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 - 9 • अंक-2321 • उदयपुर, रविवार 2 मई, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान

वैज्ञानिकों ने खोजा जलवायु अनुकूल जीन

वैज्ञानिकों ने काबुली चने की एक ऐसी प्रजाति को विकसित करने में सफलता हासिल की है, जिस पर गर्मी और सूखे का असर नहीं पड़ेगा। 45 देशों के चने की 429 प्रजातियों के जेनेटिक कोड का गहन अध्ययन करने के बाद यह सफलता मिली है। अंतरराष्ट्रीय अर्ध– शुष्क उष्णकटिबंधीय फसल अनुसंधान संस्थान (आइसीआरआइएसएटी) ने यह जानकारी दी है।

भारत के लिए यह शोध बहुत फायदेमंद साबित हो सकती है और इसकी मदद से वह दालों के उत्पादन के मामले में आत्मनिर्भर बन सकता है। भारत दाल की खपत करने वाला दुनिया का सबसे बड़ा देश है, जबकि उत्पादन में बहुत पीछे है। इस अध्ययन से यह भी पुष्टि हुई है कि अफगानिस्तान के रास्ते भूमध्यसागरीय उपजाऊ क्षेत्र से काबुली चना भारत आया था।

काबुली चने की सभी प्रजातियों को मिलाकर एक नई प्रजाति विकसित करने के लिए किया गया यह सबसे बड़ा अभ्यास है। कृषि समुदाय के लिए इसका सीधा सा मतलब उच्च पैदावार के साथ चने की नई किस्मों का संभावित विकास होता है, जो कि रोग–कीट–प्रतिरोधी में बेहतर और मौसम की मार का सामना करने में सक्षम। फसल अनुसंधान संस्थान ने कहा है कि वैश्विक स्तर पर 21 शोध संस्थानों के 39 वैज्ञानिकों की टीम ने चीन के शेनजेन की बीजीआइ के सहयोग से यह सफलता हासिल की है।

दक्षिण एशिया में 90 फीसद से ज्यादा काबुली चने की खेती का क्षेत्र है। कहा जाता है कि सूखे और बढ़ते तापमान से वैश्विक स्तर पर चने के उत्पादन में 70 फीसद तक नुकसान होता है। चना ठंडे मौसम की फसल है जिससे बढ़ते तापमान से इसके उत्पादन में और कमी आने की संभावना है।

इस नए शोध से किसानों को मौसम के हिसाब से चने की खेती करने में मदद मिलेगी। इससे विकासशील देशों में कृषि विकास की स्थिरता और उत्पादकता में वृद्धि में उल्लेखनीय मदद मिलेगी।

नासा ने ध्यानमग्न योगी की तरह दिखने वाला पिंड खोजा

नासा ने अंतरिक्ष में ऐसा पिंड खोजा है, जिसकी आकृति ध्यान में बैठे किसी इंसान की तरह है। इसे अल्टिमा थुले नाम दिया गया है। अल्टिमा थुले को दो भागों में बांटा गया है। बड़ा हिस्सा जो काफी हद तक समतल भी है । इससे जुड़े गोल आकार के भाग को थुले कहा गया है। ये दोनों जहां जुड़ते हैं उसे 'नेक' नाम दिया गया। 17 मई को पब्लिश साइंस जर्नल में इसे '2014 एमयू69' का नाम दिया गया है। माना जाता है कि ग्रहों के निर्माण के समय ही यह भी अस्तित्व में आया। नासा का न्यू होराइजन यान पृथ्वी से 6.6 अरब किलोमीटर दूर है और यह कूइपर बेल्ट में तेजी से प्रवेश कर रहा है। इसकी गति लगभग 53,000 किलोमीटर प्रति घंटा है। न्यू होराइजन से अल्टिमा थुले की तस्वीर ली जा सकी। इस पिंड की सतह लाल है, अनुमान है कि यहां ज्वालामुखी भी होगा। इसका आकार भी प्लूटो से बड़ा है। अल्टिमा थुले की सतह पर वैज्ञानिकों को मेथेनॉल और वॉटर आइस के अंश मिले हैं। हालांकि यहां की बर्फ थोड़ी अलग है।■

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।

मुश्किलों से राहत मिली प्रमोद को

उदयपुर शहर के निकट बलीचा बस्ती में रहने वाले प्रमोद यादव (30) का कोरोना के चलते लॉकडाउन में ऑटो ही बंद नहीं हुआ गृहस्थी की गाड़ी भी थम गई। पति–पत्नी और तीन छोटी बच्चियों के परिवार के सामने घोर अंधेरा छा गया।

ऑटों के पहिये चलते थे तो घर भी चलता था। सब लोग घरों में थे। दुकानें, फैक्ट्रियां, निर्माण कार्य, पर्यटन स्थल, रेलें, बसें सब स्थगित थी। घर में निराशा का गहरा सन्नाटा पसरा था। जिसे नारायण सेवा संस्थान के सेवादूतों ने दरवाजे पर दस्तक देकर अप्रेल के शुरू में ही हटा दिया। वे अपने साथ भोजन के पैकेट व राशन लेकर आए थे। उन्हें देख परिवार ने भगवान को धन्यवाद दिया।

प्रमोद बोला– सचमुच आप नारायण के दूत समान ही है। हमारी मुश्किल को आपने हल कर दिया। मकान का किराया तो मैं आज नहीं तो कल हालात सम्भलने पर मजदूरी कर चुका दूंगा लेकिन आपने तो मेरे और परिवार के जिंदा रहने का सबब ही दे दिया। आप धन्य हैं। इस परिवार को अप्रैल से नियमित राशन दिया जा रहा है।

गरीब की रसोई में पहुंचाया राशन

विश्वव्यापी कोरोना महामारी का प्रकोप पूर्व की अपेक्षा फिर बढ़ने लगा है। कृपया सावधानी बरतें। इस महामारी की दूसरी खतरनाक लहर में देश में दस्तक के साथ ही अप्रैल 2021 में सरकार ने सख्ती बरतना शुरू कर दी है। जिसके कारण अनेक लोग बेरोजगार एवं रोटी के संकट से जुझने लगे हैं।

ऐसे परिवारों की मदद के लिए संस्थान में व्यापक स्तर पर सर्व किया और देश के 50 हजार गरीब बेरोजगार परिवारों तक उनकी जरूरत का राशन पहुंचाने का संकल्प किया है। कृपया कोरोना प्रभावितों को भोजन एवं राशन देने के लिए आपश्री भी मदद करें।

संस्थान व दानवीरों के सहयोग से कोरोना काल में बेहाल जिन्दगियों को मिला सहारा।

संस्थान द्वारा बिलासपुर में राशन किट वितरित

जरूरतमंदों की सेवा से बढ़कर कोई कार्य नहीं है, क्योंकि इससे आत्मिक खुशी का अनुभव होता हैं। 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 ऑफीसर, श्री टी.

संस्थान द्वारा गाजियाबाद में 25 परिवारों को दिया निःशुल्क राशन

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए गरीब दिव्यांग मूक बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को नारायण सेवा संस्था उदयपुर की ओर से 25 निर्धन परिवारों को निः शुल्क राशन किट वितरण की गई। संस्थान आश्रम प्रभारी सुरेश जी गोयल ने बताया कि नारायण सेवा संस्थान 184 सेठ गोपीमल धर्मशाला दिल्ली गेट, गाजियाबाद में राशन वितरण शिविर प्रातः 10:30 बजे आयोजित किया गया। इस शिविर स्थानीय शहर गाजियाबाद से सीताराम जी सिंघल, अरुण जी गर्ग, रामनरेश जी दयाल, जगदीश जी कंसल, अनिल जी अग्रवाल, सांवरिया साडी सांवरिया शोरूम के चेयरमेन एवं सुभाष जी मंगल, दिनेश्वर जी दयाल सहित कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे। संस्थान पिछले 9 माह से उदयपुर मुख्यालय सहित देश की सभी शाखाओं के माध्यम से निःशुल्क राशन वितरण की सेवा दे रही है।

संस्थान संस्थापक कैलाश जी 'मानव' ने बताया कि संस्थान ने ऐसे जरूरतमंद के लिए नारायण गरीब परिवार राशन योजना के माध्यम से 50000 परिवारों तक राशन पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है। इसी क्रम में गाजियाबाद में राशन वितरण शिविर का आयोजित किया। प्रत्येक किट में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि साम्रगी थी। पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

गजरौला (उत्तरप्रदेश) गरीब परिवारों को वितरित किये राशन किट

नारायण सेवा संस्थान ने गरीब 46 परिवारों को राशन वितरित किया गया। स्थानीय समिति के द्वारा गरीब परिवारों को शिविर लगाकर यह सामग्री वितरित की जाती है। इसी क्रम में रविवार को हाईवे किनारे जुबिलेट भरतिया ग्राम मेडिकल सेंटर परिसर में शिविर लगाकर यहां पहुंचे गरीब परिवारों के 46 लोगों को राशन किट वितरित की गई। इस मौके पर संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में मुख्य अतिथि सुनील जी दीक्षित, डॉ. आशुतोष भूषण जी शर्मा, कैलाश जी जोशी, पंकज जी गुप्ता, राजीव जी राणा, नितिन जी राय इत्यादि मौजूद रहे।

स्थानीय सहयोगकर्ता श्री अजय कुमार जी शर्मा ने बताया किट में 15 किलो आटा, दो किलो दाल, पांच किलो चावल, दो किलो तेल, एक किलो शक्कर व एक किलो नमक है। संस्थान यह कार्य गरीब, कमजोर, दिव्यांग परिवारों की मदद के उद्देश्य से करती है।

संस्थान द्वारा भुवनेश्वर में 75 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 भुवनेश्वर में निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने बताया कि 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 तहत् भुवनेश्वर के 75 परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। स्थानीय सहयोगकर्ता श्रीसरतचंद्रदास जी ओड़िसा एसोसिएशन फॉर द ब्लाइड भुवनेश्वर। शिविर में मुख्य अतिथि श्री सरत चंद दास जी सचिव, विशिष्ट अतिथि श्रीमान बीरनायक जी, श्रीमान कपिलजी, श्रीमान हिमांशुजी शेखर सहित कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे।

गणमान्य अतिथियों ने जरुरतमंद 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। शिविर में संस्थान की टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

संस्थान शाखा पटना में 45 गरीब परिवारों को राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान कोरोना के कारण लगे लॉकडाऊन, बाद में अनलॉक व इसके बाद महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को निःशुल्क राशन का वितरण कर रहा है। इसमें असहाय, दिव्यांग भी शामिल हैं। 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 तहत् पटना के 45 परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया।

शिविर प्रभारी संदीप जी भटनागर एवं मुख्य अतिथि श्री संजीव जी चौरसिया विधायक महोदय दीघा, विशिष्ट अतिथि श्री राहुल जी रंजन महामंत्री, विशिष्ट अतिथि श्री अशोक सिंघानीया, श्री रोशन जी श्रीवास्तव, श्रीप्रभात जी झा. श्री विशाल जी कई समाजसेवी महानुभाव उपस्थित थे।

गणमान्य अतिथियों ने जरुरतमंद 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 साम्रगी थी। पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

सम्पादकीय

मानना और जानना सामान्यतः समान अर्थ में ही प्रयुक्त होते हैं। वस्तुतः दोनों में मूलभूत अंतर है। मानना सरल है, जानना कठिन है। मानना परकीय है, जानना स्वकीय है। मानने का अर्थ है कि आपने कोई खोज नहीं की, जो किसी ने सुना, कहीं से पढ़ा और हमने उसे मान लिया। इस मानने में हमारा अपना योगदान क्या है? जिस बात में हमारा कोई योगदान या पुरुषार्थ नहीं वह तो परकीय ही है। जो पराया हे वह अपने उत्थान में क्या सहयोग करेगा?

जानने का आशय है, अनुभव करना। यह स्वानुभूत है। इसमें मैं और मेरा कार्य जुड़ा है। जैसे अग्नि तप्त होती है, यह माना भी जा सकता है और जाना भी।

यदि किसी ने केवल मान लिया तो वह न तो अग्नि के गुणधर्म को अनुभव कर सकेगा और न ही सदुपयोग। जो जानेगा वही तो उसके आदि–अंत को अनुभवेगा। यही बात ईश्वर के संबंध में भी है। मानना केवल तोतारटंत है तो जानना एक साधना। हम भी मानने से जानने की ओर चलें तो अपना भी कल्याण हो।

कुछ काव्यमय

जहाँ चाह, वहाँ राह
जिसने सत्य सहेजा और,
उतारा दिल पर।
वो सत्पथ पर चला,
वही पहुँचा मंजिल पर।
उसे मिला संतोष,
सुखी वह बनकर उभरा,
सुलभ सभी को मार्ग
किन्तु, हिम्मत हासिल कर।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

खुश हुई रूकी जिंदगियां

संस्थान की ओर से रूकी हुई जिंदगियों को सक्रिय करने के लिए मार्च में निःशुल्क कृत्रिम अंग माप, ऑपरेशन चयन तथा वितरण शिविर लगाये गये। शिविर में जब उन्हें चलने– फिरने व उठने – बैठने की उम्मीद नजर आई तो दिव्यांगजन खुश हो उठे।

छतरपुर :–

यहां 7 व 8 मार्च को आयोजित शिविर में 168 दिव्यांग बन्धु– बहनों ने भाग लिया। जिनमें से डॉ.आर. के. सोनी ने 27 का निःशुल्क सर्जरी के लिए चयन किया। जब कि 12 के लिए कृत्रिम हाथ–पैर व 39 का कैलीपर बनाने का माप लिया गया। शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लढ्ढा के अनुसार कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि रोटरी प्रांतपाल के.के. श्रीवास्तव, श्रीमती कंचन अरूणराय, श्री आनन्द जी अग्रवाल, श्रीरामकुमार गुप्ता व श्रीमति मंजू राय थे। शिविर संचालन में लोगर जी डांगी, मुन्ना सिंह जी व मोहन जी मीणा ने सहयोग किया।

कांगड़ा –

ज्वाला जी– कांगड़ा (हि.प्र.) में 21 मार्च को सम्पन्न शिविर में डॉ. गजेन्द्र जी शर्मा ने कुल मौजुद 108 दिव्यांगों में से 2 का सर्जरी के लिए 28 का कृत्रिम अंग के लिए व 40 का कैलीपर बनाने के लिए चयन किया। सहयोग टेक्नीशियन नरेश जी वैष्णव ने किया। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री रमेश चन्द्र जी बाला, रसील सिंह जी मन कोटिया, संजय जी जोशी, सौरव जी शर्मा व पंकज जी शर्मा थे।

बड़ोदरा :–

अजन्ता मेरिज हॉल में 14 मार्च को सम्पन्न शिविर में 107 दिव्यांगों ने भाग लिया। जिनमें से 3 का निःशुल्क ऑपरेशन के लिए चयन हुआ। जबकि 26 के कृत्रिम अंग व 28 के लिए कैलीपर बनाने का पी.एण्ड. ओ. नेहाजी अग्निहोत्र, टेक्नीशियन भंवर सिंह जी व किशन लाल जी ने माप लिए। अतिथियों ने 15 दिव्यांगों को बैसाखी का वितरण किया। आश्रम प्रभारी जितेश जी व्यास ने बताया कि शिविर में अतिथि के रूप में समाज सेवी महेन्द्र भाई चौधरी, श्रीमती लीला जी बालचंदानी व देवेथ भाई थे। शिविर श्री देवजी भाई पटेल व श्री गजेन्द्र भाई साखर के सहयोग– सौजन्य से सम्पन्न हुआ।

पुणे –

आईमाता मन्दिर कोढ़वा रोड़, पुणे (महाराष्ट्र) में 21 मार्च को संस्थान के तत्वावधान में आयोजित दिव्यांग सहायता शिविर में 18 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ – पैर व 2 को कैलीपर लगाए गए। आश्रम प्रभारी सुरेन्द्र सिंह झाला के अनुसार कार्यक्रम में विशिष्टि अतिथि सर्वश्री हीरालाल जी राठौड़, मोटाराम जी चौधरी, चम्पालाल जी कावड़िया, हर्ष वर्धन जी, हकराराम जी राठौड़, मोहन लाल जी, प्रकाश जी, कीकाराम जी, सोमाराम जी राठौड़ थे।

मकराना :–

नागौर (राजस्थान) जिले के मकराना में दिव्यांग जांच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर 25 मार्च को सम्पन्न हुआ । इसमें 116 दिव्यांगजन ने भाग लिया । इनमें से डॉ. एस.एल. गुप्ता ने 237 का निःशुल्क सर्जरी के लिए चयन किया। टेक्नीशियन श्री भंवर सिंह जी ने 20 दिव्यांगों के कृत्रिम अंग व 7 के कैलीपर बनाने के लिए नाप लिए शेष दिव्यांगों को उनकी जरूरत के मुताबिक सहायक उपकरण दिए गए। मुख्य अतिथि श्री महेश जी रांदड़ थे। अध्यक्षता भारत विकास परिषद के अध्यक्ष श्री बाल मुकुन्द मूंदड़ा जी ने की। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री रमेश चन्द्र जी छापरवाल, कमल किशोर जी मांधना, भंवर लाल जी गहलोत, महावीर जी प्रसाद, ओम प्रकाश जी राठी, व श्याम सुन्दर जी स्वामी थे। सहयोग संस्थान साधक सर्वश्री मुन्नासिह जी, लोगर जी डांगी व मोहन जी मीणा ने किया।

मातृ–पितृ देवो भवः

जीवन में माता–पिता तथा उनकी सेवा से बढ़कर कुछ भी नहीं है। माता–पिता ही हमें जीवन देते हैं। माता–पिता ही कठोर परिश्रम और भूख–प्यास बर्दाश्त कर संतान का भविष्य बनाते हैं।

एक बालक अपने माता–पिता की बहुत सेवा करता था। माता–पिता की सेवा–भक्ति से प्रसन्न होकर एक दिन भगवान उसके घर आ गए। उस समय वह माँ के पैर दबा रहा था। भगवान उसके घर के द्वार पर खड़े रहकर बोले–द्वार खोलो बेटा। मैं तुम्हारी सेवा से प्रसन्न होकर तुम्हें वरदान देने आया हूँ। बालक ने विनम्र स्वर में उत्तर दिया–प्रतीक्षा कीजिए प्रभु, मैं माँ की सेवा में लगा हूँ। कुछ देर बाद प्रभु ने पुनः कहा 'द्वार खोलो, बेटा' बालक ने कहा–'प्रभु!' माँ को नींद आने पर ही मैं द्वार खोल पाऊंगा।

मैं लौट जाऊंगा।–भगवान ने उत्तर दिया।

'आप भले ही लौट जाएं। आपके दर्शन न पाने का मुझे दुख होगा, भगवन् किंतु मै सेवा को बीच में नहीं छोड़ सकता।' कुछ देर बाद सेवा समाप्त हुई और बालक ने दरवाजा खोला तो पाया कि भगवान तो द्वार पर ही खड़े हैं। उन्होंने बालक से कहा–लोग मुझे पाने के लिए कठोर तपस्या करते हैं परंतु तुम्हें दर्शन देने के लिए मुझे प्रतीक्षा करनी पड़ी।

हे ईश्वर! जिन माता–पिता की सेवा ने आपको मुझ तक आने को मजबूर कर दिया उन माता–पिता की सेवा को बीच में छोड़कर कैसे आ सकता था? प्रभु उसके जवाब से बहुत प्रसन्न हुआ और उसे खुश रहने का आशीष देते हुए कहा कि माता–पिता साक्षात तीर्थ हैं। उनकी सेवा से बढ़कर कुछ भी नहीं। बंधुओं! यही जीवन का सार है। जीवन में माता–पिता तथा उनकी सेवा से बढ़कर कुछ भी नहीं है। माता–पिता ही हमें जीवन देते हैं। माता–पिा ही कठोर परिश्रम और भूख–प्यास बर्दाश्त कर संतान का भविष्य बनाते हैं। हमारा कर्त्तव्य है कि हम कभी उन्हें कष्ट न होने दें। उनकी आँखों में कभी भी आँसू ना आएं चाहे परिस्थितियाँ कैसी भी हों।

सुहृदयता की मिसाल

लाल बहादुर शास्त्री केंद्रीय गृहमंत्री थे। उनके घर का एक दरवाजा जनपथ की ओर, दूसरा अकबर मार्ग की ओर था। एक बार दो श्रमिक स्त्रियाँ सिर पर घास का गट्ठर रखकर उस मार्ग से निकलीं तो चौकीदार ने उन्हें धमकाना शुरु किया।

उस समय शास्त्री जी अपने घर में बैठे कुछ कार्य कर रहे थे, उन्होंने सुना तो बाहर आ गए और पूछने लगे –'क्या बात है? चौकीदार ने सारी बातें बता दी। शास्त्री जी ने कहा –"क्या तुम्हें दिखता नहीं इनके सिर पर कितना बोझ है? ये निकट के मार्ग से जाना चाहती हैं, तो तुम्हें क्या आपत्ति है? जाने क्यों नहीं देते? शास्त्री जी कोमल हृदय इंसान थे।

खाना खाने के अपनाएं सही तरीके

लोग अकसर ही काम करते समय भी कुछ न कुछ खाते ही रहते हैं। चाहे ऑफिस में काम कर रहे हों या घर में टीवी देख रहे हों। चलते समय खाने की आदत तो सबसे बुरी है। आराम से बैठकर खाना खाना बहुत जरूरी है।

बैठकर खाएं :– हमेशा बैठकर खाना चाहिए। जब आप बैठे होते हैं, अब आप बेहतर तरीके से यह चुनाव कर सकते हैं कि आपको क्या खाना है? साथ ही, ऐसा करते समय आपको ध्यान रहता है कि आप कितनी मात्रा में खा रहे हैं।

धीरे–धीरे खाएं :– हमेशा धीरे–धीरे और अच्छी तरह से चबाकर खाना चाहिए। इससे पाचन प्रक्रिया के दौरान आसानी होती है।

स्वाद लेकर खाएं :– खाने को हमेशा स्वाद लेकर खाएं। जब भी आप खाना खाएं तो खाने पर ही ध्यान केंद्रित रखें और कोशिश करें कि उस समय दूसरा कोई काम न करें। इससे आप खाने के वास्तविक स्वाद का मजा ले पाएंगें। हालांकि, ऐसा करते समय याद रखें कि स्वाद के चक्कर में ज्यादा न खाएं।

भटकावों को दूर रखें :– जब भी खाना खाने बैठें तो कोशिश करें कि टीवी, लेपटॉप, मोबाइल, फोन आदि से दूर रहें। ऐसा करने से आप खाने पर ध्यान दे पाएंगें। खाना खाते वक्त फोन साइलेंट मोड पर रखें। ऐसा नहीं करेगें और खाते वक्त फोन बजा तो आपका ध्यान भटकेगा। हेल्दी फूड को ही नजदीक रखें, ताकि भूख लगने पर आप जंक फूड खाने से बच सकें।

खाते समय खुश रहें :– हर इंसान इस चाह में कमाता है कि उसे भरपेट खाना मिल सके। अतः जब भी खाना खाएं तो खुद को खुश रखें। मुसकुराते हुए खाने से आपके शरीर में फील–गुड केमिकल्स निकलते हैं, जो स्ट्रेस और परेशानी दूर करने में मदद करते हैं। जब आपकी चिंता दूर हो जाती है तो आप अपने आप ही खुश रहने लगते हैं।

नारायण सेवा संस्थान के सहयोग से खुशियों का खजाना मिला

कुछ ऐसी ही खुशी हुई थी विनोद कुमार को जब उनके बेटे रोहित का नारायण सेवा संस्थान और दादा कान लखानी के सहयोग से सफल ऑपरेशन हुआ।

जयपुर, राजस्थान के रहने वाले विनोद कुमार लालवाणी रिक्शा चला कर अपने परिवार के 5 सदस्यों का भरण– पोषण करते थे। एक दिन उनके बच्चे रोहित की तबियत काफी खराब हो गयी। उन्होंने मेडिकल से दवाई लाकर बच्चे को दी मगर रोहित की हालत है कि सुधरने का नाम नहीं ले रही थी।

अंत में उन्होंने जयपुर के नारायण हृदयालय हॉस्पिटल में अपने बच्चे का चेक– अप करवाया। जहाँ डॉक्टर रोहित माथुर ने दिल की गंभीर बीमारी का खुलासा किया, ये बात सुनकर रोहित के पिता के पैरों तले ज़मीन खिसक गयी। डॉक्टर रोहित माथूर ने बच्चे के ऑपरेशन के लिए खर्चा 89300 रुपये बताया, एक मामूली सा टेम्पो चलाकर दिन का 150 से 200 रूपये कमाने वाले विनोद कुमार के लिए यह राशि जुटाना बहुत कठिन था। कुछ परिचितों के माध्यम से विनोद कुमार को नारायण सेवा संस्थान के बारे में जानकारी मिली तो वो तुरंत अपने बच्चे को लेकर उदयपुर आ गए। जहाँ उन्होंने अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल जी से बात की, उनकी सारी व्यथा बताई। नारायण सेवा संस्थान के सहयोग से रोहित का इलाज हुआ।

ऑपरेशन के बाद रोहित को हँसता–खेलता देख उसके पिता को इतनी खुशियाँ मिल रही है जिसे वो अपने शब्दों में बयां नहीं कर सकते।

— चूना अमृत है —

चूना जो आप पान में खाते हैं वो सत्तर बीमारी ठीक कर देता है।...

चूने का एक टुकड़ा छोटे से मिट्टी के बर्तन में डालकर पानी से भर दें, चुना गलकर नीचे और पानी ऊपर होगा। वहीं एक चम्मच पानी किसी भी खाने की वस्तु के साथ लेना है 50 के उम्र के बाद कोई भी? कैल्शियम की दवा शरीर में जल्दी नहीं घुलती चुना तुरन्त घुल व पच जाता है।

जैसे किसी को पीलिया हो जाये माने जॉन्डिस उसकी सबसे अच्छी दवा है चूना गेहूँ। के दाने के बराबर खायें।

अन्याय या न्याय

दो लड़के बाग में खेल रहे थे, तभी उन्होंने एक पेड़ पर जामुन लगे देखे। उनके मुंह में पानी भर आया। वे जामुन खाना चाहते थे लेकिन पेड़ बहुत ऊंचा था। अब कैसे खाएं जामुन ? समस्या बड़ी विकट थी। एक लड़का बोला–''कभी–कभी प्रकृति भी अन्याय करती है। अब देखो, जामुन जैसा छोटा–सा फल इतनी ऊंचाई पर इतने बड़े पेड़ पर लगता है और बड़े–बड़े खरबूजे बेल से लटके जमीन पर पड़े रहते हैं।''

दूसरे लड़के ने भी सहमति जताई। वह बोला–''तुम ठीक कहते हो, तुम्हारी बात में दम है लेकिन मेरी समझ में यह बात नहीं आई कि प्रकृति ने छोटे–बड़े के अनुपात का ध्यान क्यों नहीं रखा। अब यह भी कोई तुक हुई कि इतना छोटा–सा फल तोड़ने के लिए इतने ऊंचे पेड़ पर चढ़ना पड़े। मेरा तो मानना है कि प्रकृति भी संपूर्ण नहीं।''

तभी अचानक ऊपर से जामुन का एक गुच्छा एक लड़के के सिर पर आ गिरा। उसने ऊपर की ओर देखा लेकिन कुछ बोला नहीं।

तभी दूसर लड़का बोला–''मित्र ! अभी हम प्रकृति की आलोचना कर रहे थे और प्रकृति ने ही हमें सबक सिखा दिया। सोचो जरा, यदि जामुन के बजाए तरबूज गिरा होता तो क्या होता ? शायद तुम्हारा सिर फट जाता और शायद फिर बच भी न पाते।''

सुखी परिवार

एक गृहस्थ कबीर के पास सत्संग के लिए गया। वह अपने दाम्पत्य जीवन से असन्तुष्ट था। स्वागत शिष्टाचार के बाद गृहस्थ ने कबीर से पूछा , 'भगवन! सुखी पारिवारिक जीवन का रहस्य क्या है ?' कबीर उस व्यक्ति की निराश मुख–मुद्रा एवं हाव–भाव देखकर समझ गये कि उसकी अपनी धर्मपत्नी से पटती नहीं हैं। कबीर यह कहकर कि 'अभी समझाता हूँ', घर के अन्दर चले गए। थोड़ी देर बाद कबीर अन्दर से सूत लेकर लौटे और उस व्यक्ति के सामने बैठकर सुलझाने लगे। कुछ क्षण बाद कबीर ने अपनी पत्नी को आज्ञा दी– 'यहाँ बड़ा अधेंरा है, सूत नहीं सुलझता, जरा दीपक तो रख जाओ।' कबीर की पत्नी दीपक जलाकर लाई और चुपचाप चली गई। उस गृहस्थ को आश्चर्य हुआ कि क्या कबीर अन्धे हो गए हैं, जो सूरज के प्रकाश में भी उन्हें अधेंरा लगता है। इनकी पत्नी कैसी है जो बिना प्रतिवाद किये चुपचाप दीपक चलाकर रख गई। इसी बीच कबीर की पत्नी दो गिलासों में दूध लेकर आई। एक उस व्यक्ति के सामने रख दिया तथा दूसरा कबीर को दे दिया। दोनो दूध पीने लगे। थोड़ी देर में कबीर की पत्नी फिर आई और उसे पूछने लगी कि 'दूध में मीठा तो कम नहीं है।' कबीर बोले, 'नहीं बहुत मीठा है।' इसके बाद वे दूध पी गये। वह आदमी फिर हैरान हुआ कि दूध में मीठा तो था ही नहीं। तब वह आदमी झल्लाते हुए बोला, 'महाराज, मेरे प्रश्न का उत्तर तो देने की .पा करें।' कबीर बोले, 'अरे भाई! समझा तो दिया। सुखी गृहस्थ जीवन के लिए यह आवश्यक है कि सदस्यों को अपने अनुकूल बनाओं और स्वयं भी परिवार के अनुकूल बनो। जीवन में हर जगह स्नेह और क्षमा का दान दो। वह व्यक्ति सारी बात समझ गया और खुशी–खुशी घर लौट गया।

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