आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023

प्रेषण :- कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

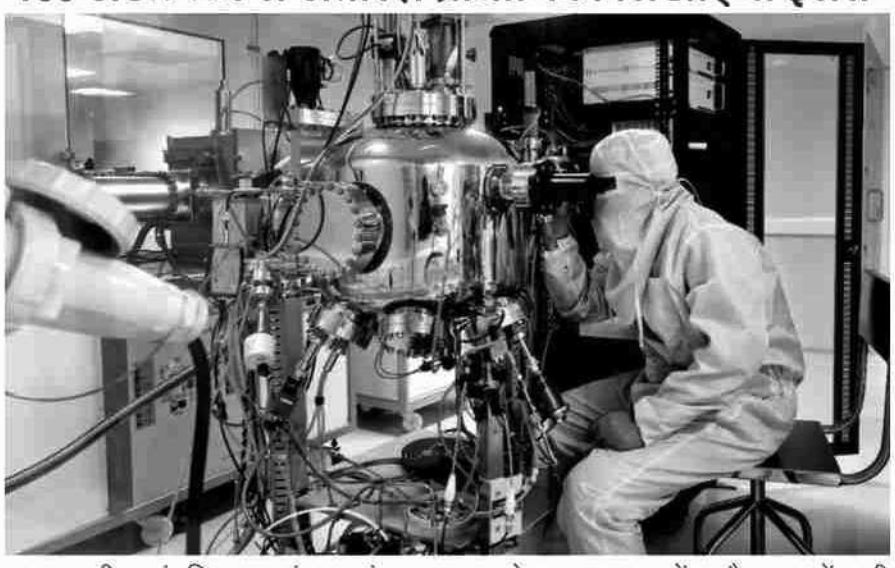
दैनिक समाचार–पत्र

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2275 • उदयपुर, बुधवार 17 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

100 अटल लैब से अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी सिखाएगा इसरो



भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) देश की सौ स्कूलों में संचालित अटल टिंकरिंग लैब (एटीएल) को अपनाकर विद्यार्थियों को अंतरिक्ष शिक्षा और प्रौद्योगिकी का प्रशिक्षण देगा। पहले चरण में दक्षिण भारत के राज्यों पर फोकस किया गया है तथा 45 स्कूलों में चल रही लैब को इसरो ने इस कार्य के लिए अपना लिया है।

दरअसल, देश में उद्यमिता व नवाचार को बढ़ाने के लिए अटल इनोवेशन मिशन की स्थापना की गई है। इस मिशन के एक भाग के रूप में 2016 में अटल टिंकरिंग लैब्स शुरू की गई। लैब के जरिए विद्यार्थियों को आइआर सेंसर और 3–डी सेंसर और इंटरनेट ऑफ थिंग्स जैसी आधुनिक तकनीकों को सिखाया जाता है। देश में अटल लैब की संख्या 6998 है।

दक्षिण राज्यों की लैब पर फोकस– इसरो 2 चरण में सौ स्कूलों की प्रयोगशालाओं को अपनाएगा। पहले चरण के तहत केरल की 13, कर्नाटक की 11, तेलंगाना की 10, गुजरात और आंध्रप्रदेश की 5–5 व उत्तराखंड की एक स्कूल को चुना गया है। जहां अटल टिंकरिंग लैब चल रही है। दूसरे चरण में शेष 55 को शामिल किया जाएगा। बहरहाल, पहली सूची में केवल तमिलनाडु और पुड्डुचेरी को छोड़कर सभी दक्षिण राज्यों को जगह दी गई है।

विशेष पाठ्यक्रम– इसरो स्कूलों के लिए एक अतिरिक्त पाठ्यक्रम गतिविधि के रूप में अंतरिक्ष शिक्षा और अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी का डिजाइन तैयार कर रहा है, जिसे शिक्षा मंत्रालय से समर्थन प्राप्त होगा। इसके तहत स्कूल इन अटल टिंकरिंग लैब्स का इस्तेमाल कर पाएंगे। इसरो इसके लिए स्कूल शिक्षा विभाग के साथ मिलकर कार्य कर रहा है।

जैसलमेर में आसमान से दिखेगा इंडिया

भारत–पाक बॉर्डर पर देश का अनोखा पार्क तैयार हो रहा है। जैसलमेर के घोटारू में बीएसएफ चौकी से महज 900 मीटर दूर रेगिस्तान के बीच 1.5 किमी लंबे व आधे किमी चौड़ाई में बन रहे इस पार्क में पौधों को इस शेप में लगाया जा रहा है, जिससे आसमान से 'इंडिया' लिखा दिखेगा। इसके अंदर 6,500 अलग–अलग किस्म के पौधे लगाए गए हैं। तीन साल बाद जब ये पौधे बड़े होंगे तो सैटेलाइट से सुनहरे रेगिस्तान के बीच इंडिया लिखी हुई डिजाइन हरे–भरे पेड़ के रूप में आसमान से नजर आएगी। पौधे लगाने का काम शुरू हो चुका है।

यहां अर्जुन, शीशम, नीम, पीपल समेत कई प्रकार के पौधे लगाकर चारों तरफ फेंसिंग की गई है। एक एनजीओ संकल्प तरु 3 साल तक पौधे की देखभाल करेगा। बाद में यह प्रोजेक्ट बीएसएफ को दिया।

डेढ़ किमी के पार्क में लगेंगे 6500 पौधे भारत माला हाईवे पर पहला प्रोजेक्ट– जैसलमेर से सटी पाक सीमा के आस–पास कोई टूरिज्म पॉइंट नहीं है। भारत माला हाइवे घोटारू से होकर गुजरता हैं। इस हाईवे के पास में ही 'ग्रीन इंडिया प्रोजेक्ट' तैयार किया जा रहा है। यहां से गुजरने वाले इसे देखने आएंगे।

एनजीओ का आइडिया, जीआईसी का बजट– 'इंडिया पार्क' बनाने का आइडिया एनजीओ ने दिया। घोटारू क्षेत्र में तेल उत्खनन में जुटी जेआईसी कंपनी ने बजट मुहैया करवाया। एनजीओ देश के सबसे ठंडे इलाके लेह– लद्धाख में भी पौधे लगाने का काम कर चुकी है। गर्म इलाके में उसका पहला प्रयास है। जिसके अच्छे परिणाम आने वाले हैं।

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

संस्थान में सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट स्थापित करेगा रोटरी फाउण्डेशन

हादसों में अपने हाथ–पैर गंवाने वाले दिव्यांगो को राहत पहुंचाने की दृष्टि से रोटरी इंटर नेशनल फाउण्डेशन, नारायण सेवा संस्थान उदयपुर (राज.) में सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट की स्थापना में सहयोग करेगा। जिसमें देश–विदेश में दिव्यांगों को उनकी जरूरत के मुताबिक मोड्यूलर कृत्रिम अंग (हाथ–पैर) कैलिपर्स आदि का निर्माण होकर उन्हें निःशुल्क उपलब्ध कराए जायेगें।

सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट की स्थापना से पूर्व की तैयारियों का संस्थान के लियो का गुड़ा स्थित सेवा महातीर्थ में रविवार को रोटरी इंटरनेशनल के डिस्ट्रीक्ट गर्वनर (3054) राजेश जी अग्रवाल ने अवलोकन किया। उनके साथ रोटरी क्लब उदयपुर मेवाड़ के अध्यक्ष रो. सुरेश जी जैन, संरक्षक रो. हंसराज जी चौधरी, सहायक गर्वनर रो. संदीप जी सिंघटवाडिया, रो. डॉ अरुण जी बापना एवं अन्य पदाधिकारी भी थे। संस्थान के आर्थोटिस्ट– प्रोस्थोटिस्ट डॉ. मानस रंजन जी साहू ने रोटरी दल को फेब्रीकेशन यूनिट की स्थापना सम्बंधी तकनीकी जानकारी देते हुए बताया कि इसके बाद जरूरतमंद दिव्यांगों तक कृत्रिम अंग और अधिक शीघ्रता के साथ पहुंचाए जा सकेंगें।

रो. गर्वनर राजेश जी अग्रवाल ने कहा कि नारायण सेवा संस्थान अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर दिव्यांगों का एक ऐसा सहारा है जहां से उनकी रूकी जिदंगी फिर से गतिमान होती है, उन्होंने बताया कि यहां कृत्रिम अंग निर्माण के लिये फेब्रीकेशन यूनिट स्थापित कर रोटरी फाउण्डेशन को संतोष और खुशी मिलेगी। यूनिट डमोरी डयूड हिल (डेकल्ब कंट्री, अमेरिका), रोटरी इन्टरनेशनल फाउण्डेशन एवं रोटरी क्लब उदयपुर– मेवाड़ के संयुक्त प्रयासों एवं सहयोग से स्थापित होगी। जिसमें कृत्रिम अंग निर्माण की अत्याधुनिक मशीनें लगेंगी। जिन पर करीब एक लाख 10 हजार डॉलर की लागत आएगी।

रोटरी मेवाड़ के संरक्षक हंसराज जी चौधरी ने सम्बोधित करते हुए कहा कि नारायण सेवा संस्थान ने उदयपुर को विश्वभर में सेवा की दृष्टि से एक नई पहचान दी है। ऐसी संस्था के साथ दिव्यांगों की सेवा में सहभागी बनना क्लब के लिए गौरव की बात है।

इससे पूर्व रोटरी गवर्नर एवं दल का स्वागत करते हुए संस्थान प्रभारी निदेशक पलक जी अग्रवाल ने कहा कि संस्थान काफी समय से इस यूनिट के लिये प्रयासरत था। रोटरी इन्टरनेशन फाउण्डेशन ने इसे साकार कर असंख्य दिव्यांगों की जिन्दगी में उत्साह का रंग भर दिया है । इससे बड़े पैमाने पर कृत्रिम अंग तैयार हो सकेंगे ।

संस्थान के विदेश प्रकोष्ठ प्रभारी रविश जी कावड़िया ने संस्थान की 36 वर्ष की सेवाओं का ब्यौरा देते हुए कोरोना काल में गरीब बेरोजगार व दिव्यांगों को उनके जरूरत की चीजें उनके घर तक पहुँचाने की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि फेब्रीकेशन यूनिट मोड्यूलर कृत्रिम अंग निर्माण की दिशा में मील का पत्थर होगा।

एक बार की तेज आवाज से भी कम हो सकती है सुनने की क्षमता

इसलिए बढ़ती है दिक्कत

डायबिटीज – हार्मोन से संबंधी रोगियों में तेज आवाज से ज्यादा नुकसान होता हैं। एक्सपर्ट की माने तो एक बार की तेज आवाज से 30 फीसदी तक सुनाई देने वाली नसों को नुकसान हो सकता है। आजकल हेडफोन या ईयर पीस लगाने वाले लोगों में इस तरह की समस्या तेजी से बढ़ रही है।

80 डेसीबल से ज्यादा तो बढ़ सकती है परेशानी

सामान्य बातचीत–40–45, भीड़भाड़ में बातचीत 60–70, बाइक–कारों का शोर 80–90, पटाखों से 100–120 और ढोल, डीजे, डिस्को से 100–110 तक शोर होता है। 80 डेसीबल से अधिक होने पर परेशानी बढ़ती है।

लक्षण : सामान्य बातचीत सुनने में दिक्कत होना, खासकर बैकग्राउंड में शोर हो रहा हो, बातचीत में बार–बार लोगों से पूछना कि उन्होंने क्या कहा, फोन पर सुनने में परेशानी, तेज आवाज में टीवी या म्यूजिक सुनना, प्रा.तिक आवाजों को न सुन पाना मसलन बारिश या पक्षियों के चहचहाने की आवाज, सीटी जैसी आवाजें आना इसके लक्षण है।

इलाज : इन्फेक्शन से सुनने की क्षमता में कमी आई है तो इसे दवाओं से ठीक किया जा सकता है। अगर पर्दे में नुकसान हुआ है तो सर्जरी की जरूरत पड़ती है। अगर नर्व्स में दिक्कत होती है तो उसकी मजबूती के लिए कुछ दवाइयां दी जाती हैं। इससे आराम न मिलने पर हियरिंगएड भी लगाए जाते हैं। इनसे मरीज को लाभ मिलता है।

ईयर पीस लगा रहे हैं तो आवाज कम रखें

हेडफोन या ईयर पीस की अधिकतम वॉल्यूम 85 से 110 डेसीबल तक होता है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार 85 डेसीबल से अधिक आवाज आठ घंटे से अधिक सुनते हैं तो सुनने की क्षमता कम होने लगती है। ईयर पीस एक घंटे से अधिक न लगाएं। 45 साल से अधिक उम्र है तो साल में एक बार कानों जांच करवाएं 50 साल की उम्र के बाद कान की नसें कमजोर होने लगती हैं।

कानों में ईयरबड आदि लगाने से बचें। कान में वैक्स है और दर्द नहीं कर रहा है तो परेशान न हों और खुद से न निकालें। वैक्स कानों को सुरक्षित रखता हैं। कान के बाल भी उसमें गंदगी जाने से रोकते हैं।

इस दम्पती ने बदली मुंबई के माहिम बीच की तस्वीर

मुम्बई का माहिम बीच, जो कभी कचरे से अटा था। अब सांस लेने लगा है। इसकी सफाई के लिए माहिम बीच क्लीन अप मिशन शुरू किया गया। जिसको इसी माह तीन वर्ष पूरे हुए है। इस बीच को साफ करने का बीड़ा इन्द्रनील सेनगुप्ता और उनकी पत्नी राबिया ने उठाया था। पहल उन्होंने की थी और उसके बाद लोग जुड़ते गए। यह एक सिटीजन मूवमेंट बन गया। यूएन एनवायरमेंट की ओर से इन्हें सम्मानित किया जा चुका है। बीच से अब तक दस लाख किलो कचरा निकाला जा चुका है, जिसमें साढ़े तीन फीट ऊंचे तक प्लास्टिक और दूसरा कचरा था।

राबिया और इन्द्रनील बताते हैं कि वर्ष 2017 में उन्होंने माहिम में घर लिया था। उनका अपार्टमेंट बीच के बिल्कुल सामने है। लेकिन जब उन्होंने घर लिया तो इस बीच पर इतना कचरा था कि मिट्टी दिखाई नहीं देती थी।

ग्लव्ज खरीदे और शुरू की सफाई

इंद्रनील बताते हैं कि बीच की सफाई के लिए कई बार बीएमसी को फोन किया लेकिन कोई रेस्पांस नहीं मिला। एक दिन राबिया ने ग्लव्ज खरीदे और खुद बीच साफ करने के लिए निकली और इंद्रनील ने उनका साथ दिया।

लोग आकर जुड़ते गए– राबिया बताती है कि हम दोनों को घुटने तक कचरे के ढेर में खड़ा देखकर हमारी बिल्डिंग के कुछ लोग आकर हाथ बंटाने लगे। जब आसपास चर्चा हुई तो लोग खुद ही आकर जुड़ने लगे। मछुआरों के गांव से लोग आकर इन मिशन से जुड़े।

हर वीकेंड पर दो घंटे होती है सफाई– हर वीकेंड पर इस बीच की दो घंटे सफाई होती है। जो कि सुबह आठ बजे से दस बजे तक चलती है। इस मिशन से अभी तक बीस हजार वॉलटियर जुड़ चुके हैं। हर वीकेंड में 150–200 वॉलटियर सफाई के लिए आते हैं। अब लोग स्वप्रेरित होकर आते हैं। बीच को अब सुंदर बना दिया है।

संस्थान ने दी नई जिंदगी

रायपुर छत्तीसगढ़ से हम आये हैं। मेरा नाम जलेसी नेताम है। मेरा लड़का का नाम मनोज कुमार नेताम है। गाड़ी पर हाई टेंशन तार गिरने से अपना पांव गंवा बैठे मनोज कुमार नेताम। बिना पांव के जिंदगी जीना कितना दर्दनाक होता है, ये दर्द तो वो ही महसूस कर सकता है जिसके पांव ना हो। मनोज के पिता अपने नारायण सेवा संस्थान द्वारा अपने बेटे को निःशुल्क पांव लगाने पर बेहद खुश हैं। मनोज के पिता बताते हैं अपने पैर, मनोज कुमार के अच्छे से लग गया और हम खुश है उम्मीद नहीं था कि हमारे लड़का के पैर लगेगा यहां आने के बाद विश्वास हो गया, पैर लग गया।

खुद मनोज कहते हैं पैर तो पहले थे , अपने पांव से नहीं चला लेकिन आज अपने पांव पे चल रहा हूं। मैं बहुत खुश हूं। मेरा पैर लग गया, मैं चल रहा हूं। मनोज को नई जिदंगी देने के लिए ये संस्थान को बहुत धन्यवाद देते हैं।

ईश्वर सर्वव्यापक

व्यास रस के अनेक शिष्य थे। अपने शिष्य को शिक्षा देने की उनकी विधि क्रियात्मकता तथा व्यवहारिक थी। एक दिन उन्होंने सभी शिष्यों को बुलाकर एक–एक केला दिया और कहा–'केले को ऐसे स्थान पर जाकर खाओ जहां तुमको कोई भी न देख पाये।' थोड़े ही समय के पश्चात् सभी शिष्य उपस्थित थे। उनके हाथ खाली थे।

एक को छोड़कर अन्य सब ने केले खा लिये थे। उनमें से एक शिष्य, जिसका नाम कनकदास था, केला लेकर खड़ा था। गुरु जी ने उससे पूछा –'क्यों कनक! तुम्हें कोई एकान्त स्थान नहीं मिला जहां बैठ कर तुम केला खा लेते?' कनकदास ने बड़ी नम्रता से उत्तर दिया–'गुरुदेव! जब–जब और जहां पर भी मैंने उसे खाने का प्रयास किया, हर कोने में मुझे ऐसा लगा कि भगवान मुझे देख रहे हैं।

क्षमा करें गुरुदेव, मैं केला खा नहीं सका।' व्यास रास उत्तर सुनकर बहुत ही प्रसन्न हुए। उन्होंने समझाया–'ईश्वर सर्व–व्यापक तथा सर्वदर्शी है।' सभी के मस्तक तुरंत झुक गए। कनकदास आगे चलकर कनार्टक के प्रसिद्ध संत बने।

हरेक जीव उपयोगी

बहुत समय पहले की बात है, एक राजा था। एक दिन उसने सोचा, क्यों ने ऐसे जीव–जंतुओं की खोज की जाए जिनकी इस संसार में कोई उपयोगिता ही न हो। उसने अपने दरबारियों से इस बारे में विचार–विमर्श किया।

उसने सभी दरबारियों और सैनिकों को इस काम में लगा दिया। बहुत दिनों तक खोजने के बाद पता चला कि संसार में जंगली मक्खी और मकड़ी बिल्कुल बेकार हैं। उसने उन्हें खत्म करने का आदेश दिया।

कुछ दिनों बाद राजा के राज्य पर किसी अन्य राजा ने आक्रमण कर दिया। राजा अपनी जान बचाकर वहां से भाग निकला। वह थककर एक जंगल में पेड़ के नीचे सो गया। तभी जंगली मक्खी ने उसको काटा तो, राजा की नींद खुल गई।

उसे लगा खुले में सोने से शत्रु उसको मार देंगे तब वह एक गुफा में जाकर सो गया। राजा जैसे ही गुफा में गया, वैसे ही मकडियों के एक झुंड ने गुफा का मुंह जाले से बंद कर दिया। शत्रु के सैनिक राजा को खोजते वहां आए लेकिन गुफा में मकड़ी का जाला देखकर सोचा कि शायद यहां कोई नहीं हैं, यदि होता तो यह जाला टूटा हुआ होता। और वो चले गए।

राजा गुफा के अंदर से यह बात सुन रहा था। तब उसे जंगली मक्खी और मकड़ी की उपयोगिता के बारे में पता चला। इस तरह उस राजा ने फिर कभी भी इस तरह की अजीब घोषणाएं नहीं कीं। इस जीव जगत में जो भी जन्मा है। उसकी कुछ न कुछ उपयोगिता है। इसलिए हम ये सोच लें कि अमुक जीव किसी काम का नहीं तो यह हमारी सबसे बड़ी गलती होगी।

नारायण दिव्यांग सहायता एवं निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर

फतेहपुरी , दिल्ली
श्री जतनसिंह भाटी,मो.- 9999175555
श्री कृष्णावतार खंडेलवाल -7073452155
कटरा बरियान, अम्बर होटल के पास, फतेहपुरी,दिल्ली-6

रायपुर
श्री भरत पालीवाल,मो. 7869916950
मीरा जी राव, म.नं.-29/500 टीवी टावर रोड, गली नं.-2, फेस-2 श्रीरामनगर,पो.-शंकरनगर,रायपुर,छ.ग.

अम्बाला
श्री राकेश शर्मा,मो. 07023101160
सविता शर्मा, 669, हाऊसिंग बोर्ड कोलोनी अरबन स्टेट के पास, सेक्टर-7 अम्बाला (हरियाणा)

भायंदर (मुम्बई)
श्री मुकेश सेन, मो. 9529920090
ओसवाल बगीची, आरएनटी पार्क भायन्दर ईस्ट मुम्बई - 401105

इन्दौर
श्री जसवंत मेनारिया,मो. 09529920087
जी 02, 19-20 सुचिता अपार्टमेंट शंकर नगर,नियर चंद्र लोक चौराहा खजराना रोड, इंदौर-452018

मोदीनगर, यू.पी.
आर्य समाज मंदिर, सीकरी पेट्रोल पम्प के पास, मोदी बाग के सामने, मोदीनगर -201204

राजकोट
श्री तरूण नागदा,मो. 09529920083
भगत सिंह गार्डन के सामने आकाशवाणी चौक, शिवशक्ति कॉलोनी, ब्लॉक नं. 15/2 युनिवर्सिटी रोड,राजकोट (गुजरात)

लोनी
श्री धर्मेश गर्ग, 9529920084
दानदाता : डॉ. जे.पी. शर्मा, 9818572693
श्रीमती कृष्णा मेमोरियल नि:शुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर, 72 शिव विहार, लोनी बन्थला, चिरोड़ी रोड (मोक्षधाम मन्दिर) के पास लोनी, गाजियाबाद (यू.पी.)

जयपुर
श्री हूकम सिंह,9928027946
बद्रीनारायण वैद फिजियोथेरेपी हॉस्पीटल एण्ड रिचर्स सेन्टर बी-50-51 सनराईज सिटी,मोक्ष मार्ग, निवारू झोटवाड़ा,जयपुर

गाजियाबाद (1)
श्री सुरेश गोयल,मो. 08588835716
184, सेठ गोपीमल धर्मशाला केलावालान, दिल्ली गेट गाजियाबाद (उ.प्र.)

अहमदाबाद
श्री कैलाश चौधरी,मो. 09529920080
सी-5, कौशल अपार्टमेंट,नियर शाहीबाग, अण्डर ब्रीज के नीचे,शाहीबाग, अहमदाबाद (गुज.)
3/28, गुजरात हाऊसिंग सोसायटी नियर बापू नगर पुलिस स्टेशन अहमदाबाद (गुजरात)

शाहदरा, दिल्ली
श्री भंवर सिंह मो. 7073474435
बी-85, ज्योति कॉलोनी, दुर्गापुरी चौक,शाहदरा, दिल्ली-32

गाजियाबाद (2)
सुरेश कुमार गोयल -8588835716
श्रीमती शीला जैन नि:शुल्क फिजियोथेरपी सेंटर,बी.-350 न्यू पंचवटी कॉलोनी, गाजियाबाद -201009

हैदराबाद
श्री महेन्द्रसिंह रावत, 09573938038
लीलावती भवन, 4-7-122/123 इसामिया बाजार, कोठी , संतोषी माता मंदिर के पास,हैदराबाद -500027

आगरा (उ.प्र.)
श्री राजमल शर्मा,मो. 7023101174
104बी, विमल वाटिका, कर्मयोगी एन्कलेव, कमलानगर, जैन मन्दिर के सामने वाली गली, आगरा (उ.प्र.)

हाथरस
श्री जे.पी.अग्रवाल -9453045748
श्री योगेश निगम मो. 7023101169
एलआईसी बिल्डिंग के नीचे, अलीगढ़ रोड, हाथरस (यू.पी.)

मथुरा
श्री नवनीत सिंह पंवार,मो.-7023101163
77-डी, कृष्णा नगर, मथुरा (उ.प्र.)

अलीगढ़
श्री योगेश निगम,मो. 7023101169
एम.आई.जी. -48,विकास नगर आगरा रोड़, अलीगढ़ (यू.पी)

देहरादून
श्री मुकेश जोशी मो. 7023101175
साईं लोक कॉलोनी,गांव कार्बरी ग्रांट, शिमला बाय पास रोड, देहरादून पिनकोड -248007 (उत्तराखंड)

रतलाम
श्रीमती विमला मुखीजा
नि:शुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर
24 विमल निवास ,स्ट्रीट नंबर 1, उजाला होटल के पीछे, स्टेशन रोड ,रतलाम (म.प्र.) पिन-457001

सम्पादकीय

सेवा शब्द की व्युत्पत्ति से ही इसमें विविध अर्थों का समावेश रहा है। जीव जब परमात्मा के समीप बैठने का उपक्रम करता है तो वह भी सेवा है। भक्त जब भगवान के विग्रह की सर्वभांति चिंता करते हुए उनके दैनिक चर्या का कार्य करता है तो वह भी सेवा है। अपने शब्दों को वंदन के बोलों से लबरेज करके अर्चना, पूजा करता है तो वह भी सेवा है, अपने माता–पिता, गुरुजन या अन्य वरिष्ठों की भाुश्रूषा पालन, करता है तो वह भी सेवा है। मनुष्य प्रत्येक जीव में ही परमात्मा का अंश देखकर उसकी सहायता करता है तो वह भी सेवा ही है।

ये सब सेवा के विविध एवं दिखाई देने वाले स्वरूप हैं। सेवा हर हाल में श्रेष्ठ है। पर यहाँ यह रेखांकित करना प्रासंगिक है कि सेवा प्रचलन से भी होती है और स्वभाव से भी। प्रचलन की सेवा से भी कोई परहेज नहीं है पर उससे सेवा करने वाले का मन निर्मल होगा यह कहना कठिन है। किन्तु जो सेवा स्वभावतः होती है उसमें सेवा करने वाले को जो रस आएगा, वही शायद किन्हीं और अर्थों में परमानंद होता है। परमात्मा से यही कामना है कि सेवा हम सबका स्वभाव बन जाए।

कुछ काव्यमय

सेवा–धर्म महान है,
अति प्राचीन विचार।
सेवारत इन्सान ही,
समझा जीवन सार।।
आत्मीय सेवा काज से,
होते निर्मल भाव।
चित्त सरल कोमल बने,
सुधरे स्वयं सुभाव।।
सेवा को साकार कर,
सुखी करें संसार।
मन में प्रतिदिन लहलहे,
सेवा का संचार।।
आर्त्त स्वरों को दे सकें,
राहत के दो बोल।
मिल जाएगा हे प्रभो,
सांसों का सब मोल।।
पीडित जन की शुश्रूषा,
कहाँ हमारा भाग।
सेवा जल से धुल रहे,
जीवन भर के दाग।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अशिक्षित को शिक्षा दो,
अज्ञानी को ज्ञान.
शिक्षा से ही बन सकता हैं,
भारत देश महान.

कोरोना से अगर बचना है,
तो मुंह पर मास्क पहनना है,
भीड़ से दूर रहना है,
यह हम सबका कहना है।

अपनों से अपनी बात

देने का आनंद

प्रसन्नता तो चंदन है,
दूसरे के माथे पर लगाइए
आपकी अंगुलियाँ
अपने आप महक उठेंगीं।

एक बार एक शिक्षक, अपने एक युवा शिष्य के साथ टहलने निकले। उन्होंने देखा कि रास्ते में पुराने एक जोड़ी जूते उतरे पड़े हैं, जो पास के खेत में काम कर रहे मजदूर के थे। वह काम खत्म कर घर जाने की तैयारी में था।

शिष्य को मजाक सूझा, उसने शिक्षक से कहा, गुरुजी, क्यों न हम ये जूते कही छिपा दें। मजदूर इन्हें यहाँ नहीं पाकर घबराएगा तो बड़ा मजा आएगा। शिक्षक गभीरता से बोला किसी गरीब के साथ इस तरह का मजाक ठीक नहीं है, क्यों ना हम इन जूतों में कुछ सिक्के डाल दें और

छिपकर देखें कि इसका मजदूर पर क्या प्रभाव पड़ता है? शिष्य ने ऐसा ही किया और दोनों पास की झाडियों में छिप गए। मजदूर आ गया। उसने जैसे ही एक पैर जूते में डाला, उसे किसी चीज का आभास हुआ। उसने जूते में देखा कि कुछ सिक्के पड़े थे। उसे बडा आश्चर्य हुआ। उसने इधर–उधर देखा। कोई नजर नहीं आया तो सिक्के अपनी जेब में डाल लिए। अब उसने दूसरा जूता उठाया,उसमें भी सिक्के थे। उसकी आँखों में आंसू आ गए। उसने हाथ जोड़कर कहा, हे भगवान! समय पर प्राप्त इस सहायता के लिए उस अनजान सहायक को लाख–लाख धन्यवाद।

उसकी सहायता के कारण आज मेरी बीमार पत्नी को दवा और भूखे बच्चों को रोटी मिल सकेगी। मजदूर की बातें सुन शिष्य की आँखें भर आईं। शिक्षक ने शिष्य से कहा, क्या तुम्हारी मजाक वाली बात की अपेक्षा जूते में सिक्का डालने से तुम्हें कम खुशी मिली? शिष्य बोला, आपने आज मुझे जो पाठ पढाया है, उसे मैं जीवन भर नहीं भूलूंगा। यदि आप पैंसिल बनकर किसी का सुख नहीं लिख सकते, तो कोशिश करो कि रबड़ बनकर, दूसरों का दुःख मिटा दो।

–कैलाश 'मानव'

प्रशंसा का जादू

प्रशंसा का कोई मोल नहीं होता, प्रशंसा करने से कुछ नहीं जाता मगर पाने वाले को अपना बना देती है।

हमारे भीतर अगर धन्यवाद का भाव आ जाए तो जीवन सुखमय हो जाएगा। हर अच्छाई की प्रशंसा करके लोगों के दिलों को जीता जा सकता है। एक परिवार में पति–पत्नी और बच्चा बड़े प्यार से रहते थे। पति और पत्नी दोनों जॉब करते थे। गृहस्थी आराम से चल रही थी। एक दिन की बात है कि पत्नी थकी–मांदी ऑफिस से लौटी, उसने जैसे–तैसे भोजन बनाया और रख दिया।

देर शाम पति घर लौटा। उसने उस भोजन को प्रेम से खा लिया, परन्तु उसे बेटे को भोजन नहीं भाया। बेटे ने रात को सोते समय पिता से पूछा पापा! आज भोजन कच्चा था, फिर भी आपने खा लिया। मम्मी को कुछ नहीं बोला। तब पिता ने प्यार से बेटे के सिरपर हाथ फिराते हुए .कहा–आपी मम्मी रोजाना अच्छा भोजन बनाती है, आज उनकी तबीयत ठीक नहीं थी। इसीलिए अच्छा भोजन नहीं बना पाई, कोई बात नहीं। मैंने कुछ नहीं कहकर घर में अशांति को रोक लिया। बेटा पिता से एक अच्छी बात सीख गया। लेकिन दूसरी कहानी में एक पत्नी ने पति की थाली में घास–फूस, कंकर–पत्थर ढककर परोस दिया। पति ने भोजन के लिए ऊपर की थाली हटाई तो घास–फूस देखकर आग–बबूला हो गया और जोर–जोर से कहने लगा कि मुझे तुमने जानवर समझा है क्या?

पत्नी पलटकर जवाब देती है– पतिदेव! आज शादी को 5 वर्ष हो गए, मैंने अच्छे– अच्छे व्यंजन बनाकर आपको परोसे, परन्तु आपने भी अच्छा या बुरा, कुछ भी नहीं कहा। मुझे लगा कि आप जानवर ही हैं जो अच्छे को अच्छा कहना नहीं जानते। यह सुनकर पति ने सीख ली कि मुझे उसे अच्छाई भी बताना चाहिए थी, ताकि वह हमेशा खुश रहती।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

संस्था की प्रसिद्धि बढ़ती गई तो शल्य चिकित्सा के शिविर लगाने के निमन्त्रण भी आने लगे। काम बढ़ता गया मगर योग्य डाक्टरों का अभाव भारी चुनौती थी। डॉक्टर तो बहुत ज्यादा थे मगर पोलियो का काम जानने वाले कम ही थे। बाहर आना जाना भी बढ़ता गया। एक शिविर अण्डमान – निकोबार द्वीप में लगाया तो एक कलकत्ता के बड़ाबाजार स्थित बियाणी धर्मशाला में।

सन् 2000 में दूसरी बार अमेरिका की यात्रा की। वह न्यूयार्क में था, उन्हीं दिनों भारत के तत्कालीन प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी भी अमेरिका आने वाले थे। न्यूयार्क में उनका एक सार्वजनिक कार्यक्रम था। कैलाश का बहत मन था कि अटल जी के इस कार्यक्रम में भाग ले। उसके साथ सुभाष पालीवाल थे। दोनों उस पार्क में पहुँच गये जहां अटल जी का कार्यक्रम होने वाला था। कार्यक्रम शाम को था मगर ये लोग दोपहर के पहले ही पहुँच गये थे।

पार्क में उस समय चार – पांच लोग ही व्यवस्था का काम देख रहे थे। ऐसा लग रहा था जैसे उनके पास कार्यकर्ताओं की कमी है। भारत जैसा तो था नहीं, अमेरिका था, हर किसी को फुरसत कहां होती है। कैलाश इन 4–5 लोगों के पास गया और पूछा कि किसी तरह की मदद की आवश्यकता है क्या। उन्होंने तुरन्त इन दोनों को काम बता दिया। दोपहर दो बजे तक दोनों कड़ी मेहनत के साथ काम में जुटे रहे, काम भारी था फिर भी विदेश की धरती पर इस तरह की स्वयंसेवा कर कैलाश आनन्दित हो रहा था। धीरे धीरे पुलिस वाले बढ़ते गये। दो बजे तक सारी व्यवस्थताएं पूर्ण हो गई तो पुलिसवालों ने सुरक्षा की दृष्टि से पूरा मैदान खाली करा लिया।

इन दोनों को भी मैदान से बाहर जाने को कहा गया तो कैलाश के सिर पर तो मानों घड़ों पानी गिर गया। उसने इतनी मेहनत इसीलिये की थी इसी बहाने आगे का स्थान मिल जायगा। उसने पुलिस वालों को कहा कि वे तो सुबह से कार्य कर रहे हैं, उन्हें कैसे बाहर निकाला जा सकता है, एक बार बाहर निकल गये तो वापस अन्दर कौन आने देगा। पुलिस वालो ने यह बात सुनकर उन्हें दो पास दे दिये और कहा कि तुम्हें सबसे पहले अन्दर ले लेंगे।

अंश-207

गाजर–स्वास्थ्य पर करे गजब का असर

गाजर में तमाम पोषक तत्व मौजूद रहते हैं। गाजर में विटामिन ए,सी, डी, ई और जी प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं इसमें सबसे विपुल मात्रा में विटामिन ए और सी होने के कारण यह आँखों के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है। गाजर, कर्बोहाइड्रेट पाने का भी बेहतर स्त्रोत है। इसमें पोटेशियम, सोडियम, क्लोरिन, लोहा, मैंगनीज, कैल्शियम, गंधक आदि प्रचुर मात्रा में होते हैं।

गाजर के अद्भुत औषधीय गुण निम्नलिखित हैं –

- गाजर रंगरूप में निखार लाकर अपेक्षित रंग देता हैं। इसलिए गाजर का रस, टमाटर का रस, चुकंदर का रस सब 20–20 ग्राम रोजाना दो माह तक पीने से चेहरे की झाइयां, दाग, मुंहासे दूर होकर चेहरा सुदंर और साफ हो जाता है।
- गाजर सभी प्रकार के रक्त विकारों में, चाहे एक्जिमा हो या खाज–खुजली अथवा मुहांसे आदि सभी में गाजर का रस, गाजर का सलाद लाभदायक है।
- अगर पेशाब करते समय जलन हो तो गाजर का प्रयोग करने पर लाभ होता है।
- गाजर का रस सेवन करने से दांत और शरीर की हड्डियां मजबूत बनती है।
- शरीर को स्वस्थ और निरोगी बनाने के लिए रोजाना एक गिलास गाजर का रस प्रयोग करना चाहिए।
- गाजर का रस भूख को बढ़ाता है तथा पाचन क्षमता में बढ़ोत्तरी लाता है। इसलिए लगभग 150 ग्राम गाजर का रस, नींबू, अदरक के रस के साथ दिन में दो–तीन बार पीने से भोजन से अरूचि दूर होती है और जठराग्नि प्रदीप्त होती है।
- शरीर में लौह तत्व की कमी होने पर गाजर का रस, संतरे का रस और पालक का रस तीनों 100–100 ग्राम एक साथ मिलाकर दिन में दो–तीन बार सेवन करने से पीलिया ठीक हो जाता है।
- जिन लोगों के मुंह में दुर्गंध आती है तथा दांतों में सड़न होती है उन्हें कच्ची पालक की थोड़ी पत्तियां चबाकर गाजर का रस पीना चाहिए इससे मुंह की दुर्गंध दूर हो जाती है। इसी प्रकार अम्लता की बीमारी को दूर करने में गाजर तत्काल फायदा करती है। गाजर के रस का असर अम्लता युक्त आमाशय पर विशेष होता है।
- रक्त की विषाक्तता, एनीमिया, रक्ताल्पता, शर्करा, बवासीर एवं अन्य रक्त दोषों में गाजर का रस रामबाण सिद्ध हुआ है। लंबी बीमारी के कारण आई कमजोरी की क्षतिपूर्ती करने में गाजर का रस बहुत ही कारगर साबित हुआ है। इसके नियमित सेवन से रोगी चुस्त और ताकतवर बनता।

अनुभव अमृतम्

घंटे भर बाद राजमल जी भाईसाहब आये। पहली बार उनके दर्शन किए। सफेद धोती, सफेद जब्बा, पैरों में चप्पल, मुसकुराहट चेहरे पर। उनके साथ दो–तीन डॉ. साहब उतरे। जो राजकोट के पास गाँव उनके शिष्य, फिर मैंने प्रणाम किया। झुक करके चरण स्पर्श किए, चकित हो गये। आपका नाम? पहली बार देखा था। मैंने कहा मेरा नाम कैलाश अग्रवाल सिरोही पोस्ट ऑफिस में अकाउन्ट्स ऑफिसर, आपको पोस्ट कार्ड लिखा था। हाँ–हाँ याद आ गया। बैठो–बैठो कैलाश जी पहली बार में आत्मीयता थी। इसलिए पहली बार में आत्मीयता देनी ही चाहिए– भैया। हम आत्मीयता नहीं देंगे तो क्या पशु देंगे क्या? क्या ये मकान देगा? क्या बंगला देगा? ये सोना देगा? चाँदी देगा? नहीं देगा। शेयर मार्केट भी आत्मीयता नहीं देगा, ना पशु दे सकता।

बड़े भाग मानुष तन पावा।
सुर दुर्लभ सब ग्रन्थहि गावा।।

अब समझ में आया प्रेम, आत्मीयता का करंट खींच गया। डॉ. साहब से बातचीत हुई। उस धर्म की बात चली जो मानवता का धर्म है। असली धर्म है। धर्म जो धारण किया जाये, 9:00 बज गयी रात को बात करते हुए। राजमल जी भाईसाहब ने कहा कैलाश जी मुझे नाकोड़ा जी जाना है– बालोतरा हरजी करके गाँव जाना है। बाड़मेर जिले में सात–आठ गाँव और जालौर जिले में वहाँ आँखों के ऑपरेशन किये थे। उनका एक–एक दिन का फोलोअप केम्प था। डॉ. साहब आये हैं, उनकी आँख को पुनः देखकर के उनको चश्मे दिए जायेंगे। अद्भुत मैं सुनता रहा। कहाँ से प्रवाह कहाँ निकल जाता है। ऐसे जल रास्ता निकाल लेता है। अपने को लगता है जल बह रहा है, लेकिन बहता हुआ जल कोई भी छेद होगा धरती के अन्दर छोटा सा छेद होगा। वहाँ पहुँच जायेगा।

पानी रे पानी तेरा रंग कैसा,
जिस में मिलाओ उस जैसा।

शरीर अलग–अलग है लेकिन कहीं कुछ छूट गया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 87 (कैलाश 'मानव')

दिव्यांग, अनाथ, असहाय एवं वंचितजन की सेवा में सतत सक्रिय संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों में करें सहयोग

कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को बनायें यादगार..

जन्मजात पोलियो ग्रस्त दिव्यांगों के ऑपरेशनार्थ सहयोग राशि

ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि	ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि
501 ऑपरेशन के लिए	17,00,000	40 ऑपरेशन के लिए	1,51,000
401 ऑपरेशन के लिए	14,01,000	13 ऑपरेशन के लिए	52,500
301 ऑपरेशन के लिए	10,51,000	5 ऑपरेशन के लिए	21,000
201 ऑपरेशन के लिए	07,11,000	3 ऑपरेशन के लिए	13,000
101 ऑपरेशन के लिए	03,61,000	1 ऑपरेशन के लिए	5000

निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला

आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मिति (वर्ष में एक दिवस 50 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन/नाश्ता सहयोग हेतु मदद करें)	
नाश्ता एवं दोनों समय भोजन सहयोग राशि	37000/-
दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि	30000/-
एक समय के भोजन की सहयोग राशि	15000/-
नाश्ता सहयोग राशि	7000/-

दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

वस्तु	सहयोग राशि (एक नग)	सहयोग राशि (तीन नग)	सहयोग राशि (पाँच नग)	सहयोग राशि (ग्यारह नग)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
व्हील चेयर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैशाखी	500	1,500	2,500	5,500
कृत्रिम हाथ/पैर	5100	15,300	25,500	56,100

गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर

मोबाइल /कम्प्यूटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सौजन्य राशि	
1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें
मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999
आपके अपने संस्थान का पता
नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

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 पैन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टैन 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।

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

मन के जीते जीत सदा (दैनिक समाचार-पत्र) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर (राज.) 313002
मुद्रक : न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, 13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर - 3 उदयपुर (राज.) के लिए नारायण प्रिंटिंग प्रेस, सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा, उदयपुर
• सम्पादक : लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. RAJHIN/2014/59353 • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023