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

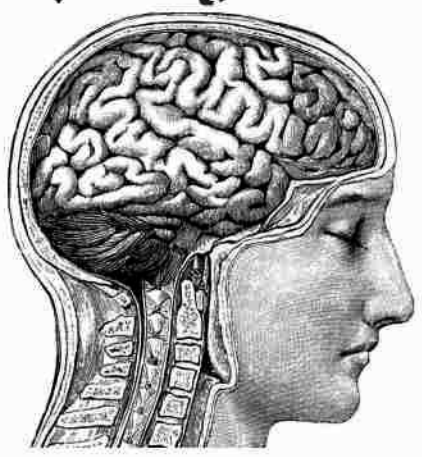
• वर्ष - 8 • अंक-2207 • उदयपुर, शुक्रवार 08 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

नए साल में अंतरिक्ष में बढ़ेगा भारत का सामर्थ्य

भारत के निर्माण में इसरों को भूमिका हमेशा सराही गई है। हमारी कोशिश रही है। कि अंतरिक्ष तकनीक का अधिकतम लाभ आम आदमी को मिले, लोगों की कठिनाइयां कम हों। दूरसंचार, आपदा प्रबंधन, नेविगेशन, ब्रॉड़कास्टिंग सेवाओं से लेकर ई गवर्नेस तक जीवन के हर क्षेत्र में इसरो योगदान कर रहा है। विज्ञान से अंतरिक्ष संबंधी गतिविधियों में निजी क्षेत्र की सहभागिता बढ़ेगी।

नवाचार बढ़ने से नई तकनीकी का विकास होगा। इससे भारत एक तकनीकी महाशक्ति बनकर उभरेगा। निजी सहभागिता से उपग्रहों के प्रक्षेपण लागत में कटौती होगी, उन्नत अंतरिक्ष यानों का विकास होगा गहन अंतरिक्ष में हमारी पहुंच और वहां तक पहुंचने का हमारा सामर्थ्य बढ़ेगा। मानव मिशन भेजने के साथ ही हम ऐसा करने वाले दुनिया के चौथे राष्ट्र के रूप में पहचाने जाएंगे। अभी 17 हजार लोग इसरो में तकनीकी विकास अंतरिक्ष गतिविधियों और नियमित मिशन में योगदान दे रहे हैं। नए अंतरिक्ष सुधारों से पूरे देश के पास अवसर होगा कि वह अपनी भूमिका निभा सके। फिर यह केवल 17 हजार लोगों की बात ही नहीं रह जाएगी। नए साल में चन्द्रयान – 3 लॉन्च करने की योजना पर काम कर रहे हैं। जो लौंड्रिंग मिशन होगा इसके बाद चाँद से नमूने लाने की योजना बनाएंगे।

डायबिटीज का मस्तिष्क पर पड़ता है बूरा असर



अगर किसी व्यक्ति को डायबिटीज (मधुमेह) है तो उसे सर्तकता बरतने की बहुत जरूरत है। इस बीमारी से ना केवल शरीर बल्कि मस्तिष्क भी बुरी तरह प्रभावित होता है। पंजाब के यूनिवर्सिटी ऑफ फार्मास्युटिकल्स एंड साइंस विभाग की विज्ञानी प्रो. कंवलजीत चोपड़ा की ओर से किए गए शोध में यह तथ्य सामने सामने आए हैं। शोध से यह पता चला है कि मधुमेह इंसान के दिमाग पर जो प्रभाव डालता है, उस वजह से उसकी याददाश्त भी कम होने लगती है। ऐसी स्थिति में भूलने की समस्या आम हो जाती है। साथ ही ब्रेन डैमेज और ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। प्रो. कंवलजीत ने इस बात का पता लगाने के लिए नेफ्रोपैथी और न्यूरोपैथी किस्म को लिया। इसके अलावा सबसे महत्वपूर्ण काम डायबिटिक एंसेफैलोपैथी के क्षेत्र में किया गया है, जिसमें उन्होंने मधुमेह याददाश्त को कैसे प्रभावित करता है, इस पर कुछ अग्रणी काम किए हैं। उन्होंने रिवर्स फार्माकोलॉजी .ष्टिकोण पर भी अपना ध्यान केंद्रित किया।

इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन के मुताबिक भारत में 2019 तक मधुमेह के मरीजों की संख्या 7.7 करोड़ थी। कोरोना संक्रमित कई लोगों को डायबिटीज से भी पीड़ित बताया जा रहा है। मधुमेह से पीड़ित मरीज को दिल का दौरा पड़ने, स्ट्रोक, अंधापन, किडनी फेल जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसके अलावा आंख, त्वचा और किडनी से जुड़ी बीमारियों के पीछे डायबिटीज मुख्य वजह है। टाइप–2 डायबिटीज से प्रभावित सात फीसद लोगों में डायबिटीज की पहचान होने से पहले ही किडनी की बीमारी की शुरुआत का पता चल जाता है। हॉई कोलेस्ट्रॉल, हाई ट्राईग्लिसराइड और लो एचडीएल को इनके पीछे खास तौर पर जिम्मेदार पाया गया है।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

मावली शिविर में 76 दिव्यांगों की चिकित्सा

भारत सरकार की एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान का सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से पंचायत समिति मावली में सोमवार को दिव्यांगता जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसका उद्घाटन प्रधान पुष्कर लाल जी डांगी ने दीप प्रज्वलन कर किया।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आए 76 रोगियों की जांच व चिकित्सा डॉ मानस रंजन जी साहू ने की। उपस्थित अतिथि उपप्रधान नरेंद्र कुमार जी जैन, ब्लॉक अध्यक्ष अशोक जी वैष्णव, समाज कल्याण विभाग के शुभम जी जैमिनी और सहायक विकास अधिकारी हरिसिंह जी राव ने 5 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल,10 को व्हीलचेयर, 10 को वैशाखी और 2 को ब्लाइंड स्टिक भेंट किए। 5 दिव्यांगों का शल्य चिकित्सा के लिए चयन किया। शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्ढा, लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा, नरेंद्र जी झाला, फतेह जी सिंह ने भी सेवाएं दी।

तीन ऑपरेशन के बाद चल पड़ा प्रीत

खेती करके जीवनयापन करने वाले सूरत गुजरात निवासी अजय कुमार पटेल के घर 11 वर्ष पहले प्री मैच्योर बेबी प्रीत का जन्म हुआ। जन्म के 6 माह तक बेबी को नियोनेटल इंटेंसिव केयर यूनिट में रखा गया। गरीब सिान अजय दुःख के तले कर्जदार भी हो गया पर कर भी क्या सकता था। सामान्य हालात होने पर गुजरात के सूरत, राजकोट और अन्य शहरों के प्रसिद्ध हॉस्पीटल्स में दिखाया पर कहीं पर भी उसे ठीक होने का भरोसा नहीं मिला। घर के पड़ोस में रहने वाले राजस्थान निवासियों ने अजय को नारायण सेवा में जाने की सलाह दी। पहली बार 2019 में दिव्यांग प्रीत को लेकर परिजन उदयपुर आए डॉक्टर्स ने ऑपरेशन के लिए परामर्श दिया और एक ऑपरेशन कर दिया। बच्चे का पांव सीधा हो गया। दूसरी बार फरवरी 2020 में संस्थान आये तब उसके दूसरे पांव का ऑपरेशन किया गया। दोनों पांवों के ऑपरेशन के बाद प्रीत वॉकर के सहारे चलने लग गया। इसे देख परिजन पुनः अक्टूबर 2020 में उसे संस्थान में लेकर आए तब तीसरा ऑपरेशन हुआ। अब प्लास्टर खुल चुका है... केलीपर्स व जूते पहनने के बाद प्रीत अपने पांव चलने लगा है। अब वह और उसे परिजन प्रसन्न हैं।

देशभर में नारायण सेवा संस्थान की शाखाएं

जबलपुर
आर. के. तिवारी,मो. 9826648133
मकान नं. 133, गली नं. 2, समदड़िया ग्रीन सिटी,माधोतल, जिला - जबलपुर (म.प्र.)

कोरबा
श्री देवनाथ साहू,मो. 09229429407
गांव- बेला कछार, मु.पो. बालको नगर, जिला-कोरबा (छ.ग.)

मुम्बई
श्री कमलचन्द लोढ़ा,मो. 08080083655
दुकान नं 660, आर्किडसिटी सेन्टर,द्वितीय मंजिल, बेस्ट डिपो के पास, बेलासिस रोड़, मुम्बई सेन्ट्रल (ईस्ट) 400008

जुलाना मण्डी
श्रीराम निवास जिन्दल,
श्री मनोज जिन्दल मो. 9813707878,108 अनाज मण्डी, जुलाना,जींद (हरियाणा)

मुम्बई
श्रीमती रानी दुलानी,न.-028847991
9029643708,10-बी/बी, वाईसराय पार्क,ठाकुर विलेज कान्दीवली,मुम्बई

शाहदरा शाखा
विशाल अरोड़ा-8447154011
श्रीमान रविशंकर जी अरोड़ा-9810774473
मैसर्स शालीमार ड्राइक्लीनर्स
IV/1461 गली नं. 2 शालीमार पार्क, D.C.B. ऑफिस के पास,शाहदरा,ईस्ट दिल्ली

हापुड़ (उ.प्र.)
श्री मनोज कंसल मो.-09927001112,
डिलाइट टैन्ट हाऊस,कबाड़ी बाजार,हापुड़

भीलवाड़ा
श्री शिव नारायण अग्रवाल,मो. 09829769960
C/o नीलकण्ठ पेपर स्टोर, L.N.T. रोड़, भीलवाड़ा-311001 (राज.)

अम्बाला केन्ट
श्री मुकुट बिहारी कपूर ,मो. 08929930548
मकान नं.- 3791, ओल्ड सब्जी मण्डी, अम्बाला केन्ट, अम्बाला केन्ट-133001(हरियाणा)

जयपुर
श्री नन्द किशोर बत्रा,मो. 09828242497
5-C, उन्नति एन्क्लेव, शिवपुरी, कालवाड़ रोड़, झोटवाड़ा, जयपुर 302012 (राजस्थान)

अजमेर
सत्य नारायण कुमावत
मो. 9166190962,कुमावत कॉलोनी, आर्य समाज के पीछे, मदनगंज,किशनगढ़, जिला अजमेर (राज.)

पाली/जोधपुर
श्री कान्तिलाल मूथा,मो. 07014349307
31, गुलजार चौक, पाली मारवाड़ (राज.)

कैथल
डॉ. विवेक गर्ग,मो. 9996990807,गर्ग मनोरोग एवं दांतो का हस्पताल के अन्दर पद्मा मॉल के सामने करनाल रोड़, कैथल

रतलाम
चन्द्र पाल गुप्ता
मो. 9752492233,मकान नं. 344, काटजूनगर, रतलाम (म.प्र.)

सिरसा, हरियाणा
श्री सतीश मेहता मो. 9728300055
म.न.-705, से.-20,पार्ट-द्वितीय,सिरसा, हरि.

नांदेड़ (सेवा प्रेरक)
श्री विनोद लिंबा राठोड,07719966739
जय भवानी पेट्रोलियम,मु. पो. सारखानी, किनवट, जिला - नांदेड़, महाराष्ट्र

पाचोरा (महाराष्ट्र)
श्री सीताराम जी-मो. 9422775375

मन्दसौर
मनोहर सिंह देवड़ा
मो. 9758310864,म.नं. 153, वार्ड नं. 6, ग्राम-गुराड़िया,पोस्ट-गुराड़ियादेदा, जिला - मन्दसौर (मध्यप्रदेश)

डोडा
श्री विक्रम सिंह व नीलम जी कोतवाल
मो. 09419175813, 08082024587
ग्वाड़ी, उदराना, त. भद्रवा, डोडा (ज.क.)

चुरु
श्री गोरधन शर्मा,मो. 09694218084,गाँव व पोस्ट - झोंझड़ा, त. तारानगर, चुरू-331304 (राज.)

भोपाल
श्री विष्णु शरण सक्सेना,मो. 09425050136
A-3/302, विष्णु हाईटेक सिटी, अहमदपुर रेल्वे क्रोसिंग के सामने, बावड़िया कलाँ, होशंगाबाद रोड़ जिला - भोपाल (म.प्र.)

बहरोड़
डॉ. अरविन्द गोस्वामी,मो. 9887488363
'गोस्वामी सदन' पुराने हॉस्पीटल के सामने बहरोड़, अलवर (राज.)
श्री भुवनेश रोहिल्ला,मो. 8952859514,
लेडिज फैशन पोईन्ट, न्यू बस स्टैण्ड के सामने यादव धर्मशाला के पास, बहरोड़, अलवर (राज.)

नई दिल्ली
श्री आदेश गुप्ता, मो.9810094875, 9899810905
मकान नं. : ए-141, लोक विहार, पितमपुरा, नॉर्थ वेस्ट दिल्ली

आकोला
हरिश जी, मो.नं. - 9422939767
आकोट मोटर स्टेण्ड, आकोला (महाराष्ट्र)

पलवल
वीर सिंह चौहान मो.9991500251
विला नं. 228, ओमेक्स सिटी, सेक्टर-14, पलवल (हरि.)

बरेली
कुंवरपाल सिंह पुंढीर
मो. 9458681074,विकास पब्लिक स्कूल के पीछे, स्वरूप नगर (चहवाई) जिला - बरेली- (उ.प्र.)

हजारीबाग
श्री डूंगरमल जैन,मो.-09113733141
C/o पारस फूड्स, अखण्ड ज्योति ज्ञान केन्द्र, मेन रोड़ सदर थाना गली, हजारीबाग (झारखण्ड)

परभणी (महाराष्ट्र)
श्रीमती मंजु दरड़ा-मो. 09422876343

खरसिया
श्री बजरंग बंसल,मो.-09329817446
शान्ति ड्रेसेज, नियर चन्दन तालाब शनि मन्दिर के पास,खरसिया (छ.ग.)

जम्मू
श्री जगदीश राज गुप्ता,मो.-09419200395
गुरू आशीर्वाद कुटीर, 52-सी अपर शिव शक्ति नगर जम्मु-180001

नरवाना(हरियाणा)
श्री धर्मपाल गर्ग,मो.-09466442702,
श्री राजेन्द्र पाल गर्ग मो.-9728941014
165-हाऊसिंग बोर्ड कॉलोनी नरवाना,जीन्द

फरीदाबाद
श्री नवल किशोर गुप्ता मो. 09873722657
कश्मीर स्टेशनरी स्टोर, दुकान नं. 1डी/12, एन.आई.टी., फरीदाबाद, हरियाणा

सुमेरपुर (राज.)
श्री गणेश मल विश्वकर्मा,मो. 09549503282
अंचल फाउण्डरी, स्टेशन रोड़, सुमेरपुर, पाली

बूंदी
श्री गिरिधर गोपाल गुप्ता,मो. 9829960811,
ए.14, 'गिरधर-धाम', न्यू मानसरोवर कॉलोनी चित्तौड़ रोड़, बून्दी (राज.)

कैथल
श्री सतपाल मंगला,मो. 09812003662-368-ए, नई अनाज मंडी, कैथल

बिलासपुर
डॉ. योगेश गुप्ता,मो.-09827954009
श्रीमन्दिर के पास, रिंग रोड़ नं. 2, शान्ति नगर, बिलासपुर (छ.ग.)

बालोद
बाबूलाल संजय कुमार
जैन मो. 9425525000,रामदेव चौक बालोद, जिला-बालोद (छ.ग.)

मथुरा
श्री दिलीप जी वर्मा
मो. 08899366480
1, द्वारिकापुरी,कंकाली, मथुरा (उ.प्र.)

धनबाद(झारखण्ड)
श्री भगवानदास गुप्ता-09234894171
07677373093 गांव-नापो खुर्द,पो.-गोसाई बलिया,जिला-हजारीबाग (झारखण्ड)

मुम्बई
श्री प्रेम सागर गुप्ता ,मो. 9323101733
सी-5, राजविला, बी.पी.एस. 2 क्रोस रोड़,वेस्ट मुलुंड, मुम्बई

बरेली
विजय नारायण शुक्ला
मो. 7060909449,मकान नं.22/10, सी.बी.गंज, लेबर इण्डस्टीयल कॉलोनी बरैली (उ.प्र.)

दीपका, कोरबा (छ.ग.)
श्री सूरजमल अग्रवाल,मो. 09425536801

हाथरस (उ.प्र.)
श्री दास बृजेन्द्र,मो.-09720890047
दीनकुटी सत्संग भवन,सादाबाद

अलवर
श्री आर.एस. वर्मा,मो.-09024749075,
के.वी. पब्लिक स्कूल,
35 लादिया,बाग अलवर (राज.)

हमीरपुर
श्री ज्ञानचन्द शर्मा,मो. 09418419030
गाँव व पोस्ट - बिघरी, त. बदसर
जिला हमीरपुर - 176040 (हिमाचलप्रदेश)

हमीरपुर
श्री रसील सिंह मनकोटिया ,मो. 09418061161
जामलीधाम, पोस्ट-रोपा, जिला-हमीरपुर-177001

झारखण्ड
श्री जोगिन्दर सिंह जग्गी,मो. 7992262641,
44ए, छोटकी मुरीम, नजदीक उमा इन्सीट्यूट
राजीव सिनेमा रोड़, बिजुलिया, रामगढ़ (झारखण्ड)

एक प्रेरक घटना

अपने मकान का नवीनीकरण करने के लिये, एक जापानी अपने मकान की दीवारों को तोड़ रहा था। जापान में लकड़ी की दीवारों के बीच ख़ाली जगह होती हैं, यानी दीवारें अंदर से पोली होती हैं। जब वह लकड़ी की दीवारों को चीर–तोड़ रहा था, तभी उसने देखा कि दीवार के अंदर की तरफ़ लकड़ी पर एक छिपकली, बाहर से उसके पैर पर ठुकी कील के कारण, एक ही जगह पर जमी पड़ी है।

जब उसने यह दृश्य देखा तो उसे बहुत दया आई पर साथ ही वह जिज्ञासु भी हो गया। जब उसने आगे जाँच की तो पाया कि वह कील तो उसके मकान बनते समय पाँच साल पहले ठोंकी गई थी!

एक छिपकली इस स्थिति में पाँच साल तक जीवित थी! दीवार के अँधेरे पार्टीशन के बीच, बिना हिले–डुले? यह अविश्वसनीय, असंभव और चौंका देने वाला था!

उसकी समझ से यह परे था कि एक छिपकली, जिसका एक पैर, एक ही स्थान पर पिछले पाँच साल से कील के कारण चिपका हुआ था और जो अपनी जगह से एक इंच भी न हिली थी, वह कैसे जीवित रह सकती है?

अब उसने यह देखने के लिये कि वह छिपकली अब तक क्या करती रही है और कैसे अपने भोजन की जरुरत को पूरा करती रही है, अपना काम रोक दिया। थोड़ी ही देर बाद, पता नहीं कहाँ से, एक दूसरी छिपकली प्रकट हुई, वह अपने मुँह में भोजन दबाये हुये थी– उस फँसी हुई छिपकली को खिलाने के लिये! उफ़! वह सन्न रह गया! यह दृश्य उसके दिल को अंदर तक छू गया!

एक छिपकली, जिसका एक पैर कील से ठुका हुआ था, को, एक दूसरी छिपकली पिछले पाँच साल से भोजन खिला रही थी! अद्भुत! दूसरी छिपकली ने अपने साथी के बचने की उम्मीद नहीं छोड़ी थी, वह पहली छिपकली को पिछले पाँच साल से भोजन करवा रही थी।

अजीब है, एक छोटा–सा जंतु तो यह कर सकता है, पर हम मनुष्य जैसे प्राणी, जिसे बुद्धि में सर्वश्रेष्ठ होने का आशीर्वाद मिला हुआ है, नहीं कर सकते! 'कृपया अपने प्रिय लोगों को कभी न छोड़ें! लोगों को उनकी तकलीफ़ के समय अपनी पीठ न दिखायें! अपने आप को महाज्ञानी या सर्वश्रेष्ठ समझने की भूल न करें! आज आप सौभाग्यशाली हो सकते हैं पर कल तो अनिश्चित ही है और कल चीज़ें बदल भी सकती हैं!' प्रकृति ने हमारी अंगुलियों के बीच शायद जगह भी इसीलिये दी है ताकि हम किसी दूसरे का हाथ थाम सकें! आप आज किसी का साथ दीजिये, कल कोई–न– कोई दूसरा आपको साथ दे देगा।

सम्पादकीय

हमारे देश की आदिकालीन परम्परा है जयघोष की। तब से अब तक प्रत्येक शुभ कार्य में जो घोष लगते हैं वे हैं –'धर्म की जय हो, अधर्म का नाश हो, प्राणियों में सद्भावना हो, विश्व का कल्याण हो।' ये चार जय घोष नहीं वरन् भारतीय संस्कृति व सभ्यता के मानक हैं। धर्म व अधर्म का भेद सभी जानते हैं। धर्म का आशय यहाँ किसी मत, पंथ, संप्रदाय या पूजा पद्धति से न होकर नैसर्गिक धर्म से हैं। परमात्मा के गुणों का मानवीकरण ही धर्म है, इसके अंतर्गत सत्य, अहिंसा, करुणा, परार्थ आदि भावों का समावेश है। अधर्म इसका विपरीत है, अतः कामना यही की जाती है कि अधर्म का नाश हो। यहाँ अधर्म की पराजय नहीं कहा है, जय की तुक में पराजय इसलिये नहीं कहा है कि पराजित होने पर भी अस्तित्व तो रहता ही है। हमारी संस्कृति किसी भी रूप में अधर्म को स्वीकार नहीं करती है। हर प्राणी सद्भावना से जीये तथा समस्त विश्व का कल्याण हो। यही भाव 'वसुधैव कुटुम्बकं' में भी परिलक्षित होता है। इसलिये इन्हें केवल घोष नहीं मानकर संस्कृति के सूत्रों के रूप में प्रतिष्ठित करना चाहिये।

कुछ काव्यमय

प्रकृति में परमात्मा को
उतारना ही जीवन है।
सद्भावों को मन में संजोना ही
सच्चा धन है।
सबका कल्याण ही जब
ध्येय होता है।
तब विश्व को मानव
एक धागे में पिरोता है।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

ऐसा न करें

वाहन चलाते हुए मोबाइल पर बातें करना घातक होता है। यह जानते हुए भी लोग वाहन चलाते हुए मोबाइल पर बातें करते हैं। आजकल तो स्थिति यह हो गई है कि लोग वाहन चलाते हुए मिनटों–घण्टों तक वाट्सएप देखते रहते हैं। आश्चर्य तब और अधिक होता है जब वे इसे करने में गर्व महसूस करते हैं।

चिकित्सक, वाहन निर्माता और सड़क सुरक्षा से जुड़े विशेषज्ञ बताते हैं कि एक सैकण्ड के 300 वें हिस्से में की गई लापरवाही का नतीजा है दुर्घटना।

अब आप ही बताइए कि मिनटों तक वाट्सएप के लिए सड़क से नजरें हटाए रखना कितना खतरनाक साबित हो सकता है। एक बात यह भी बता दें कि मस्तिष्क एक समय में एक ही काम कर सकता है दो नहीं।

अपनों से अपनी बात

सेवा ही बड़ा धर्म

गुरु नानकदेव जी शिष्य मर्दाना के साथ एक गांव में पहुँचे। गांव के बाहर एक झोंपड़ी में कुष्ठ रोगी रहता था। लोग उससे घृणा करते। कोई भी उसे पास नहीं जाता। कभी कोई उसे भोजन दे जाता अन्यथा भूखे रहना ही उसी नियति थी।

गुरु नानकदेव जी झोंपड़ी में गए और पूछा– भाई, हम आज रात तुम्हारी झोंपड़ी में रूकना चाहते हैं? अगर तुम्हें कोई परेशानी ना हो तो। यह सुनकर वह हैरान हो गया, क्योंकि उसके पास कोई आना ही नहीं चाहता फिर ये कैसे उसे पास रूकने को तैयार हुए? वह सिर्फ उन्हें देखता रहा। उसे कोढ़ ग्रस्त अंग में कुछ बदलाव आने लगे।

नानकदेव जी ने मर्दाना को रबाब बजाने को कहा और उन्होंने कीर्तन आरंभ कर दिया। कोढ़ी ध्यान पूर्व सुनता रहा। जब कीर्तन समाप्त हुआ, तो उसने गुरुजी के चरण स्पर्श लिए। गुरु नानकदेवजी ने उससे पूछा– भाई, कैसे हो? गांव के बाहर झोंपड़ी क्यों बनवाई है? उसने उत्तर दिया– मैं बहुत बदकिस्मत हूँ। मुझे कुष्ठ रोग है, कोई मेरे पास नहीं आता। कोई मुझसे बात नहीं करता। अपनों ने भी मुझे घर से निकाल दिया। मैं दुर्भाग्यशाली और धरती पर बोझ हूं। गुरु नानकदेव जी ने कहा– बोझ तुम नहीं वे लोग हैं जिन्होंने पीड़ित पर भी दया नहीं की और अकेला छोड़ दिया। आओ मेरे पास, मैं भी तो देखूँ, हाँ है कोढ़? जैसे ही गुरु नानकदेव जी ने उसे हाथों और पीठ को सहलाया, वह पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। इस चमत्कार से अभिभूत वह गुरुजी के चरणों में गिर पड़ा।

उन्होंने उसे उठाकर गले लगाते हुए कहा– प्रभु का स्मरण और लोगों की सेवा करो, यही मनुष्य के जीवन का प्रमुख कार्य है। उसे पश्चात् वह अन्य कोढियों की सेवा में लग गया और ऐसी ख्याति पाई कि सभी उसका आदर करने लगे।

– कैलाश 'मानव'

विवेक से सफलता

एक धनवान सेठ के चार पुत्र थे। एक दिन उसके मन में प्रश्न उठा कि इन चारों में से किसे अपनी सम्पति का मुखिया बनाऊँ? उसने एक उपाय सोचा। अपने चारों पुत्रों को बुलाया और प्रत्येक को 5–5 गेहूँ के दाने देकर कहा कि मैं कुछ समय के लिए बाहर जा रहा हूँ।

इन दानों का तुम सभी सदुपयोग करना। जो इनका सर्वश्रेष्ठ उपयोग करेगा, उसे मैं अपनी संपत्ति का मुखिया बनाऊँगा। सबसे बड़े बेटे ने सोचा–मैं सबसे बड़ा हूँ तथा सम्पूर्ण सम्पति का स्वामी तो मैं ही बनूँगा, क्या करना है, इन दानों को सहेज कर और उसने वे दानें फैंक दिये।

दूसरे बेटे ने सोचा कि दाने सम्भाल कर रखना चाहिए ताकि जब पिताजी वापस आएँगे तो उन्हें पुनः सुरक्षित लौटा सकूँ। उसने पाँचों दाने घर के पूजा स्थल में भगवान् के श्रीचरणों में रख दिए। तीसरा बेटा कोई निर्णय ही नहीं ले पाया। चौथा और सबसे छोटा बेटा बुद्धिमान था। उसने पाँचों दानों को खेत के एक कोने में बो दिया।

खाद–पानी दिया, धीरे–धीरे उन पाँच दानों से गेहूँ के पौधे उगे और उनकी बालियों से अनके दाने मिले। उसने उन दानों को पुनः खेत में बोया और धीरे–धीरे पूरे खेत में गेहूँ की फसल लहलहाने लगी उसे पास कई बोरी गेहूँ का भण्डारण हो चुका था। कुछ वर्ष बाद पिता जब लौटे तो उन्होंने सभी पुत्रों को अपने पास बुलाया और गेहूँ दानों के उपयोग के बारे में पूछा। जब उन्हें सबसे छोटे बेटे की स्थिति का पता चला तो वह बहुत खुश हुए और उसे ही अपनी सम्पूर्ण सम्पत्ति का मुखिया घोषित किया। कहना तात्पर्य यह है कि यदि व्यक्ति विवेक से काम ले तो कठिन से कठिन परिस्थितियां भी आसान हो सती हैं। विवेक और परिश्रम ही सफल जीवन की कुंजी हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

डी.आर.डी.ए. की तरफ से प्रशिक्षुओं को हर माह भत्ता दिया जाता था। भत्ता देने अधिकारी स्वयं केन्द्र पर उपस्थित होते थे तथा प्रशिक्षुओं का प्रशिक्षण की पुष्टि करते थे। अधिकारी प्रशिक्षुओं से इतने प्रसन्न हो जाते कि सरकारी भत्ते के अतिरिक्त अपनी जेब से 300–400 रु. अलग से दे जाते। कैलाश अधिकारियों की ऐसी उदारता देख प्रसन्न हो जाता। यह कार्य एक बार तक ही सीमित नहीं रहा, जब बारम्बार अधिकारियों की ऐसी सहृदयता उसने देखी तो वह सोचने पर मजबूर हो गया कि कहने वाले कुछ भी कहते रहें, सोचते रहें मगर सच यह है कि दुनिया अच्छे लोगों से भरी है। सेवा के पथ पर उसके बढ़ते कदम और उत्तरोत्तर प्रगति इसका जीता जागता उदाहरण थी। डी.आर.डी.ए. से आने वाले लोगों में अर्जुन सोनी भी थे, वे जब भी आते प्रशिक्षु महिलाओं को कुछ न कुछ देकर ही जाते।

सुथारी का, सिलाई का प्रशिक्षण चलता रहा, उधर सेवा धाम पर निर्माण कार्य भी शुरू हो गया। शिविर यथावत जारी थे। इन सब कार्यों के लिये निरन्तर धन की आवश्यकता पड़ती रहती थी, उसे जुटाना भी एक कार्य ही था। इस हेतु किसी ने सलाह दी कि क्यूं नहीं हम 500–500 रु. लेकर संस्था के आजीवन सदस्य बनाना शुरू करें। इसमें कोई अड़चन नहीं थी तो सदस्य बनाना भी शुरू कर दिया।

अंश–153

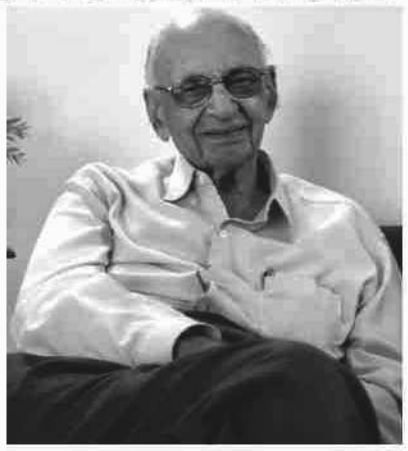
नारायण सेवा का आभार

जिन्दगी को उम्मीदों का सहारा कोई नहीं था। अरविन्द की रीढ़ की हड्डी निष्क्रिय और पत्नी ममता दिव्यांग। बिना सहारे खुशियों की बेल पनपती नहीं। पर इन बेसहारा को सहारा दिया नारायण सेवा संस्थान ने। आज दोनों एक – दूसरे का सहारा हैं।

वह कहता है–नारायण सेवा संस्थान में कम्प्युटर कोर्स हमने सीखा था। तीन महीने का कोर्स था वहां पर। जो हम सीखे हैं, उसका हमें यहां पर फायदा हुआ है।

मैडम पढ़ाती है अच्छी नॉलेज है। बच्चों को अच्छा से पढ़ा पा रही है। ममता कहती है, पहले मुझको कम्प्युटर के बारे में नॉलेज भी नहीं थी तो मन ये करता था कि आगे हम बढ़ चलें कि कम्प्युटर का जमाना जो आ रहा है। हमारी हार्दिक इच्छा थी कि हम कम्प्युटर का कोर्स सीखें। तो हमने वहां कम्प्युटर का कोर्स सीखा। अरविंद कहते हैं आज हमारी मेडम स्कूल में पढ़ाती है और मैं ट्यूशन पढ़ाता हूँ मतलब और भी बेसिक नॉलेज है। हमको वहां से ये बेनेफिट मिला। संस्थान ने उन्हें कम्प्युटर का निःशुल्क कोर्स प्रदान किया। जो उनकी कमाई का जरिया बन गया। संस्थान जो बेसहारा रहते हैं उनको सहारा देते हैं। खाने – पीने की सुविधा देते है। हर चीज की, वहां पर लोगे ऐसे आते हैं जो भी चल नहीं पाते है उनका ऑपरेशन हो जाता है। अच्छे से चलकर वो घर चले जाते है। कृतज्ञ हृदय कहता है हजारों बार नारायण सेवा का आभार।

30 की उम्र से ध्यान रखेंगे तो हृदय रोगों से होगा बचाव



अमरिकन कॉलेज ऑफ कॉर्डियोलॉजी का कहना है कि अधिक उम्र में हृदय रोगों से बचाव के लिए कम उम्र से ही ध्यान रखने की जरूरत है। इसके लिए 30 वर्ष की उम्र से ही कुछ बातों का ध्यान रखा जाए।

आंकड़े कहते हैं–

- 1.8 करोड़ लोगों की विश्व में मौत हर वर्ष हृदय रोगों की वजह से होती है।
- 2.3 करोड़ लोगों की मृत्यु की आशंका दिल की बीमारियों से 2030 में।
- 04 में से एक मौत भारत में कोरोनरी धमनी रोगों के कारण हो रही है।
- 06 करोड़ के आसपास है भारत में हृदय रोगों के मरीज।

हृदय में तीन हिस्से होते है– दिल शरीर का इंजन होता है। इसके तीन हिस्से हैं। पहला, हार्ट मसल्स जो खून पंप करता। दूसरा, इलेक्ट्रिकल सिस्टम जो धड़कनों को नियंत्रित करता और तीसरी कोरोनरी आर्टरीज (धमनियां) जिसमें ब्लड–ऑक्सीजन की आपूर्ति हर अंगों में होती है।

कैलोरी कम मात्रा में लें – डाइट में कैलोरी की मात्रा फिजिकल एक्टिविटी के अनुसार तय करें। ज्यादा लेने से हृदय रोग होता है। फल, सलाद, हरी सब्जियां, साबुत अनाज ज्यादा और तेल–घी कम खाएं। लहसुन खाएं यह कोलेस्ट्रोल को ठीक रखता।

डायबिटीज से नुकसान – डायबिटीज के कारण रोगी की नर्व्स डैमेज हो जाती है। इसलिए हार्ट अटैक होने पर उनमें सीने में दर्द या जलन नहीं होती है। हार्ट अटैक होने पर भी पता नहीं चलता है। ऐसे रोगियों को ज्यादा खतरा है। छह माह में संबंधित जांचे कराएं। बीपी और दूसरी बीमारियों को नियंत्रित रखें।

45 मिनट व्यायाम करें– रोज व्यायाम करने से दिल की बीमारियों के साथ अन्य रोगों से भी बचाव होता है। इससे खून की नलियों में कोलेस्ट्रॉल जमा नहीं होता है। रोज 45 मिनट हल्का–फुल्का व्यायाम जरूर करें। 30 मिनट या दस हजार कदम चलें। हृदय की धड़कनें भी सामान्य रहती है।

अनुभव अमृतम्

भगवत कृपा से परमात्मा जो भावना दे रहे हैं, वो मैं शुभकामना के द्वारा शुभारम्भ कर रहा हूँ। ट्रिंग, ट्रिंग, ट्रिंग फोन की तीन चार घंटियाँ बजी, जी, जी, मैं कैलाश 'मानव' बोल रहा हूँ। उधर से आवाज आई। मैं अहमदाबाद के गाँधी विद्यापीठ से चाँसलर साहब कुलपति की तरफ से भास्कर बोल रहा हूँ। जी नमस्कार कैलाश जी से बात करनी है। जी, जी, जी, मैं कैलाश ही बोल रहा हूँ। कैलाश जी एक इन्टरनेशनल कॉन्फ्रेंस कम्युनिटी एज्युकेशन विषय पर मलेशिया के कुआलालमपुर में एक महीने बाद लगने वाली है। गाँधी विद्यापीठ गुजरात ने सुना है कि आपने आदिवासी क्षेत्र में, वनवासी क्षेत्र में शिक्षण का बहुत काम किया है, शराब छुड़ाई है, मांस छुड़ाया है, नशा छुड़ाया है, उनके लिये पौष्टिक आहार की व्यवस्था की है, चिकित्सा की है।

इसलिये मलेशिया के कुआलालमपुर में आपको अपना प्रतिनिधि बनाकर भेजना चाहती है। क्या आप जाना चाहते है? क्या आप मलेशिया जाना चाहते है? एक क्षण कैलाश नाम के ये साढ़े तीन हाथ की काया ने कुछ सोचा होगा, क्योंकि ये बात 1989 की है और उदयपुर में आया था। एक ऐसा पिण्ड साढ़े तीन हाथ की काया का, जिसमें तरलता ही तरलता। ठोस का नामोनिशान नहीं था। सब घुलमिल गया। परमाणु का पुंज एक सैकण्ड में बीस लाख परमाणु नष्ट हो रहे पैदा हो रहे हैं। इसकी अनुभूतियाँ संवेदना के माध्यम से हो रही है। मेरे लिये यह सौभाग्य था पर आश्चर्य भी कि नारायण सेवा की सुगंध अहमदाबाद के गांधी विद्यापीठ तक जा पहुंची है। संतोष तो हुआ पर खुशी भी बहुत थी। उस परमाणु के पुंज ने कहा– जी हाँ, मुझे स्वीकार है। बहुत अच्छा, बहुत अच्छा आपको कागजात भेजते हैं, आज भेजेंगे कल मिल जायेंगे। आप तैयारी कीजिए। मैंने सोचा बचपन में हथेली की रेखाएँ ज्योतिष को कभी बताने का काम पड़ा था। ज्योतिष ने रेखा देखकर कहा तुम्हारे विदेश जाने की रेखा है। मित्रों को पूछा दूर संचार विभाग उस समय में डायरेक्टर कम्युनिकेशन दक्षिण का सीनियर एकाउण्ट ऑफिसर फाइनेंशियल एडवाइजर था। उन्होंने कहा आपको भारत सरकार दूर संचार विभाग से परमिशन लेनी होगी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 32 (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, 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