मोबाइल और लैपटॉप के इस्तेमाल से बचें।
- ◆ अपनी ज़रूरतों के हिसाब से नींद का माहौल बनाने के लिए कमरे में अन्धेरा करने वाला शोड, सुकूनदेह पंखे या अन्य उपकरण का इस्तेमाल करें। आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखने में नींद की महत्वपूर्ण भूमिका है, इसलिए नींद को लेकर

अतीत की चिन्ता मत करो, उसे भूल जाओ। बीती हुई
बातों में चिन्ता से सुधार नहीं हो सकता।

लापरवाही न बरतें, समय से सोने जाएं और नियमित रूप से गुणवत्तापूर्ण नींद लें। अनियमित जीवनशैली और काम की व्यस्तता के चलते आजकल ज़्यादातर लोग देर रात तक जागते हैं। हाल ही में हुए एक शोध में सामने आया है कि रात को एक बजे के बाद सोने वाले लोगों को ख़राब मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति झेलनी पड़ सकती है।

क्या वजह है इसकी

ज़्यादातर मामलों में देर रात सोने से अकसर नींद की कुल अवधि कम हो जाती है। हम कहेंगे कि गुणवत्तापूर्ण नींद की मियाद कम हो जाती है, यानी रैपिड आई मूवमेंट (आरईएम) नींद प्रभावित होती है। रैपिड आई मूवमेंट वाली नींद, नींद की वह अवस्था है, जिसमें सबसे ज़्यादा सपने आते हैं, जो रात के दूसरे भाग के दौरान सबसे अधिक होता है। देर रात तक जागने पर रैपिड आई मूवमेंट (आरईएम) वाली गहरी नींद पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

लंदन के इम्पीरियल कॉलेज द्वारा किए एक नए अध्ययन में बताया गया कि आरईएम यानी गहरी नींद दिमाग़ के बेहतर काम करने के लिए ज़रूरी होती है। देर से सोने के कारण यह नींद कम हो जाती है। आरईएम नींद का मूड के साथ एक गहरा और मजबूत सम्बन्ध है - यानि, कम आरईएम होने पर आपका मूड ख़राब हो सकता है। आरईएम नींद में बदलाव के कारण कई तरह के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े विकारों के होने का ख़तरा रहता है।

गहरी नींद की स्थिति जो कि रात एक बजे के बाद ही बन पाती है, उसके बनने और बने रहने के लिए कुछ पहले सो जाना ज़रूरी है। आरईएम नींद स्वस्थ अवधि तक भी बनी रह सकती है, जब उसे शोर और रोशनी से बाधित न होना पड़े, जो कि सुबह होते-होते बाधित होने लगता है। अगर गहरी नींद सुबह छः बजे तक पूरी हो जाती है, तो व्यक्ति तरोताजा महसूस करता है, जो अच्छी मानसिक सेहत देगा। अध्ययन में पाया गया है कि जो लोग रात एक बजे से पहले सो जाते हैं, वे आमतौर पर मानसिक रूप से अधिक स्वस्थ होते हैं तथा उनमें मानसिक, व्यवहारिक और तन्त्रिका-विकास सम्बन्धी विकार, अवसाद और सामान्य चिन्ता व विकार के मामले कम होते हैं।

वहीं, जैसा कि शोध से साबित हुआ है रात में देर से सोना कई बीमारियों को उत्पन्न कर सकता है, जैसे-हृदय रोग और मधुमेह। ख़राब नींद की आदतें सेहत को ख़तरों में डालने वाली स्थितियाँ बना सकती हैं, जैसे तनाव में वृद्धि, प्रेरणा में कमी,

संसार में निकृष्ट व्यक्ति कौन हैं? इसका सीधा-सा जवाब है जो अपना कर्तव्य जानते हुए भी उसका पालन नहीं करते।

दिन में सक्रियता में कमी, अस्वास्थ्यकर भोजन का सेवन आदि। अच्छी नींद स्वास्थ्य की आवश्यकता है।

समय पर सोना व कम से कम सात-आठ घण्टे की नींद लेना ज़रूरी है। एक-दो दिन की नींद की कमी ठीक है। लेकिन अगर महीनों या सालों तक नींद की कमी बनी रहे, तो दिल की सेहत और रोग व रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित होती है।
साभार 'मधुरिमा (07.07.2024)' - प्रेषक - राजेश रामानी

घर के अन्दर लहसुन कैसे उगाएं और इसकी देखभाल कैसे करें

1. बल्ब का चयन करें - इनडोर उगाने के लिए उपयुक्त फर्म, स्वस्थ हलसुन बल्ब चुनें।
2. कंटेनर तैयार करें - ड्रेनेज छेद के साथ गहरे गमलों का उपयोग करें और अच्छी तरह से सूखा मिट्टी या कम्पोस्ट से भरें।
3. पौधे के लॉग- बल्ब को लॉग में तोड़ें, पौधे की ओर इशारा करते हुए, 1-2 इंच गहरा, 4-6 इंच अलग।
4. सूर्य की रोशनी प्रदान करें- लगातार तापमान बनाए रखने के लिए दैनिक 6-8 घण्टे सूरज की रोशनी के साथ एक धूप स्थाप पर रखें।
5. पानी और उर्वरक- मिट्टी को नम रखें, सन्तुलित उर्वरक के साथ हर 2-3 सप्ताह के लिए बल्ब ठीक करें।
6. मलच और खरपतवार- नमी बनाए रखने के लिए जैविक मलच लगाएं, नियमित रूप से खरपतवार हटाएं।
7. वृद्धि की निगरानी करें- हरे रंग की शूटिंग, कीटों और बीमारियों के लिए देखें, मुद्दों को तुरन्त सम्बोधित करें।
8. कटाई- कटाई जब पर्ण पीला हो, 2-3 सप्ताह के लिए बल्ब ठीक करें, फिर एक ठण्डी, सूखी जगह में स्टोर करें।

इन चरणों का पालन करके, आप आसानी से घर के अन्दर लहसुन उगा सकते हैं और सालभर ताजा, स्वादिष्ट बल्ब का आनन्द ले सकते हैं।

चिन्तन ही उन्नति है। अचिन्तन गतिहीनता है - व्यक्ति, संगठन अथवा देश सभी के लिए। चिन्तन ही हमें कर्मशील बनाते हैं।

नीली रोशनी छीन रही है त्वचा की उम्र

डिजिटल वर्ल्ड के दौर में आप दिन में औसतन 150 बार फ़ोन को चेक करते हैं। रोजाना तकरीबन 10 घण्टे मोबाइल या कम्प्यूटर की स्क्रीन के सामने समय बिताते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसकी ब्लू लाइट आपकी आँखों को ही नहीं, आपकी त्वचा को भी नुक़सान पहुँचा रही है? यहाँ तक कि सूर्य की किरणों से भी ज़्यादा। इससे आपकी त्वचा तेजी से बुढ़ापे की ओर बढ़ रही है। हाल ही में आई एक रिपोर्ट बताती है कि दोपहर के समय 20 मिनट में सूरज की रोशनी से आपकी त्वचा का रंग जितना बदलता है, उतना ही एक कम्प्यूटर के सामने चार से आठ घण्टे बिताने से भी बदलता है।

दरअसल, बढ़ती डिजिटल निर्भरता के कारण हमारी त्वचा फ़ोन और कम्प्यूटर से निकलने वाली हानिकारक किरणों के लगातार सम्पर्क में रहती है। आप हर समय नीली रोशनी से घिरी रहते हैं। ये हानिकारक किरणें आपके स्मार्टफोन, कम्प्यूटर और टीवी स्क्रीन से निकलती हैं, जिनका आप बार-बार और लम्बे समय तक उपयोग करते हैं, लेकिन अपनी त्वचा पर पड़ने वाले इनके हानिकारक प्रभावों और उपलब्ध सुरक्षा उपायों के बारे में अनजान रहते हैं।

ब्लू लाइट (जिसे हाई एनर्जी विजिबल लाइट भी कहा जाता है) में पराबैंगनी किरणों की तुलना में त्वचा को कहीं ज़्यादा नुक़सान पहुँचाने की क्षमता होती है। कई शोध बताते हैं कि ब्लू लाइट झुर्रियों, त्वचा की शिथिलता और हाइपरपिगमेंटेशन सहित समय से पहले बूढ़ा कर देती है। नीली रोशनी मानव त्वचा में प्रोटीन को नुक़सान पहुँचाती है, जिससे त्वचा में रंग परिवर्तन (काले धब्बे और हाइपरपिगमेंटेशन), सूजन (लालिमा), सतह का कमजोर होना और सूखापन आदि हो जाता है। सरल शब्दों में कहें तो नीली रोशनी त्वचा में तनाव को बढ़ावा देती है, जो जल्दी बुढ़ापे का कारण बनती है। हमारी त्वचा के स्क्रीन के सामने रहने की समयावधि को देखते हुए आप अन्दाजा लगा सकती हैं कि हमारी त्वचा कितनी तेजी से बूढ़ी हो रही है।

बदलते समय और विकसित होती तकनीकों के साथ आज हर कोई उपभोक्ता अपने लुक को लेकर ज़्यादा सजग और जागरूक है। वह अपनी त्वचा की देखभाल करते हैं। समय से पहले एजिंग और त्वचा से जुड़ी अन्य समस्याओं से बचने की कोशिश भी करते हैं। इसके बावजूद वह ब्लू लाइट के कारण त्वचा को होने वाले नुक़सान के बारे में अभी भी जागरूक नहीं हैं। वे यह नहीं जानते कि बाजार में उपलब्ध उत्पादों की मदद से वह ब्लू लाइट से होने वाले नुक़सान से अपनी त्वचा को बचा सकते

दूसरों के दोष देखना ही वास्तव में दोष है।

हैं।

यदि आप समय से पहले बुढ़ापे को रोकने के बारे में गम्भीर हैं, तो अपनी सनस्क्रीन बदल डालें। ऐसी सनस्क्रीन लगाएं, जो आपको न केवल बाहरी हानिकारक किरणों से बचाए, बल्कि अन्दर मौजूद ब्लू लाइट से भी आपकी त्वचा का बचाव करे। इसके लिए ऑर्गेनिक उत्पाद एक अच्छा उपाय है। इनमें कीटनाशकों और रसायनों से रहित पौधों के ऑर्गेनिक अवयवों का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे ये उत्पाद केवल प्राकृतिक ही नहीं, बल्कि ऑर्गेनिक भी होते हैं। इसके अलावा आपको नीली रोशनी से बचाव के अन्य उपाय भी करने की ज़रूरत है। तो अब अगर आप कम उम्र में बूढ़ा नहीं दिखना चाहते हैं, तो अपनी त्वचा पर पूरा ध्यान देना अभी से शुरू कर दें।

ऐसे करें बचाव

- ◆ यह जानते हुए कि सूर्य का प्रकाश और डिजिटल उपकरण दोनों ब्लू लाइट का उत्सर्जन करते हैं, घर के अन्दर और बाहर दोनों जगह सावधानी बरतनी चाहिए।
- ◆ इससे पहले कि आप अपनी त्वचा की देखभाल की व्यवस्था को बदल दें, अपनी तकनीक पर ध्यान दें और अपने फ़ोन तथा कम्प्यूटर को एक ब्लू लाइट के साथ संयोजित करें।
- ◆ एलोवेरा और कलौनी मिट्टी के लाभ के साथ, ब्लू लाइट तकनीक वाली जैविक सनस्क्रीन का प्रयोग करें।
- ◆ सनस्क्रीन का प्रयोग 24 गुणा 7 करना चाहिए, दोनों समय जब आप बाहर निकल रहे हों और जब आप किसी डिजिटल उपकरण का उपयोग कर रहे हों।
- ◆ कुछ स्मार्टफोन में एक सेटिंग होती है, जो पीली रोशनी (जिसे अकसर नाइट मोड कहा जाता है) के लिए नीली रोशनी को निष्क्रिय कर देती है। इससे आपकी आँखों और त्वचा पर दुष्प्रभाव नहीं पड़ता।
- ◆ यदि आपके फ़ोन में यह सुविधा है, तो एक अच्छी एंटी एजिंग और आँखों के बचाव की विधि के रूप में इसका उपयोग करें।
- ◆ अनार, तरबूज और गुलाबी अंगूर जैसे फलों के माध्यम से प्राकृतिक सनस्क्रीन खाएं, जो सूरज से होने वाले नुकसान को कम करने में मदद करती हैं। फल एंटी ऑक्सीडेंट और जलनिरोधी होते हैं और नीली किरणों के नुकसान को कम करने में मदद करते हैं।

सब रोगों की दवाई हँसना सिखो मेरे भाई।

- ◆ अपने वर्कबैग में अपना सनस्क्रीन रखें। ये सनस्क्रीन आपकी त्वचा को नीली रोशनी से बचाएंगे। हर दिन अपनी त्वचा की रक्षा करना याद रखें। वैसे यह स्वैग भी है, जिसमें घर के अन्दर सनस्क्रीन का उपयोग किया जाने लगा है।

आपके भाव

‘सत्यदेव संवाद’ पत्रिका में केवल सत्य और शुभ का ही विस्तार है। सत्य और शुभ पर ही विचार किया जाता है। इसका एक-एक शब्द हृदय को छूता है। कितने ही भावों से भरा यह अनमोल खजाना है। इसे अगर श्रद्धा व सम्मान से पढ़ा जाये ये उच्च भावों को पोषण देती है। जिसके भाव उच्च हों वो ही ऐसी सुन्दरता को दर्शा सकता है। इस पत्रिका का एक-एक शब्द दिव्य प्रतीत होता है। विशेष श्रद्धा व सम्मान के योग्य सच्चाई व नवीनता लिये होता है, जो हृदय को छू जाता है। आपका निरन्तर प्रयास इस पत्रिका को ओर सुन्दर रूप देना है। श्रद्धा व सम्मान के योग्य श्रीमान् रामानी जी भी इस पत्रिका को नवीन रूप देने में सहायक है। श्रद्धा व सम्मान के योग्य श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी बहुत सुन्दर लेखों के द्वारा इसको सजाते हैं। उनके अनुभव हम सबको उच्च भावों से भरते हैं। कितने ही धर्मसम्बन्धियों के अनुभवों से लिखे गये लेखों, भजनों, कविताओं, चुटकुले और भाव प्रकाश जैसे भावों से इसका श्रृंगार किया जाता है। परम पूजनीय भगवान् देवात्मा की लासानी शिक्षा हमारे दिलों को रोशन करती है और हर क्रम पर हमारा मार्गदर्शन करती है। ऐसी महान् आत्मा की ओर ध्यान न देकर, कर्म-काण्डों में फसकर तीर्थयात्रा और स्नानादि पर इतना रूप पैसा बरबाद किया जाता है। इस संसार का प्रत्येक व्यक्ति सुख प्राप्त करना चाहता है। सुखी रहना चाहता है और सुख पाने के लिए तान्त्रिकों के पास जाता है। जप-नप, ध्यान और योग के साधन करता है। सहस्रनाम पाठ कराता है। मगर वह सुख को प्राप्त नहीं करता, उल्टा दुःख पाता है।

इस सुन्दर पत्रिका में सुखी होने के सुन्दर टिप्स दिये जाते हैं। जो हमारे हृदय को छूते हैं और हमारा मार्गदर्शन करकर हमें संवेदनशील बनाते हैं। माता-पिता के प्रति प्रायः सभी जन जानते हैं कि माता-पिता हमारे श्रद्धा व सम्मान के योग्य हैं मगर कितने लोग सम्मान करते हैं। देवात्मा की शिक्षा पर आधारित इस पत्रिका में माता-पिता का उपकारी रूप दिखाया जाता है जो कि आत्मा पर असर करता है। पति-पत्नी, भाई-बहन, नौकर-मालिक के प्रति क्या कर्तव्य है, समय-समय पर इस दिव्य पत्रिका में बताया

दूसरों के अनुभव से लाभ उठाने वाला बुद्धिमान है।

जाता है। समाज के प्रति हमारे क्या कर्त्तव्य है। परिवार के प्रति हमारे क्या कर्त्तव्य हैं, उनका रूप भी इस पत्रिका में दिखाया जाता है। जहाँ परलोक के ज्ञान से सारी दुनिया वंचित है, वहाँ परलोक का ज्ञान भी इस पत्रिका में दिया जाता है।

‘देववाणी’ का सच्चा रूप हमें विस्मित करता है कि देवात्मा का रूप कितना भव्य था, है और रहेगा। वह संसार को कितना सुन्दर रूप देना चाहते हैं। मगर अन्धकारग्रस्त मनुष्यात्मा को अपना कुत्सित रूप कुछ भी दिखाई नहीं देता। सम्बन्धों में कितना अनमेल है। परम पूजनीय भगवान् देवात्मा कि वैज्ञानिक खोज में चार जगत् देखे हैं। उन चारों जगत्ओं के प्रति हमारे क्या कर्त्तव्य हैं, उनका ज्ञान भी इस लासानी पत्रिका में दिया जाता है - यथा- भौतिक जगत्, वनस्पति जगत्, पशु जगत्, मनुष्य जगत्। ऐसी निराली शिक्षा को पाना हमारा महासौभाग्य है। मैं जब भी भगवान् देवात्मा के किसी लेख को पढ़ती हूँ तो दिल से निकलता है - धन्य हैं देवगुरु भगवन्! आप बारम्बार धन्य है और हृदय कहता है -

धन्य हैं देवगुरु भगवान्,

धन्य हैं देवगुरु भगवान्

बहुत पश्चाताप होता है जो समय हमने देवात्मा दर का पता चलने के बावजूद इन शिक्षाओं से न जुड़कर बरबाद किया और नरक भरा जीवन व्यतीत किया। कितने अवसर कितनी घड़िया, हाय कितना समय गुज़ार दिया! हाय, जीवनदाता को मैंने दिल पर न अधिकार दिया! आज जब हम देवगुरु की शरण में हैं तो सुखपूर्वक रहते हैं। जब मैं प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा का मौका पढ़ रही थी तो बरबस ही आँखों से आँसू छलक आये कि देवात्मा मिशन का लक्ष्य क्या है - तो देवात्मा की रोशनी घर-घर, नगर-नगर, गाँव-गाँव, शहर-शहर, देश-देश व पूरे विश्व में होनी चाहिये। मानव चरित्र का निर्माण करना, मनुष्यात्मा के उच्च भावों को विकास करना मुख्य कार्य है, जो काम सत्यदेव संवाद पत्रिका करती है। इस सेवा में लगने वाले हर धर्मसम्बन्धी को प्रणाम करती हूँ और शुभकामना करती हूँ कि ज़्यादा से ज़्यादा जन इस मिशन से जुड़े और जीते जी स्वर्ग में रहे और आग्रह करती हूँ सत्यदेव संवाद पत्रिका ज़्यादा से ज़्यादा घरों में पढ़ी जायें। ज़्यादा से ज़्यादा जन इस सुन्दर पत्रिका को पढ़ने के आकाक्षी बने। उन सभी धर्म सम्बन्धियों को ढेर सारी शुभकामनाएं जिनके सहयोग से यह पत्रिका छपती है। सम्पादक महोदय को प्रणाम! धन्यवाद सबका शुभ हो!
एक तुच्छ सेविका - सुदेश खुराना (लुधियाना)

प्रसन्नचित्त व्यक्ति अधिक दिन जीवित रहते हैं।

प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

रुड़की - 8 अगस्त एवं 16 अगस्त, 2024 को Continuing Education Centre, IIT Roorkee में उड़ीसा के इंजीनियर्स हेतु रखे गए एक कोर्स में Human Behaviour विषय पर प्रो. नवनीत अरोड़ा जी ने सम्बोधित किया। प्रायः 40 जन लाभान्वित हुए। 2000/- एवं 2300/- की पुस्तकें क्रमशः दोनों सत्रों के उपरान्त प्रतिभागियों ने खरीद कीं। इन सत्रों के उपरान्त बुक स्टाल लगाने की सेवा हेतु श्री आदेश सैनी जी व संजय धीमान जी सेवाकारी प्रमाणित हुए। प्रो. दीपक खरै जी, IIT Roorkee ने ये सत्र रखवाये। सबका शुभ हो!

कुरुक्षेत्र - 13 अगस्त, 2024 को एक पी.एचडी. वाइवा अज्ञाम हेतु प्रो. नवनीत अरोड़ा जी को NIT Kurukshetra जाना था। इस यात्रा में Ph.D Scholar श्री अंकित सिंघल साथ रहे। रास्ते में लाडवा के निकट जय हिन्द पब्लिक स्कूल गांव दूढडी में विजिट किया। वहाँ प्रायः 125 बच्चों को भावपूर्ण ढंग से नीती शिक्षा करवायी। बहुत अच्छा वातावरण बना।

दोपहर को NIT Kurukshetra में वाइवा अज्ञाम व विश्राम के उपरान्त Thought Lab में Achieving Excellence in Life विषय पर प्रायः 100 मिनट का उद्बोधन दिया। जिसमें कई प्रोफेसर, पीएचडी स्कॉलर व अन्य इंजीनियरिंग के विद्यार्थी शामिल हुए। प्रायः 50 जन लाभान्वित हुए तथा पुस्तकें भी खरीदीं।

हरिद्वार - 17 अगस्त, 2024 को शहजार (शीतल छाया) नामक संस्था (जो वृद्धों के कल्याण में समर्पित है) के संस्थापक श्री एम के रैना जी व श्री सुरेश पालगे जी से प्रो. नवनीत अरोड़ा जी ने संस्था के मुख्यालय पर भेंट की।

तत्पश्चात् श्रीमती शशि बधवार जी से भेंट की। आपने देवाश्रम (Part - 2) के निर्माण की पूरी जानकारी को ध्यान से सुना व तसल्ली लाभ की। आपने ही यह भूखण्ड मिशन को सन् 2011 में भेंट किया था। खुशी की बात है की आप पड़नानी बन गई हैं। आपने पड़दोहते 'ध्वनित' के आगमन की खुशी में 2500/- दान में दिए।

तत्पश्चात् श्रीमती पुष्पा त्यागी जी से भेंट की। वह वृद्धावस्था में हैं। मिलकर बहुत खुशी लाभ की। 1000/- दान स्वरूप दिये। खुशी की बात है कि परलोकवासी श्रीमान् धर्मपाल जी त्यागी की स्मृति में परिवार देवाश्रम (Part - 2) के निर्माण हेतु तीन लाख रुपए भेंट स्वरूप देने को कृत संकल्प है।

आलस्य तथा निराशा आपकी सफलता में सबसे बड़ी बाधा है,
इसे निकाल बाहर करो।

देवाश्रम (Part - 2) की प्रगति रिपोर्ट

हर्ष का विषय है कि देवाश्रम फेज़ -2 का निर्माण कार्य सन्तोषजनक ढंग से आगे बढ़ रहा है। दिनांक 05 जून, 2024 को बेसमेण्ट की छत तथा 24 जुलाई, 2024 को ग्राउण्ड फ्लोर की छत पड़ चुकी है। अब 21 अगस्त को फर्स्ट फ्लोर की छत पड़ चुकी है। आप सभी इस पुनीत कार्य के निर्विघन पूर्णता हेतु शुभकामनाएं करें। धर्मसाथी अपने दिल खोलकर सहयोग कर रहे हैं। मौक़ा है, आप भी इस पुनीत कार्य में अपनी बून्द डालें।

अधिक जानकारी व सहयोग हेतु 94123-07242 पर सम्पर्क करें।

- शुभ भाव से प्रार्थी नवनीत अरोड़ा

हंसने-हंसाने का हुनर

खुद को एक खुशमिजाज इन्सान में ढाल लेना थोड़ा मुश्किल तो अवश्य है, नामुमकिन बिलकुल भी नहीं।

निम्न टिप्स अपनाकर कोई भी खुद को एक साधारण शख्सियत वाले इन्सान से खुशमिजाज और दिलकश इन्सान में बदल सकता है।

- ◆ खुशमिजाज और सकारात्मक विचारों वाले लोगों का साथ अपनाएं।
- ◆ अपने स्वास्थ्य को ठीक-ठाक रखें। इससे खुश रहने में मदद मिलती है।
- ◆ समाधान सोचें, न कि समस्याओं को लेकर दुःखी रहें।
- ◆ मतलबी और बुजदिल दोस्तों से दूर रहें।
- ◆ प्रोत्साहित करने वाले लोगों के बीच रहें। इससे निरन्तर आगे बढ़ने में मदद मिलती है।
- ◆ असामाजिक लोगों से कोई वास्ता न रखें।
- ◆ अपने विचारों से नकारात्मक विचारों को निकाल बाहर करें। इससे आप खुद को सक्षम और ऊर्जावान महसूस करेंगे।
- ◆ अपनी सामाजिक और पारिवारिक जिम्मेदारियों व कैरियर को लेकर संजीदा बने रहें।
- ◆ जहाँ तक संभव हो दूसरों के मददगार बनकर सामने आएँ।
- ◆ अपने सीनियर्स को सम्मान दें।
- ◆ अपने प्यार के प्रति सदा ईमानदार बने रहें।

उपरोक्त गुणों को अपना लिया जाए तो फिर जीवन में खलल पैदा करने वाली बहुत सी वजह खुदबखुद मिट जाती हैं और इन्सान खुशमिजाज बना रह सकता है।

तनावमुक्त होना, जीवन की सबसे बड़ी खुशी है।

देवात्मा दर्शन पर आधारित वर्कशॉप सम्पूर्ण जीवन विज्ञान

(11 सितम्बर प्रातः 11 बजे से 15 सितम्बर दोपहर 1 बजे तक)

प्रत्येक आयु वर्ग व परिवार के लिए यह वर्कशॉप एक अवसर है, जिन्दगी को सफल, बेहतर व खुशनुमा बनाने का इसमें आप जानेंगे -

1. सम्बन्धों को मधुर कैसे बनायें?
2. सहज, सफल व आनन्दमय जीवन कैसे जीयें?
3. मनुष्य जीवन का मुख्य लक्ष्य क्या है?
4. खुशहाल जीवन जीने का आसान तरीका क्या है?
5. स्वयं से स्वयं की पहचान
6. जीवन मृत्यु का राज

नोट - वर्कशॉप निःशुल्क रहेगी। परन्तु प्रवेश के लिए पूर्व रजिस्ट्रेशन अनिवार्य है। प्रतिभागी 10 सितम्बर की रात्रि तक अथवा 11 सितम्बर की प्रातः 10:30 बजे तक अवश्य पहुँच जायें। वर्कशॉप में सम्मिलित होने के लिए आज ही Call/Whatsapp करें। (97700-12311, 81260-40312)

शोक समाचार

शोक का विषय है कि हमारी पुरानी साथी सेविका श्रीमती उर्मिला गुप्ता जी (धर्मपत्नी श्री मुरारी लाल गुप्ता, सोलन) का प्रायः 89 वर्ष की आयु 30 जुलाई को देहान्त हो गया। आप काफ़ी वर्षों से अस्वस्थ थी। आप वर्षों तक सत्संगों में उत्साहपूर्वक शामिल व सेवाकारी होती रहीं तथा धर्म मार्ग में धर्म पति का पूरा साथ निभाया। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

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
जिला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242