

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2206 • उदयपुर, गुरुवार 07 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

भारत ने किया दो पृथ्वी-2 बैलिस्टिक मिसाइलों का सफल परीक्षण

भारत ने ओडिशा में बालासोर तट से बैलिस्टिक मिसाइल पृथ्वी-2 का सफल परीक्षण किया है। पृथ्वी-2 मिसाइल को रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन (डीआरडीओ) ने स्वदेशी तकनीक से विकसित किया है। इस मिसाइल की मारक क्षमता 350 किमी है।

यह परमाणु संपन्न मिसाइल सतह से सतह पर मार करने में सक्षम है। एक महीने के अंदर पृथ्वी-2 मिसाइल का यह दूसरा परीक्षण है। इसी साल 20 नवंबर को ओडिशा तट से इस मिसाइल का परीक्षण किया गया था। इस मिसाइल का नाइट ट्रायल लाउंच कॉम्प्लेक्स-3 से मोबाइल लाउंचर से 7 सायं से 7.15 सायं के बीच किया गया। इससे पहले 1 दिसंबर को, डीआरडीओ द्वारा 300 किलोमीटर की स्ट्राइक रेंज के साथ विकसित ब्रह्मोस सुपरसोनिक क्रूज मिसाइल के जहाज-रोधी संस्करण ने अपने लक्ष्य जहाज को एक परीक्षण में सफलतापूर्वक मार गिराया था।

जानें पृथ्वी-2 मिसाइल की विशेषताएं

पृथ्वी-2 500 से 1,000 किलोग्राम भार तक के हथियारों को लेकर जाने में सक्षम है। सतह से सतह पर साढ़े तीन सौ किलोमीटर मार करने वाली इस मिसाइल में तरल ईंधन वाले दो इंजन लगाए गए हैं। इसे तरल और ठोस दोनों तरह क ईंधन से संचालित किया जाता है।

जल्द आ रहा है गाय के गोबर के बना वैदिक पेंट

सनातन परंपरा में गाय को कामधेनु यूँही नहीं कहा गया है। गाय के दूध से हजारों तरह के प्रॉडक्ट तो बनते ही हैं, साथ ही गाय का गोबर और मूत्र भी बड़े काम का होता है। ताजा खबर यह है कि खादी इंडिया की ओर से जल्द ही गाय के गोबर से बना वैदिक पेंट लॉन्च किया जाएगा। इसकी सभी तैयारियां पूरी कर ली गई है। गाय के गोबर और मूत्र से दर्जनों उत्पाद बन रहे हैं।

गोमूत्र से कई आयुर्वेदिक औषधियां बनाई जाती हैं। तो वहीं कीटनाशक के तौर पर फिनाइल तैयार करने में इसका इस्तेमाल किया जाता है। वहीं गोबर केवल खाद या रसोई गैस बनाने के लिए ही उपयोगी नहीं होता बल्कि इससे भी पेपर, बैग, मैट से लेकर ईंट तक कई सारे उत्पाद बनाए जाते हैं।

बड़े काम का है गोबर -

गाय का गोबर किसानों के लिए बड़े काम का है। खेतों में रासायनिक उर्वरक की जगह गोबर से तैयार खाद का इस्तेमाल करना फायदेमंद होता है। गोमूत्र और गोबर से जीवमृत, बीजामृत, पंचतत्व, संजीवक, नाडेफ कंपोस्ट आदि बनाया जा सकता है। गोबर से रसोई गैस संयंत्र भी

लगाए जाते हैं। इससे तैयार गोबर गैस रसोई में काम आती है। और एलपीजी का खर्च बचता है।

गोमूत्र से कई तरह की औषधियां-

गोमूत्र से कई औषधियां बनाई जाती हैं। गोमूत्र दर्द निवारक होने के साथ ही गुल्म, पेट के रोग, आस्थापन, वस्ति, आनाह, विरेचन कर्म आदि बीमारियां का नाश करता है।

इसके साथ ही आयुर्वेद में गोमूत्र से कुष्ठ और अन्य प्रकार के चर्म रोगों का भी उपचार किया जाता है। चिकित्सा विज्ञानी गोमूत्र को हृदय रोग, कैंसर टीबी, पीलिया, मिर्गी, हिस्टिरिया जैसे खतरनाक रोगों में भी प्रभावी उपचार मानते हैं।

पेपर और केरी बैग -

गाय के गोबर से अच्छी क्वालिटी का पेपर तैयार किया जाता है। साथ ही इससे केरी बैग भी बनाया जाता है। गोबर से गोअर्क, दंत मंजन, साबुन, सजावट के सामान, माला चूड़ियां और मोबाईल स्टीकर जैसे उत्पाद भी तैयार किए जाते हैं। छत्तीसगढ़ के महासमुंद में शगुन गोशाला समिति के योगाचार्य तिलकचंद साव का दावा है कि गोबर से बनाए गए स्टीकर मोबाईल पर रेडिएशन का प्रभाव कम पड़ता है।



सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



रवित हुआ कुण्ठा और दिव्यांगता से मुक्त

रवित कुमार (26) नेपुर बदायूं के निवासी हैं। इने पिता राजकीय सेवा में है... परिवार में 6 सदस्य हैं। रवित ने बताया कि दिव्यांग होने के कारण मैं तनावग्रस्त रहने लगा। घर में मेरे अन्य भाई-बहिन सभी काम आराम से कर लेते थे पर मैं दिव्यांगता से मन ही मन घुटता रहता।

टी.वी. पर देखे विज्ञापन पर मैं परिजनों के साथ उदयपुर आया।

ऑपरेशन करवाया तो जिन्दगी में उत्तमीद का अकुरण हुआ.... मैं जीने के प्रति सोचने लगा.... मुझे भी दूसरे युवाओं की तरह कुछ काम करना चाहिए.... ऐसा सोच ही रहा था कि कोरोना लॉकडाउन लग गया। उसी दौरान नारायण सेवा संस्थान ने ऑनलाइन मोबाइल रिपेयरिंग क्लास आरम्भ की। मैंने बिना वक्त खोए पंजीयन करवा लिया।

पूरी शिददत से कोर्स किया परीक्षा में आए नम्बरों से मुझे यकीन हो गया कि मैं मोबाइल ठीक करना सीख गया हूँ। अब घर से ही पड़ोसियों के मोबाइल सही करने लगा हूँ... अपनी खुशी को शब्दों में बयान नहीं कर पा रहा हूँ। नारायण सेवा ने मेरी जिन्दगी को ही पांवों पर ही खड़ा नहीं किया बल्कि मुझे कुंठा से बाहर निकाल मुझे जीने का हौसला भी दिया। मैं संस्था का धन्यवाद करता हूँ।

दूरस्थ गाँव में संस्थान ने 51 जरूरतमंद परिवारों को राशन पहुँचाया

नारायण सेवा संस्थान ने लॉकडाउन में बेरोजगार हुए मजदूर परिवारों को निरंतर सेवा पहुँचाते हुए चारों का फलां में राशन किट वितरित किए। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि नारायण गरीब परिवार राशन योजना के तहत निदेशक वंदना जी अग्रवाल की टीम ने गिर्वा तहसील की कानपुर खेड़ा ग्राम पंचायत के चारों का फला ग्राम में शुक्रवार को 51 परिवारों को मासिक राशन सामग्री किट देकर मदद पहुँचाई। संस्थान की टीमों सर्वे कर निर्धन जरूरतमंद परिवारों तक प्रतिदिन अलग-अलग क्षेत्रों में राशन बांट रही है।



गिर्वा और गोगुन्दा के दिव्यांगजन हुए लाभान्वित



दिव्यांगता के क्षेत्र में अग्रणी नारायण सेवा संस्थान और सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के संयुक्त सहयोग से एडीप योजना के अंतर्गत गुरुवार को गोगुन्दा और शुक्रवार को गिर्वा पंचायत समिति में शिविर आयोजित हुआ। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि डॉ. नेहा अग्निहोत्री एवं टीम ने दिव्यांगों की जांच व चिकित्सा करते हुए गोगुन्दा में 26 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल, व्हीलचेयर और वैशाखी बांटी। वहीं दूसरी ओर गिर्वा प्रधान सज्जन जी कटारा, विकास अधिकारी रमेश जी मीणा और सरपंच लक्ष्मी लाल जी मीणा की उपस्थिति में 38 रोगियों की ओपीडी हुई और 25 दिव्यांगजन को सहायक उपकरण निःशुल्क भेंट किए गए।

शिविर संयोजक दल्लाराम जी ने कहा कि टीम लीडर हरिप्रसाद जी लड्डा, लोगर जी डांगी और मोहन जी मीणा ने दिव्यांगों को समझाइश करते हुए 12 ऑपरेशन चयनितों को संस्थान में लाने के लिए तैयार किया। इसके साथ ही नारायण गरीब परिवार राशन योजना के अंतर्गत निदेशक वंदना जी अग्रवाल की टीम ने 136 मजदूर परिवारों को मासिक राशन वितरण किया। उल्लेखनीय है कि संस्थान द्वारा कोरोना प्रभावित 25 हजार से ज्यादा परिवारों तक राशन किट पहुँचाये है।



भगवान की कृपा

किसी निर्माणाधीन भवन की सातवीं मंजिल से ठेकेदार ने नीचे काम करने वाले मजदूर को आवाज दी। निर्माण कार्य की तेज आवाज के कारण मजदूर कुछ सुन न सका कि उसका ठेकेदार उसे आवाज दे रहा है ठेकेदार ने उसका ध्यान आकर्षित करने के लिए एक 1 रुपये का सिक्का नीचे फेंका जो ठीक मजदूर के सामने जा कर गिरा। मजदूर ने सिक्का उठाया और अपनी जेब में रख लिया, और फिर अपने काम में लग गया अब उसका ध्यान खींचने के लिए ठेकेदार ने पुनः एक 5 रुपये का सिक्का नीचे फेंका 'फिर 10 रु. का सिक्का फेंका उस मजदूर ने फिर वही किया और सिक्के जेब में रख कर अपने काम में लग गया। ये देख अब ठेकेदार ने एक छोटा सा पत्थर का टुकड़ा लिया और मजदूर के ऊपर फेंका जो सीधा मजदूर के सिर पर लगा। अब मजदूर ने ऊपर देखा और ठेकेदार से बात चालू हो गयी, ऐसी ही घटना हमारी जिन्दगी में भी घटती रहती है। भगवान हमसे संपर्क करना, मिलना चाहता है, लेकिन हम दुनियादारी के कामों में इतने व्यस्त रहते हैं कि हम भगवान को याद नहीं करते।

भगवान हमें छोटी छोटी खुशियों के रूप में उपहार देता रहता है, लेकिन हम उसे याद नहीं करते और वो खुशियां और उपहार कहीं से आये ये ना देखते हुए, उनका उपयोग कर लेते हैं और भगवान को याद ही नहीं करते! 'भगवान

हमें और भी खुशियों रूपी उपहार भेजता है, लेकिन उसे भी हम हमारा भाग्य समझ कर रख लेते हैं, भगवान का धन्यवाद नहीं करते, उसे भूल जाते हैं, तब भगवान हम पर एक छोटा सा पत्थर फेंकते हैं, जिसे हम कठिनाई, तकलीफ या दुःख कहते हैं, 'फिर हम तुरन्त उसके निराकरण के लिए' भगवान की ओर देखते हैं, याद करते हैं, 'यही जिन्दगी में हो रहा है। यदि हम हमारी छोटी से छोटी खुशी भी' भगवान के साथ उसका धन्यवाद देते हुए बाँटें तो हमें भगवान के द्वारा फेंके हुए पत्थर का इन्तजार ही नहीं करना पड़ेगा।

ध्यान से योगी बनता है

ईश्वर के पाने के लिए व्यक्ति को प्रत्येक सुबह और रात्रि को, और दिन में जब भी खाली समय मिले, ध्यान करना चाहिये। इसके अतिरिक्त सप्ताह में कुल छः घण्टे का ध्यान करना महत्वपूर्ण है। यह असंगत नहीं है, कुछ लोग पूरे सप्ताह प्रतिदिन दस-घंटे के लिए पियानों पर अभ्यास करते हैं और उनके लिए यह कोई बड़ी बात भी नहीं लगती। सिद्ध पुरुष बनने के लिए ईश्वर को अधिक समय देना आवश्यक है। हमें उन्हें विश्वास दिलाना होगा कि हम उनसे अन्य किसी भी वस्तु की अपेक्षा अधिक प्रेम करते हैं। जब आप ध्यान के अनुभवी हो जाएंगे, अधिचेतावस्था में गहरे जाने में सक्षम हो जाएंगे। तब आपके लिए पांच घंटे की

सड़क पार करते मगर ध्यान से

जल्दबाजी में कहीं से भी सड़क पार करने की गलती न करें। बच्चों को भी ऐसा न करने दें। क्योंकि सामने से आ रहे वाहन का समय पर ब्रेक न लगा तो आपकी जान भी जा सकती है। सड़क पार करते समय यातायात नियमों का पालन करें और सुरक्षित रहें।

सिग्नल का इंतजार करें - पैदल सड़क पार करने के लिए ट्रैफिक सिग्नल का इंतजार करें। वॉक का सिग्नल आने या फिर यातायात पुलिस के इशारे के बाद ही सड़क पार करने के लिए बढ़ें। सड़क पार करते समय बाएं ओर दाएं दोनों ओर

देखें कि कोई वाहन तो नहीं आ रहा।

चालक से आंखों के माध्यम से संपर्क बनाएं - एक शोध के अनुसार सड़क पार करते समय सामने से आ रहे वाहन चालक से आंखों से संपर्क बनाए रखें। इससे दोनों को एक दूसरे की भौतिक और मनोस्थिति का आभास होता है। इससे हादसे का खतरा कम हो जाता है। फिर भी चालक और सड़क पार करने वाले दोनों को सतर्क रहना चाहिए। जहां सड़क पर वॉक सिग्नल नहीं है वहां से सड़क पार करना ही नहीं चाहिए। फिर भी सड़क पार करने की मजबूरी है तब ट्रैफिक पुलिस की मदद लेनी चाहिए। सड़क पार करते समय दोनों हाथों से दाएं और बाएं से आ रहे वाहनों को रुकने का इशारा करना चाहिए।

वाहन चालक भी रहें सावधान - वाहन चलाते समय येलो सिग्नल देखें तो वाहन की रतार कम कर लें। रेड सिग्नल पर गाड़ी रोक लें। ग्रीन सिग्नल पर ही आगे बढ़ें। सड़क किनारे लगे बोर्ड में आगे आने वाले भीड़भाड़ वाले इलाके, चौराहों और स्कूल को देखकर वाहन की गति को संतुलित कर लें।

नींद पर्याप्त होगी। रात्रि के शेष समय को ध्यान के लिए उपयोग करना चाहिए।

व्यक्ति रात्रिकाल और प्रातःकाल और अवकाश के दिन को ईश्वर का ध्यान करने लिए उपयोग कर सकता है। इस तरह से कोई भी व्यक्ति, यहाँ तक कि पश्चिम का अति व्यस्त व्यक्ति भी योगी बन सकता है।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

मकर संक्रान्ति की शुभकामनाएं

दान पुण्य के पावन अवसर पर गरीब-मजदूर परिवारों को दें मासिक राशन सहयोग

1 राशन किट ₹2000

DONATE NOW

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

प्यासे को पानी, भूखे को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा- कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रुपये)
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन सहयोग रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनायें सशक्त

सहायक उपकरण वितरण	सहयोग राशि (रुपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साइकिल	5000
व्हील चेयर	4000
केलिपर	2000
बैसाखी	500

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रुपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रुपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें- 0294-6622222, 7023509999

Bank Name: **State Bank of India**
Account Name: **Narayan Seva Sansthan**
Account Number : **31505501196**
IFSC Code : **SBIN0011406**
Branch: **Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001**

Scan to Donate



UPI

narayansevasansthan@kotak

मुख्यालय : 483, सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी,
सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, +91 294 6622222 ☎ +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

सम्पादकीय

देवत्व की अवधारणा हमारी आबोहवा में घुली मिली है। हमने सदियों पूर्व त्रिदेव की अवधारणा को अंगीकार किया था। ये हैं—ब्रह्मा, विष्णु एवं महेश। ब्रह्माजी के लिये सृष्टि की उत्पत्ति का दायित्व निर्धारित है। जो भी रचना दृष्टिगत होती है वह ब्रह्माजी द्वारा रचित है। नवसृजन ब्रह्माकृत है। विष्णुजी का दायित्व है ब्रह्माजी द्वारा रचित सृष्टि का परिपालन। यह पालक देव है। सभी के योग-क्षेत्र को वहन करना विष्णुजी का कार्य है। इस पालन में उसका सौन्दर्य, शक्ति, शील सभी को उत्तरोत्तर अभिवर्धित करना भी शामिल है। शिवजी (महेश) का दायित्व है जो जर्जर हो गया, जो कालबाह्य हो गया उसको कल्याणभाव से तिरोहित करना। यह कल्याण किसी नये सृजन की आहट ही होता है। यह त्रिदेव द्वारा संपादित सृष्टिचक्र ही है उत्पत्ति, पाद और लय। पैदा होना, पलना तथा विलीन होना। यही शाश्वत सत्य है। प्रतीक रूप में ये त्रिदेव हमें पद-पद पर सम्बलन और प्रबोधन प्रदान करते हैं। हमें इन संकेतों को समझने की शक्ति विकसित करनी है। तभी हम कल्याणभाव में जी सकेंगे।

कुछ काव्यमय

सृष्टि का सृजन
पालन और कल्याण।
करते त्रिदेव
जन-जन के महाप्राण।
पर हम इन तीनों
अवस्थाओं को भरपूर जीयें।
जीवन का अमृत
मिल-बाँट कर पीयें।
- वरदीचन्द्र राव, अतिथि सम्पादक

आजीवन रहूँगा ऋणी

देवसीपुर जिला मऊ (उ.प्र.) में सिलाई का कार्य कर परिवार का पोषण करने वाले मूलचंद-कौशल्या देवी का पुत्र प्रमोद (20) पाँच साल की उम्र तक तो घर के आँगन में दौड़ता रहता था। एक दिन बुखार हुआ। दिल्ली के अस्पताल में दिखाया। जहाँ इंजेक्शन के लगाने के थोड़ी ही देर बाद एक पाँव सुन्न हो गया और धीरे-धीरे पतला पड़ता गया।

काफी इलाज करवाया पर ठीक नहीं हुआ। प्रमोद के भाई मनीष ने बताया कि यहीं नारायण सेवा संस्थान से ठीक होकर गाँव आए एक सज्जन की सलाह पर हम यहाँ आए। ऑपरेशन हो चुका है। नारायण सेवा संस्थान ने हौसले की जो राह दिखाई है, उसके लिए मैं जीवन भर उसका ऋणी रहूँगा।

अपनों से अपनी बात

सेवा बनायें दिनचर्या का अंग

सुबह जल्दी, बहुत जल्दी उठना, दुकान पर जाना, भट्टी चेतन करना, आलू उबालना, मसाले तैयार करना, दूध फेंटना और भी कई काम। उधर दुकान में झाड़ू लगाना, पानी भरना आदि। और यह कार्यक्रम रात में, देर रात तक कड़ाहियों के मांजनें और भट्टी ठंडी करने तक चलता रहता है। यह दिनचर्या, बल्कि कहना चाहिए जीवनचर्या है एक हलवाई की जो रात-दिन अपने परिवार के भरण-पोषण के लिए धनोपार्जन के काम में जुटा रहता है।

यदि यही व्यक्ति किसी दिन इस दिनचर्या से हट के कोई अन्य कार्य करे जिसमें धनोपार्जन की गुंजाईश न हो, उदाहरणार्थ— निःशुल्क सेवा आदि, तब उसका मस्तिष्क तेजी से दौड़ेगा— “यह कार्य करने में मुझे क्या लाभ होगा, कहाँ मेरे नाम का उल्लेख होगा— अथवा इतने घंटों की कार्य-हानि के अलावा कुछ भी हाथ न



लगेगा।” उस दिन घर लौटने पर उसकी पत्नी भी कहेगी— “आज तो आपने काफी काम किया है, थक गए होंगे।” सामान्य कार्यक्रम के अंतर्गत सुबह पाँच बजे से रात ग्यारह बजे तक काम करने के उपरांत भी घर पहुंचने पर ऐसी टिप्पणी सुनने को नहीं मिलती। विचार किया जाय तो इसके पीछे दो कारण अनुभव होते हैं

संयम और विवेक



एक व्यक्ति एक प्रसिद्ध संत के पास गये। बोले गुरुदेव मुझे जीवन के सत्य का पूर्ण ज्ञान हैं। मैंने शास्त्रों का काफी ध्यान से अध्ययन किया है फिर भी मेरा मन किसी काम में नहीं लगता। जब भी कोई काम करने के लिये बैठता हूँ तो मन भटकता है। आप और हमारे साथ भी ऐसा होता है। तो मैं उस काम को छोड़ देता हूँ। इस अस्थिरता का कारण क्या है? संत ने उसे रात तक इंतजार

करने के लिये कहा। रात होने पर वो उसे एक झील के किनारे ले गये। झील के अंदर चांद के प्रतिबिम्ब को दिखाकर बोले— एक चांद आकाश में और एक झील में। तुम्हारा मन इस झील की तरह है। तुम्हारे पास ज्ञान तो है लेकिन तुम उसको इस्तेमाल करने की बजाय, तुम उसे सिर्फ मन में लाकर बैठे हो। ठीक उसी तरह जैसे झील असली चांद का प्रतिबिम्ब लेकर बैठी है।

तुम्हारा ज्ञान तभी सार्थक हो सकता है। जब तुम उसे अपने व्यवहार में संयमता और एकाग्रता के साथ अपनाने का प्रयास करोगे। झील का चांद तो मात्र एक भ्रम है तुम्हें कार्यों में मन लगाने के लिये, आकाश के चन्द्रमा की तरह बनना है। झील का चांद तो पानी में पत्थर गिराने पर हिलने लगता है। जिस तरह से तुम्हारा मन जरा-जरा सी बातों पर डोलने लगता है ना? तुम्हें अपने ज्ञान और विवेक को जीवन में

—धनोपार्जन और सामान्य दिनचर्या।

हलवाई ही क्यों, न्यूनाधिक रूप में प्रत्येक व्यक्ति का—संभवतः हमारा और आपका भी दृष्टिकोण इससे बहुत अधिक भिन्न नहीं है। सामान्य व्यक्ति प्रत्येक कार्य को धन की तुला पर तौलता है। सम्पूर्ण दिनचर्या ही धन पर आधारित हो गई है। लीक से हट कर कोई कार्य थकावट का कारण बन जाता है। वस्तुतः हमारी सोच ही ऐसी हो गई है। सेवा कार्य को हमने अपनी दिनचर्या में गिना ही नहीं। यही कारण है कि यह कार्य हमें “अतिरिक्त कार्य” लगता है, इसमें थकान होती है, संभवतः नाम न होने का दुःख भी होता है।

आइये, हम अपने सोच को बदलने का प्रयत्न करें। सेवा कार्य को भी दिनचर्या के अंग के रूप मानें ताकि इसके लिए अलग से प्रयास न करना पड़े, अलग से सोचने की आवश्यकता न पड़े। जीवन के अन्य कार्यों के साथ-साथ सेवा रूपी प्रभु कार्य भी निर्विघ्न चलता रहे।

— कैलाश ‘मानव’

नियमपूर्वक लाना होगा। अपने जीवन को सार्थक और लक्ष्य हासिल करने में लगाओगे, खुद को आकाश के चांद की तरह पाओगे। शुरू में थोड़ी परेशानी आयेगी पर कुछ समय बाद ही तुम्हें इसकी आदत हो जायेगी। इसलिये आप और हम ध्यान रखें कि जैसे मन नहीं लगता तो मन लगाने के लिये सबसे बड़ा एक तरीका है कि आप उसमें खो जायें। आप उसको समझने की कोशिश करें। उसमें विवेक लगायें, उसमें संयम रखें। क्योंकि अगर आप विवेक नहीं लगायेंगे, आप रटा मारेंगे। आप किसी चीज को ऐसे याद करने की कोशिश करेंगे रटा मारकर तो नहीं होगी। लेकिन आप उसे समझकर याद करेंगे तो तुरन्त याद हो जायेगी। इसलिये ध्यान रखें संयम और विवेक का जो कोम्बीनेशन है वो बराबर चलना चाहिये।

— सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

(वरिष्ठ पत्रकार श्री सुरेश जी गोयल द्वारा लिखित—झीनी-झीनी रोशनी से)

कैलाश ने जल्दी से आवेदन प्रपत्र लिया और भरकर दे दिया। आवेदन के साथ 5 रु. 50 पैसे का शुल्क भी जमा कराना पड़ता था। कैलाश ने अपनी जेबें टटोली तो एक पैसा नहीं मिला। उसका सहयोगी जगदीश आर्य साथ ही था, उससे मांगे तो उसकी जेब में भी एक पाई नहीं थी। कैलाश का समीप ही स्थित रेक्स स्टूडियो के मालिक रमेश खथूड़िया से परिचय था, वह दौड़ कर वहां गया, मगर स्टूडियो पर भी ताला लगा था।

साढ़े पांच रुपयों की मामूली राशि की आवश्यकता थी, वो नहीं मिल रही थी। जगदीश ने इस स्थिति का आंकलन करते हुए हास्य किया कि—काल पड़े तो पीहर और सासरे, दोनों जगह पड़े।

मालविका ने जब देखा कि शुल्क के पैसे इनके पास नहीं हैं तो अपने पर्स में से पैसे निकले और इन्हें देते हुए जमा कराने को कहा। फार्म जमा हो गया और अनुमति भी मिल

गई।

पहला सिलाई केन्द्र सेक्टर 4 में ही खोलने की सोची। यहां एक मकान किराये पर लेकर केन्द्र शुरू कर दिया। उद्घाटन महन्त मुरली मनोहर के कर कमलों द्वारा सम्पन्न कराया। सिलाई सीखाने के लिये स्त्रियों को बुलाया तो ढेर सारी स्त्रियां एकत्र हो गईं मगर ये इतनी अशिक्षित थी कि गिनती भी इन्हें पूरी नहीं आती थी।

कमला ने कहा कि प्रत्येक महिला को कम से कम 1 से 60 तक गिनती तो आनी ही चाहिये वरना ये माप कैसे करेंगी। सिलाई सिखाने के पहले इन्हें गिनती सिखाना जरूरी हो गया।

इसके लिये अब एक ब्लेक बोर्ड लाया गया। बोर्ड पर गिनती लिख कर सीखाने का कार्य शुरू हुआ। कुछ दिनों में यह कार्य पूर्ण हो गया तो सिलाई प्रशिक्षण शुरू कर दिया।

रस्सी कूदिए - स्वस्थ रहिए

रस्सी कूद बड़ी मात्रा में कैलोरी खर्च कर हमें स्वस्थ रखता है और पर्याप्त ऊर्जा भी देता है। आइये, इसके फायदे जानते हैं।

1. कैलोरी का भरपूर उपयोग

शुरुआत के दिनों में एक-दो मिनट के व्यायाम से इसे प्रारम्भ करें, इसके बाद धीरे-धीरे क्षमता के अनुसार समय बढ़ाते जाएँ। थोड़ी देर के व्यायाम में बड़ी मात्रा में कैलोरी खर्च होती है।

2. कहीं भी ले जा सकते हैं

व्यायाम के अन्य उपकरणों की तुलना में रस्सी को किसी भी बैग या ट्रॉली में रखकर सरलतापूर्वक कहीं भी ले जा सकते हैं इसलिए इसका अभ्यास कहीं भी किया जा सकता है।

3. संतुलन बनाने में सहायक

रस्सी कूद शरीर को संतुलित करता है और कार्य करते समय सामंजस्य देता है।

4. शरीर को आराम

जब आप कूदते हैं, तो शरीर में एडोर्फिनस हार्मोन का स्राव होता है, यह एक तरह का दर्द निवारक है, जिससे शरीर को आराम का एहसास होता है।

5. पाचन संस्थान

रस्सी कूदने से पाचन संस्थान ठीक होता है और शरीर में भूख लगने से ऊर्जा पैदा होती है।

6. कोई बंधन नहीं

सुबह या शाम ही नहीं। जब भी समय मिले तब शुरू कर दें यह व्यायाम। बीमार और अस्वस्थ व्यक्ति कूद से बचें।

तप से जीवन

मिट्टी ने मटके से पूछा- 'मैं भी मिट्टी तू भी मिट्टी, परंतु पानी मुझे बहा ले जाता है और तुम पानी को अपने में समा लेते हो. वह तुम्हें गला भी नहीं पाता, ऐसा क्यों?' मटका हंसकर बोला- 'यह सच है कि तू भी मिट्टी है और मैं भी मिट्टी हूँ, पर मेरा संघर्ष अलग है. पहले मैं पानी में भीगा, पैरों से गूँथा गया फिर चाक पर चला

अनुभव अमृतम्



बापूजी ने कहा गलती हो गई। जाते ही माफी मांग लेना, धोक दे देना। आगे ध्यान रखूंगा पर जाजम का कोना हाथ से पकड़ लेना। तुझे धक्का भी देवे तोउठना मत। वहाँ से गाली-गलौज करे तो सुन लेना। नीचे गर्दन कर लीजिए। फिर ठण्डे हो जायेंगे।

वापस प्यार उमड़ जायेगा। जैसे ही ताऊजी ने सुना एक पायी गिर गई बहुत क्रोध आया। मालूम नहीं एक पायी का कितना महत्त्व होता है? निकल जा मेरी दूकान से, हट यहाँ से मुझे ऐसे बेटे की जरूरत नहीं, जो ऐसा करे। सब कुछ वैसा हीहुआ, जैसा बापूजी ने कहा था। बापूजी ने ये भी कहा था

कि जाजम का एक कोना पकड़े रखना। कैलाश ने मैं क्या हूँ नाम कैलाश नहीं रहता तो माधव हो जाता दिनेश, मुकेश, सुरेश हो जाता नाम में क्या फर्क पड़ता है? नाम से कोई पता नहीं, ये कैलाश जा रहा है। क्या पहचान करनी है? पहचान करनी है कि हम अनित्य है, पहचान करनी राग-द्वेष समाप्त करना है। पहचान ये है कि लालच समाप्त करना है, पहचान ये है कि आशक्ति समाप्त करनी है। कोई असत्य नहीं। क्या असत्य कहना है? तो भाया जी ने बहुत गुस्सा किया, पर मैंने जाजम पकड़े रखी। बापूजी का सूत्र बहुत काम आया।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 29 (कैलाश 'मानव')

कुम्हार के. थापी की चोट, आग की तपन को झेला. संघर्ष झेलकर पानी को अपने में रखने की ताकत मैंने पायी। मंदिर की सीढ़ियों पर जड़े पत्थर ने मूर्ति के पत्थर से पूछा- 'भाई तू भी पत्थर मैं भी पत्थर पर लोग तुम्हारी पूजा करते हैं और मुझे पैरों से रौंदकर, बिना ध्यान दिये चलते हैं. ऐसा क्यों? मूर्ति के पत्थर ने उत्तर दिया- क्या तू मेरे संघर्ष को जानता है? मैंने इस शरीर पर कितनी छैनियों के प्रहार सहे हैं, मुझे कई बार घिसा गया है, मार और संघर्ष की पीड़ा को सहकर ही मैं इस रूप में आया हूँ. संघर्षों की भट्टी में तपकर ही 'जीवन' स्वर्ण बनता है।

अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से संस्थान के बैंक खातों में सीधे भी जमा करवाकर PAY IN SLIP भेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके। संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, ट्रेन नम्बर JDHN01027F

Bank Name	Branch Address	RTGS/NEFT Code	Account
State Bank of India	H.M.Sector-4	SBIN0011406	31505501196
ICICI Bank	Madhuban	ICIC0000045	004501000829
Punjab National Bank	KalajiGoraji	PUNB0297300	2973000100029801
Union Bank of India	Udaipur Main	UBIN0531014	310102050000148

संस्थान को दिया गया दान-सहयोग आयकर अधिनियम 1961 की धारा 80G के अन्तर्गत 50 प्रतिशत नियमानुसार छूट के योग्य है।

कोरोनाकाल में बने गरीब व प्रवासी मजदूर परिवार का सहारा

1 परिवार गोद लें 1 माह के लिए

₹ 2,000

3 परिवार गोद लें 1 माह के लिए

₹ 6,000

5 परिवार गोद लें 1 माह के लिए

₹ 10,000

25 परिवार गोद लें 1 माह के लिए

₹ 50,000

10 परिवार गोद लें 1 माह के लिए

₹ 20,000

50 परिवार गोद लें 1 माह के लिए

₹ 1,00,000

यूपीआई व पेटीएम के माध्यम से करें सहयोग
UPI narayansevasansthan@kotak



आपके सहयोग एवं आशीर्वाद से आज हमारे घर में भोजन बना... आपश्री को धन्यवाद। हमारे जैसे और भी हैं जिन्हें जरूरत है आपके सहयोग की... कृपया मदद करें।



'मन के जीते जीत सदा' दैनिक समाचार-पत्र अब ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mankijeet.com
☎ : kailashmanav