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-2281 • उदयपुर, मंगलवार 23 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

रेगिस्तान में खिले यूरोप की कैमोमाइल चाय के फूल

केंद्रीय शुष्क क्षेत्र अनुसंधान संस्थान (काजरी) ने यूरोपीयन देशों में होने वाली कैमोमाइल चाय थार के रेगिस्तान में सफलतापूर्वक उगाकर इसकी खेती की तकनीक विकसित कर ली है। अगले साल काजरी प्रोडक्शन टेक्नालॉजी के साथ कैमोमाइल चाय के बीज किसानों को वितरित कर सकेगी।

नींद की बीमारी में असरकारक कैमोमाइल चाय वर्तमान में देश में केवल लखनऊ और नीमच में होती है जिसे दो दवा निर्माता कम्पनियां रैनबैक्सी और जर्मन फार्मास्यूटिकल तैयार करवाती है। देश में चाय वर्तमान में जर्मनी और फ्रांस से कैमोमाइल चाय का आयात होता है। लोगों में जागरूकता की कमी के कारण अभी तक भारत में इसकी बड़े स्तर पर खेती नहीं हुई है।

काजरी ने 2 साल तक कैमोमाइल चाय उगाकर इसकी कृषि तकनीक विकसित की हैं। यूरोप में गर्मियों में होने वाली कैमोमाइल चाय थार में सर्दियों में पैदा होगी। इसमें पानी गेहूं से कम और सरसों से अधिक चाहिए। करीब 100 मीटर दूर से ही कैमोमाइल के खेत में खुशबू आनी शुरू हो जाती है। इसके सफेद–पीले रंग के ताजा फूलों से ब्लू ऑयल निकलता है, जिसकी बाजार में कीमत 50 हजार रुपए प्रति किलोग्राम है। फूलों से तेल की मात्रा बेहद कम 0.3 से 0.4 फीसदी होने के कारण यह काफी महंगा होता है। फूलों को सूखाकर चाय के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। कैमोमाइल का उपयोग एरोमा थेरेपी, पांरपरिक चिकित्सा ओर हड्डी रोग में फूलों का मलहम तैयार करके लगाया जाता है।

नींद की बीमारी दूर करती है कैमोमाइल चाय

नींद की बीमारी इनसोम्निया और एंजायटी को दूर करती है। एक शोध के अनुसार 270 मिलीग्राम कैमोमाइल चाय दिन में दो बार 28 दिनों तक पीने पर 15 मिनट तेजी से नींद आनी शुरू हो जाती है। कैमोमाइल चाय दिमाग को शांत करती है। इसमें एपीजेनिन एंटीऑक्सीडेंट होता है जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता हैं इसके अलावा विटामिन सी, जिंक सहित अन्य पोषक तत्व भी होते है।

पाचन तंत्र रहता दुरस्त

काजरी के वैज्ञानिक एसपीएस तवंर ने बताया कि नींद की समस्या को दूर करने के साथ कैमोमाइल पाचन तंत्र को दुरस्त करती है। इसके लगातार सेवन से गैस, कब्ज और कम पाचन क्षमता जैसी परेशानी दूर हो जाती है।

बड़ी राहत : कोरोनाकाल में स्वाइन फ्लू भी हुआ कंट्रोल

कोरोना वायरस संक्रमण से बचने के लिए जरूरी उपाय जैसे मास्क लगाना, सेनेटाइजर का उपयोग और सोशल डिस्टेसिंग ने प्रदेश में स्वाइन फ्लू जैसी संक्रामक बीमारी को भी कंट्रोल कर दिया। राजस्थान में वर्ष 2019 एवं इससे पहले के वर्षो में स्वाइन फ्लू का कहर बरपा था। हजारों लोग संक्रमित हुए थे और सैंकड़ों की जान चली गई थी, लेकिन वर्ष 2020 यानी कोरोना काल के बीते साल में लॉकडाउन एवं उसके बाद जारी गाइड लाइन की पालना में सरकार से लेकर जनता तक पूरी तरह सतर्क रही। यही वजह रही कि बीते साल में प्रदेश में स्वाइन फ्लू पैर पसार ही नही पाया। वर्ष 2020 में राजस्थान में 116 पॉजीटिव मरीजों में से केवल एक मरीज की मौत की पुष्टि स्वाइन फ्लू से हुई, जबकि वर्ष 2019 में 208 एवं 2018 में 221 मरीजों की मौत स्वाइन फ्लू से हो गई थी।

चिकित्सा विशेषज्ञों का मानना है कि चूंकि हम बड़ी यानी विश्वव्यापी कोरोना माहमारी के संक्रमण से लड़ रहे थे, इसलिए छोटी बीमारियों से लड़ने में हमारे शरीर की ताकत बढ़ गई। यही वजह रही कि श्वास जनित स्वाइन फ्लू जैसी संक्रामक कई बीमारियों पर ब्रेक ही लग गया।

ऐसे कमजोर हो गया स्वाइन फ्लू–: लगभग ढाई माह तक लॉकडाउन के दौरान लोग घरों में रहे, इससे हर्ड इम्यूनिटी बढ़ गई। कोरोना काल में लोगों ने मास्क, सेनेटाइजर आदि का प्रयोग किया और दो गज की दूरी की पालना की। संक्रमण बचाव के लिए लोगों ने खान–पान पर विशेष ध्यान दिया। दैनिक क्रियाकलाप में योग–व्यायाम, आयुर्वेद व अन्य नुस्खे अपनाकर इम्युनिटी बढ़ाने पर जोर दिया।

स्वाइन लू : राजस्थान में गत वर्षो की स्थिति

वर्ष	पॉजीटिव मरीज	मौतें
2018	2375	221
2019	5092	208
2020	116	1
2021	0	0

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

राशन पाकर हर्षाया बाबूराव

दिवाली के दो दिवस पूर्व नारायण सेवा संस्थान से राशन सामग्री सहायता पाकर बाबूराव और परिजन बहुत प्रसन्न हुए और कहने लगे– संस्थान के द्वारा दिए गए दीये जलायेंगे और राशन से मीठा बनाकर दीपावली मनायेंगे। वडगांव–गंगाखेड़ (परभणी) निवासी 40 वर्षीय बाबूराव दोनों पांवों से दिव्यांग है।

पत्नी इंदुमती दोनों आंखों से रोशनीहीन है। इने 10 वर्ष की एक बेटी है। भीख मांगकर गुजारा करने वाले इस परिवार पर कोरोना का ऐसा संकट आया कि दैनिकचर्या के साथ दो जून रोटी खाना भी दूभर हो गया। पति–पत्नी और बेटी रोटी–रोटी की मोहताज हो गई। दिव्यांग दम्पती भूख से इतने सताये गए कि पल–पल उन्हें मृत्यु करीब नजर आने लगी।

ऐसे परिवार की जानकारी जैसे ही संस्थान की परभणी शाखा को मिली तो उसने मदद करनी शुरू की। दो माह से निरन्तर राशन पाकर परिवार बहुत प्रसन्न है। सहयोग करने वाले हाथों एवं दानवीरों का दिल से दुआ दे रहा है। दीपोत्सव के दिन शाखा संयोजिका मंजू जी दर्डा ने परिवार को मिठाई भेंटकर हर संभव मदद का भरोसा भी दिलाया। आप द्वारा प्रेषित भोजन सामग्री सहयोग ऐसे गरीब दिव्यांग और मजदूर परिवारों का निवाला बन रहा है जिनकी आखिरी उम्मीद टूटने वाली थी, आपका सहयोग हजारों गरीब परिवारों के लिए खुशियों की सौगात है।

उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरु

चोरी–चोरा, गोरखपुर (यू.पी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए। दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रूंधे गले से बताते हैं कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में हो गई थी। खैर ईश्वर की मर्जी के आगे किसी की नहीं चलती। भाभी और भाई ने मुझे बड़ा कर किया। परिवार की मदद के लिए लोहे के कारखाने में मजदूरी करने लगा। घरवालों से मिलने के लिए गांव जा रहा था कि चलती ट्रेन में चढ़ते वक्त गिर पड़ा। मुझे तो कुछ सुध नहीं रही बांया पांव पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। किसी ने मुझे हॉस्पीटल पहुंचाया। वहां करीब 1 माह तक इलाज चला जिसके दौरान घुटने के नीचे से पांव काटना पड़ा। कल तक दौड़ रही जिन्दगी एकाएक थम गई। बेड पर बैठे रहने के सिवा कुछ भी नहीं कर सकता। कुछ दिन पहले किसी परिचित ने नारायण सेवा संस्थान की जानकारी दी तो मैं 4 जनवरी को उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूं। मै इतना खुश हूं कि कह नहीं पा रहा .... बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रूक गई थी जिसे फिर से शुरू करने वाली नारायण सेवा संस्थान और इनके डॉक्टर्स व टीम को बहुत धन्यवाद ... आपने कृत्रिम अंग का मुझे उपहार दिया है ... मैं इसके लिए बहुत आभारी रहूंगा....

कमलेश की दुनिया बदली

बदन सेरेब्रल पाल्सी की गिरफ्त में, मुड़े हुए पैरों को पीछे खींचते हुए। और वो आगे चलने की कोशिश करता है। यहां तक कि वो अपनी बात भी ठीक से नहीं कह पाता था। जन्म देते ही मां चल बसी। मजबूरियों भरी शक्ल का नाम था, कमलेश।

बिन माँ के कमलेश ने इतने साल ऐसे ही बिताये। लोगों की उपेक्षा और ताने जब अन्दर तक तोड़ देते तो माँ याद आती। दर्द आँसू बनकर बहता तो कभी प्रार्थना बनकर।

जब पूरी दुनिया ने उसे कहा ना तो ना ना के बाजूओं ने उसे सम्भाल लिया। बेजुबान प्रार्थना की आवाजें ईश्वर तक पहुँची तो साथ मिला नारायण सेवा संस्थान का। जो सहारा है ऐसे ही तमाम दीन – दुखियों का।

संस्थान ने कमलेश की जिदंगी को पूरी तरह बदल दिया। बोझ बन चुकी जिन्दगी ने करवट ली। और उम्मीदें आवाज देने लगी।

कम्प्युटर का कोर्स किया नारायण सेवा संस्थान में। अब कुछ काम कर लेता है। संस्थान की कोशिशें रंग लाई। और कमलेश पूरी तरह आत्मनिर्भर हो गया।

परिवार में खुशियां लौट आयी। अब वो कमाता और वो अपने सपने में और रंग भरने की कोशिश करता। हमेशा इस आभार के साथ कि नारायण सेवा संस्थान ने उसे जीना सिखाया। तकलीफों से दूर, हंसती, मुसकराती दुनिया में।

रुप का फेर

शनक और अतिप्रतारी नाम के दो ऋषि वायु देवता के उपासक थे। एक दिन दोपहर को दोनो ने भोजन तैयार किया। भोजन बना ही था कि किसी ने दरवाजा खटखटाया। बाहर एक युवा ब्रह्मचारी भोजन मांग रहा था। नहीं भैया इस वक्त भोजन नहीं है। उत्तर मिला। युवक के लिए इंकार कोई नई बात नहीं थी, किंतु एक ऋषि के आश्रम से ऐसा उत्तर पाकर उसे आश्चर्य जरूर हुआ। उसने ऋषि से पूछा कि मान्यवर! क्या मैं जान सकता हूं कि आप किस देवता के उपासक हैं? एक ऋषि ने कहा, मेरा इष्ट देव वायु देव है, जिसे प्राण वायु भी कहा जाता है। ब्रह्मचारी ने कहा कि तब तो आप यह जरूर जानते होंगे कि यह संसार प्राण को ही धारण किए हुए हैं और अंत में वह प्राण में ही विलीन हो जाता है।

यह प्राण प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से सभी में व्याप्त है। ऋषि ने कहा कि यह बात तो हम सभी को पता है। निश्चित ही हम जानते हैं कि, तुम नई बात नहीं कर रहे हो। अगला प्रश्न था, क्या मैं जान सकता हूं कि यह भोजन आपने किसके लिए पकाया है ? यदि प्राण ही इस संसार में व्याप्त है, तो वह मुझमें भी वैसे ही मौजूद है, क्योंकि मैं भी तो सृष्टि का एक भाग हूं। वही प्राण इस भूखे शरीर में भी निवास करता है, जो आपके सामने कुछ भोजन की भिक्षा मांग रहा है। तो महामना ऋषियों! मुझे भोजन देने से इंकार करते हो, जिसके लिए तुमने इसे पकाया है ? नौजवान ने चुभने वाली बात कह दी। ब्रह्मचारी की इस बात पर दोनों ऋषि बहुत लज्जित हुए और उन्होंने उस ब्रह्मचारी को सम्मानपूर्वक भीतर बुलाकर हाथ–मुंह धुलाकर संध्या तर्पण को जल दिया। इसके बाद उसको अपने साथ बिठाकर भोजन कराया। उन्होंने अनुभव किया कि वह केवल रूप या प्रत्यक्ष के फेर में पड़े थे और तत्व या प्रकृति से अनभिज्ञ थे, जो वास्तव में समझने योग्य है।

कमलेश की दुनिया बदली

बदन सेरेब्रल पाल्सी की गिरत में, मुड़े हुए पैरों को पीछे खींचते हुए। और वो आगे चलने की कोशिश करता है। यहां तक कि वो अपनी बात भी ठीक से नहीं कह पाता था। जन्म देते ही मां चल बसी। मजबूरियों भरी शक्ल का नाम था, कमलेश।

बिन माँ के कमलेश ने इतने साल ऐसे ही बिताये। लोगों की उपेक्षा और ताने जब अन्दर तक तोड़ देते तो माँ याद आती। दर्द आँसू बनकर बहता तो कभी प्रार्थना बनकर।

जब पूरी दुनिया ने उसे कहा ना तो ना ना के बाजूओं ने उसे सम्भाल लिया। बेजुबान प्रार्थना की आवाजें ईश्वर तक पहुँची तो साथ मिला नारायण सेवा संस्थान का। जो सहारा है ऐसे ही तमाम दीन – दुखियों का।

संस्थान ने कमलेश की जिदंगी को पूरी तरह बदल दिया। बोझ बन चुकी जिन्दगी ने करवट ली। और उम्मीदें आवाज देने लगी।

कम्प्युटर का कोर्स किया नारायण सेवा संस्थान में। अब कुछ काम कर लेता है। संस्थान की कोशिशें रंग लाई। और कमलेश पूरी तरह आत्मनिर्भर हो गया।

परिवार में खुशियां लौट आयी। अब वो कमाता और वो अपने सपने में और रंग भरने की कोशिश करता। हमेशा इस आभार के साथ कि नारायण सेवा संस्थान ने उसे जीना सिखाया। तकलीफों से दूर, हंसती, मुसकराती दुनिया में।

कौन है दाता

एक संन्यासी आया। नगर में डेरा डाला। वह किसी से कोई भेंट नहीं लेता था। वह बहुत प्रसिद्ध हो गया। राजा ने उसकी गुणगाथा सुनी। उसने सोचा, क्या ऐसा संन्यासी हो सकता है, जो कुछ भी नहीं लेता। यह ढोंग है, माया है। राजा ने उसकी परीक्षा करनी चाही। राजा बहुमूल्य उपहार लेकर संन्यासी के पास गया। संन्यासी आंखें मूंद कर ध्यान कर रहा था। कुछ समय बाद आंखें खोलीं। सामने भेंट में सजाए हुए थाल पड़े थे।

संन्यासी को प्रणाम कर राजा बोला–महाराज! मैं आपकी शरण में आया हूं। आप कृपाकर आशीर्वाद दें। मेरे राज्य का विस्तार हो। मेरा भण्डार बढ़े। मेरा परिवार बढ़े। मेरी यश और कीर्ति बढ़े। आप मेरी ये मांगे पूरी करें। मेरी भेंट आप स्वीकार करें।

संन्यासी बोला–मैं तुम्हारी भेंट नहीं ले सकता, क्योंकि मैं केवल दाता की भेंट लेता हूं। भिखारी की नहीं। राजा बोला–आपने मुझे पहचाना नहीं, मैं राजा हूं, भिखारी नहीं हूं। संन्यासी ने कहा– अरे, अभी अभी तुम याचना कर रहे थे, मांग कर रहे थे। मांगने वाला दाता नहीं होता, भिखारी होता है।

जीवन का रक्षक

एक बार की बात है। खुसरो प्रथम के नाम से ईरान का शासक बनने से बहुत पहले खुसरो एक गुरुकुल में रहते थे। गुरुकुल में उनके गुरु उन्हें समस्त शास्त्र और विद्या में पारंगत करने के लिए प्रतिबद्ध थे। एक दिन खुसरो के गुरु ने अकारण ही उन्हें कठोर दंड दे दिया। खुसरो ने कुछ कहा और न ही कारण जानने की कोशिश की। चुपचाप सहन कर लिया। कई वर्षो बाद जब खुसरो राजगद्दी पर बैठे तो सबसे पहले अपने गुरु को महल में बुलवाया। खुसरो के मन में उस दंड की टीस अब तक थी। उन्होंने तुरंत गुरु से पूछा कि उन्होंने सालों पहले किस अपराध के लिए उन्हें कठोर दंड दिया था। इस पर गुरु बोले, 'जब मैंने तुम्हारी बुद्धिमता देखी तब में यह जान गया कि एक–न–एक दिन तुम अपने पिता के साम्राज्य के उत्तराधिकारी अवश्य बनोगे, तब मैंने यह फैसला किया कि तुम्हें इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि किसी व्यक्ति के साथ किया गया अन्याय उसके हृदय को आजीवन मथता रहता है। मुझे उम्मीद है कि तुम किसी निर्दोष व्यक्ति को दंड नहीं दोगे। इस लघु कथा से सीखने वाला मूल मंत्र ही यही है कि हमें न तो कभी अन्याय सहना चाहिए और न कभी करना चाहिए।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें सहयोग

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

NARAYAN LIMBS & CALIPERS

रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनायें सशक्त

सहायक उपकरण विवरण	सहयोग राशि (रूपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
कलिपर	2000
बैसाखी	500

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

दिव्यांगों को स्वावलम्बी बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान हो

मोबाईल / कम्प्यूटर / सिलाई / मेहन्दी प्रशिक्षण सांझन्य राशि	
30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 225000 रू.	5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 37500 रू.
20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 150000 रू.	3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 22500 रू.
10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 75000 रू.	1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 7500 रू.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रू.

NARAYAN ROTI

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

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रूपये)
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

NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करें उद्धार

प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति वर्ष)	36000 रू.
प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति माह)	3000 रू.

NARAYAN APNA GHAR

जिनका कोई नहीं है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को लें गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रू.

NARAYAN COMMUNITY SEVA

दूरस्थ एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

50 मजदूर परिवार	100000 रू.
25 मजदूर परिवार	50000 रू.
5 मजदूर परिवार	10000 रू.
3 मजदूर परिवार	6000 रू.
1 मजदूर परिवार	2000 रू.

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुंओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत है कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

सम्पादकीय

अभावों के कारण, विवशताओं के कारण या अन्य विषमताओं के कारण कोई भी प्राणी पीड़ा की आग में जले, यह स्वाभाविक ही है। उसे वेदना के साथ यह शिकायत भी हो सकती है कि परमात्मा ने उसे ही वंचित वर्ग में क्यों रखा ? उसमें निराशा की गरम राख भी पाई जा सकती है। पर जो व्यक्ति इन सब कमियों से ऊपर है, परमात्मा ने उसे तप्त वायु में रखकर भी शीतलता के वातावरण में रखा है, उसका कर्तव्य बनता है कि वह शीतल–फुहार से उसे परितप्त हृदय को ठंडक देकर परमात्मा की अनुभूति का आभास कराए। शीत–फुहार भावों की वह मरहम है जो किसी भी अभावग्रस्त को न केवल तत्काल राहत प्रदान करती है, वरन् उसमें एक सकारात्मक विचारों का उद्‌गम भी करती है। यह शीत–फुहार हालांकि बहुत न्यून होगी। मनुष्य तो फुहार ही दे सकता है, मूसलाधार वर्षा तो परमात्मा की कृपा ही है। जब तक वर्षा न हो तब तक शीत–फुहार से ही हम दुखियों के भावों को सुख में परिवर्तित करने का काम क्यों न करें?

कुछ काव्यमय

दीन दुखी कैसे सुखी,
बनें यही हो चाह।
करुणा नैनों में भरे,
ऐसी बने निगाह।।
देख किसी की पीर को,
मन व्याकुल हो जाय।
ताप मिटे जब दीन का,
मन शीतल हो पाय।।
हाथ उठे सेवा करे,
तो पावनता छाय।
दीनदुखी के स्पर्श से,
कर पावन हो जाय।।
कदम बने सेवा पथिक,
बढ़े लक्ष्य की ओर।
बंधे दीनदयाल से,
मेरी जीवन डोर।।
मैं सोचूं ऐसा सदा,
सेवा मेरा काम।
तब ईश्वर के प्रेम से,
बन पाऊँ निष्काम।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

फिर से मनायें खुशी का दिन

यह विचार खास तौर पर उन महानुभावों के सामने रखा जा रहा है, जो सेवा के महत्त्व से तो भलीभांति परिचित है, परन्तु वे उस शुभ मुहूर्त की प्रतीक्षा में है, जब वे सेवा का यज्ञ प्रारम्भ कर सके या ऐसे व्यक्ति की तलाश में है, जो उनकी सेवा पाने का अधिकारी है।

आरदणीय, आप श्री जानते हैं कि दुनिया में बिरले ही लोग होगे जो ये बता सकें कि उनको कौनसी व्याधि कब घेर लेगी। हमारी आँखों के सामने हर उम्र के हजारों–लाखों परिचित अपरिचित लोग अपनी इच्छाओं को मन में लिये हुए ही इस दुनियाँ से कूच कर जाते हैं और उनमें से कई ऐसे भी होते है जिनमें आप ही की तरह सेवा करने की उत्कृष्ट अभिलाषा थी और वे उपयुक्त समय और व्यक्ति का इन्तजार कर रहे थे। संकेत आपश्री समझे ही होंगे। मृत्यु जीवन का एकमात्र सत्य है, ध्रुव सत्य।

माननीय, हम जानते ही हैं, लक्ष्मी बड़ी चंचल होती है। आज वो आपके आंगन में हंसी–खुशी खेल रही है, और भगवान न करे, कल रूठ जाये तो? आप तो सही समय और सही आदमी का इन्तजार ही करते रह गये न? इसलिये जिस क्षण हमारे मन में सेवा करने का विचार उत्पन्न हुआ, वही क्षण सबसे उत्तम है। प्रतीक रूप से मान लीजिए आपके पास एक रोटी है और आप सोचते हैं, जब मेरे पास दो रोटी हो जायेगी तब मैं एकउस भूखे बच्चे को दे दूंगा, संयोगवश आपकी वो रोटी भी कुत्ता छीन ले गया तब? आज आपके पास एक रोटी है तो आप उसमें से एक कौर दे दीजिये, कल जब आपके पास दो रोटी हो जाये तो पूरी एक दे दें। सेवा में भावना का महत्त्व है, मात्रा का नहीं। जी हां, श्रद्धेय इन दिनों आपका स्वास्थ्य ठीक नहीं हे, तो सेवा का कोई ऐसा कार्य चुन लीजिये, जिसमें शारीरिक श्रम ज्यादा न करना पड़े, पर अनिश्चित जीन के वेशकीमती समय को व्यर्थ न गंवाइये।

–कैलाश 'मानव'

जैसे विचार-वैसे ही आप

बच्चे जो शिक्षा अर्जित करते हैं, उनका पहला विद्यालय घर होता है, और पहले शिक्षक माता–पिता व घर के सदस्य। हम जो व्यवहार घर में करेंगे, जैसा आचरण करेंगे, बच्चे भी वही आचरण अपनाएंगे। इसलिए जीवन में अगर बच्चों को अच्छे संस्कार देने हो तो पहले उन्हें स्वयं आत्मसात करें। नारायण सेवा ऐसा अस्पताल है, जहां लोग दर्द लेकर आते है और खुशियां लेकर जाते हैं। मनुष्य की मानसिकता ही उसके कार्यों का आईना है।

जैसी आपकी मानसिकता होगी, वैसा आपके कार्य करने का तरीका होगा। छोटी–छोटी समस्याओं से घबराएं नहीं, उनसे बाहर निकलने का प्रयास करे, जब तक आप उस समस्या से बाहर न आ जाएं, हार न मानें और प्रयास करें, जब तक आप उस समस्या से बाहर न आ जाएं, हार न माने और प्रयास करते रहे। मस्तिष्क के भीतर दो तरह के विचार होते हैं, सकारात्मक व नकारात्मक। यह आप पर निर्भर करता है कि आप किसे चुनते हैं। जैसे विचार होंगे, वैसे ही आप लोगों के भीतर की अच्छाई व बुराई को देखेंगे। उन्होंने कहा कि कभी किसी पर निर्भर न रहे, आत्मनिर्भर बने व औरों को भी प्रेरणा दे। सफल व्यक्ति ही उद्देश्य बनाते हैं इसलिए जीवन में उद्देश्य होना जरूरी है, अन्यथा जीवन मिथ्या है। उन्होंने कहा कि देश, काल व परिस्थिति के अनुसार निर्णय लेना ही बुद्धिमानी है। स्वयं के अनुभव से सीखेगे तो जीवन भी छोटा पड़ सकता है, इसलिए सदैव दूसरों के अनुभव से सीखने का प्रयास करे, इससे आपका समय भी बचेगा व गलतियां भी न के बराबर होगी। जीवन में अगर कोई दिशाविहीन होता है तो वह जीवन में कुछ हासिल नहीं कर सकता, जीवन में सही दिशा का चुनाव अति–आवश्यक है।

उन्होंने आगे कहा कि आज देश का हर युवा प्रतिभाओं का धनी है, परंतु किसी न किसी कारणवश वे अपनी प्रतिभा को दबाएं रखते है, उसे दबाने की बजाय निखरिए। जुनूनीयत की हद तक मेहनत करे, जब तक आपके सपने साकार न हो जाएं।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

भारत से बाहर पहला शिविर 2005 में नेपाल में किया। तब कैलाश मानसरोवर यात्रा हेतु नेपाल से एकमात्र मार्ग था। कैलाश ने शिविर के पश्चात् कैलाश मानसरोवर के दर्शन करने का कार्यक्रम पहले ही बना लिया था और इस हेतु वांछित औपचारिकताएं भी पूरी कर ली थी। काठमांडू में भारतीयों का एक क्लोथ मार्केट है, शिविर इनके सहयोग से ही किया। प्रायोजक कलकत्ता की एक संस्था थी। कैलाश के दल में 70 व्यक्ति थे। देवेन्द्र भाई इनमे प्रमुख थे।

नेपाल में राजनीतिक अस्थिरता का वातावरण बना हुआ था। वहां कई भारतीय थे मगर सभी अपने भविष्य के प्रति अनिश्चित थे। इसी कारण प्रत्येक ने अपना एक न एक ठिकाना भारत में कलकत्ता, गोरखपुर या अन्यत्र कहीं बना रखा था। जिससे कभी आपात स्थिति में बेघर न हो पायें। नेपाल के भारतीयों का स्नेह और समर्पण अनुकरणीय था। देश में अशांति होते हुए भी शिविर मे जिस तरह सभी ने बढ़ चढ़ कर भाग लिया वह प्रशंसनीय था।

भारतीयों की पशुपतिनाथ मंदिर के चारों तरफ रूद्राक्ष की कई दुकाने हैं। इन दुकानों में पूजा सामग्री भी रखी जाती है। सबका व्यापार बहुत अच्छा चलता था। शिविर में 800 लोग आए, इनमें 40 प्रतिशत लोग ऑपरेशन योग्य थे, शल्य क्रिया से ये ठीक हो सकते थे। शिविर में घोषणा की गई कि इन रोगियों को उदयपुर भेजने का खर्चा कोई वहन कर सके तो इनका कल्याण हो सकता है। एक व्यक्ति ने अपना हाथ उठाया और एक रोगी का खर्चा वहन करने की घोषणा की। इसके बाद तो एक के बाद एक, लोगों में घोषणा करने की मानो होड़ मच गई। कैलाश महसूस कर रहा था कि दूरदराज रहने वाले भारतवासी, यदि सेवा करने का अवसर मिले तो खुशी खुशी उसमें सहभागिता करते हैं।

अंश-212

नारियल

नारियल प्रकृति का श्रेष्ठ वरदान है जो कि उच्च कोटि का प्राकृतिक चिकित्सक भी है। यह एक अत्यंत उपयोगी फल है। कहा जाता है कि नारियल में 365 गुण होते हैं। नारियल इन्फ्लूएंजा दाद, चेचक, हेयेराइटिस, एड्स जैसी बीमारियों के लिए जिम्मेदार वायरल को खत्म कर देता है। शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाले समस्त तत्व इसमें पाये जाते हैं। नारियल की कच्ची गिरी चबाने से मानसिक तनाव दूर होता है, मिश्री के साथ खाने से शरीर पुष्ट होता है। जिन लोगों को घुटने का दर्द रहता है, उन्हें नारियल की गिरी चबाते रहना चाहिए। जिन लोगों के मुंह में छाले हो गये हैं, उन्हें भी नारियल की गिरी चबाना चाहिए।

हरे नारियल का पानी बहुत ही लाभकारी गुणकारी होता है। वह ग्लूकोस का काम करता है। रोगियों तथा कमजोर व्यक्तियों को नारियल पानी अवश्य पीना चाहिए। पेशाब कम आने की स्थिति में नारियल पानी पीना बहुत लाभदायक है। यह थकान, बेचेनी से राहत दिलाता है। गर्मी के दिनों में नारियल पीना बहुत ही अच्छा रहता है।

वायु प्रदूषण से भी मधुमेह का खतरा

मधुमेह का खतरा केवल खानपान से ही नहीं बल्कि अरसे तक प्रदूषित हवा में सांस लेने से भी बढ़ता है। चीन में 88 हजार लोगों पर एक सर्वे हुआ। इसमें पाया गया कि जिन स्थानों पर लोग अधिक समय तक वायु प्रदूषण के मानक पीएम 2.5 के संपर्क में रहते हैं, वहां लोगों के मधुमेह के स्तर में बढ़ोतरी हुई है। चीन में एक दशक के दौरान किए गए अध्ययन में पाया कि प्रदूषण के 10 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर तक बढ़ने से मधुमेह का खतरा 15.7 प्रतिशत बढ़ जाता है। इसका असर युवाओं और महिलाओं पर भी होता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक वायु प्रदूषण से फेफड़ों का कैंसर, सांस में संक्रमण, हृदय रोग जैसी तमाम बीमारियां होती हैं। दुनिया भर में वायु प्रदूषण और मधुमेह के कारण लाखों लोगों की मौत होती है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक साल 2014 में 8.5 प्रतिशत वयस्कों में मधुमेह पाया गया था, जो अगले ही साल करीब 16 लाख मौतों का कारण बना है। भारत में मधुमेह से हर साल करीब 10 लाख लोगों की मौत हो जाती है।

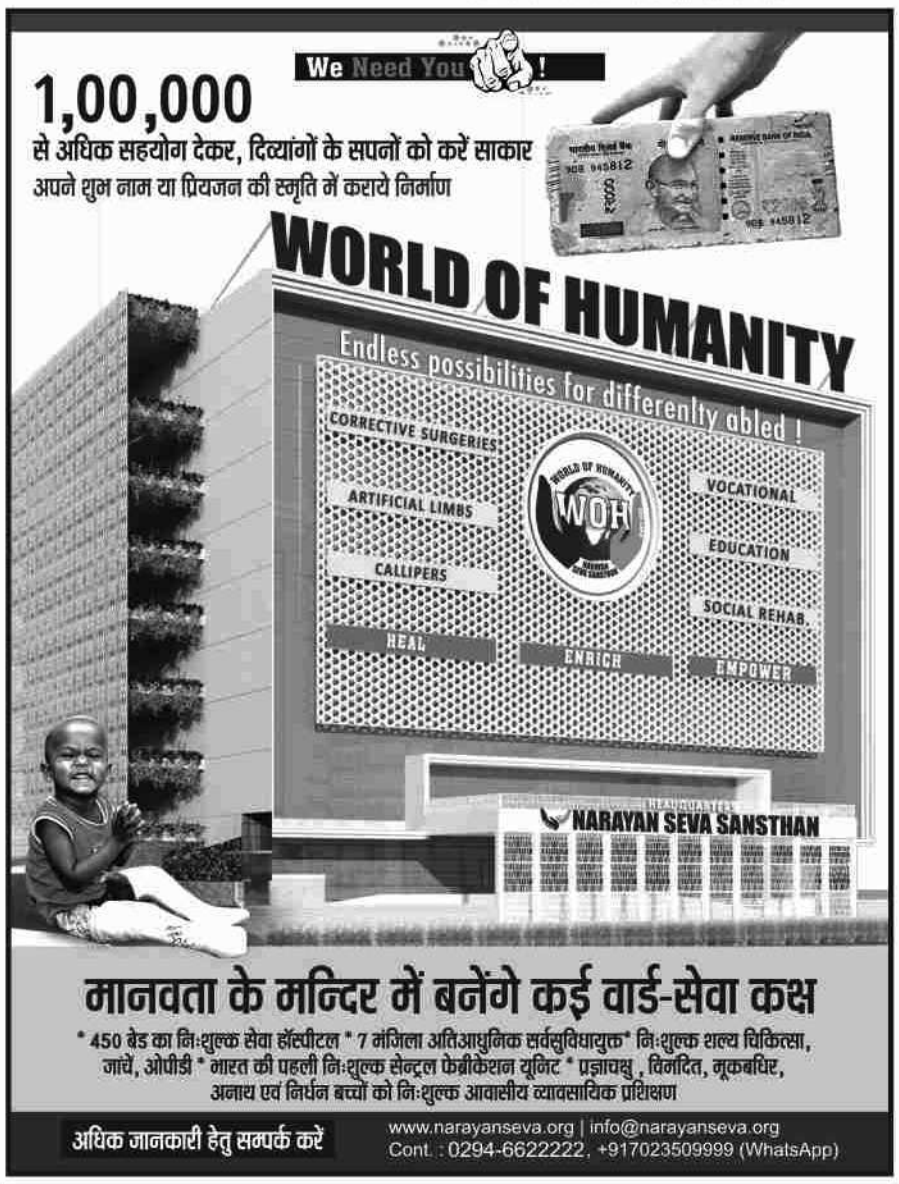
अनुभव अमृतम्

एक स्पर्श की अनुभूति हो रही। मीरा बाई की मूर्ति के मन्दिर बन गये। मीरा बाई को प्रणाम किया। क्या हम कभी चाकर बने, कभी हम दीवाने बने? दीवानी बन गई मीरा बाई तो द्वारकाधीश में समाती चली गई। मिल बिछुड़न ना कीजिए गिरधर। दरवाजे के बाहर खड़े हैं। मैंने उनको कहा मैं तो द्वारकाधीश कानूड़ा अपने कान्हा से गिरधारी से इजाजत लेकर के आ जाऊं। दरवाजा मैंने अन्दर से बन्द कर दिया। मैं जाना नहीं चाहती, मैं आपसे बिछुड़ना नहीं चाहती गिरधर, और मीरा समाती चली गई। बहुत देर हो गयी। दरवाजे तोड़े, मन्दिर के मुख्य पुजारियों ने और चित्तौड़ के राजपुरोहित ने देखा मीरा की धोती का एक छोटा सा टुकड़ा अभी बाहर है। मीरा समा गई कृष्ण में। मैं राजमल जी भाई साहब के विचार में समा गया। 1 प्रतिशत भी चमत्कारों में कोई कमी नहीं हुई, अनुभूतियों में टुकर–टुकर उनका मुँह देखता रह गया। और एक गाँव में भोजन के समय में आम रस की कटोरी जब उन्होंने बाहर रख दी। भोजन के बाद मैंने पूछा था– आपको आम रस पसन्द नहीं है– क्या? उन्होंने कहा कैलाश जी मुझे सबसे ज्यादा पसन्द ही आम रस है। फिर आपने आम रस की कटोरी थाली से बाहर क्यों रख दी भाई साहब ? मैंने तो दो कटोरी आम रस पिया। उन्होंने कहा जो सबसे ज्यादा प्रिय हो उसी का त्याग करना चाहिए। उसको छोड़ देना चाहिए। 1976 की बात आज 44 साल हो गये। आज जब 2020 में, मैं स्मृतियाँ लिखवा रहा हूँ मेरी आँखों के पोर गीले हो गये। ये हर्ष के आँसू है।

हर आँख यहाँ यूं तो बहुत रोती है। हर बूंद मगर अश्क नहीं होती है।।
पर देखकर रो दे, जो जमाने का गम, उस आँख से आँसू, गिरे वो मोती है।।

इसलिए त्याग कर दिया। कैलाश कुछ समझ दीवाना होता चला गया। 6 दिन गुजर गये। जीवन में पहली बार देखा ऐसा विलक्षण व्यक्तित्व। इसके पूर्व पिताश्री जी को देखा था। कंधे पर शॉल लेकर गये है, आये तो शॉल नहीं है। किसी को ठण्ड लग रही थी उसे ओढ़ा दिया। धन्य –धन्य हूँ मैं जो ऐसे राजमल जी भाई साहब के दर्शन हुए। दीवाना बन गया, और आगे नारायण सेवा के सारे दृश्य, सारे पटल, सारे परदे, चित्र खुलते चले गये। नारायण सेवा संस्थान का जन्म जो हुआ उसमें राजमल जी भाईसाहब का बहुत बड़ा योगदान है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 92 (कैलाश 'मानव')



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, टेन 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