वार्षिक मूल्य 50 रूपये

धर्म जीवन

अप्रैल – 2021

आत्मा के सम्बन्ध में सत्य ज्ञान क्या है?

भगवान देवात्मा के उपदेश का सारांश.....

मनुष्य जगत् सम्बन्धी भृत्य स्वामी.....

महिला का स्थान

स्वच्छता का सतर

मैं कुछ नहीं करती?

सेहत संबंधी

देश विदेश के समाचार

भृत्य स्वामी यज्ञ

जब तक आप तक यह पत्रिका पहुँचेगी, तब तक भृत्य स्वामी यज्ञ आरम्भ हो जाएगा। परम पूजनीय भगवान देवात्मा चारों जगतों के हित के लिए व्याकुल थे। सब जगतों के विषय में कभी किसी धर्म में शिक्षा नहीं दी गई। नौकर मालिक के सम्बन्ध में तो कोई सोच ही नहीं जाती। परन्तु भगवान देवात्मा ने हमें इस सम्बन्ध में हमें हमारी योग्यता के अनुसार जाग्रित किया है। उन्होंने अपना आदर्श हमारे सामने रखा है। एक माली की सेवाओं को सामने लाकर उसके स्वयं पांव धोए, उसके गुणों की प्रशंसा की और उसे उपहार दिए। क्या आदर्श जीवन था! उनकी ही बहुमूल्य शिक्षा पाकर एक 2 सरदार ने अपनी निर्दयता भरे व्यवहारों को सामने लाकर उसके गांव में जाकर उससे क्षमा प्रार्थना ही नहीं की, बल्कि डंडा देकर कहा कि मुझे मारो जैसे मैंने तुम्हें मारा था, परन्तु मुझे क्षमा कर दो।

तो पाठकगण! हम अपने 2 जीवन में झांककर देखें कि इस सम्बन्ध में हमारी क्या हालत है? हम कैसे वफादार कार्यकर्ता हैं, या हम मालिक बनकर अपने मताहतों का कितना ख़्याल रखते हैं। सर्वप्रथम उनकी सेवाओं के बदले में उन्हें कम वेतन तो नहीं देते? उनके दुख सुख में आप खड़े होते हो? उनके आराम के लिए समय देते हो? उन पर गुस्सा होकर कभी उन पर हाथ तो नहीं उठाया? कभी अपने किसी गल्त व्यवहार के लिए उनसे क्षमा मांगी है? कभी उनको त्यौहारों पर कोई अच्छे उपहार दिए हैं? यदि ऐसा नहीं है तो हम गुरू के शिष्य कहलाने के योग्य नहीं। गुरू की कृपा है कि हम प्रतिवर्ष इस दिन को मनाते हैं। सारे काम करने वालों को हारों द्वारा सम्मानित करते हैं और उन्हें नकदी देकर इस साधन को पूरा करते हैं। उन्हें किसी अच्छे रेस्टोरैंट में खाना खिलाते हैं ताकि उस दिन उन्हें खाना न बनाना पड़े। हम तो अपना भला करते हैं, पर इतना सम्मान पाकर वह जितना गर्व महसूस करते हैं यह उनके चेहरे की चमक बताती है। इसी पत्रिका में भगवान देवात्मा का इस विषय में उपदेश प्रस्तुत है। मेरी सब से प्रार्थना है कि अपने अपने स्थान पर इस साधन को अवश्य करें और सेवक बनने का हक़ अदा करें।

धन्यवाद।

- सुरजीत बराड़

धर्म जीवन

खण्ड 32 अंक 4
अप्रैल – 2021
वार्षिक मूल्य 50 रुपये

सम्पादक
डा. विनोद खेड़ा

सह सम्पादिका
सुरजीत बराड़

आत्मा के सम्बन्ध में सत्य ज्ञान क्या है?

मनुष्य का विकास पशु जगत से हुआ है। पशु जैसे घोर अन्धकार का जीव है, मनुष्य भी उसी अन्धकार में से आया है, और बहुत कुछ अभी भी अन्धेरे का शिकार है। उसको अपनी रक्षा और विकास के प्रति यथेष्ट सूक्ष्म दृष्टि को अपनाने के लिए शायद सदियां लग जावें। अभी तो वह बहुत कुछ बुद्धिजीवी होकर, विद्वान होकर, अपने भले और विकास के प्रति पूर्ण अन्धेरे में रहकर भी प्रसन्न रहता है। इस प्रकार पशु जीवन ही बिता रहा है, इस प्रकार वह पशु-स्तर पर ही जी रहा है।

पशु की दुनियां बहुत सीमित है। पशु की दुनिया पेट पूर्ति तक, नर मादा तक, सन्तान उत्पत्ति तक, सन्तान की सीमित समय तक परवरिश करने तक ही सीमित है। शारीरिक आवश्यकताओं तक ही सीमित है। पशु का बुद्धि कोष भी बहुत छोटे बच्चे की बुद्धि तक ही सीमित है। पशु को तो शरीर रखकर भी यह पता नहीं कि वह कितना बड़ा वा छोटा है? कैसा रंग रूप है? उसके अंग क्या हैं? उसके शरीर के दुःख क्या हैं? अधिक पौष्टिक खुराक क्या है? उसके शारीरिक अंगों में कौन से रोग हैं और उनका क्या ईलाज है? वह अपने आप सींग फंसा तो सकता है, परन्तु उन्हें स्वयं निकाल नहीं सकता। वह अभ्यास से कुछ क्रियाएं तो कर सकता है, परन्तु वह कोई शिक्षा, गिनती, कोई ज्ञान प्राप्त नहीं कर सकता। वह अपने भले बुरे का नियम नहीं जान सकता और न ही उनकी पालना कर सकता है। न अपनी खुराक के लिए कोई उपज पैदा कर सकता है। इस सब के लिए वह मनुष्य के ऊपर निर्भर है। मनुष्य भी इसी अवस्था से उठा है, परन्तु उसकी बुद्धि उन्नतशील है। बुद्धि के विकास से वह धीरे धीरे विकास करके पशुपन के अन्धेरे से निकलता आया है और निकलता रहेगा।

मनुष्य ने बुद्धि के विकास के साथ, भाषा, ज्ञान, विज्ञान, टैकनालिजी का असीम विकास किया है और सदा करता ही रहेगा। पहले उसे बाहूबल ही श्रेष्ट लगता था। फिर उसे ज्ञान, विज्ञान और मान्सिक विकास श्रेष्ट दिखने लगा। मनुष्य ने पशु जगत की रक्षा और विकास के नियम जान लिए हैं। इन नियमों को जानकर उसने पौधों, पशुओं का विकास किया है। अनाजों, फलों, फूलों, सब्जियों की नसलों का विकास किया है और अब भी उनका विकास कर रहा है।

मनुष्य ने अपने शरीर की बनावट का अनन्त ज्ञान प्राप्त कर लिया हैं। एक एक अंग के फंक्शन

को समझ लिया है। उनकी बिमारियों के ईलाज भी बहुत सीमा तक ढूढ़ लिए हैं। उमर और सेहत को बढ़ाने और अच्छा बनाने के बहुत से नियम समझ लिए हैं। सफाई, सुन्दरता, साहित्य, कला, कौशल और अनेकों पहलूओं में विकास किया है।

परन्तु इतना कुछ पाकर, पृथ्वी, आकाश, समुन्द्र, ग्रहों आदि पर अपना राज स्थापन करके भी मनुष्य बहुत कुछ अभी पशु जीवन के स्तर पर ही जी रहा है।

मनुष्य अपने शरीर को ही मुख्य हस्ती समझ रहा है। शारीरिक सुखों के प्रलोभनों में ही उलझा हुआ है। अपने सब शारीरिक और मान्सिक विकास को, अपनी उपरोक्त उपलब्धियों और प्राप्तियों को अपने शारीरिक सुखों की भेंट चढ़ा रहा है। अपने नाशवान शरीर की पूजा में ही रत है। अपने मान-सम्मान, पद प्रभुत्व को ही अपना लक्ष्य समझता है। और उस लक्ष्य की पूर्ति के लिए रात दिन संग्राम करता है।

भगवान देवात्मा ने मनुष्य के अस्तित्त्व की सचाई बताते हुए फरमाया है कि "हे मनुष्य तू केवल शरीर नहीं, आत्मा भी है। केवल शारीरिक सुखों की तृप्ति में अपनी उमर बर्बाद न कर।"

मनुष्य के अस्तित्त्व में मुख्य वस्तु, सार वस्तु, असल वस्तु उसकी जीवनी शक्ति ही है। अपनी आत्मा अर्थात अपनी रूह की सोझी के बिना, होश के बिना, आत्मा के सम्बन्ध में सत्य ज्ञान के बिना, मनुष्य जीवन पशु जीवन ही रहता है। वह अन्धेरे का और महां घाटे का जीवन व्यतीत करता है। यही पशु जीवन है। यह महा हानि और आत्मा के नाश का जीवन है। मनुष्य की आत्मा की सोझी वहीन अवस्था अन्धेरे की अवस्था है और अन्ध दृष्टि है।"

आत्मा क्या है? उसकी बनावट क्या है? उसके रोग क्या हैं? उन रोगों से उसका पतन कैसे होता है? उन रोगों से मोक्ष कैसे प्राप्त की जा सकती है? आत्मा का विकास क्या है? इस सारे ज्ञान के बिना मनुष्य गहरे अन्धेरे में जीता है। कई हालातों में पशु से भी नीच बन जाता है।

परम पूजनीय भगवान देवात्मा की यह अद्वितीय देव वाणी नीच सुख अनुरागी और, नीच घृणाकारी और स्वार्थी मनुष्य की समझ से बाहर है। इन तीनों रोगों से हम सब ग्रस्त हैं केवल दर्जों का फरक़ है।

आत्मा क्या है? इसके सम्बन्ध में विभिन्न भिन्न धर्मों ने कल्पना मूलक बहुत सी परिभाषाएं दी हैं, परन्तु सतगुरू ने हमें इसकी विज्ञान मूलक परिभाषा दी है :-

आत्मा एक गठन प्राप्त अस्तित्त्व है, जो हमारे शरीर में वास करता है और वह हमारे शरीर का परिचालन करता है उसकी पालना वा रक्षा करता है। जैसे शारीरिक गठन में हमारे भिन्न भिन्न अंग उसकी गठन है, इसी प्रकार आत्मा की गठन में भिन्न भिन्न भाव शक्तियां उसके अंग हैं। वह शक्तियां रोग ग्रस्त होती हैं, मनुष्य जिन भाव शक्तियों से परिचालित होकर गतियां करता है, उसके अनुसार वह रोगी, पतित वा क्षय होता है, यदि सात्विक शक्तियां उसकी परिचालक हैं, तो आत्मा का विकास होता है। आत्मा को चलाने वाला कोई आसमान में नहीं बैठा, उसके भीतर की शक्तियां ही उसे चलाती हैं

उदाहरणत:-

1. यदि कोई नशे की शक्ति रखता है, वह हर वह बुराई करेगा, जो उसके नशे की मिकदार के अनुसार सम्भव है।

2. यदि कोई धन अनुरागी का धन कमाना और बढ़ाना ही लक्ष्य है, तो धन कमाने में बेईमानी, हेरा फेरी, अन्याय हर सम्भव बुराई करेगा इस प्रकार धन अनुराग की शक्ति उसकी परिचालक है, न कि परमात्मा।
3. यदि कोई आलस्य अनुरागी है, तो वह निकम्मा रहकर अपनी अच्छी प्रकार से रोज़ी रोटी भी नहीं कमा सकता, वह अपने आत्म सम्मान को भी खो देता है। किसी देवी देवता की अराधना से वह धनी नहीं बन सकता।
4. यदि कोई सन्तान अनुरागी है (बच्चों को प्यार से पालना, उन्हें शिक्षा देना, उन्हें पैरों पर खड़े करना माता पिता का आवश्यक कर्तव्य है) परन्तु इतने अनुरागी हो जाना कि उन्हें बुरी बातों से भी न रोकना उनसे अपमानित होकर भी चुप रहना। बड़े होने पर भी निकम्मी सन्तान का भरण पोषण करते रहना सन्तान अनुराग है। इसी सन्तान अनुराग के कारण राजनैतिक नेताओं के बच्चे बेमुहारे होकर उदण्डता दिखाते हैं। इस अनुराग के परिणाम उन्हें भुगतने पड़ते हैं। इस प्रकार वह संसार को उदण्ड, अन्यायकारी और उत्पीड़ित करने वाली सन्तान दे जाते हैं, यह कोई पुराने कर्मों का फल नहीं, यह माता पिता के भीतर बच्चों के प्रति अनुचित मोह की भयानक शक्ति हैं।

   इसी प्रकार मान, बड़ाई प्रशंसा के अनुराग की शक्तियां हैं :- एक-2 जन कुर्सी प्राप्त करने के लिए क्या 2 अत्याचार वा अन्याय नहीं करता। भोले भाली जनता को बहलाता, फुसलाता है, जब कुर्सी मिल जाती है, तो तुम कौन हम कौन। मान बड़ाई और प्रशंसा के अनुराग से किस प्रकार कई जन अपना सब कुछ लुटा देते हैं, यह एक आत्मिक शक्ति वा आत्मा का रोग है।
5. काम अनुराग (**Sex** का अनुराग) की शक्ति मनुष्य में इस कदर शक्तिशाली है कि इसने हमेशा ही परन्तु विशेषकर इस युग में तो तबाही मचाई हुई है। अश्लील बातचीत करना, ऐसी ही फिल्में देखना आम बात है। नशे की हालत में यह शक्ति और भी घिनौना रूप धारण कर लेती है। बलात्कारों की बाढ़ आई हुई है। छोटी-2 बच्चियों के साथ सामूहिक बलात्कार मानवता पर ऐसा काला धब्बा है, जो कभी मिट नहीं सकता। **Sex** की चाह जब जरूरत से अधिक बढ़ जाती है तो यह आत्मिक रोग है। कहते हैं कि परमात्मा सबको चलाता है, तो क्या यह घिनौने पाप परमात्मा करवाता है? नहीं यह मनुष्य के भीतर की शक्ति है। इसको समझना ही आत्मा के रोग को समझना है।
6. ईर्षा, द्वेष, स्वार्थ अहं। यह सब आत्मिक रोग हैं। मनुष्य तो अपने खून के रिश्तों में भी ईर्षा करता है, द्वेष भाव रखकर कत्ल तक कर देता है। स्वार्थ की शक्ति मनुष्य को अपनों का ही खून बहाने पर बेबस कर देती है। एक 2 लड़की केवल धन अनुराग के और स्वार्थ के कारण अपने माता-पिता, भाई-भावजा, भतीजों को कत्ल कर देती है। स्वार्थ से अहं अनुराग की उत्पत्ति होती है। अहं अनुरागी सबसे अपना स्वार्थ पूरा करना चाहता है, उसकी कोई इच्छा पूरी न हो तो उपकारियों को अपना शत्रु समझने लगता है। सैक्स की शक्ति से अन्धा और अहं अनुरागी होकर एक 2 बार लड़के, लड़कियों के उनसे सम्बन्ध न बनाने की चाह से

इतने बौख़ला जाते हैं और लड़कियों पर तेजाब तक डालकर सदा के लिए उन्हें अपाहज बना देते हैं। मेरी इच्छा पूरी हो, यह भावना जितनी बढ़ जाती है, उतना ही मनुष्य स्वार्थी बन जाता है स्वार्थ एक आत्मिक रोग हैं।

इन नीच भाव शक्तियों के अधीन ही साधारणत: परिवारों में कलह क्लेश होता हे, गोलियां चल जाती हैं।

पूजनीय भगवान ने इन आत्मिक रोगों के विषय में पूजनीय देव शास्त्र भाग 3 में विस्तार से बताया है।

अगले अंक में हम विचार करेंगे कि इन आत्मिक रोगों से कैसे मोक्ष हो सकती है और आत्मा का विकास कैसे हो सकता है? यदि हम अपने आत्मा और उसकी शक्तियों को जानना चाहते हैं तो उसे अवश्य पढ़े।

-सुरजीत बराड़

भगवान देवात्मा के उपदेश का सारांश प्रथम वैशारव सम्वत 1966 वि.

(जीवन पथ, ज्येष्ठ सन् 1966 वि.)

(उद्भिद जगत के यज्ञ के दिनों में, जो यज्ञ अब चल रहा है।)

उद्भिद् जगत् के साथ हमारा बहुत गाढ़ सम्बन्ध है-इतना गाढ़ कि उसके बिना हमारा शरीर जीवित नहीं रह सकता। हमारे भिन्न पशु जगत् का भी इसके साथ ऐसा ही सम्बन्ध है, यहां तक कि जो मांस खाने वाले पशु हैं, वह भी इसके बिना नहीं जी सकते, क्योंकि वह जिन पशुओं का मांस खाते हैं, वह उद्भिद् जगत् की वस्तुओं को खाकर ही जीते हैं। अब यदि उद्भिद् जगत न हो, तो न पशु जगत रह सकता है, और न मनुष्य जगत्। यह दोनों ही जगत् लुप्त हो जाएंगे। तब सोचो कि उद्भिद् जगत के साथ हमारा कितना गहरा सम्बन्ध! उद्भिद् जगत् जैसे इस दुनिया के विकास में पशु जगत् का आहार बनकर सेवाकारी प्रमाणित हुआ है, वैसे ही पशु जगत् से मनुष्य जगत् के विकास के बाद हमारी रक्षा और पालना करके सेवाकारी बन रहा है। यह उद्भिद् जगत् हमारी नाना प्रकार की आवश्यकताओं का निवारण करता है - उसकी बदौलत हमें रोटी मिलती है, दाल मिलती है, भाजी मिलती है, मसाले मिलते हैं, मीठा मिलता है, वस्त्र मिलते हें, नाना प्रकार के फल और फूल मिलते हैं, कई प्रकार के तेल और अतर मिलते हैं, भांत-भांत की लकड़ी मिलती है। और इसके भिन्न वह हमारी और नाना प्रकार की ज़रूरतों को पूरा करता है। उद्भिद् जगत् केवल हमारी सेहत में ही हमारा साथी नहीं, किन्तु हमारी एक-एक बीमारी में भी अपनी नाना प्रकार की औषधियों के द्वारा हमारा कल्याण करता है।

उद्भिद् जगत् हमारी नाना प्रकार से रक्षा और पालना के भिन्न अपने भीतर जो और विशेषता रखता

है, वह यह कि अपने कई प्रकार के वृक्षों, लताओं, पुष्पों और पत्तों का मनोहर सौन्दर्य प्रदर्शित करता है। जिस प्रकार मनुष्य जगत् में कितने ही सुन्दर स्त्री पुरुष परस्पर को देखकर और किसी अनुचित वासना से उत्तेजित होकर नर नारी विषयक पवित्र सम्बन्ध को हानि पहुंचाते हैं, उस प्रकार उद्भिद् जगत् के सुन्दर पुष्प वा वृक्ष, वा लता आदि किसी को हानि नहीं पहुंचाते, किन्तु अपने दर्शकों पर अपनी ओर से अच्छे प्रभाव डालते हैं। उद्भिद् जगत के कितने ही पौधे भिन्न-भिन्न के फूलों और पत्तों के विचार से जिस पवित्र सौन्दर्य का प्रकाश करते हैं, उसकी ओर जिनके हृदय आकृष्ट होने की योग्यता रखते हैं, वह उन्हें बहुत प्यार और आदर की दृष्टि से देखते हैं, और उनकी विशुद्ध सेवा करके शुभ लाभ करते हैं। इस नेचर में जो जीवन्त अस्तित्त्व औरों के प्रति जितना निष्काम रूप से अधिक सेवाकारी और जितना कम हानिकारक हो, वह उतना ही उच्च जीवन रखता है। इसीलिए उद्भिद् जगत् का एक सुन्दर और हितकर वृक्ष अन्य हानिकारक वृक्षों और पशुओं और मनुष्यों की तुलना में बहुत श्रेष्ट जीवन रखता है।

अब प्रश्न यह है, कि उद्भिद् जगत् का जो भाग हमारा इतना उपकारी है, जिसका हमारी रग-रग में वास है, जिसका हमारे शरीर की रक्षा और पालना में इतना बड़ा हाथ है, वह अपने इस हित स्वरूप के द्वारा तुम्हारे हृदयों को कुछ आकृष्ट भी करता है या नहीं। यदि नहीं करता, तो सोचो कि तुम्हारे हृदयों की अवस्था कैसी है। वह आत्मा निश्चय बहुत नीच है, कि जो अपने उपकारियों के उपकारों की मनोहर छवि को देखने के लिए कोई बोध शक्ति नहीं रखता और उसकी ओर आकृष्ट नहीं हो सकता। यदि किसी हितकारी का हित रूप सुन्दर हो, तो फिर स्वार्थ परायण जनों का हृदय जैसा कुछ कुत्सित और कृपापात्र हो सकता है, उसका अनुमान किया जा सकता है। जब तुम किसी उपकारी के उपकारों की सुन्दर छवि को देख ही नहीं सकते, तब तुम खुद उपकारी कैसे बन सकते हो? जो जन चक्षु विहीन होकर किसी सुन्दर चेहरे को देख ही नहीं सकता, वह उसका सुन्दर चित्र क्योंकर अंकित कर सकता है? पूर्ण हित स्वरूप के परम सौन्दर्य को जो जन देख नहीं सकता और इसीलिए उसके प्रति आकृष्ट होकर उसका अनुरागी नहीं बन सकता, वह अपने अंकित रूप अथवा नीच जीवन से मोक्ष और धर्म जीवन में विकास की आशा क्योंकर कर सकता है? नहीं कर सकता। ऐसे जन अवश्य मिलते हैं, जो दया वा उपकार विषयक कोई सात्विक भाव रखते हैं, और किसी ऐसे भाव से परिचालित होकर औरों की एक वा दूसरी सहाय वा सेवा भी करते हैं। परन्तु प्रकृत हित और अहित के विषय में उनके भीतर वह विवेक और वह बोध नहीं होता, कि जिसमें वह किसी और के प्रति कोई पाप न करें। जहां दया या उपकार का भाव कभी कभी उनसे कुछ शुभ कार्य करा लेता है, वहां उनके हृदय की और नाना नीच शक्तियां उन्हें नाना पाप कार्यों की ओर भी ले जाती हैं, और वह कुछ उपकारी बनकर भी अन्य नीच गतियों के कारण दिनों दिन विनाश को प्राप्त होते रहते हैं। अतएव जब तक किसी आत्मा में हित विषयक पूर्णांग अनुराग और अहित विषयक पूर्णांग घृणा जाग्रत न हो, तब तक वह अपनी नाना गतियों में सदा शुभ का साथी नहीं बनता, और नाना प्रकार के पापों से विरत नहीं हो सकता। आत्मा में हित अनुराग के साथ साथ सत्य अनुराग के उत्पन्न होने की भी

आवश्यकता है, और इसके विरुद्ध असत्य से घृणा पैदा होने की ज़रूरत है। 'मैं हूं' जैसा यह सत्य है, वैसे ही मेरे भिन्न नेचर के और नाना जगत् हैं, यह भी सत्य है। मैं उन जगतों के साथ जुड़ा हुआ हूं, यह भी सत्य है। उनके साथ जुड़कर मेरे बनने और बिगड़ने के कुछ अटल नियम हैं, यह भी सत्य है। अब यदि यह सब अटल सत्य मुझे दिखाई न दें, तो फिर मेरे जीवन का पथ मुझ पर क्योंकर प्रगट हो सकता है? इस पृथ्वी में बाहर से ईश्वर और धर्म की बहुत बड़ी पुकार है। परन्तु भीतर से करोड़ों मनुष्यों के हृदय असत्य और अहित के अनुरागों से पूर्ण हैं। और वह मुंह से सत्य-सत्य कहकर भी अपने जीवन के विनाश और विकास सम्बन्धी किसी प्रकृत सत्य वा तत्व को नहीं देखते- उनके हृदय उस ज्योति से विहीन हैं, कि जिसके प्राप्त होने पर यह सब सत्य अपने असल रूप में दिखाई दे सकते हैं। ऐसे जनों की कैसी भयानक अवस्था! ऐसे जनों का कितना बड़ा दुर्भाग्य!!

आज के इस विशेष दिन में तुम्हें उद्भिद् जगत् के साथ अपने सम्बन्ध की अवस्था पर विचार करने के भिन्न इस सत्य को भी भली भांत अपने सम्मुख लाने की चेष्टा करनी चाहिए, कि यदि देवात्मा का इस देश में आविर्भाव न होता, तो जीवन विषयक इन महा मूल्यवान तत्त्वों की तुम्हें क्योंकर शिक्षा मिलती? निश्चय न मिलती। इसलिए इस पृथ्वी में देवात्मा का आविर्भाव तुम्हारे लिए विकासकारी नेचर का कितना अमूल्य और कितना महान दान है! ऐसा हो, कि तुम अपने जीवन दाता सत्य देव की अपूर्व ज्योति को पा सको और उसमें अपने जीवन के सम्बन्ध में एक-एक महा मूल्यवान सत्य को देख और पहचान सको। सत्य देव के देव जीवन में असत्य और अहित सम्बन्धी घृणा शक्तियों और सत्य और हित सम्बन्धी अनुराग शक्तियों के देव प्रभावों को जो अत्यन्त क़ीमती ख़ज़ाना विद्यमान है, उसमें से यदि तुम उनके सेवक कहलाकर कुछ अपने जीवन के लिए लाभ न कर सको, तो तुम्हारा कितना बड़ा दुर्भाग्य! ज़रूरत है कि उपरोक्त सर्वोच्च, सर्वश्रेष्ट और परम कल्याणकारी शक्तियों के लाभ के निमित्त तुम्हारे आत्मा के भीतर उनके प्रति सात्विक श्रद्धा और उससे ऊपर सात्विक प्रेम की उत्पत्ति हो। उसके प्रति तुम्हारे हृदय में सच्चा प्रेम जाग्रत हो। उनका परम सुन्दर और परम कल्याणकारी **देवरूप** तुम्हारे हृदय को **आकृष्ट** करे। तुम उनकी ज्योति लाभ करो। तुम उनकी ज्योति में अपने अपने आत्मा की अवस्था को पहचान सको। और अपनी नाना नीच शक्तियों को पहचान कर उनसे मोक्ष के सच्चे अभिलाषी बन सको। याद रखो, कि तुम उनकी रोशनी और उनके **देव तेज** को पाकर ही और जगतों के साथ अपने सम्बन्ध को विकार रहित और कल्याणकारी बनाने के योग्य बन सकते हो, और किसी जगत् के अस्तित्त्वों का उपकारी रूप तुम्हारे हृदय को मोहित कर सकता है। हम अनेक बार देखते हैं, हमारे आश्रम में एक-एक पौधा मुरझा रहा है, अथवा कोई और हानि पा रहा है, परन्तु हमारे कितने ही सेवकों को जो उसके पास से गुज़रते हों, उसकी यह कृपापात्र और शोचनीय अवस्था दिखाई नहीं देती। और वह उसकी रक्षा के लिए कोई हाथ पांव नहीं हिलाते। क्यों? इसलिए कि हृदय की जिन आंखों से उसकी कोई हानि दिखाई दे सकती है, वह आंखें उनमें मौजूद नहीं। फिर इससे आगे जिन्हें उसकी कोई कृपा पात्र अवस्था दिखाई भी देती है, उनमें भी ऐसे जन होते हैं, कि जो उसके सम्बन्ध में सहानुभूति का भाव न रखने

के कारण, उसके बचाने वा शुभ के लिए कोई प्रेरणा अपने भीतर अनुभव नहीं करते, और इसीलिए उसके भले के लिए कोई यत्न भी नहीं करते। उद्भिद् जगत् के जिन जिन पौधों और वृक्षों ने हमारा किसी प्रकार से कुछ भी हित किया है, और अब तक करते वा कर रहे हैं, वह सब हमें अपने **उपकारी सम्बन्धी** अनुभव होते हैं और इसीलिए हम अपनी मंगल कामनाओं में और सम्बन्धियों के भिन्न उन पौधों और वृक्षों को भी स्मरण करते हैं। हम इस पर्वताश्रम और देवाश्रम के अनेक पौधों को तो विशेष रूप से स्मरण करते ही हैं, परन्तु यह जान कर तुम्हें और भी हैरानी होगी, कि हम अपने जन्म स्थान अर्थात् अकबरपुर में अपने सदर दरवाज़े के आगे जिस बढ़ के वृक्ष के नीचे और कभी कभी उसकी शाखों पर चढ़कर बाल्यकाल में खेला करते थे, वह वृक्ष भी अनेक बार हमें याद आता है, और हम उसके लिए भी शुभ कामना करते हैं। यद्यपि वह वृक्ष अब वहां नहीं है, तथापि हम उसके साथ अपना सम्बन्ध अनुभव करते है। और यदि सौभाग्य वशत: वह वृक्ष हमें दिखाई दे जाए, तो हमारा हृदय उसे **देखकर** निश्चय उछल पड़े और बहुत गुदाज़ से भर जाए। इसलिए ऐसे देवात्मा के सेवक बनकर तुम्हारे लिए कितना आवश्यक है, कि तुम भी उद्भिद् जगत को उसी निगाह से देखो, कि जिस निगाह से मैं देखता हूं। मैंने तुम्हारे लिए "सेवक" का जो नाम चुना है, वह बहुत **श्रेष्ट नाम** है। इस नाम की सफलता इसी में है, कि तुम जहां कहीं रहो, नाना जगतों के नाना अस्तित्त्वों के लिए **सेवाकारी प्रमाणित** हो। निश्चय विशुद्ध सेवा विषयक साधन बहुत कल्याणकारी है। कल्याणकारी है तुम्हारे आत्मा के लिए, और कल्याणकारी है, उसके लिए कि जिसकी तुम सेवा करो। ऐसा हो कि तुम सत्य देव के सच्चे और उन्नतशील अनुरागी बन सको, और तुम्हें नाना जगतों के सम्बन्ध में जिस-जिस सत्य के उपलब्ध करने और साधन विषयक जिन-जिन उच्च भावों के लाभ करने की आवश्यकता है, उन्हें लाभ कर सको, और आज के व्रत के साधन में योग देकर जो कुछ शुभ लाभ कर सकते हो, वह शुभ तुम्हें प्राप्त हो।

सूचना

धर्म जीवन सम्बंधी हर प्रकार की जानकारी के लिए, चंदा आदि भेजने, कोई मैटर आदि भेजने के लिए साथ लिखे पते पर सम्पर्क करें या लिखें। : -श्रीमान बलदेव सिंह जी

House No. 3154, Sector 21-D,
Chandigarh - 160 022
Phone : 0172 - 4638229,
2716914

देव समाज के अकाउंट का पता इस प्रकार है।

DEV SAMAJ GLOBAL

Central Bank of India, Sector 22, Chandigarh

Account No. : 3702002919 | IFSC Code : CBIN0280414

मनुष्य जगत् सम्बन्धी भृत्य स्वामी व्रत के अवसर पर शुभ कामना।

(नरसिंह चौदश सम्वत् 1954 वि.)

(एक कर्मचारी के लिखे हुए नोटों के आधार पर)

कोई अधिकारी मनुष्यात्मा जब देवात्मा से सम्बन्धित होकर सात्विक भावों में ढलना आरम्भ करता है, तब ही उसका उच्च गति मूलक प्रकृत कल्याण और नेचर के एक वा दूसरे विभाग के साथ कुछ न कुछ उच्च गति मूलक सम्बन्ध स्थापन होना आरम्भ होता है। इस प्रकार जब किसी मनुष्यात्मा के भीतर से सात्विक भाव प्रस्फुटित होने आरम्भ करते हैं, तब ही से प्रकृत रूप से उसकी गति उच्च गति होती है, और उच्च गति विषयक एक वा दूसरे प्रकार का बोध उसे प्राप्त होने लगता है। तब ही से एक वा दूसरी नीच गति का भी उसे कोई सच्चा बोध प्राप्त होता है, और तब ही से वह एक वा दूसरी नीच गति को परित्याग करने के लिए और उच्च गति की ओर जाने के लिए, उच्च गति मूलक सम्बन्ध स्थापन करने के लिए, और नीच गति मूलक सम्बन्ध त्याग करने के लिए संग्राम करना चाहता है; और अपने ऐसे पथ में सहाय लाभ करने के लिए चेष्टा भी करना चाहता है। और यदि विकास कर्ता देवात्मा के साथ जुड़कर अथवा उच्च गति मूलक बोध दाता सत्य देव के साथ जुड़कर उसका सम्बन्ध गाढ़ होता जा सके, तो उसके भीतर एक वा दूसरा सात्विक भाव धीरे-धीरे प्रस्फुटित और उन्नत होकर उसके जीवन को बढ़ाता जाएगा, उसकी उच्च गति को अधिक करता जाएगा, उसके अध्यात्मिक जीवन को उन्नत करता जाएगा। और यदि सौभाग्य वशत: इससे आगे भी वह अपने आत्मा के भीतर एक वा दूसरे काल में देवात्मा के प्रति अनुराग प्रस्फुटित करने का अधिकारी बन सके, और उसे प्रस्फुटित और विकसित करके और आगे बढ़ सके, तो फिर वह नेचर के प्रत्येक विभाग के साथ केवल यही नहीं, कि सात्विक भावों से जुड़ने और सम्बन्ध स्थापन करने के योग्य होता है, किन्तु ऐसे प्रत्येक सम्बन्ध में दिनों दिन अधिक से अधिक उच्च गतिमूलक बोध लाभ करने का भी अधिकारी बन सकता है। और इस प्रकार उसके लिए कुछ काल के लिए नहीं, किन्तु चिरकाल के लिए विकास का मार्ग खुल जाता है। जब तक हमारे भीतर यह विकास की आकांक्षा ऐसी न हो जो बराबर चल सके, और लगातार बढ़ सके, और जब तक हमारे भीतर ऐसी आकांक्षा को लेकर अपने जीवन को संगठित वा उन्नत करने के लिए लगातार इच्छा न रह सके, तब तक हमारा जीवन जैसे एक ओर नेचर के प्रत्येक विभाग के सम्बन्ध में प्रत्येक नीच गति पर जय लाभ करने के योग्य नहीं हो सकता और नहीं होता। वैसे ही दूसरी ओर चिर विकास का भी अधिकारी नही बन सकता और नहीं बनता। उच्च गति और नीच गति में अन्तर देखने वाले आत्मा के लिए, विकास और विनाश के फलों में भेद जानने वाले आत्मा के विनाश से रक्षा वा उद्धार पाने, विनाश जनक नाना प्रकार के दुखों, हां सचमुच के नरकों से उद्धार पाने के लिए, और उच्च गति वा उच्च बोध मूलक सुन्दर और सुमिष्ट उच्च जीवन लाभ करने के निमित्त जिस देव जीवन धारी देवगुरु की आवश्यकता है, जिस उच्च बोध दाता की आवश्यकता है, जिस रक्षा और विकास कर्ता की आवश्यकता है, उसके पहचानने के लिए यदि कोई आत्मा प्रकृत रूप से

आकांक्षी और व्याकुल न हो और यदकिन्चित उन्हें पहचानकर उनके साथ आन्तरिक सम्बन्ध स्थापन करने की, सच्चे भक्ति भाव से से जुड़ने की, सच्चे आन्तरिक मेल दायक सम्बन्ध के स्थापन करने की जब तक उसमें प्रकृत अभिलाषा न हो, तब तक उसका नीच गति और नीच गति मूलक प्रत्येक विनाश और दुख और अन्धकार और तम से उद्धार नहीं हो सकता, और उसके लिए उच्च गति और अध्यात्मिक कल्याण और विकास का पथ भी नहीं खुल सकता। वह नेचर के किसी विभाग के साथ उच्च बोध मूलक सम्बन्ध बनाने की आकांक्षा नहीं कर सकता और अपनी नीच गति में अपना और अपने सम्बन्धी का विनाश होता देखकर भी उससे बचने के लिए कोई सच्ची चेष्टा नहीं कर सकता। तब कितना बड़ा सौभाग्य है, उस आत्मा का कि जिसे विकास और विनाश का अन्तर दिखाने, विकास और विनाश से जो भिन्न-भिन्न फल, उत्पन्न होता हैं, उन फलों का ज्ञान देने के लिए देव ज्योति और उच्च बोध दाता, नीच गति विनाशक और उच्च जीवन विकास कर्ता देवात्मा प्राप्त हो जावें न केवल प्राप्त हो जावें, किन्तु जिसे उनके साथ अपना आन्तरिक सम्बन्ध स्थापन करने की आवश्यकता भी अनुभव हो जाए। फिर यह आन्तरिक सम्बन्ध क्या रूप रखता है, क्या लक्षण रखता है, किस तरह स्थापन होता है और किस तरह उन्नत होता है, उसका ज्ञान लाभ करने का भी यदि उसे अधिकार प्राप्त हो जाए, और ऐसे आंतरिक सम्बन्ध के जो लक्षण हैं, उनके भी लाभ करने के वह योग्य हो जाए, तो फिर इस सब लाभ की तुलना में वह देख सकता है, कि इस पृथ्वी में जो कुछ लाभ उसके लिए प्राप्त करना सम्भव हो- चाहे वह विद्या का लाभ हो चाहे धन का लाभ हो चाहे मान और सम्मान का लाभ हो, चाहे यश और बड़ाई का लाभ हो, चाहे इस पृथ्वी भर के ही राज का लाभ हो, सब कुछ तुच्छ है, और उसे यह सब कुछ तुच्छ बोध होना आवश्यक है। इसीलिए वह इस लाभ के लिए, उच्च गति दाता के साथ सम्बन्ध स्थिर रखने के लिए ऐसा कोई अचारण नहीं, कि जिसको वह त्याग करने की इच्छा न कर सकेगा, ऐसी कोई चिन्ता नहीं, कामना नहीं, वासना और उत्तेजना नहीं जिसके छोड़ने की इच्छा न कर सकेगा। ऐसा कोई मान वा यश नहीं, ऐसा कोई पार्थिव पदार्थ और धन नहीं जिसको आवश्यकता के अनुसार परित्याग करने के लिए प्रसन्नता पूर्वक प्रस्तुत न हो। हां इस प्रकार के लक्षणों के उत्पन्न होने से ही उसकी योग्यता और उसके अधिकार की परीक्षा हो सकती है। और ऐसी योग्यता और ऐसे अधिकार को प्राप्त होकर ही जब कोई मनुष्यात्मा प्रकृत रूप से किसी यज्ञ का साधन करने के योग्य बनता है, और उसका साधन करता है, तब प्रकृत रूप से ऐसा साधन करके उसके द्वारा अपने जीवन के भीतर उच्च गति मूलक प्रशस्तता देखता है, अपने आत्मा का विकास होता हुआ देखता है, और नीच गति पर एक वा दूसरी सीमा तक जय लाभ करता है। इस प्रकार जैसे वह एक ओर सच्चा यज्ञ कर्ता बनता है, वैसे दूसरी ओर ऐसा यज्ञ साधन करके और अन्त में ऐसे यज्ञ सम्बन्धी व्रत को पूरा करके अपने आपको कृतार्थ और धन्य-धन्य अनुभव करता है। ऐसे यज्ञ से उसने जो कुछ हित लाभ किया हो, जो कल्याण लाभ किया हो, जीवन का जो उच्च विकास लाभ किया हो, उसे सम्मुख लाकर हर्षित और आनन्दित होता है, गदगद होता है, अपने आपको धन्य-धन्य देखता है। और जिस जीवन दाता भगवान देवात्मा ने उसे इस प्रकार धन्य-धन्य होने के लिए ज्योति और शक्ति दी, उन्हें भी हृदय के गहरे भावों से धन्य-धन्य कहने के योग्य होता है, उनके और भी निकट हो जाने के योग्य होता है, उनकी और भी सहायता

लाभ करने के योग्य होता है, उनके साथ और भी गहरे सम्बन्ध में जुड़कर आगे के लिए अपना और भी अधिक कल्याण लाभ करने के योग्य बनता है। ऐसे हितकर साधन में, उसे अपनी हीनता का जो कुछ बोध हो, जिस-जिस प्रकार की हीनता का बोध हो, उस हीनता को रखना नहीं चाहता, उस नीचता को पोषण करना नहीं चाहता, किन्तु ऐसी सब नीचता और हीनता को अपने लिए विष व्रत देख कर, आत्म विनाशक देखकर उसे दूर करने और उससे बचने और उससे रक्षा पाने के लिए व्याकुल होता है। उससे रक्षा पाने के निमित प्रतिज्ञा करता है। जहां तक उसमें अपना बल है, केवल वहीं तक उससे निकलने के लिए चेष्टा करने की प्रतिज्ञा नहीं करता, किन्तु इससे आगे और बल लाभ करने के लिए, ज्योति और शक्ति लाभ करने के लिए अधिक से अधिक बोधवान होने के लिए भी अपने जीवन दाता से दीनभावी होकर प्रार्थी होता है। ऐसे जीवन दाता के सम्बन्ध को और भी गहरे रूप से अनुभव करता है, ऐसे जीवन दाता की महिमा को और भी अधिक रूप से बोध करता है, ऐसे जीवन दाता के और भी अधिक रूप से अधीन हो जाने में अपना भला और अपना कल्याण देखता है।

आज के इस व्रत के साधन में भी हम देखेंगे, कि ऊपर जिस अधिकार और योग्यता और लक्षणों का वर्णन किया गया है, उसके अनुसार हममें से किस-किस ने इस यज्ञ का साधन किया है, और किस ने नहीं? और जिसने साधन किया है, उसने कहां तक साधन किया है, और ऐसे साधन के द्वारा उसने अपने लिए क्या कुछ हित लाभ किया है। इस यज्ञ के सम्बन्ध में स्वामी होकर अथवा भृत्य होकर उसने कहां तक उच्च गति और उच्च ज्योति लाभ की है, और कहां तक ऐसे बोध और ऐसी ज्योति के अनुसार उसने अपने जीवन को ढ़ालने के लिए चेष्टा की है। हां भृत्य स्वामी यज्ञ के साधन में वह कहां तक प्रकृत रूप से भृत्य और कहां तक प्रकृत रूप से स्वामी बनने के याग्य हुआ है? ऐसा भृत्य और ऐसा स्वामी बनने के योग्य हुआ है, कि जिस से वह एक दूसरे के लिए विकासकारी और कल्याण का हेतु बन सकता है। इस प्रकार हम आज के व्रत में अपनी योग्यता, अपने अधिकार और अपनी अवस्था पर चिन्ता कर सकेंगे, कि कहां तक हमारे लिए सचमुच यह यज्ञ आवश्यक बोध हुआ है, कहां तक हमने उस का साधन किया है, और कहां तक उससे कल्याण लाभ किया है। इसके भिन्न यह भी विचार करेंगे, कि कहां तक हमारे भीतर इस सम्बन्ध का बोध ही नहीं और इसीलिए जो कुछ नीच गति मूलक जीवन इस सम्बन्ध में हमारे भीतर वर्तमान है, वह किस प्रकार हमारे विनाश का हेतु बन रहा है, और हम ऐसे विनाश को प्राप्त हो रहे हैं। इस यज्ञ के जो आदेश हैं उनके साथ तुलना करके हम अपनी-अपनी अवस्था का इस समय कुछ अनुमान करेंगे, और उसे सम्मुख लाकर इस व्रत की कार्य प्रणाली के अनुसार जो कुछ हमें अपनी हीनता देखनी चाहिए, वह देखेंगे, और हम में से किसी ने इस यज्ञ के साधन से जो कुछ अपना हित साधन किया हो उसको सम्मुख लाकर हम खुश और हर्षित होंगे, और आगामी वर्ष में इस यज्ञ के विषय में अपनी अपनी योग्यता के अनुसार ऐसी प्रतिज्ञाएं करेंगे, कि जिन से हमारा और भी कल्याण हो, और भी नीच गति से रक्षा पाने के अवसर हों और इस तौर से जहां तक प्रकृत रूप से हम जो कुछ भी करने के योग्य होंगे, वहां तक हमारा यह व्रत सफल होगा और हमारे लिए कल्याणकारी होगा। मेरी यह आन्तरिक कामना है, कि वह व्रत हम सबके लिए कुछ न कुछ अवश्य कल्याणकारी हो।

महिला का स्थान

आज महिला दिवस है, इस पर बड़ी बड़ी घोषणाएं हुई हैं परन्तु वह कहां तक पूरी होंगी यह समय ही बताएगा। महिलाओं का पुरातन युग से ही शोषण हुआ है। उसे किसी से ने पैर की जूती कहा है, किसी ने उनको मन्दबुद्धि कहा है। आज के युग में शिक्षा से कुछ तो सुधार हुआ है, परन्तु अभी भी महिलाएं बहुत कुछ अन्याय का शिकार होती हैं। गरीब महिलाओं का तो और भी बुरा हाल है। शराबी पति मारते, पीटते हैं और पैसे खोंस के ले जाते हैं और स्त्रियां रात दिन मेहनत करके बच्चे पालती हैं, यदि वह ऐसे पतियों को छोड़ देती हैं, तो अन्य पुरुषों की बुरी नज़र की शिकार होती हैं।

परन्तु फिर भी पहले से अधिक बच्चियों को शिक्षा का अधिकार मिल रहा है, वहां भी कभी अध्यापकों की बुरी हवस की हरकतों से, कभी अपने ही निकटी सम्बन्धियों की, कभी सौतेले पिताओं और कभी राह चलते मनचलों की हवस की शिकार हो जाती हैं। पुरुषों के द्वारा लड़कियां सुरक्षित नहीं है। बलात्कारियों के लिए कड़े कानून नहीं, अभी एक लड़का बलात्कार की सजा काटकर बाहर आया और आकर उस लड़की को जिन्दा जला दिया। कैसी शैतानी और भयानक हरकत!

इतनी समस्याओं के बावजूद लड़कियां शिक्षा में लड़कों से आगे जा रही हैं। हर क्षेत्र में अपने जौहर दिखा रही हैं। बड़ी 2 कंपनियों की सी. ओ. बनी हुई हैं। क्योंकि प्रबन्धन की योग्यता पुरुषों से कहीं अधिक महिलाओं में होती है, थोड़ी सी भारत की महिलाओं के नाम नीचे देते हैं, जिन्होंने अपने क्षेत्र में कमाल दिखाया है।

कल्पना चावला: – को कौन नहीं जानता, जिसने नासा में उपलब्धियां की और स्पेस में जहां तक मुझे याद है छः महीने गुज़ारे, देश के निकट आकर हादसा हुआ और उनकी जान चली गई। कितनी बड़ी कुर्बानी! वहां से जो **informations** भेजती रही वह संसार के लिए कितनी उपयोगी होंगी, उसका पता तो वैज्ञानिकों की है। जो भी स्पेस में जाता है, अपने सिर धड़ की बाजी लगाकर ही जाता है। कल्पना जी के इस साहस के लिए हमारा सलाम!

भव्या लाल: – नासा की नई प्रमुख। नासा दुनियां की सबसे बड़ी अंतरिक्ष एजेंसी है। हमारे भारत को यह सम्मान प्राप्त हुआ है।

आर्या राजेन्द्रन : – सन 2020 में सबसे कम उमर की केरल की राजधानी तिरुवनंतपुरम की महपौर बनी, जिसने महिला सुरक्षा को अपनी पहली प्राथमिकता बनाया।

दिव्यागोकुल नाथ: – बायजूस लर्निंग एप की सह-संस्थापक हैं। इस ऐप के द्वारा लाखों बच्चे घर में बैठे बहुत बढ़िया शिक्षा पा रहे हैं।

रितु – कारिधाल: – देश की राक्ट वुमन। इसरों में इनकी भूमिका मिशन डिज़ाईन करने की है। रितु ने ही तय किया कि चन्द्रयान-2 के लक्ष्य कैसे हासिल होंगे। वह चन्द्रमा-2 की निर्देशक रही हैं।

मानसी जोशी: – पैरा बैंडमिंटन चैंपियन। मानसी पैरा बैडमिन्टन की वर्ल्ड चैंपियन है। 2020 में वलर्ड रैकिंग

में वह दूसरे स्थान पर पहुँची है। टाईम मैगज़ीन ने नैक्सट जैनरेशन लीडर की लिस्ट में रखा है।

अर्पणा कुमार: – चमोली की मददगार - सातों सर्वोच्च चोटियां पर पहुँची। उतराखण्ड के चमोली में हुई त्रासदी में बचाव की ज़िम्मेदारी अपर्णा के कन्धों पर थी। सातों महाद्वीपों के सर्वोच्च शिखरों की चढ़ाई करने वाली यह पहली सिविल सर्वेंट हैं।

अंशु जमसेन्पा: – 5 बार ऐवरैस्ट को जीता। 2017 में 5 दिन में दो बार ऐवरेस्ट को फतह करने का वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया। इस वर्ष उन्हें पद्यम श्री से निवाजा गया।

ऐश्वर्या पिसे : – वर्ल्ड मोटर स्पोंट चैंपियन। फेडरेशन ऑफ मोटर स्पोटर्स क्लब ऑफ इंडिया ने 25 वर्ष की ऐश्वर्या को 2016, 2017 और 2019 में आउटस्टैंडिंग वीमेन इन मोटरस्पोर्ट्स अवार्ड से सम्मानित किया।

बाला देवी: – सबसे कामयाब फुट बॉलर। 6 दिसम्बर, 2020 को युरोप की प्रोफेशनल लीग में गोल करने वाली पहली भारतीय महिला बनी।

अभिंजीता गुप्ता: – सबसे छोटी, 7 वर्ष की लेखिका। अभी यह कक्षा 2 में है। जब स्कूल बन्द थे तो उसने बच्चों पर करोना महामारी के असर के विषय में किताब लिखनी शुरु की। इंटरनेशनल बुक आफ रिकार्डस में सबसे कम उमर की लेखिका का ख़िताब मिला।

आयशा अज़ीज़ : – सबसे कम उम्र की पायलट। कश्मीर के बारामूला की 25 वर्षीय आयशा देश की सबसे कम उम्र की कमर्शियल पायलट हैं।

भावना कांत: – कॉम्वैट मिशन पर पहली पायलट फ्लाइट लैफ्टीनेंट भावना कॉम्वैट मिशन के लिए क्वालीफाई करने वाली पहली महिला फाइटर पायलट हैं।

अलीना आलम: – दिव्यांगों को सम्मान देने की मुहिम। मिट्टी कैफे की संस्थापक और सी ई ओ अलीना 2020 के राष्ट्रमण्डल युवा पुरस्कारों में चुनी गई।

जुबेदा बाई: – कम कीमत में बर्थ किट बनाने वाली कंपनी आइस की संस्थापक है। यह किट फ्री बांटती हैं। बर्थ किट में छ: चीज़े होती है, एक एप्रन, चादर, हैंड सैनीटाइजर, एंटीसेप्टिक साबुन, कार्ड क्लिप और सरजीकल ब्लेड। अपने गहने बेचकर इस प्रोजेक्ट के लिए राशि जुटाई।

अमीराशाह: – पिता की एक लैब को 125 लैब चेन वाली कंपनी बना दिया। अमीरा शाह फोर्ब्स की 2020 की ऐशिया की 25 पावरफुल बिजनेस वुमेन की लिस्ट में शामिल हैं।

यह तो चन्द उदाहरण हैं। महिलाओं ने हर क्षेत्र में अपनी सफलता के झंडे गाड़ दिए हैं। यह अबला नहीं सबला है। जो मानवता की जननी है वह अबला कैसे हो सकती है? औरत की इच्छा शक्ति नदी के प्रवाह जैसी है, जिसे कोई नहीं रोक सकता। परन्तु उसे अपनी आन्तरिक शक्ति को जगाना होगा। उनके सपनों को यह समाज दबाना चाहती है और सदियों से दबाती आई है, परन्तु अब उसके पंख खुल आए हैं, उसे उड़ने के लिए आसमान चाहिए। औरत ही है जो बाहर काम करके भी घर सम्भाल सकती है। औरत की गैरहाज़री में घर बिख़र जाता है। पुरूष 1-2 दिन भी निपुणता से घर नहीं सम्भाल सकते, फिर औरत को वह सम्मान अधिकार क्यों नहीं मिलते? इस महत्त्वपूर्ण प्रश्न का उत्तर पुरुष प्रधान समाज ही दे सकती है।

-सुरजीत बराड़

स्वच्छता का सतर

हमारे देश में स्वच्छ अभियान 4 - 5 वर्ष से चल रहा है, इसका प्रचार करने में लाखों, करोड़ों रुपये खर्च हो गए होंगे। बड़े 2 कलाकारों द्वारा इस अभियान का प्रचार किया जाता है। परन्तु इस सारे ताम - झाम का नतीजा कहीं दिखाई नहीं देता। पिछले दिनों ख़बर छपी थी कि मनीमाजरा के मन्दिर के पास कूड़े का ढेर लगा हुआ है। जब भक्त जिन देवी देवताओं की पूजा करते हैं, उनके मन्दिर की साफ सफाई नहीं कर सकते तो और जगह वह सफाई कैसे करेंगे? हिन्दु अपनी आस्था के सबसे अधिक नारे लगाते हैं, नये नये मन्दिरों का सर्जन करके समझते हैं कि अब सारी दुनिया धर्मवान बन जाएगी। अक्सर मन्दिरों के इर्द गिर्द, अन्दर, सेहन आदि में कोई सफाई नहीं दिखती। गेंदे के फूल बिखरे रहते हैं, जो हमारे किसी भी **Visitor** के सामने हमारा चेहरा धुंधला कर देते हैं। अक्सर गिरजों और गुरूद्वारों में इस प्रकार का नज़ारा नहीं दिखता।

अब हरिद्वार में कुंभ का मेला है, उसके बाद जो गन्दगी कुंभ नहाने वाले छोड़ जाएंगे, उसमें सरकारी खर्च कितना होगा, यह अनुमान लगा सकते हैं।

5 मार्च के चण्दीगढ़ भास्कर में ख़बर छपी थी चण्दीगढ़ सफाई और **economic development** में लुधियाना से पिछड़ गया है। यह वह शहर है जहां रहना एक स्वपन से कम नहीं था। इसको **City Beautiful** (सुन्दर शहर) कहा जाता था। लोग इसकी सड़कों, झील और साफ सफाई को देखने यहां भ्रमण करने आते थे। पहले 5 से 10 लाख आबादी वाले शहरों में गिना जाता था, अब 10 लाख से ज़्यादा आबादी के शहर में गिना जाता है। 2018 में चण्डीगढ़ का ओवर आल रैंक 5 था, अब 29वें रैंक पर आ गया है। जब से म्युनिसिपल कमेटी के अधीन हुआ है, नीचे से नीचे गया है। लोगों पर टैक्स के बोझ बढ़ गए है, परन्तु रख रखाव नीचे को गया है। **Municipality** के धाम झाम, उनकी तनख़्वाएं चण्डीगढ़ वासियों पर भारी पड़ रही हैं। सब लोगों को समय पर डियूटी पर आने के लिए उनको घड़ीया दी गई, जिस पर लाखों रूपये खर्च हो गए, उनमें अधिकतर खराब हो गई, बाकी लगाते नहीं। सफाई कर्मचारी अधिकतर अफसरों के घरों में काम करते हैं, तो वह चण्डीगढ़ की गलियों की सफाई के लिए अफसरों से क्यों डरें? अफसरों को घर अलाट होते हैं, उनकी **Renovation** अपनी मर्जी से करवा कर जनता के लाखों रुपये बर्बाद करते हैं।

अब प्रश्न यह है कि स्वच्छ भारत का अभियान तो बहुत प्रशंसनीय है, परन्तु अभियान चलाने वालों ने यह नहीं सोचा कि **states** के **M.L.A.** या **M.P.** पहले अपने 2 हल्कों के लोगों की सफाई के प्रति जाग्रित तो करें। केवल **T.V.** पर भाषण देने से लोग नहीं सीख सकते। गली, मुहल्लों में जाना पड़ेगा, झुग्गी, झोंपड़ी वालों के पास जाना होगा, बार 2 जाकर चैक करना होगा। परन्तु ऐसी जगह पर तो केवल इलैक्शन के समय ही जाते हैं और वहां बैठकर उनके साथ खाना खाने का नाटक भी कर लेते हैं, उसके बाद

तोता चश्म हो जाते हैं, कुर्सी पर बैठते ही नवाब बन जाते हैं। जो कल तक साईकल भी मुश्किल से खरीद सकते थे, वह करोड़ोंपति बन जाते हैं, बड़ी बड़ी गाड़ियों में घूमते हैं और गरीबों को कीड़ों मकौड़ों की तरह समझते हैं। कोविड में गरीब लोग कैसे सैकड़ों मील चल चलकर अपने गाँवों में पहुँचे, वोट लेने वालों के कानों में जूं तक नही सरकी। जिन्हें अभी वोट लेने की आशा है, उन्होंने थोड़ा बहुत किया, परन्तु पब्लिक ने अपना पेट काट काटकर भी लोगों की मदद की। गुरूद्वारों में लंगर लगे। ऐसे सिस्टम पर हम रो ही सकते हैं।

-सुरजीत बराड़

मैं कुछ नहीं करती?

स्नेहा (एक काल्पनिक नाम) ने गेट खोलते ही आंगन की जो हालत देखी मानो कह रही हो, आपके जाने का मुझे बहुत दुःख है। पिछले एक हफ्ते से सहेली की बेटी की शादी में गई थी। बचपन की सहेली की बेटी की शादी थी। काफी आग्रह था। बचपन के दोस्तों से मिलने का मोह वह भी छोड़ न सकी। एक हफ्ते से घर से दूर अपने बचपन के दोस्तों के साथ ऐसा लगा मानो फिर से बचपन आ गया हो। पूरी रात का सफ़र कर सुबह अपने घर आई। स्नेहा ने आंगन में देखा गमले सूख रहे थे। लगता है दो-चार दिन से पानी नहीं दिया। जूते-चप्पल स्टैंड के आसपास बिखरे पड़े थे। उसने अपनी चाबी से दरवाजा खोला। बच्चे और पतिदेव सोए हुए थे। उसे आता देख पति महाशय जागे पर उठे नहीं।

सफर से थकी स्नेहा ने सोचा पहले एक कप चाय पीते हैं फिर सब काम करती हूं। दूध निकालने के लिए फ्रिज खोला तो देखा धनिया, पालक बिन तोड़े ही जाली पर रखे थे। थोड़ा-थोड़ा दूध दो-तीन दिन का अलग-अलग बर्तनों में रखा था। पूरा फ्रिज भरा था। दूध निकालकर मटके से पानी निकालने गई तो उस पर ढकी प्लेट व बेसिन दोनों के धब्बे बता रहे थे कि उसके जाने के बाद उन्हें साफ़ नहीं किया गया। चाय के लिए पानी चढ़ाया तो गैस स्टोव भी अपनी दास्तां इसी प्रकार बयां कर रहा था। दीवार पर धब्बे ऐसे लग रहे थे मानो किसी बच्चे ने वहीं रंगोली सीखने की प्रैक्टिस की हो।

चाय बनाने लगी कि पतिदेव की आवाज़ आई, 'मेरी भी चाय बना लेना।' कितना फ़र्क है न पति के घर में आने में और उसके आने में। वो आ गई है तो उनकी सारी ड्यूटी खत्म। आज वह भी तो 15 घंटे का सफर करके आई है। चाय पीकर कपड़े वॉशिंग मशीन में डालने गई तो वो पहले से ही कपड़ों से भरी पड़ी थी। घर का कोना-कोना उसकी अनुपस्थिति बयां कर रहा था।

जल्दी से सबके लिए नाश्ता-खाना तैयार करने और घर की सफाई में कब दो बज गए पता भी नहीं चला। भूख के साथ थकान भी महसूस हो रही थी। रात को ट्रेन में नींद भी कहां पूरी हो पाई। खाना

खाकर, एक-दो घंटे आराम करने का निश्चय करके वो खाना खाने बैठी ही थी कि गांव वाले चाचा जी का फ़ोन आया। कह रहे थे, चाची को हॉस्पिटल दिखाने लाए थे, सुबह फ़ोन करना भूल गए। घर आ रहे हैं खाना वहीं खाएंगे।

स्नेहा का मन भी खिन्न हो गया। मुझसे तो ऑफिस में काम करने वाली महिलाएं अच्छी हैं। कम से कम लंच टाइम तो उनका अपना होता है। खाना खाकर फिर रसोई की तैयारी में जुटी स्नेहा के दिमाग़ में कई तरह के सवाल-जवाब चल रहे थे। इतना करने के बाद भी मैं कामकाजी नहीं कहलाती? कोई बच्चों से, पति से पूछता है कि वह क्या करती है, तो जवाब होता है कुछ नहीं, हाउस वाइफ है। सुबह सबसे पहले मैं उठती हूं। पतिदेव सुबह 10 बजे जाते हैं, 6 बजे आते हैं, उनकी ड्यूटी ख़त्म। इसी तरह बच्चे भी अलग-अलग समय जाते-आते हैं, पर घर आते ही सबकी ड्यूटी पूरी हो जाती है। पर मैं तो आखिरी सदस्य के आने के बाद तक ड्यूटी देती हूं। क्यों मुझे और मेरे काम का कोई दर्जा नहीं?

'मुझे अब अपने काम को पहचान देनी चाहिए।' मन ने ऐसा ठाना, पर कोई उल्लेखनीय डिग्री भी तो नहीं है कि बाहर जाकर काम कर सकें। पर उसके हाथ के बने खाने की सब तारीफ़ करते हैं। पास में पढ़ने वाले बच्चे रहते हैं। कई बार अच्छा खाना न मिलने का रोना रोते हैं। वह फ़ौरन पड़ोस में उन बच्चों को कहने गई जो कई बार उससे मंथली खाना खाने का बोल चुके थे। अब सबसे पहले तो परिवार वालों की आदत सुधारनी होगी। इन लोगों के जाने के बाद एक घंटा घर व्यवस्थित करने में लगता है।

शाम को उसने अपना निर्णय सुनाया। कुछ विरोध हुआ पर उसके दृढ़ निश्चय के आगे सबको हां करनी पड़ी। शुरुआत चार बच्चों के खाने से की। जहां चाह है, वहां राह है। बच्चों के दोस्त, फिर उनके दोस्त, कारवां बढ़ने लगा। अब बढ़ता कार्यभार उठाना उसके अकेले के बस का नहीं था। न ही उसके छोटे से किचन में इतनी जगह थी। पास का ही एक फ्लैट किराये से ले लिया और अपनी मदद के लिए सहायिकाएं लगाती गई। अब वह दूसरों को भी रोज़गार देने लगी। स्नेहा पूरी लगन और महनत से कर्म कर रही थी और सफलता के दरवाज़े खुल रहे थे। उसने सहायिकाओं की एक अलग टीम बनाई जो पापड़-अचार, बड़ियां, आंवला कैंडी इत्यादि बनाने वाले गृह उद्योग के रूप में कार्य करने लगी।

आज वह सफल उद्यमी के रूप में खड़ी थी। पति और बच्चे भी गर्व से उसकी उपलब्धि बताते हैं। जब वह खुद सारा काम करती थी तब कामकाजी नहीं कहलाती थी और आज उन्हीं कामों का सुपरविजन करती है, तो कामकाजी है। सिर्फ पैसा कमाना कामकाजी की परिभाषा है? वो अक्सर सोचती कि परिवार के लिए सेवा, समर्पण, त्याग कुछ भी नहीं? यह कैसी मानसिकता है? समाज की महिलाओं को दो श्रेणियों में बांटा ही क्यों गया? क्या घरेलू महिला कामकाजी नहीं होती या जो कामकाजी महिला होती है वह घरेलू नहीं होती?

(दैनिक भास्कर से संभार)

सेहत संबंधी

हड्डियां दुखें, पेशियां लरज़ें

दरअसल, 99 प्रतिशत तक जो शरीर का कैल्शियम होता है वो हमारे दांतो और हड्डियों में पाया जाता है। अगर भोजन द्वारा पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम नहीं लें, तो खून अपना कैल्शियम का स्तर बनाने के लिए हड्डियों और दांतों से कैल्शियम निकालना शुरू कर देता है। लोग समझते है कि कैल्शियम सिर्फ हड्डियों और दांतों को मजबूत करने के लिए चाहिए लेकिन मांसपेशियों की क्रियाशीलता के लिए भी कैल्शियम की आवश्कता होती है। हृदय गति को भी निर्धारित करने के लिए कैल्शियम की ज़रूरत होती है और शरीर में अगर पर्याप्त कैल्शियम ना हो तो मांसपेशियां कमज़ोर हो जाती है और कई बार झुनझुनाहट भी लगने लगती है। कैल्शियम की कमी से हड्डियां कमज़ोर होने के कारण छोटे-छोटे थक्कों से हड्डी टूट सकती है, जोड़ों में दर्द, हाथ-पैरों में लगातार दर्द रहता है। इस समस्या को ऑस्टिथोपोरोसिस या ओस्टियोपेनिया कहा जाता है।

कमी का कारण क्या है?

भोजन में पर्याप्त मात्रा में ना लेना या धूप ना लेना। धूप ना लेने से शरीर विटामिन डी नहीं बन पाता। विटामिन ही हमारी हड्डियों और दांतों के लिए बहुत आवश्यक है क्योंकि उसी के सहारे कैल्शियम इनमें प्रवेश करता है। इसलिए धूप त्वचा के लिए बहुत ही आवश्यक है। भोजन के साथ चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक या रिफाइंड शुगर का उपयोग करने से चाय और कॉफी में जो कैफ़ीन और टैनिन है वो भोजन के कैल्शियम को अपने अंदर बाध लेता है और शरीर इसका उपयोग नही कर पाता।

जिन महलाओं का मोनोपोज़ हो गया होता है उनमें एस्ट्रोजन हॉर्मोन का स्तर कम हो जाता है। यह हॉर्मान हड्डियां में कैल्शियम जमाने में सहायक होता है। इसलिए इस अवस्था में महिलाओं को अधिक मात्रा में कैल्शियम लेने के लिए कहा जाता है। कुछ महिलाओं को ऐसी दवाइयां लेनी पड़ती हैं जिससे उनकी कैल्शियम की आवश्यकता बढ़ जाती है।

कैल्शियम की कमी करें पूरी

प्रतिदिन महिला को लगभग हज़ार मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता होती है। जिन भोज्य पदार्थों से कैल्शियम मिलता है उनमें सबसे अच्छा है दूध और दूध से बनी हुई चीज़ें (खीर, दही, लस्सी) क्योंकि दूध को अवशोषित करने के लिए जो कैल्शियम और उसके साथ फॉस्फ़ोरस आदि चाहिए होता है वो दूध में अच्छे अनुपात में होता है। इसलिए शरीर उसका उपयोग पूरी तरह से करता है। इसके अलावा तिल, बादाम और पिस्ता भी अच्छे स्रोत है। अगर रोज़ दो बार दूध का सेवन किया जाए, भोजन में साबुत दालों का उपयोग किया जाए या उसके स्थान पर भाजी आदि ली जाए, तो कैल्शियम की आवश्कता पुरी हो सकती है। इसी के साथ अंकुरित दालों का उपयोग करने से दालों में पाया जाने वाला कैल्शियम अपने जटिल रूप से अलग हो जाता है और शरीर उसका उपयोग कर पाता है। इसलिए दालों को अंकुरित करके चाट बनाकर उपयोग करना ना केवल आइरन परंतु कैल्शियम के लिए भी बहुत अच्छा विकल्प है। अगर दूध पसंद ना आए तो उसमें चाय या कॉफ़ी नहीं डालना चाहिए क्योंकि इससे दूध को कैल्शियम अवशोषित नही होगा। बेहतर होगा कि फल डालकर शेक बनाकर पिया जाए।

स्किन में होने वाले बदलाव से शूगर का कैसे पता लगाएं, जानिए

डायबिटीज एक ऐसी तमाम उम्र साथ रहने वाली बीमारी है जो बॉडी में कई तरह की बीमारियों को जन्म देती है। इस बीमारी को जड़ से खत्म नहीं किया जा सकता, सिर्फ इस पर कंट्रोल किया जा सकता है। डायबिटीज किडनी, आंखों और दिल पर प्रभाव डालती है। कई बार लोगों को पता भी नहीं चलता कि उन्हें शूगर हो गई है और लापरवाही में छोटी-छोटी बीमारियों को झेलते रहते हैं। लेकिन आप जानते हैं कि बॉडी में शूगर के स्तर के बढ़ने का पता पहले से भी लगाया जा सकता है। यदि रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर सामान्य से अधिक है लेकिन डायबिटीज की सीमा तक नहीं पहुंचा है, तो इसे 'प्री-डायबिटीज' कहा जाता है।

बॉडी में शूगर की मात्रा बढ़ने पर स्किन पर उसके संकेत साफ दिखने लगते है सिर्फ उन्हें पहचानने की देर है। आइए जानते हैं कि शूगर बढ़ने से स्किन और बॉडी में कौन-कौन से लक्षण दिखाई देते है।

यूरीन का बार-बार आना :

अगर आपके शरीर में ब्लड शूगर का लेवल बहुत ज्यादा बढ़ गया है तो आपको बार-बार पेशाब आने की समस्या हो सकती है। साथ ही डिहाइड्रेशन ओर ड्राई स्किन की भी समस्या हो जाती है। स्किन पर होने वाले ये बदलाव इंसुलिन का स्तर बढ़ने का संकेत देते हैं। इस कंडीशन को प्री-डायबिटीज कहते हैं। अगर आप सही समय पर इन लक्षणों को पहचान जाते हैं तो आप डायबिटिक होने से बच सकते हैं।

त्वचा में डार्क पैच होना

अगर आपकी गर्दन पर, अंडरआर्म्स में या शरीर के किसी दूसरे हिस्से में स्किन का रंग डार्क पैच की तरह नज़र आए तो यह प्री-डायबिटीज का संकेत है। त्वचा में यह बदलाव डायबिटीज का संकेत हो सकता है।

स्किन पर लाल, पीले या भूरे धब्बे होना:

अगर आपके स्किन में बहुत ज्यादा खुजली हो रही है, दर्द हो रहा है और त्वचा पर उभरे हुए पिंपल्स नज़र आ रहे हैं जो समय के साथ पीले, लाल या भूरे रंग के धब्बे जैसे बन जाते हैं तो यह भी प्री-डायबिटीज का संकेत है। ऐसा होने पर डायबिटीज की जांच करवाएं क्योंकि ये डायबिटीज का संकेत हो सकता है।

स्किन टैग्स है हाई ब्लड शुगर का संकेत

स्किन पर त्वचा के रंग के ग्रोथ उभर का स्किन से चिपकर लटके रहते हैं इन्हें स्किन टैग्स कहते हैं। स्किन टैग्स की ये समस्या भी हाई ब्लड शूगर लेवल का संकेत है। ये स्किन टैग्स आँखों की पलकों पर, अंडरआर्म्स में या गर्दन पर हो सकते हैं।

घाव का जल्दी ठीक नहीं होना

किसी इंसान के शरीर में ब्लड शूगर का लंबे समय तक बने रहने से नसों को नुकसान पहुंचता है और ब्लड सर्कुलेशन में भी दिक्कत आती है। नर्व डैमेज की वजह से शरीर के लिए स्किन पर हुए किसी घाव को ठीक करना संभव नहीं हो पाता।

Published on 5th of the month
20

Regd. Postal No.CHD /0077/ 2021-2023
Regd. with Registrar News Paper No. 72258/88

देश विदेश के समाचार

1. चण्डीगढ़ शहर जो **Beautiful and Cleanest** (सुन्दर और साफ) के नाम से जाना जाता है, अब मिनिस्ट्री आफ हाऊसिंग एंड अर्बन डवैलपमैंट की ओर से जारी रैंकिग के मुताबिक रहने लायक शहरों की लिस्ट से पिछड़ गया है। 2018 में चण्डीगढ़ का ओवरऑल रैंक 5 था। अब 29वें नम्बर पर है।
2. दिल्ली में सिक्ख आर्गनाजेशन की ओर से किडनी का बहुत बड़ा किडनी का अस्पताल बना है, जहां सब नई से नई मशीनें लगाई गई हैं जो जर्मनी से आई है। और सबसे बड़ी बात यह है कि यहां सारा ईलाज मुफ्त में होगा। डायलसेस भी फ्री होगा।
3. छतीसगढ़ गोड समाज में बदलाव की पहल पेड़ कम कटें, इसलिए अब शव नहीं जलाए जाएंगे, दफनाए जाएंगे। एक और महासम्मेलन में एक ऐतिहासिक फैसला लिया गया कि समाज के समारोहों में शराब अब पूर्ण रूप से प्रतिबन्धत होगी। देवी देवताओं को शराब अर्पित करने के स्थान पर महुआ के फूल अर्पित किए जाएंगे। यह नियम तोड़ने पर जुर्माने का भी प्रावधान किया गया है। मुबारक है यह शानदार फैसला!
4. फ्रांस में अन्तरिक्ष में पहला सैन्य अभ्यास जासूसी वा एंटी सैटेलाईट हथियारों को तलाशने समेत 18 मिशनों को अंजाम दिया।
5. पंजाब के दस शहरों में रात 9 बजे से सुबह 5 बजे तक कर्फ्यू।
6. अमरीका के शोधकर्ताओं के अनुसार कम पढ़े लिखे लोगों के मुकाबले शिक्षित लोग 10 वर्ष अधिक जीते हैं। 5 करोड़ मृत्यु प्रमाण पत्र का विश्लेषण कर निकाला निष्कर्ष।
7. पहली महिला किसान पंचायत ने बेटों की तरह बेटियों के जन्म पर थाली बजाने और साक्षर बनाने का किया आह्वान।
8. करोना की दूसरी लहर शुरू। सबसे अधिक मामले महाराष्ट्र में।

*श्रीमान बलदेव सिंह जी, एम. ए, (लाईफ़ वर्कर) मंत्री- **Dev Samaj Global**, प्रिंटर, पब्लिशर और मालिक*
*"धर्म जीवन" ने **Surya Laser Den, Chandigarh** से छपवाकर*
म. नं. 3154, सैक्टर 21-डी, चण्डीगढ़ से प्रकाशित किया।

Book Posts