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-2246 • उदयपुर, मंगलवार 16 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

अंतरिक्ष में सैटेलाइट ले जाएगा दुनिया का सबसे बड़ा ड्रोन

अमरीका के अल्बामा स्थित ड्रोन निर्माता कंपनी ऐवम ने दावा किया है कि उनका ड्रोन 'रैवन एक्स' पृथ्वी की निचली कक्षा में उपग्रहों को लांच करने के लिए तैयार है। ऐसा करने में स्पेसएक्स जैसी कंपनियों की तुलना में बहुत कम खर्च आएगा। सीईओ जे. स्काइल्स का दावा है कि कंपनी में 1 बिलियन डॉलर से अधिक के लॉन्च कॉन्ट्रेक्ट भी साइन कर लिए हैं। जिसमें 360 सैटेलाइट्स के लिए यूएस स्पेस फोर्स के साथ एक अनुबंध शामिल है। एक रिपोर्ट के मुताबिक ड्रोन खुद एक निर्दिष्ट ऊंचाई तक उड़ान भरेगा, जहां यह एक रॉकेट लॉन्च करेगा जो छोटे उपग्रहों का पेलोड ले जाएगा।

80 फुट लंबा है ड्रोन

दावा है कि यह दुनिया का सबसे बड़ा ड्रोन है जो करीब 80 फुट लंबा, 18 फुट ऊंचा और 60 फुट चौड़ा है। इसे 8 हजार वर्ग फुट हैंगर में खड़ा किया जाता है। ड्रोन का 70 फीसदी हिस्सा रीयूजेबल है, कंपनी इसे 100 प्रतिशत रीयूजेबल बनाने पर काम कर रही है।

नियमित भाप लेने से कोरोना वायरस दूर भागता है

आप जो गरम पानी पीते हैं वह आपके गले के लिए अच्छा है। पर यह जो कोरोना वायरस है, वह आपके नाक के PARANASAL SINUS के पीछे जो खाली जगह है, वहां 3 से 4 दिनों तक छुप जाता है। यह गरम पानी जो हम पीते हैं वह वहां तक पहुंचता नहीं है। 4 से 5 दिन के बाद यह वायरस जो नाक के पीछे छिपा था वह आपके फेफड़ों में पहुंच जाता है। फिर आपको सांस लेने में दिक्कत शुरू होती है।

इसलिए भाप यानी स्टीम लेना बहुत जरूरी है, जो आपके PARANASAL SINUS के पीछे तक पहुंच जाती है। आपके स्टीम से इस वायरस को नाक में ही मार देना है।

- 40 डिग्री पर यह वायरस अशक्त यानी PARALYZED हो जाता है।
- 60 डिग्री पर यह वायरस इतना कमजोर हो जाता है कि किसी भी इंसान का इम्युनिटी सिस्टम उसके खिलाफ लड़ सकता है।

- 70 डिग्री पर यह वायरस मर जाता है।

यह जो स्टीम की बात है, यह हमारे पूरे स्वास्थ्य के लिये उपयोगी है। चाइना, जापान, ताईवान सब देशों में स्टीम का इस्तेमाल किया गया है।

- जो घर पर रहता है, उसे दिन में 'एक बार स्टीम' लेनी चाहिए।
- अगर आप सब्जी आदि लेने मार्केट जाते हैं तो 'दो बार स्टीम' लेनी चाहिए।
- जो कोई किन्हीं लोगों से मिलते हैं या ऑफिस जाते हैं उन्हें '3 बार स्टीम' लेनी चाहिए। और जो कोई डॉक्टर कोविड पेशंट का इलाज करते हैं, तो हर 2 घंटे के बाद 'स्टीम' लें।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

राशन पाकर हर्षाया बाबूराव

दिवाली के दो दिवस पूर्व नारायण सेवा संस्थान से राशन सामग्री सहायता पार बाबूराव और परिजन बहुत प्रसन्न हुए और हने 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 दुभर 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 पार 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। आपे प्रेषित भोजन सामग्री सहयोग ऐसे गरीब दिव्यांग और मजदूर परिवारों का निवाला बन रहा है जिनी आखिरी उम्मीद टूटने वाली थी आपका सहयोग हजारों गरीब परिवारों के लिए खुशियों की सौगात है।

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।

सबसे बड़ी खोज

वैज्ञानिक माइकल फैराडे का नाम आज भी अभावग्रस्त, कर्मठ, लगनशील विद्यार्थियों की राह प्रशस्त कर रहा है।

माइकल बहुत गरीबी में पला–बढ़ा था। जैसे– तैसे दसवीं पास करने के बाद घर को चलाने के लिए लंदन में अखबार बेचने का काम करने लगा था। साथ ही यथा उपलब्ध समय का दुरूपयोग न कर पढ़ाई भी करता। इसी बीच उसने पब्लिशिंग हाउस में नौकरी भी कर ली, जहाँ उसे विभिन्न विषयों की पुस्तकें पढ़ने का सहज अवसर मिला। युवक की लगन, ईमानदारी एवं प्रतिभा से कंपनी मालिक बहुत प्रभावित हुआ।

इंसान चाहे तो छोटी से छोटी नौकरी या छोटे से छोटे काम को भी ईमानदारी, तत्परता के साथ करके अपने सुनहरे भविष्य का द्वार खोल सकता है। वही हुआ माइकल फैराडे के साथ। मालिक के सहयोग से उसे दर्शन शास्त्र को पढ़ने का अवसर मिला। धीरे–धीरे उसकी सोच विज्ञान की और बढ़ती चली गई।

इसी बीच एक बार उसे सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक हम्फ्रे डेवी का विज्ञान एवं अनुसंधान विषय पर भाषण सुनने को मिला। रूचि अनुरूप भाषण मिलने से एकाग्रता के साथ भाषण सुनने से आत्मसात हो गया। इसके बाद एक के बाद एक भाषण सुनता चला गया और चार भाषण सुनकर उनकी विषय वस्तु पर आधारित एक सुन्दर लेख बनाकर 'रायल सोसायटी' को भेज दिया, लेकिन वहाँ से कोई संतोषजनक उत्तर नहीं मिला। परन्तु फैराडे निराश नहीं हुआ। एक बार फिर नए सिरे से मेहनत कर उन्हीं भाषणों पर नया लेख लिखकर 'हम्फ्रे डेवी' को ही भेज दिया।

कुछ ही दिनों के बाद एक दिन अचानक जब फैराडे सोने की तैयारी कर रहा था, तभी डेवी स्वयं उससे मिलने उसके स्थान पहुँच गए। उन्होंने उसकी गहन रूचि देखकर रॉयल सोसायटी में उसे लेबोरेट्री असिस्टेंट की नौकरी दिलवा दी। अब वह वहाँ डेवी का सहयोगी बना और आगे बढ़ता चला गया। आगे चलकर उसी ने विद्युत धारा का आविष्कार किया।

पूरी दुनिया महान वैज्ञानिक माइकल फैराडे के नाम को जानने लगी। उसे डेवी से भी अधिक प्रसिद्धि मिली।

किसमें कौन सी प्रतिभा छिपी है, यह तो कोई नहीं जानता, लेकिन उसे पल्लवित होने के लिए सही दिशा में लगन एवं परिश्रम की आवश्यकता है।

हम्फ्रे डेवी की तरह आप भी अपने जीवन में एक व्यक्ति की ऐसी खोज करे कि उसे आप अपने जैसा सम्पन्न बना सके या धार्मिक, स्नातक, वैज्ञानिक कुछ न कुछ उसे उत्कृष्टता प्रदान कर सकें।

स्वार्थ नहीं : परमार्थ

बात उस समय की है, जब बाल गंगाधार तिलक ने वकालत की पास कर ली थी। उनके एक मित्र ने उनसे पूछा– अब क्या करना चाहते हो? सरकारी नौकरी या स्वतंत्र वकालत?

गंगाधर जी बोले– मुझे इतने पैसे की भी जरूरत नहीं कि मैं सरकार की नौकरी करके अफसरशाही की गुलामी करूँ और वकालात भी करना नहीं चाहता हूँ।

फिर मित्र क्या बोलते। बात भी आई–गई हो गई।

कुछ दिनों के बाद मित्रों को पता चला कि गंगाधर तो एक स्कूल में अध्यापक बन गए हैं। यह देख उनके दोस्त उनकी बुद्धि पर तरस खाकर बोले– तुमने यह क्या किया। इतनी ऑफर को छोड़ कर यह अध्यापक का कार्य, जहाँ 30 रुपया महीना मिलता है। क्या होगा इससे? अंत में दाह संस्कार के लिए भी पैसे नहीं मिलेंगे।

तिलक ने मुसकराते हुए जवाब दिया–दोस्त, बहुत सोचने के बाद यह निर्णय लिया है क्योंकि यह नौकरी बहुत पवित्र है। यह वह भूमि है, जिसको सींचने पर ऐसे फूल खिलेंगे, जिसकी खुशबू देश बल्कि विश्व को सुवासित करेगी। रही बात दाह संस्कार की तो अगर मेरे पास तब तक पैसे नहीं बचेंगे तो दाह संस्कार का काम तो नगरपालिका वैसे ही कर देगी। इसके लिए चिंता की जरूरत नहीं।

तिलक की बात सुनकर सारे मित्र सुखद आश्चर्य में डूब गए। जहाँ उनका जमीर भी पावन होता चला गया, क्योंकि उन्होंने, ऐसी संतुष्टि के भाव आज तक किसी व्यक्ति के नहीं देखे थे। सब के सब कुछ न कुछ अच्छा करने के संकल्प के साथ तिलक के प्रति श्रद्धावनत हो गए।

संकल्प संपदा

मनुष्य को ईश्वर से प्राप्त मन एक दिव्य ऊर्जा है। इसी दिव्य मन के द्वारा मनुष्य अपने जीवन के समस्त क्रियाकलापों का संचालन करता है। आध्यात्मिक शब्दावली में मन को बंधन एवं मोक्ष का कारण माना गया है। अद्भुत सामर्थ्य से परिपूर्ण हमारा मन जब शिव संकल्प अर्थात् श्रेष्ठ एवं शुभ संकल्प से परिपूर्ण होता है, तब वह हमारे जीवन को परम् आनंद की ओर ले जाता है।

मन की शक्ति असीम है। मन ही इंद्रियों का नियंत्रक है, इसलिए अगर मन में उठने वाले संकल्प कल्याणकारी है तो श्रेष्ठ मन इंद्रियों को भी श्रेष्ठ कर्मो की ओर प्रेरित करेगा। मनुष्य का संपूर्ण जीवन मन के संकल्पों से प्रभावित होता है। जैसे संकल्प मन में सृजित होते हैं, वैसे की कर्मो में मनुष्य निमग्न हो जाता है और उन्हीं कर्मो के अनुरूप मनुष्य का आचरण निर्मित होता है। इसलिए कर्म का आधार मनुष्य के मत में उठने वाले विचार हैं। मन के संबंध मे कहा गया है कि प्रत्येक मनुष्य को जिस प्रकार सूक्ष्म अस्तित्व के रूप में मन मिला है। सदैव गतिशील रहना मन का स्वभाव है। यह मन ही मनुष्य का दिव्य धाम है। मन रूपी भमि पर उगने वाले विचार या संकल्प यदि अशुभ या निकृष्ट प्रवृत्ति के हैं, तो वे मनुष्य को भी नरक एवं दुःखों के दलदल में ले जाते हैं। उन्नति और अवनति मन के विचारों की प्रकृति पर भी निर्भर है। सुख–दुख एवं आत्मिक आनंद का द्वार भी इसी मन की सकल्प संपदा से खुलता है।

संस्थान से मिले अंग, पाया रोजगार

मैं किशन लाल भील, उम्र 36, अचलाना, उदयपुर का रहने वाला हूँ। आठवीं कक्षा उत्तीर्ण हूँ। मैंने सन् 1995 से बस कण्डक्टरी का कार्य करना चालू किया था। बस का रूट भीण्डर से बडी सादडी था। 22 मार्च 2000 को बस का एक्सीडेंट हो गया। उस हादसे में कानोड़ निवासी एक व्यक्ति की मौत हो गई एवं 22 लोग घायल हो गये। उस हादसे में मेरे दोनों पैर कट गये। वहां के स्थानीय लोगों ने मुझे महाराणा भूपाल चिकित्सालय उदयपुर में भर्ती करवाया। मेरे 4 ऑपरेशन हुए परन्तु सभी असफल रहे। फिर जिन्दगी बैसाखियों के सहारे चलने लगी। मेरे पैरों की स्थिति के कारण, हादसे के चार साल बाद नारायण सेवा संस्थान ने ऑटिफिशयल पैर लगाये गये, मैं बिना बैसाखियों के चलने लगा। परन्तु रोजगार के लायक नहीं था। जिसमें मैं अपने परिवारों का गुजारा कर सकूं मैंने संस्थान में आकर अपनी आपबीती सुनाई। संस्थान ने मेरे दुःख सुनकर मुझे रोजगार से जोड़ने के लिए चाय–नाश्ते का ठेला एवं आश्वयक सामग्री प्रदान की ताकि मैं अपने परिवार को भरण–पोषण कर सकूं। मैं संस्थान का बहुत–बहुत आभार व्यक्त करता हूँ।

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 हुकम 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 अपार्टमेन्ट,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
साई 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 और सद्भाव मानव के दो राजमार्ग है । सेवा से स्वयं को तो मन की प्रसन्नता होती है। किंतु उसके प्रभाव से दूसरों को तन व मन दोनों की प्रसन्नता होती है। यानी कि जितना लाभ हमें , उससे दुगुना लाभ अन्य को। ऐसा सस्ता व अच्छा सौदा कहां मिलेगा, कि स्वयं को भी लाभ और अन्य को भी लाभ।

ऐसे ही सद्भाव के द्वारा हमारी वैचारिक शुद्धि होती है। हम शारिरीक शुद्धि तो जब चाहें कर सकते है पर मानसिक शुद्धि के उपाय सीमित है। इनमें से ही एक प्रभावी उपाय है इसके प्रति सद्भाव ।

जैसे ही हम औरों के प्रति सद्भावी सोच प्रारंभ करते है। तो हमारे भीतर अनेक प्रकार के रासयनिक परिवर्तन भी होने लगते है। सद्भाव के कारण सोच की पारदर्शिता ,मन की प्रसन्नता और भावो की शुद्धि स्वतः होने लगती है। ये सब मानवीय स्वाभाविक गुण है। बस हम तो प्रारंभ करे।

कुछ काव्यमय

जो सद्भावी मन बने।
सेवा बने स्वभाव।
तो जीवन में चल पड़े।
सबके प्रति लगाव ।
सरल और शीतल बने ।
मानव की हर सोच ।
सारी कडकाई मिटे।
सहज ही आये लोच।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

गंभीर है, विशाल है,
बड़ी महामारी है
संयम रखो दोस्तों,
Coronavirus से
जंग अभी जारी है.

अपनों से अपनी बात

खुशी बांटने का सुख

हर आँख यहाँ,
यूँ 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।।

गोगुन्दा तहसील के ग्राम मोकेला का सर्वे किया जा रहा था– संस्था के साधकों द्वारा! टूटे–फूटे मकान का हुलिया। गारे व मिट्टी से बनी कच्ची ढही दीवारें, काँटों व घास से ढकी छत उस परिवार के अभावों का वर्णन कर रहे थे। घर के मुखिया का नाम था रूपा! लगभग 10 वर्ष से अपने पांवों पर खड़ा नहीं हो पाया था –वह। लम्बी बीमारी, औषधि का अभाव एवं घर में गरीबी के कारण वह इतना दुबला हो गया कि उसकी पसलियाँ एवं हड्डियाँ ही दिखाई देती थी –शरीर पर!

राम–राम करके सर्वे का कार्य प्रारंभ किया गया ! पूछा गया क्या काम करते हैं आप लोग तथा कितना कमा लेते हैं?

जवाब में रूपा जी बिल्कुल मौन व असहाय थे। प्रश्न दुबारा उठा तो मुँह से निकला दस बरस से कुछ भी नहीं कमाया है, मैंने। औरत बेचारी लकड़ियाँ बीन कर पहाड़ी से लाकर गोगुन्दा (10 कि.मी.) बेचकर आती है। 10–12 रुपये मिल जाता है जिससे चार बच्चों सहित मेरा पालन पोषण मुश्किल से करती है, और जब किसी दिन जंगल से लकड़ियाँ नहीं लेने दी जाती है उस दिन तो .....और कहते–कहते रो पड़े श्री रूपाजी ! उनकी वेदना थी कि माह में चार पाँच दिन तो ऐसे भी आते हैं जब दोनों समय भी चूल्हा नहीं जल पाता– उनके घर में!

श्री रूपा जी के दुःख से साथियों के दिल भी पिघल गये करुणा से ! तत्काल उस घर में गेहूँ और अन्य सामग्री के लिए सहयोग का ठाना और संस्था वाहन को जसवन्त गढ़ गाँव भिजवाकर खाद्य सामग्री मँगवाई गई।

देखते ही देखते दृश्य बदल गया! आटा, तेल, नमक, दाल पाते ही बच्चे खुशी से उछल पड़े जैसे कुबेर का खजाना मिल गया हो–उन्हें! मन की शान्ति, आत्मिक आनन्द एवं हर्ष की अनुभूति उस क्षण साधकों को हुई वह किसी खजाने से कम न थी! सभी को उस घर में खुशी बाँटने का जो सुख मिला उसे आज भी भुलाया नहीं जा सकता है .. ..आज भी वह दृश्य याद आता है तो मन में एक अनोखा–सा स्पन्दन होता है..... हमने उस क्षण यही अनुभव किया था :

सदियों की इबादत से
बेहतर है वह एक लम्हा,
जो हमने बिताया है
किसी इंसान की खिदमत में!

– कैलाश 'मानव'

क्षणिक क्रोध

क्रोध मानव का सबसे बड़ा शत्रु है। क्रोधी व्यक्ति को अपने–पराए का भेद नहीं होता है। क्रोध अपनों को भी पराया बना देता है। सभी लोग उसी को पसन्द करते हैं जो क्रोध नहीं करता। मनुष्य को अपने क्रोध पर नियंत्रण हेतु हर सम्भव प्रयास करना चाहिए।

बहुत ही क्रोधी स्वभाव का एक लड़का था। वह घर, विद्यालय सभी जगह क्रोधपूर्वक लोगों से उलझ पड़ता था। एक दिन विद्यालय में स्वयं की गलती होने पर भी अपने सहपाठियों से झगड़ पड़ा। उसके सहपाठियों ने मिलकर उसे बुरी तरह से पीटा। जब वह घर आया तो उसे उसकी गलती का अहसास हुआ कि मैंने आवेश में आकर बेवजह लड़ाई की और नुकसान भी मुझे ही उठाना पड़ा।

उसके पिता ने उससे पूछा– क्या तुम क्रोध से छुटकारा पाना चाहते हो?

बेटे ने उत्तर दिया– हाँ, पर कैसे?

पिता ने उसे एक कीलों से भरा डिब्बा और हथौड़ा देते हुए कहा कि जब भी तुम्हें क्रोध आए तो ये कीलें आँगन के पेड़ में तब तक ठोकते रहना जब तक कि तुम्हारा क्रोध समाप्त न हो जाए।

दूसरे ही दिन उसके भाई से उसका किसी बात को लेकर झगड़ा हो गया। लड़के को उसके पिता की बात याद आ गई। वह कीलों का डिब्बा और हथौड़ा लेकर गया और आँगन के पेड़ पर कीलें ठोकने लगा। जब उसका गुस्सा शांत हुआ, तब तक वह उस पेड़ में लगभग 30 कीलें ठोक चुका था और थक चुका था। दूसरे दिन उसे फिर किसी बात को लेकर गुस्सा आया और वह जा पहुँचा पेड़ पर कीलें ठोकने। उस दिन उसने 25 कीलें ठोकीं। ऐसे करके वह रोज कीलें ठोकता, परन्तु पिछले दिन से कम। एक दिन ऐसा भी आया जब उसने सोचा कि इस कीलें ठोकने के थका देने वाले काम से तो अच्छा है कि मैं क्रौध ही न करूँ। कीलें ठोकने में तो बहुत मेहनत करनी पड़ती है। उस दिन क्रोध आने पर भी उसने कोई कील नहीं ठोकी। उसने यह बात अपने पिताजी को बताई –पिताजी, आज मैंने अपने क्रोध पर नियंत्रण करना सीख लिया है। मुझे क्रोध आया तो भी मैंने आज कोई कील नहीं ठोकी। आपका यह कीलों वाला तरीका तो कामयाब रहा।

पिता ने कहा– चलो, चलकर देखते हैं कि इतने दिनों में तुमने कितनी कीलें ठोक डालीं।

पिता– पुत्र दोनों उस पेड़ के पास गए और देखा कि वह पेड़ तो पूरा कीलों से भरा हुआ था। पिता ने बेटे से कहा– अब जब– जब तुम्हें क्रोध न आए, उस दिन एक कील निकाल देना। दूसरे दिन से उसने रोज एक–एक कील निकालना शुरू किया। उसे 60–70 दिन लग गए, सारी कीलें निकालने में। वह मन ही मन बहुत खुश था कि इतने दिन हो गए, मुझे बिल्कुल भी क्रोध नहीं आया है।

वह पिता के पास गया और बोला– पिताजी, मैंने सभी कीलें निकाल दीं। अब तो मुझे क्रोध आता ही नहीं है। पिता उसे पनुः उस पेड़ के पास लेकर गए और उसे उस पेड़ की हालत दिखाई।

पिता ने पुत्र से पूछा– पेड़ कैसा लग रहा है?

बेटे ने उत्तर दिया– पिताजी, पेड़ तो बहुत भद्दा दिख रहा है। सभी जगह कीलों के निशान हैं। पिता ने कहा– जो पेड़ पहले सुन्दर था, परन्तु तुम्हारे पहले सुन्दर था, परन्तु तुम्हारे कीलें ठोकने से यह कुरूप हो गया। इसी तरह तुम भी जब सामने वाले पर क्रोध करते हो तो उसके मन पर एक कील ठोक देते हो और क्षमा माँग कर कील वापस तो निकाल देते हो, लेकिन उसके मन में दर्द रूपी घाव का निशान रह जाता है। क्षमा माँगने पर दर्द कम हो जाता है, परन्तु निशान तो बना ही रह जाता है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश चिन्ताओं से ग्रस्त था तभी उदयपुर से फोन आया कि वेतन की व्यवस्था हो गई है आप चिन्ता मत करना। कैलाश इस चमत्कार से हैरान रह गया, पूछा तो बताया कि नोखा के चाण्डक साहब ने धन संग्रह कर एक थैली लाकर दी, थैली में कितने रुपये है, यह भी उन्होंने नहीं गिने, थैली में रसीद बुक थी उसमें सारा हिसाब था, उन्हें जल्दी थी इसलिये वे थैली देकर चले गये। बाद में थैली के रुपये गिने तो 71 हजार से ज्यादा ही निकले। वेतन का काम आसानी से निपट गया। इस घटना से कैलाश की निराशा आशा में बदली। उसने डॉ. अग्रवाल को सारी बात बताते हुए कहा कि ऐसा कोई चमत्कार यहां भी हमारे साथ जरूर होगा।

मनुभाई के साथ दिन गुजरते जा रहे थे, कहीं कोई आशा की किरण दिखाई नहीं दे रही थी तो कैलाश ने उनसे कहा कि हवाई जहाज में एक यात्री से उसे यहां के कुछ ज्वैलर्स के पते मिले हैं, आप कहें तो इनसे सम्पर्क करें। मनुभाई ने पूछा कि कैसे करेंगे तो उसने कहा कि पास ही के पोस्ट ऑफिस से कुछ लिफाफे और डाक टिकट लेकर आते हैं। कैलाश अपने साथ ढेर सारे पत्रक लेकर आया था। ये पत्रक इन लिफाफों में भर कर, ज्वैलरों के पते लिख कर डाक में डाल देते हैं। मनुभाई ने कैलाश को बताया कि इस तरह के पत्रकों को यहां जंक मेल कहते हैं। आये दिन इस तरह के पत्रक जिनमें विज्ञापनों की भरमार होती है, सब के घरों पर आते रहते हैं, सभी लोग इस जंक मेल को सीधे गारबेज में डालते हैं।

अंश–183

गाजर खाने की आदत बनाइये

सर्दियों में गर्म–गर्म गाजर का हलवा खाने का मजा ही कुछ और है। ऐसा नहीं है गाजर का हलवा ही स्वादिष्ट होता है, गाजर की सब्जी, सूप, जूस, सलाद या आचार खाने में जितने टेस्टी होते हैं, उतना ही शरीर के लिए फायदेमंद भी होता है। गाजर में विटामिन्स, पोषक तत्वों और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है, जिसकी वजह से आयुर्वेद में इसे कई मर्जों की एक दवा कहा गया है। गाजर हमारी शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाकर हमें गंभीर बीमारियों से बचाती हैं, तो चलिए जानते हैं गाजर के फायदे –

1 दुनिया में कैंसर का खतरा पहले से ज्यादा बढ़ गया है। ऐसे में गाजर एक ऐसी सब्जी है जो हमें कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी से बचाने में बहुत मददगार है। गाजर में मौजूद कौरीटोनॉइड इम्यूनिटी बढ़ाकर बीमारियों से लड़ने की ताकत देता है, इसमें मौजूद बीटा–कैरोटीन प्रोस्टेट कैंसर से बचाव करते हैं।

2 सर्दियों में दिल का बहुत ख्याल रखना चाहिए। ऐसे में गाजर का सेवन बहुत उपयोगी हैं। गाजर में मौजूद बीटा–कैरोटीन, अल्फा–कैरोटीन और लुटेइन जैसे एंटीऑक्सीडेंट कॉलेस्ट्रोल लेवल बढ़ने नहीं देते और हार्ट अटैक के खतरे को कम कर देते हैं।

3 गाजर आपके शरीर के ब्लड प्रेशर को काफी हद तक कंट्रोल में रखता हैं। इसमें मौजूद पोटेशियम ब्लड प्रेशर को घटने या बढ़ने नहीं देता।

4 गाजर में मौजूद पोषण तत्व कई बीमारियों के लिए फायदेमंद है। गाजर खाने से गठिया, पीलिया और अपच से छुटकारा मिल सकता है। इसके साथ ही गाजर खाने से हड्डियां मजबूत होती है।

5 गाजर खाने से खून की कमी दूर होती है। इसमें पाई जाने वाली विटामिन ई पाया जाता है, जिसकी मदद से नया खून आसानी से बन जाता है। यही वजह है कि एनीमिया के मरीजों को सलाह दी जाती है कि वे गाजर को जरूर अपनी डाइट में शामिल करें।

6 आंखों के लिए गाजर रामबाण माना गया है। इसमें मौजूद विटामिन ए आंखों को सेहतमंद रखती है। यही नहीं गाजर में मौजूद बीटा कैरोटीन मोतियाबिंद से आंखों की रक्षा कर उनकी देखभाल करता है। नजर कमजोर वालों गाजर को सेवन करना चाहिए।

7 गाजर पेट की समस्याओं को दूर कर खून की सफाई करता है। जाहिर है कि ऐसे में स्किन भी अच्छी रहेगी और कील–मुंहासों से छुटकारा मिल जाएगा।

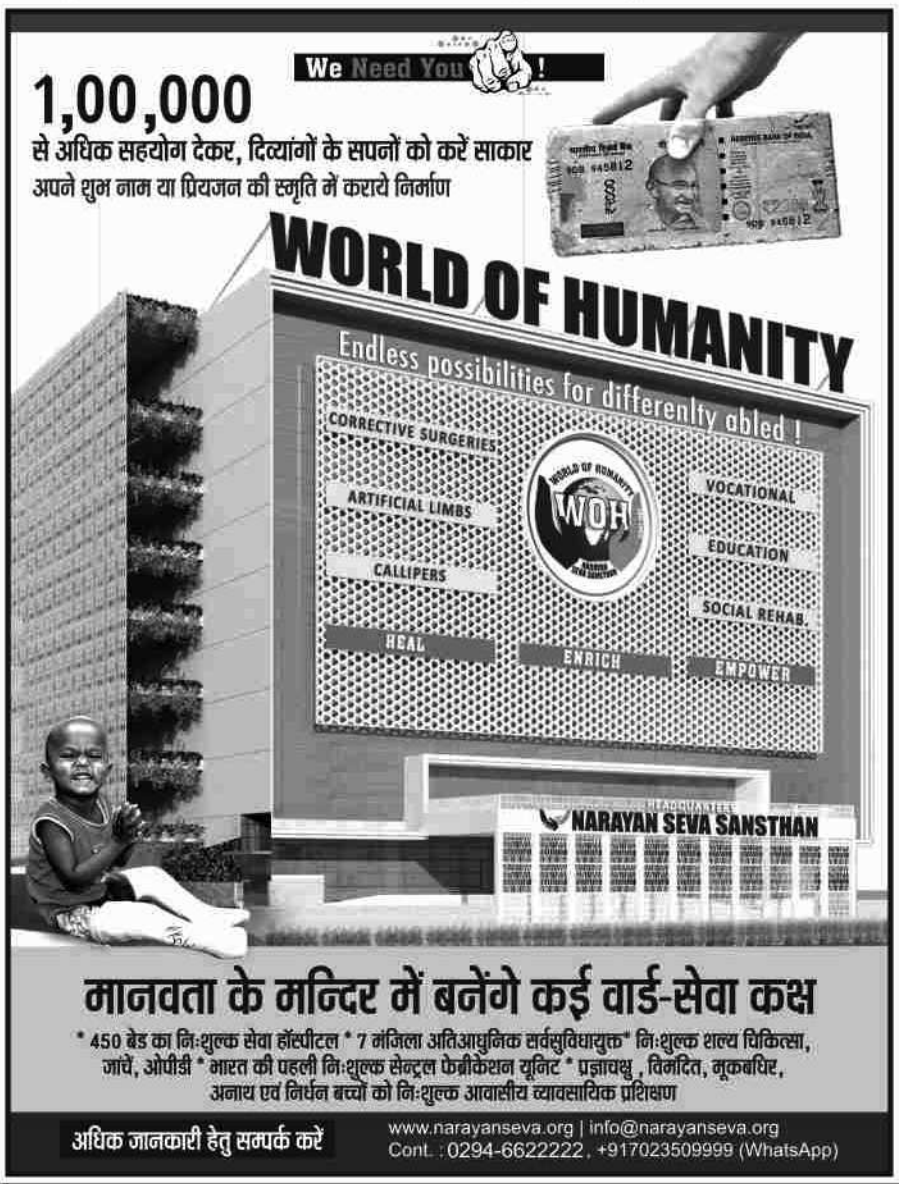
अनुभव अमृतम्

कई बार छोटे बच्चों को गुब्बारे फुला देते हैं तो चाचाजी मैं खुद फुलाऊंगा। वो खुद फुलाना चाहता है। खुद उड़ाना चाहता है। उसको अपनी क्षमता से विकास करने दीजिए। यूरोप की यात्रा कैलाश ने की है बहुत इम्पोरटेंट नहीं है। जो नगर देखे गये, जिन देशों की यात्रा की गयी। इम्पोरटेंट ये है कि हर देश में नारायण सेवा का दीया जलाया जाये। जब पहुँचते थे भोजन करने सायंकाल या दिन को शुद्ध शाकाहारी भोजनालय होता था, पूर्व निश्चित तो जब तक लोग बैठते तब तक मैं अन्दर मालिक के पास चला जाता था।

उनको पत्रिका देता नारायण सेवा की और उससे दो मिनट उनका समय लेता, बोले आपका मैं एक दीया जलाने आया हूँ हम लोग दिव्यांगों की सेवा का आनन्द प्राप्त करते हैं। ये दिव्यांग भी अपनी हथेली में रेखा लिखाकर के आये हैं– भाईसाहब! हर दिव्यांग, हर बालक, हर बालिका, हर युवा उसका अपना भाग्य है। इतनी तारीख को इतने बजकर के इतने सैकण्ड़ पर उसका पैर सीधा होगा। हम निमित्त बन रहे हैं। बड़े काम क्या कर रहे है?

निमित्त बन रहे हैं। उसका अपना भाग्य उसको खींच कर लाया हैं। इसलिए अतिथि देवो भवः कहते हैं। ये नररूपी नारायण है।

सच्ची सेवा प्रभु पूजा है,
उत्तम यज्ञ विधान है।
दरिद्र नारायण बनकर आता,
कृपासिंधु भगवान है।
ये सेवाधर्म महान है।
सेवा ईश्वरीय उपहार– 63 (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