

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2267 • उदयपुर, मंगलवार 09 मार्च, 2021

• प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



समाचार-जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें



सेवा-जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान



2040 तक भारत बनेगा दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा एनर्जी कंज्यूमर

भारत इस दशक के अंत तक यूरोपीय संघ को ऊर्जा के क्षेत्र में पीछे कर देगा। इंटरनेशनल एनर्जी के मुताबिक वर्ष 2040 तक भारत यूरोपीय संघ को पछाड़ कर दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा एनर्जी कंज्यूमर बन जाएगा। आईईए के अनुमान के मुताबिक भारत में आने वाले दो दशकों में ऊर्जा के क्षेत्र में जबरदस्त तेजी देखने को मिलेगी। इंडिया एनर्जी आउटलुक 2021 के नाम से सामने आई रिपोर्ट के मुताबिक वैश्विक एजेंसी ने कहा है कि भारत की प्राइमरी एनर्जी कंजप्शन लगभग दोगुनी हो जायेगी वर्ष 2040 तक इसके 8.6 खरब डॉलर के पहुंचने की उम्मीद जताई गई है। मौजूदा समय में भारत विश्व में चौथा सबसे बड़ा एनर्जी कंज्यूमर है, जबकि तीसरे नंबर पर यूरोपीय संघ आता है।

इस रिपोर्ट के मुताबिक 2019-40 के दौरान भारत में ऊर्जा की मांग बढ़कर विश्व की करीब एक चौथाई हो जाएगी जो किसी भी देश के लिए सबसे अधिक होगी। इसमें अक्षय ऊर्जा भी काफी अहम भूमिका निभाएगी। वर्ष 2040 तक भारत का पावर सिस्टम यूरोपीय संघ को पीछे छोड़कर काफी आगे निकल जाएगा। बिजली के उत्पादन में भारत ईयू को कहीं पीछे छोड़ देगा। इसमें करीब 30 फीसदी की हिस्सेदारी अक्षय ऊर्जा की

होगी। आपको बता दें कि अक्षय ऊर्जा से मतलब ऊर्जा के प्राकृतिक स्रोतों से हैं। इनमें सौर और पवन ऊर्जा भी शामिल हैं। आने वाले वर्षों में भारत प्राकृतिक गैस के उपयोग के लिए एक बड़ा बाजार बनकर सामने आएगा। वर्ष 2040 तक इसकी मांग में तीन गुना की वृद्धि की संभावना जताई गई है।

भारत के ऊर्जा में इतना आगे होने की एक बड़ी वजह को भारत में होने वाले औद्योगिकीकरण को भी माना गया है। इंटरनेशनल एनर्जी एजेंसी की रिपोर्ट के मुताबिक भारत में इसका दौर न सिर्फ जारी रहेगा बल्कि तेजी पकड़ेगा। बीते तीन दशकों में भारत ने वैश्विक वृद्धि दर में दस फीसदी की भागीदारी निभाई है। वर्ष 2040 तक ये बढ़कर 20 फीसदी तक हो जाएगी। स्टील उत्पादन में भी भारत के आगे बढ़ने की उम्मीद इस रिपोर्ट में जताई गई है। इसी तरह से भारत में तेल की मांग 74 फीसदी तक बढ़ने की उम्मीद है। ये बढ़कर करीब 90 लाख बैरल प्रति दिन तक पहुंच सकता है। इसी तरह से प्राकृतिक गैस वर्ष 2040 तक 201 बिलियन क्यूबिक मीटर और कोयले की मांग करीब 772 मिलियन टन की होगी जो अभी 590 टन है। भारत को इस बढ़ती मांग की आपूर्ति के लिए जैव ईंधन को बाहर से खरीदना होगा।

वैक्सीन के बाद भी संक्रमण हो सकता, पर घबराए नहीं

गंभीरता कम होगी

वैक्सीन लगने के बाद भी कोरोना का संक्रमण होता है तो संभावना है कि 95 प्रतिशत तक बीमारी गंभीर नहीं होगी। इसी तरह 70 फीसदी तक हल्के लक्षणों से भी बचाव होता है। लेकिन कोरोना वैक्सीन की अच्छी बात है कि फेफड़ों में होने वाले संक्रमण को कम करती है जो पहले अधिक खतरनाक होता था।

एक सप्ताह तक दवा लेने से मिलेगी राहत

वैक्सीन लगने के बाद भी अगर किसी को संक्रमण है तो उन्हें केवल हल्के लक्षणों के लिए ही दवाइयों की जरूरत पड़ने की संभावना है। संभवतः एक सप्ताह तक दवाइयां लेने से बीमारी पूरी तरह से ठीक हो जाएगी। यह सामान्य लू जैसा ही रहेगा। लेकिन मरीज को पहले की तरह पूरी सावधानी बरतनी होगी ताकि दूसरों में इसका संक्रमण न फैले।

लक्षण पहले जैसे रहेंगे

अगर संक्रमण होता है तो लक्षण



पहले जैसे ही दिखेंगे जैसे थकान, कमजोरी, बुखार, शरीर में दर्द, स्वाद और गंध का न आना, गले में खराश आदि। लेकिन ऐसा नहीं है कि लक्षण दिखे तो खुद से इलाज लें या इलाज में देरी करें। तत्काल अपने डॉक्टर को दिखाएं।

मास्क जरूरी है

अभी कोरोना के मामले कुछ कम हुए हैं तो लोग मास्क नहीं लगा रहे या सोशल डिस्टेंसिंग का पालन नहीं कर रहे हैं। यह ठीक नहीं है। कोरोना वैक्सीन लगने के बाद भी इन चीजों का ध्यान रखें क्योंकि संक्रमण की आशंका पहले जितनी ही है।

संस्थान द्वारा परभणी में 60 गरीब परिवारों को राशन वितरण



नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर, एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को परभणी (महाराष्ट्र) में निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। संस्थान मुख्यालय उदयपुर के तत्वावधान में विभिन्न आदिवासी क्षेत्रों में तथा देशभर के विभिन्न शाखाओं द्वारा निःशुल्क राशन किट वितरण कर रहे हैं। 50000 परिवारों को राशन निःशुल्क दिया जाने का संकल्प है। इसके तहत गंगाखेड (परभणी) में 60 परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। संयोजिका मंजू जी दर्डा एवं मुख्य अतिथि मा. स्वरूप जी कंकाळ तहसीलदार, डॉ.

दिनानाथ जी फुलवाडकर प्रोफेसर, विशिष्ट अतिथि श्रीधर मुरकुटे झोलकर, बाबा साहेब राखे, दगडु चिनके, संतोष जी लावडिया आदि कई महानुभाव उपस्थित थे। सगणमान्य अतिथियों ने जरूरतमंद गरीब परिवारों को राशन किट बांटे। प्रत्येक किट में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि सामग्री थी। पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया शिविर में श्री हर्ष आंधके, श्री ऋषिकेश काबरा, श्री राज तापडिया, श्री ऋषभ दर्डा व श्री राजकुमार मुंडे का भी सान्निध्य मिला।

संस्थान द्वारा बिलासपुर में राशन किट वितरित

जरूरतमंदों की सेवा से बढ़कर कोई कार्य नहीं है, क्योंकि इससे आत्मिक खुशी का अनुभव होता है। नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को सामुदायिक भवन शांति नगर, बिलासपुर में संस्थान शाखा द्वारा 70 जरूरतमंद परिवारों को राशन किट वितरण किये गये। शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान श्री एस.के. मिश्रा जी, फुड्स ऑफिसर, श्री टी.आर. अग्रवाल जी, श्री उत्तम जी अग्रवाल, श्री राजेश जी सिंहल, श्री अविनाश जी वर्मा, श्री गौरव जी गुप्ता आदि कई समाजसेवी उपस्थित थे। दिये गये प्रत्येक किट में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2



किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि सामग्री थी। शिविर में श्रीमान् योगेश जी गुप्ता (शाखा संयोजक) लाल सिंह जी भाटी आदि ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

कश्मीर की आयशा अजीज

जो बनीं देश की सबसे कम उम्र की महिला पायलट

देश में अब महिलाएं पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चल रही हैं। कई मौकों पर महिलाओं ने खुद को साबित किया है। ऐसे ही एक जज्बे का नाम है— आयशा अजीज। जम्मू—कश्मीर की रहने वाली आयशा अजीज हाल ही में देश की सबसे कम उम्र की महिला पायलट हैं। वह कई लोगों के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं और कई कश्मीरी महिलाओं के लिए सशक्तिकरण का प्रतीक।

आयशा अजीज ने साल 2011 में महज 15 साल की उम्र में ही लाइसेंस पाने के बाद सबसे कम उम्र की स्टूडेंट पायलट बन गईं और उसके अगले साल रूस के सोकोल एयरबेस में मिग-29 जेट उड़ाने के लिए प्रशिक्षण प्राप्त किया। इसके बाद उन्होंने बॉम्बे फ्लाईंग क्लब से विमानन में स्नातक किया और 2017 में एक कर्माचार्य पायलट लाइसेंस प्राप्त किया।

आयशा को सिंगल इंजन का सेसना 152 और 172 एयरक्राफ्ट उड़ाने का अनुभव है। उन्हें 200 घंटे की उड़ान पूरा होने के बाद कॉमर्शियल पायलट का लाइसेंस दिया गया है। आयशा, भारतीय मूल की अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स को अपना आदर्श

मानती हैं। आयशा अपनी सफलता का श्रेय अपने माता-पिता को देती हैं।

परिवार के प्रति जताया आभार

आयशा ने बताया कि इस पेशे में किसी की मानसिक स्थिति बहुत मजबूत होनी चाहिए क्योंकि आप 200 यात्रियों को ले जाएंगे और यह एक बड़ी जिम्मेदारी है। उन्होंने अपने माता-पिता के प्रति भी आभार व्यक्त किया, जिन्होंने उनका समर्थन किया और उन्हें अपने सपनों को हासिल करने में सक्षम बनाया। उन्होंने कहा कि मैं बहुत खुशकिस्मत हूँ कि मेरे माता-पिता हैं, जिन्होंने मुझे हर चीज में सहयोग दिया है। उनके बिना, मैं नहीं कर पाती जहां मैं आज खड़ी हूँ। मैं लगातार पेशेवर और व्यक्तिगत स्तर पर विकास की तलाश में हूँ। मेरे पिता मेरे राल मॉडल हैं।

ये भी हैं अपने

लालगढ़, बीकानेर राजस्थान निवासी श्री कृपा शंकर तिवारी के 8 वर्षीय पुत्र रोहित कुमार तिवारी को पिछले 5 वर्ष से पोलियो है। मेहनत मजदूरी करके परिवार का भरण-पोषण करने वाले श्री कृपाशंकर तिवारी बताते हैं कि— उन्होंने रोहित को बीकानेर एवं जयपुर में डॉक्टर्स को दिखाया, परन्तु कहीं से भी उन्हें कोई फायदा नहीं मिला। रोहितकुमार तिवारी की दिव्यांगता से परेशान श्री कृपाशंकर तिवारी को जब टी. वी. चैनल के माध्यम से जानकारी मिली कि— नारायण सेवा संस्थान में पोलियो का निःशुल्क इलाज किया जाता है तो वे अपने पुत्र के ठीक होने की आशा के साथ संस्थान में आये और डॉक्टर्स द्वारा जाँच एवं ऑपरेशन के बाद वे प्रसन्न हैं।

सेवा में कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं होता

महात्मा गांधी के पास एक लड़का आया और बोला, गांधीजी मैं भी देश की सेवा करना चाहता हूँ। मैंने बहुत लोगों से सुना है, देश सेवा के लिए आपसे अच्छा माध्यम कोई और नहीं हो सकता है। कृपया मुझे भी अपने साथ काम करने का अवसर दीजिए।

गांधीजी कभी खाली नहीं बैठते थे। उन्होंने उस लड़के को देखा और बोले, ठीक है। अभी मैं चरखा चला रहा हूँ। तुम ये सूत इकट्ठा कर दो। उस लड़के ने ये काम कर दिया। वहां कुछ बर्तन भी रखे हुए थे। गांधीजी ने लड़के से कहा, ये बर्तन भी साफ कर दो। कुछ देर बाद गांधीजी ने आश्रम में झाड़ू लगाने का काम दे दिया।

इस तरह गांधीजी उस लड़के से छोटे-छोटे काम करवा रहे थे। ये सभी काम उस लड़के की नजर में सही नहीं थे, लेकिन वह अनमने भाव से कर रहा था। तीन-चार दिन बाद लड़के ने गांधीजी से क्षमा मांगी और बोला, मैं अब जा रहा हूँ। मुझे आगे क्या करना है,

इसका विचार करूंगा।

गांधीजी ने उससे पूछा, तुम जा क्यों रहे हो?

लड़का बोला, मैं पढ़ा-लिखा हूँ। अच्छे परिवार से हूँ। ये काम मेरे लिए सही नहीं हैं, जो आप मुझसे करवा रहे हैं। गांधीजी बोले, मैं तुम्हारी यही परीक्षा लेना चाहता था। जिन लोगों को देश सेवा करनी है, वे लोग ये नहीं देखते हैं कि काम छोटा है या बड़ा है। वे सिर्फ सेवा के भाव से काम करते हैं।

गांधीजी को श्रीमद्भगवद् गीता बहुत पसंद थी। वे कहा करते थे, गीता कहने वाले श्रीकृष्ण बहुत महान और ज्ञानी थे। श्रीकृष्ण छोटे से छोटा काम भी बहुत प्रसन्न होकर करते थे। युधिष्ठिर जब चक्रवर्ती सम्राट बने, तब श्रीकृष्ण ने उनके यहां लोगों के जूटे दोने-पतल उठाए थे। महाभारत युद्ध में वे अर्जुन के सारथी बने। जो व्यक्ति हर छोटा काम सेवा मानकर करता है, वही गीता का ज्ञान दे सकता है।

जीवन का ढंग

राजा जनक बहुत विद्वान थे। लोग उन्हें देखकर आश्चर्य करते थे कि ये राजपाट का आनंद लेते हैं और संयमित जीवन भी जीते हैं। जनक हमेशा कहा करते थे, मन हमेशा मनुष्य को बांधता है। अगर हमने मन को काबू कर लिया तो आप राजपाट का सुख भोगें या हिमालय में तप करें, आप अपना जीवन सही ढंग से जी सकते हैं।

जब उनसे कोई सवाल पूछा जाता था तो उत्तर देने का उनका तरीका भी एकदम अलग ही होता था। एक दिन किसी ने उनसे पूछा, मन को काबू कैसे किया जाए?

राजा जनक उस समय पेड़ के नीचे खड़े हुए थे। उन्होंने हाथ उठाकर पेड़ की एक शाखा पकड़ ली। राजा बोले, मैं आपके प्रश्न का उत्तर तब दे पाऊंगा, जब ये डाली मुझे छोड़ देगी।

प्रश्न पूछने वाले ने कहा, आप भी कमाल करते हैं, आपने डाली को पकड़ रखा है, डाली ने नहीं। इस डाली में तो प्राण भी नहीं हैं। ये आपको कैसे पकड़ सकती है? जनक बोले, आपने बिल्कुल सही बात कही है। हमारा मन चैतन्य नहीं है। बिल्कुल डाली की तरह है। तो मन ने हमें नहीं, बल्कि हमने मन को पकड़ रखा है। हम ये मानकर चलते हैं कि हम मन की जकड़ में हैं। हमारे अंदर ये शक्ति है कि हम इस मन को छोड़ सकते हैं। जैसे इस डाली को मैं छोड़ सकता हूँ। इस मन को हमने बनाया है।

राजा जनक बोले, मन हमारे शरीर का कोई अंग नहीं है। हमारी याददाश्त, हमारे विचारों ने इसे तैयार किया है। इसके बाद हमने इसे पकड़ लिया है। इसीलिए दुख देने वाली यादों को और नकारात्मक विचारों को बार-बार सोचना नहीं चाहिए। जो लोग पुरानी बातें सोचते रहते हैं, वे हमेशा उलझे रहते हैं, अशांत रहते हैं। वर्तमान में हमें क्या काम करना है, उसके बारे में सोचना चाहिए। भविष्य की योजनाएं बनाएं, लेकिन बहुत ज्यादा सोचने से बचें, वरना मन बन जाएगा और हम अशांत हो जाएंगे।



महाशिव रात्रि
11 मार्च, 2021 के शुभ अवसर पर समस्त शिव भक्तों से हार्दिक प्रार्थना... कृपया दुःखी दिव्यांगों के 'कृत्रिम अंग' लगाने में करें मदद...

हमें जरूरत है आपकी क्या आप करेंगे हमारी मदद ?

1 कृत्रिम अंग सहयोग
₹ 10,000



UPI narayanseva@sbi

reThink Ability
NARAYAN SEVA SANSTHAN

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

सम्पादकीय

परिवार की धुरी क्या है? इस संबंध में कई विचार हो सकते हैं। परिवार के लिये धन आवश्यक है। परिवार के लिये सदस्य आवश्यक है। घर आवश्यक है, रिश्तेदारी आवश्यक है। उपर्युक्त सभी का अपना महत्व है किन्तु परिवार के लिये जो अति आवश्यक है वह है प्रेम। प्रेम वह धुरी है जिस पर परिवार रूपी चक्र टिका रहता है। धन है पर प्रेम नहीं, घर और अन्य संसाधन है पर प्रेम नहीं, सदस्य भी बहुत हैं पर प्रेम नहीं तो फिर परिवार की सार्थकता क्या होगी?

परिवार में और सब न्यूनतायें हों तो अभाव में भी चला जा सकता है। कम संसाधनों से भी निर्वाह हो सकता है। किन्तु यदि प्रेम नहीं है तो परिवार का जुड़ा रहना असंभव है। प्रेम है तो सहिष्णुता, आपसी चिन्ता और दूसरों के लिये जीने का भाव निरंतर बहता रहेगा। इनके भाव में संबंधों का प्रवाह अवरुद्ध होकर परिवार में टूटन आना अवश्यभावी है। इसलिये और कुछ हो न हो प्रेम तो अति आवश्यक घटक है।

कुछ काव्यमय

प्रेम परस्पर संयोजक है,
प्रेम धरोहर, प्रेम ही धन है।
प्रेम बिना जीने को कोई
कैसे कर सकता जीवन है?
प्रेम परस्पर चिन्ता करता
प्रेम हमें उत्सर्ग सिखाता।
प्रेम प्रेरणा देता रहता
प्रेम सभी को राह दिखाता।

- वस्तीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

व्यक्ति निर्माण का उपक्रम

कुछ यात्री नौका से उतरे। उन्हें गांव पहुंचना था। एक व्यक्ति से पूछा— 'क्या सूरज के अस्त होते होते हम गांव में पहुंच जायेंगे?' उसने कहा— 'धीरे चलोगे तो पहुंच जाओगे, तेज चलोगे तो नहीं पहुंच पाओगे, बिल्कुल उल्टी बात थी। कुछ लोग तेज चलने लगे। भूमि ऊबड़-खाबड़ और पथरीली थी। वे एक एक कर गिर गए। चोट लगी। वहीं रुक गए।

आज गति की इतनी तीव्रता हो गई है कि आदमी जल्दी पहुंचे, लेकिन कभी-कभी ऐसा होता है कि जल्दी पहुंचने वाला आदमी बीच में ही लडखड़ा जाता है। जैसे-जैसे टेक्नोलॉजी का विकास हो रहा है, वैसे-वैसे आदमी अनुभव कर रहा है कि उसे पीछे मुड़कर देखने की जरूरत हो गई है। वह समझता है कि आदमी बहुत आगे बढ़कर भी बहुत पिछड़ गया है। आज आदमी पिछड़ गया और 'रोबोट' आगे बढ़ गया, कंप्यूटर हावी हो गया। दूसरे शब्दों में आदमी पीछे रह गया और यंत्र आगे आ गया। यह गति की तीव्रता का परिणाम है।

अपनों से अपनी बात

संतों के मुंह से सुना है "शब्द तो ब्रह्म है" और जो ब्रह्म है वह शाश्वत है अर्थात् हमेशा-2 के लिए, हर देश काल परिस्थिति में रहता ही है। तो फिर आइये, एक विचार करें। कितने कटु वचन ? कितनी दुर्भावनाएं ? कितने अपशब्द तैरा दिये हैं हमने अन्तरिक्ष में। यह तो प्रसन्नता की बात है कि चारों तरफ फैले हवा और पानी के प्रदूषण की तरह इन दिनों कुछ-कुछ ध्यान आकर्षित होने लगा है लेकिन इसी वायुमण्डल में गलत चिन्तन का, हिंसा, क्रूरता, अन्याय एवं अत्याचार का, हृदयहीनता तथा कठोरता का जो प्रदूषण फैल रहा है उसकी तरफ भी तो हमारा ध्यान जाना ही चाहिये न ?

आत्मसंयमी और संघर्षशील व्यक्ति वह होता है जो हर कार्य करने के लिए सदैव तत्पर रहता है। वह जीवन में आने वाले खतरों से कभी नहीं डरता है। अवसर कितने भी प्रतिकूल क्यों न हों, परिस्थितियाँ कितनी भी खतरनाक क्यों न हों, वह आत्म-संयम से मुसीबतों का सामना करते हुए विजयश्री प्राप्त कर ही लेता है।

नेपोलियन बोनापार्ट, जिन्होंने अनेक लड़ाइयाँ लड़ीं और जीतीं। अत्यंत निर्भीक, साहसी और संघर्षशील व्यक्तित्व के धनी थे। एक बार वे अपनी विशाल सेना लेकर निकल पड़े एल्पस पर्वत शृंखला को पार करने। वे जब अपनी सेना को आगे बढ़ने का आदेश देते हुए उसका नेतृत्व कर रहे थे तो राह में उन्हें एक बूढ़ी औरत मिली उस बूढ़ी औरत ने नेपोलियन से पूछा— कहाँ जा रहे हो बेटा?

इस प्रश्न पर नेपोलियन ने बहादुरी से सीना चौड़ा करते हुए उत्तर दिया — इस एल्पस पर्वत को पार करने। नेपोलियन का उत्तर सुनकर बूढ़ी औरत मन ही मन हँसने लगी और बोली —इस विशाल एल्पस पर्वत को पार करने जा रहे हो, जिसे आज तक

शब्द तो ब्रह्म है



आइये सोचें, एक सिनेमा में अमुक फिल्म चल रही है। दर्शकों में से एक व्यक्ति यदि वहां ध्यानावस्थित होना चाहे तो क्या यह संभव है ? कभी नहीं, कभी नहीं।

जीतना सीखो



कोई पार नहीं कर पाया और जिस-जिस ने इसे पार करने की कोशिश की वे मारे गए। कोई भी नहीं बच पाया। इस पर्वत को पार कर पाना मुश्किल ही नहीं, असंभव है। अपने इरादे को त्याग दो और अगर अपनी और अपने सैनिकों की जान की सलामती चाहते हो तो यहीं से लौट जाओ।

नेपोलियन ने उस बूढ़ी औरत की बात को सुनकर ठहाके लगाते हुए अपने गले से एक माला निकाली और बूढ़ी औरत को वह माला देते हुए कहा— हे माँ! तुम्हारा धन्यवाद, तुमने मुझे निराश नहीं किया है, अपितु तुमने

चोरी एवं बलात्कारों की, क्रूरता के कारनामों की घटनाएं एवं उनकी चर्चाएं, जब प्रदूषित कर रही है प्रति को, फिर सेवा की अनुकरणीय किरणें एवं करुणा के बहुते हुए झरनों का कुछ ठंडा पानी क्या हम वायुमंडल के इस प्रदूषण को कम करने के लिए नहीं छोड़ सकते ?

बुराई अपना कार्य कर रही है तो क्यों न सात्विकता हो इस वातावरण में माधुर्य भरें ? यही तो है यज्ञ परम्परा।

आइये हम सभी संकल्प लें कि भलाई का विस्तार करने में एवं अच्छाई को फैलाने में हम चूकेंगे नहीं प्रकाश की किरण युगों-2 के अन्धकार को समाप्त कर सकती है। इसके लिये दृढ़ संकल्प आध्यात्मिक और सरल बनें।

—कैलाश 'मानव'

तो मुझे और अधिक प्रेरित कर दिया है एवं मेरे मन में एक नई ऊर्जा का संचार कर दिया है।

मैं अवश्य ही इस पर्वत को पार करके तुम्हारे पास वापस आऊंगा और उस समय तुम भी अन्य लोगों के साथ मेरी जय-जयकार कर रही होगी। नेपोलियन की वह विशाल पर्वत पार कर लेने की बात पर बूढ़ी औरत ने प्रत्युत्तर में कहा— मैंने जिसे भी इस पर्वत के बारे में बताते हुए उसे लौट जाने को कहा, वे सभी मेरी बात सुनकर वापस लौट गए। किसी ने भी पर्वत पार चढ़ाई करने की कोशिश नहीं की। तुम अकेले ऐसे व्यक्ति हो, जिसने इतने अदम्य साहस का परिचय दिया है। तुम्हें यह पर्वत तो क्या, दुनिया का कोई भी पर्वत नहीं रोक पाएगा। तुम अवश्य ही जीतोगे, क्योंकि तुम्हारे इरादे चट्टान की तरह मजबूत हैं।

जो जीवन में करो या मरो का सिद्धान्त अपनाते हैं और खतरों से खेलने की इच्छा रखते हैं, वे कभी असफल नहीं होते। जो अपने जीवन में विकल्पों का त्याग कर देते हैं और एकमात्र लक्ष्य की तरफ ही ध्यान लगाते हैं, जीत उनकी मुट्ठी में होती है।

—सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश को इतने वर्षों के अनुभव के बाद यह तो विश्वास हो गया था कि दुनिया में सेवा कार्यों को सराहने तथा उसमें अपना यथोचित योगदान देने वालों की कमी नहीं, सवाल यही था कि ऐसे लोगों तक सेवा कार्य में संलिप्त संस्थाएं पहुंचे कैसे?

कैलाश जहां जाता अपने कार्यों की एलबम बताता, पत्रक वितरित करता मगर यह पर्याप्त नहीं था। उसके मन में एक टीस थी कि नारायण सेवा के विभिन्न कार्यों पर यदि कोई डॉक्यूमेंट्री फिल्म बन जाये और जगह- जगह इसका प्रदर्शन हो तो इससे संस्था के बारे में अधिक से अधिक लोगों को जानकारी मिल सकती है। इसी विचार को कार्यरूप देने के लिये उसने इस क्षेत्र से सम्बन्धित

लोगों से सम्पर्क किया। वीडियोग्राफी के चलन के बाद इस तरह की फिल्म बनाना कोई दुरुह कार्य नहीं रह गया था। शीघ्र ही एक डॉक्यूमेंट्री फिल्म बन गई। कैलाश ने जितना सोचा था उससे ज्यादा पैसा इसमें खर्च हो गया फिर भी आशान्वित था कि फिल्म के प्रदर्शन के बाद अच्छा पैसा एकत्र हो जायेगा। फिल्म पूरी होने के बाद उसकी सीडी जब उसके हाथ में आई और इसे चला कर देखा तो कैलाश बहुत निराश हो गया। फिल्म बहुत खराब बनी थी। कैलाश ने फिल्म बनाने वाले को बहुत फटकारा और अपनी नाराजगी व्यक्त की। उसे अफसोस इस बात का था कि फिल्म बनाने में इतना पैसा लग गया फिर भी किसी काम की नहीं बनी।

गुनगुने पानी में गुड़ मिलाकर पीने से तत्काल ऊर्जा मिलती है

गुड़ में भरपूर मात्रा में विटामिन- ए, बी, सी, सुक्रोज, ग्लूकोज, जस्ता, कैल्शियम, फास्फोरस, पोटेशियम, मैग्नीशियम, आयरन और एंटीआक्सीडेंट्स होते हैं। इसको गुनगुने पानी में मिलकर पीने से न केवल तत्काल ऊर्जा मिलती है बल्कि कई बीमारियों से भी बचाव होता है। इससे इम्युनिटी बढ़ती, मेटाबॉलिज्म सही रहता और शरीर को भी डिटॉक्स करता है। इसको सुबह खाली पेट पीने से पाचक रस का स्राव होता है। कब्ज, अपच और गैस आदि से राहत मिलती है। इसमें मिलने वाला पोटेशियम शरीर में पानी की कमी को रोकता है। इसे बनाने के लिए गुनगुने पानी में केवल गुड़ और नींबू का रस मिलाएं। शुगर के मरीज डॉक्टर की सलाह से ही लें।



ज्यादा गुस्सा अच्छा नहीं होता

गुस्सा को कम कैसे किया जाए या इससे छुटकारा कैसे पाया जाए, इसकी तरकीबें नहीं जानते। तो आज जान लीजिए।
थोड़ा समय लें – अक्सर हम गुस्से में ऐसे शब्दों का प्रयोग कर जाते हैं, जो नहीं करने चाहिए। जब भी बहस हो रही हो या बात बिगड़ती दिख रही हो तो स्थिति समझिए और फौरन थोड़ी देर को शांत हो जाएं। जो बोलना चाहते हैं, उसे बोलने से पहले मन में दोहराएं। समझ पाएंगे कि वो कहने योग्य है या नहीं।
व्यस्त हो जाएं – लगता है कि गुस्सा बढ़ रहा है तो खुद को काम में व्यस्त करने की कोशिश करें। बालकनी से कपड़े उठा लाएं, फ्रिज में बॉटल भरकर रख दें, कपड़े समेट दें या कोई और काम करने लगें। कुछ देर में गुस्सा खुद-ब-खुद छूमंतर हो जाएगा।
साझा करें – किसी दोस्त, रिश्तेदार के साथ गुस्से की वजह साझा करें और हल सुझाने के लिए कहें। जब अपने गुस्से की वजह साझा करेंगे तो खुद में सकारात्मकता पाएंगे।

अनुभव अमृतम्

दादाजी का नाम याद है, पड़ दादाजी का नाम याद है, उनके पड़ दादाजी के पिताजी उनका नाम याद है।



बस उसके बाद समाप्त। याद ही नहीं है। अपने पितरों के नाम याद नहीं है, और संत एकनाथ जी जिन्होंने गरीब बच्चों को भोजन करवाया। तथाकथित विद्वान लोग आये, और कहा इस स्थान पर तूने इन गैर जाति को भोजन करवाया। ये स्थान अपवित्र हो गया। अरे! महाराज स्थान को धोया। धोने से क्या होता है? तूने गलती की क्यों? ये स्थान तो खराब हो गया। हम तो भोजन नहीं करेंगे। अपने स्थान पर खड़े हो गये। अपमान करने लगे। संत एकनाथ की पत्नी ने कहा आपके पितरों को बुला लीजिए। आमंत्रण कीजिए इक्कीस पीढ़ी के पितरों को। जल हाथ में लेकर संत एकनाथ जी ने इक्कीस पीढ़ी को आमंत्रित किया, और पधार गये। इक्कीस पीढ़ी के पितरों ने भोजन किया, तथाकथितों ने कितनी दीवारें खड़ी की? ये छोटा, ये बड़ा। मैं मालिक, मैं नौकर, ये चाकर, ये दास, ये ऊँची जाति का, ये नीचे जाति का। बवण्डर खड़े कर दिये। भारत टूटता चला गया, फूट पड़ गयी। अन्दर से खोखले हो गये- हम।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 81 (कैलाश 'मानव')

कुछ मीठा खा लें – जहां गुस्सा आए, उस जगह से चलें जाएं। बालकनी में बैठें, बगीचे या फिर छत पर जाएं। किसी मीठी याद के बारे में सोचते हुए कुछ मीठा खाएं।

चिड़चिड़ाहट, बाय! – कमरा अस्त-व्यस्त हो या बच्चों के खिलौने बिखरे दिखें तो मन ही मन कुपित होने के बजाय बच्चों से ही सफाई के लिए कहें।

संगीत का सहारा – गुस्सा आए या उदासी हो, तो संगीत सुनें। यदि नृत्य पसंद हो तो पसंदीदा गाना लगाएं और थिरकें। गुनगुनाने की कोशिश भी करें।

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।

We Need You!

1,00,000

से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करे साकार
 अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण

WORLD OF HUMANITY

Endless possibilities for differently abled!

CORRECTIVE SURGERIES

ARTIFICIAL LIMBS

CALLIPERS

HEAL

ENRICH

EMPOWER

VOCATIONAL EDUCATION

SOCIAL REHAB.

NARAYAN SEVA SANSTHAN

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु, विनोदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
 Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

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