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-2264 • उदयपुर, शनिवार 06 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

पवन ऊर्जा को छोड़कर सौर ऊर्जा टॉप पर

देश में पहली बार नवीकरणीय ऊर्जा से बिजली उत्पादन मामले में सौर ऊर्जा ने पवन ऊर्जा को पीछे छोड़ दिया है। वर्ष 2021 में कुल नवीकरणीय ऊर्जा में 41.91 फीसदी सौर ऊर्जा उत्पादन संयत्रो और 41.79 फीसदी ऊर्जा पवन से प्राप्त हो रही है।

सौर ऊर्जा उत्पादन में कर्नाटक देश में पहले स्थान पर है। राजस्थान का दूसरा स्थान है। प्रदेश में सबसे बड़ा करीब 200 मेगावॉट का सोलर पार्क जोधपुर के भड़ला में है। सरकार द्वारा लगातार सौर ऊर्जा को प्रोत्साहित करने की वजह से दो दशक में पहली बार सूर्य की किरणों से बिजली उत्पादन में अन्य नवीकरणीय ऊर्जा के संसाधनों को पीछे रख दिया है।

18 साल में 3 से 24 फीसदी तक बिजली–

देश में अप्रेल 2002 में नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत से बिजली उत्पादन क्षमता 3497 मेगावाट थी, जो कुल बिजली उत्पादन का 3 प्रतिशत थी। वर्तमान में यह क्षमता 92 हजार 550 मेगावाट हो गई है। देश में कुल बिजली उत्पादन 375322. 74 मेगावाट है यानी नवीकरणीय ऊर्जा संसाधनों का योगदान करीब 24 प्रतिशत पहुंच गया है।

30 हजार मेगावाट करने का लक्ष्य –

राजस्थान ने सौर ऊर्जा नीति 2019 में वर्ष 2024–25 तक प्रदेश में सौर ऊर्जा से बिजली उत्पादन 30 हजार मेगावॉट करने का लक्ष्य रखा है। वर्तमान में प्रदेश में 5397.08 मेगावाट बिजली सौर ऊर्जा से प्राप्त हो रही है।

एक विशिष्ट स्मार्ट बैंड

मैसूर की 17 वर्षीय दीप्ति गणपति हेगड़े को 6 वें इंडिया इंटरनेशनल साइंस फेस्टिवल में नवभारत निर्माण डोमेन के अंतर्गत अपने खास डिवाइस के लिए पहला स्थान मिला। वह इस फेस्टिवल में जीतने वाली मैसूर की एकमात्र लड़की हैं। इस फेस्टिवल में 45 साल की उम्र तक के 3000 प्रतिभागी शामिल हुए थे। दीप्ति ने एक ऐसा डिवाइस डेवलप किया जो गांव में रहने वाली गर्भवती महिलाओं, बुजुर्गों और कार्डिएक पेशेंट की निगरानी का काम करेगा।

दीप्ति ने इसे स्मार्ट बैंड के रूप में डेवलप किया। इसे कलाई के ऊपरी भाग पर पहना जा सकता है। ये 10 डिफरेंट पैरामीटर्स को मेजर करने का काम करता है। इसमें कोरोना के लक्षण जैसे बेसिक बॉडी टेम्परेचर, बीपीएम, कफ की समस्या आदि हैं। इसे बैंड को मोबाइल एप से जोड़कर भी डाटा प्राप्त किया जा सकता है जिसे क्लाउड सर्विस की मदद से भेजा जाता है। अगर पेशेंट की तबियत अचानक खराब होती है तो यह परिवार के सदस्यों, दोस्तों, डॉक्टर्स और एंबुलेंस को इमर्जेंसी अलर्ट

भेजता है। इससे सही समय पर पेशेंट का इलाज हो सकता है और उसकी जान बच सकती है।

दीप्ति के अनुसार, गांव में रहने वाले लोगों को शहरवासियों की तुलना में स्वास्थ्य से संबंधित बहुत कम सुविधाएं मिलती हैं। इसलिए ये बहुत जरूरी है कि गांव के हेल्थ केयर सिस्टम को डिजिटलाइज किया जाएश्श। यह गर्भवती महिलाओं की देखभाल के 8–9 महीने तक उनके पास भी रह सकता है।

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

दिव्यांग भी कर सकते हैं बड़ा काम

आंकड़ों के लिहाज से भारत में करीब दो करोड़ लोग शरीर के किसी विशेष अंग से दिव्यांगता के शिकार हैं। दिव्यांगजनों को मानसिक सहयोग की जरूरत है। यदि समाज में सहयोग का वातावरण बने, लोग किसी दूसरे की शारीरिक कमजोरी का मजान उड़ाएं, तो आगे आने वाले दिनों में हमें सारात्मक परिणाम देखने को मिल सकते हैं। समाज के इस वर्ग को आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया जाये तो वे कोयला को हीरा भी बना सकते हैं।

समाज में उन्हें अपनत्व–भरा वातावरण मिले तो वे इतिहास रच देंगे और रचते आएं हैं। एक दिव्यांग की जिंदगी काफी दुःखों भरी होती है। घर–परिवार वाले अगर मानसिक सहयोग न दें, तो व्यक्ति अंदर से टूट जाता है। वैसे तो दिव्यांगों के पक्ष में हमारे देश में दर्जन भर कानून बनाए गए हैं, यहां तक कि सरकारी नौकरियों में आरक्षण भी दिया गया है, परंतु ये सभी चीजें गौण हैं, जब तहम उनकी भावनाओं के साथ खिलवाड़ करना बंद ना करें।

वे भी तो मनुष्य हैं, ह्रश्वयार और सम्मान के भूखे हैं। उन्हें भी समाज में आम लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा करनी है। उनके अंदर भी अपने माता–पिता, समाज व देश का नाम रोशन करने का सपना है। बस स्टॉप, सीढियों पर चढने–उतरने, पंक्तिबद्ध होते वक्त हमें यथासंभव उनकी सहायता करनी चाहिए।

आइए, एक ऐसा स्वच्छ माहौल तैयार करें, जहां उन्हें क्षणिक भी अनुभव ना हो कि उनके अंदर शारीरिक रूप से कुछ कमी भी है। नारायण सेवा संस्थान परिवार की अपील है कि दिव्यांगों का मजाक न उड़ाएं, उन्हें सहयोग दें। साथ ही उनका जीवन स्तर उपर उठाने में संस्थान के प्रकल्पों में मदद भेजकर स्वयं सहयोगी बनें... एक उदाहरण पेश करें अपने परिवार में... समाज में.... संस्कारों से... ।

गीता की आंखों के आंसू पौंछे

उदयपुर (राजस्थान) जिले के आदिवासी बहुत क्षेत्र चारों का फला निवासी गीता बाई 40 का घर संसार आज से 6 वर्ष पूर्व खुशियों को तब तहस नहस कर दिया, जब युवावस्था में ही पति की थोड़े दिनों की बीमारी के बाद आकस्मिक मृत्यु हो गई। तब 34 वर्ष की गीता की गोद में दो नन्हें बच्चे थे। एक लड़की बड़ी थी जिसके हाथ मेहनत, मजदूरी कर इसने पति की मौत के बाद पीले कर दिए। पिछले 6 वर्षो से यह खेतों, कमठाणों में जहां भी मजदूरी मिली कर लेती है और दोनों बच्चों की परवरिश कर रही है। इन्हें कभी भूखा नहीं सोना पड़ा। लेकिन समय ने एक बार इसके सामने फिर चुनौती नहीं थी, यह तो वैश्विक महामारी कोविड– 19 के रूप में पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरी कोविड़– 19 के रूप पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरों के लिए तो बहुत ही दुःखदायी थी। मार्च– अप्रैल में लॉकडाउन लागू होने से मजदूरी बंद हो गई। काम काज ठप थे। ऐसे में गीता के पास खाने को घर में कुछ दिनों का आटा, मसाला था। वह भी जब खत्म हो गया तो उसकी आंखों में सिर्फ आंसू बचे थे। इस स्थिति में नारायण गरीब परिवार राशन योजना को लेकर संस्थान के सेवादूत उस क्षेत्र में पहुंचे और गीता और उसके जैसे ही

गरीब बेरोजगार परिवारों को एक–एक माह का राशन दिया। उन्हें स्थायी रूप से इस सहायता के लिए पंजीकृत भी कर दिया । गीता और उसके बच्चे भी अन्य सहायता प्राप्त परिवारों की तरह खुश हैं। उनके घर हर माह राशन पहुंच रहा है।

दिव्यांग की प्रतिभा

पांच साल की उम्र में वक्त की ऐसी बुरी घड़ी आई कि एक हाथ गंवाना पड़ा। फिर भी दर्द झेलते–झेलते खुद को शरीर और इरादों से मजबूत बना लिया। सोशल मीडिया की मदद से भारतीय दिव्यांग टीम तक पहुंच बनाई और टीम का हिस्सा बन गए। ऐसी ही कहानी है ब्यावर उपखंड के राजियावास गांव निवासी दिव्यांग शक्ति सिंह की। बचपन में अहमदाबाद में रहने के दौरान एक हादसे का शिकार होने के बाद शक्ति सिंह ने हाथ खो दिया। क्रिकेट मैच देखने के शौक ने शक्ति सिंह को खेलना भी सिखा दिया। फिर ब्यावर शहर में हुए नाइट टूर्नामेंट में क्रिकेट का हुनर दिखाकर लोगों को आश्चर्यचकित कर दिया। इसके बाद जब उन्हें भारतीय दिव्यांग टीम की जानकारी मिली तो सोशल मीडिया का सहारा लेकर टीम में जगह बना ली।

क्रिकेट में ऑल राउंडर खिलाड़ी

बेटिंग और बॉलिंग में शानदार प्रदर्शन के चलते शक्ति सिंह को टीम में ऑल राउंडर खिलाड़ी के रूप में जगह मिली। वह कोलकाता, रांची, जयपुर, उ.प्र.,हरियाणा और दिल्ली में खेल चुके है। अब दुबई में आयोजित प्रतियोगिता की तैयारी चल रही है।

सब में हैं हुनर, बस मंच मिलना चाहिए – शक्ति सिंह का कहना है कि हर इंसान में कुछ न कुछ हुनर है। बस उसे सही मंच मिलना चाहिए। बचपन से ही क्रिकेट देखकर खेलना सीख लिया। उन्होंने बताया कि उनके दो छोटे भाई है। एक को सेना के लिए तैयार कर रहे है और दूसरे को कार एक्सेसरीज मार्केट में भेजना चाहते है। उनकी इच्छा है कि सभी दिव्यांगों को उनकी प्रतिभा के अनुसार मंच मिले।

धैर्य और शांति

राज्याभिषेक से पहले वाली रात कैकयी ने मंथरा की संगत की। मंथरा ने अपनी बातों में कैकयी को उलझा लिया, भरत को राजपाट देने और राम को वनवास भेजने के लिए तैयार कर लिया। कैकयी ने दशरथ से ये दो वर मांग लिए और अपनी इच्छाएं पूरी करवा लीं।

दशरथ ने जब राम को बुलवाया और ये बातें बताईं तो वे धैर्य के साथ सारी बातें सुनते रहे। पिता के वचन को पूरा करने के लिए राम वनवास जाने के लिए वहां से चल दिए।

उस समय दशरथ ने कैकयी से कहा, तुम राम को वनवास जाने से रोक लो। इसने जीवन में कभी भी धैर्य नहीं खोया है। ये हर काम शांति से ही करता है। अगर तुम ये सोच रही हो कि वनवास भेजकर राम को कोई सजा दे रही हो तो ये सोच गलत है। राम किसी से कोई शिकायत नहीं करेगा और चुपचाप वन में चला जाएगा।

राम जैसे लोग कभी विचलित नहीं होते हैं। ये बात मैं इसलिए नहीं कह रहा हूं कि मैं इसका पिता हूं। बल्कि, मैं राम को बहुत अच्छी तरह जानता हूं, इसलिए ये बातें कह रहा हूं। हुआ भी ऐसा ही, राम पूरी सहजता के साथ वनवास चले गए। यहां श्रीराम ने ये सीख दी है कि ऐसा जरूरी नहीं कि जो हम सोचते हैं, वैसा ही हो। कभी–कभी जैसी हमारी सोच होती है, वैसा नहीं होता, बल्कि उल्टा ही हो जाता है। ऐसे हालात में भी धैर्य और शांति बनाए रखनी चाहिए। यही धैर्यवान इंसान की निशानी है।

अभाव परिश्रम के दूर होते है

उपमन्यु नाम का एक बालक था, उसकी उम्र थी करीब 13 साल। उपमन्यु मां के साथ अपने मामा के यहां रहता था। एक दिन मामा और उनके बच्चे दूध पी रहे थे। उपमन्यु की भी इच्छा हुई, वह भी दूध पीना चाहता था। उसने अपनी मां से ये बात कही।

मां ने बेटे से कहा, 'हमें यहां रहने की जगह मिल गई है, ये ही काफी है।' अचानक ही मां ने ये भी बोल दिया, 'दूध पीना तेरे भाग्य में नहीं लिखा है।'

छोटे बच्चे ने मां से पूछा, 'मेरे भाग्य में दूध पीना क्यों नहीं लिखा है?'

मां ने समझाने की जगह पानी में आटा घोला और उपमन्यु को पीने के लिए दे दिया। उपमन्यु बोला, 'मां ये दूध नहीं है।' मां बोली, 'मैं तुझे दूध नहीं पिला सकती। तेरे भाग्य में नहीं है।'

उपमन्यु बोला, 'आप दूध की बात तो छोड़ो, मुझे ये बताओ कि मैं अपना भाग्य कैसे बदल सकता हूं?'

मां बोली, 'भाग्य तो शायद ही किसी का बदलता है। लेकिन, स्थितियां बदली जा सकती हैं। हालात बदलते हैं तप और परिश्रम करने से।'

बेटे ने पूछा, 'तो मैं क्या परिश्रम करूं कि ये हालात बदल जाएं?'

मां ने कहा, 'तू शिव की उपासना कर।' माता की बात मानकर बालक उपमन्यु शिवजी की उपासना करने लगा। बच्चे के कठिन तप से शिव प्रसन्न हो गए। वे प्रकट हुए और उपमन्यु से वर मांगने के लिए कहा।

उपमन्यु बोला, 'मैं योग्य बनने के लिए तप कर रहा हूं। मैं भी योग्य बनूं, ताकि मुझे भी पीने के लिए दूध मिल सके।'

शिवजी समझ गए कि बालक की क्या इच्छा है। उन्होंने तथास्तु कहा और अंतर्धान हो गए। इसके बाद उपमन्यु बहुत योग्य और विद्वान हो गए।

ये कहानी हमें सीख दे रही है कि मेहनत से मुश्किल समय को बदला जा सकता है। कड़ी मेहनत भी भक्ति की तरह ही है। जो लोग सही काम करते हैं, उन्हें भगवान की विशेष .पा जरूर मिलती है। कई लोगों के जीवन में चीजों का अभाव रहता है और ये अभाव सिर्फ परिश्रम से दूर हो सकता है। इसीलिए सही दिशा में खूब मेहनत करें, जितना आपने सोचा है, उतना जरूर मिलेगा।

संस्थान का सहकार

मेरा नाम शिवानी सोनी है। मैं तीन बार नेशनल खेल चूकी हूँ जूडो–कराटे में । हम एक दिन घर के पास में टर्न कर रहे थे तो वेन वाले ने टक्कर मार दी। मैं नीचे गिर गई और बेहाश हो गई। पैर में बहुत गम्भीर चोट आई जब मुझे होश आया तो मुझे डॉक्टर ने बताया कि, दो साल तक खड़ी भी नहीं हो सकती, खेल नहीं सकती तो मुझे ऐसा लगा कि जिंदगी खत्म हो गयी है। भाई पंकज बोला– मेरे लिये उस दिन बड़ा दुःख का दिन था जिस दिन मैंने अपनी बहन को हॉस्पीटल में देखा था। बहन को फिर से पैरों पर खड़ा करने की प्रतिज्ञा के चलते पंकज ने 2 महीने तक नारायण सेवा संस्थान से निःशुल्क मोबाइल रिपेयरिंग का कोर्स किया। उसमें सारा का सारा किट जो की मोबाइल रिपेयरिंग में काम आता है। सोल्डर, कॉपर वायर, सोल्डिंग वायर, और टेस्टर वगैरह और मीटर वगैरह जितने भी समान रिपेयरिंग में काम आते हैं वो सब पंकज को दिये। आज पंकज एक महीने में छह हजार रुपये तक कमा लेते है।

शिवानी कहती है– मेरे भैया ने मुझसे प्रामिस किया है कि वो बहुत जल्द मेरा ऑपरेशन करवा देगा। मुझे आशा है कि पैरों पे खड़ी हो के वापिस जूडो– कराटे खेल सकूंगी।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

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

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

NARAYAN LIMBS & CALIPERS

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

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

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

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

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

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

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

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रू.

NARAYAN ROTI

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

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रूपये)
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन सहयोग

NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करें उद्धार

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

NARAYAN APNA GHAR

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

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रू.

NARAYAN COMMUNITY SEVA

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

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

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

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

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

संस्थान द्वारा हाल ही में हुए दिव्यांग के ऑपरेशन

क्र.सं.	शहर	राज्य
1	कटिहार	बिहार
2	फतेहाबाद	हरियाणा
3	धानपुरा	महाराष्ट्र
4	शाजापुर	मध्यप्रदेश
5	मथुरा	उत्तरप्रदेश
6	साबंरकाठा	गुजरात
7	भीलवाड़ा	राजस्थान

सम्पादकीय

मानव जीवन परमात्मा की महत्ती कृपा का अवदान है । यह परमात्म – कार्यों को संपादित करने हेतु ही परमात्मा ने अपना प्रतिनिधि बनाकर जीने के लिये प्रदान किया है। हम मानव होकर अस्तित्व विहीन है क्योंकि प्रतिनिधि हैं। जो प्रतिनिधि होता है। उसकी अपनी कोई ईच्छा, अपना कोई मत या सिद्धान्त नहीं होता है। वह जिसका प्रतिनिधि है उसके मंतव्य को पूर्ण करने का ही उत्तरदायी होता है। परमात्मा ने हरेक मानव को अपना प्रतिनिधि बनाकर भेजा है।

अब हम जरा अपना मूल्याकन करे कि क्या हम प्रतिनिधि बनने में स्वयं को प्रमाणित कर पाये है। हम काम के प्रतिनिधि है या नाम के यह सही है कि हमारें सांसारिक दायित्व भी है उन्हें भी निभाना होता ह पर सोचें कि परमात्मा ने हर अवतार में सभी निजी उत्तरदायित्व वहन करते हुए जगत् कल्याण भी किया है। जब परमात्मा करा है ता प्रतिनिधि क्यों नहीं ?

कुछ काव्यमय

हम परमात्मा के प्रतिनिधि हैं।
हम ही क्रेन्द्र है,
हम ही परिधि हैं।
हम ही ईश्वर के
उत्तराधिकारी हैं।
वह स्वामी है, हम प्रभारी हैं।
हम अपने प्रभार को निभायें।
तभी परमात्मा की कृपा पायें।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

रवि को फ्रांस सरकार ने दिया ऑनर मेडल

कोविड 19 के कारण हुए लॉकडाउन के दौरान फ्रेंच और यूरोपीय नागरिकों को बचाने के लिए विदेश मंत्रालय फ्रांस द्वारा रवि पालीवाल को ऑनर मेडल ऑफ फॉरेन अफेयर्स दिया गया। उदयपुर के रवि पालीवाल 2013 से प्रोटोकॉल अधिकारी के रूप में फ्रेंच दूतावास के साथ काम कर रहे है और उन्होंने फ्रेंच सरकार (राष्ट्रपतियों, विदेश मंत्रियों) कोई राजनीतिक दौरे और उच्च स्तरीय प्रतिनिधिमंडल किए है।

साथ ही वह भारत की नौसेना और फ्रांस की हवाई यात्राओं के लिए प्रोटोकॉल अधिकारी है। राजस्थान पर्यटन विभाग और उप निदेशक शिखा सक्सेना ने फ्रेंच दूतावास के साथ मिलकर विदेशी पर्यटकों की मदद के लिए विशेष उड़ानों की व्यवस्था की ताकि उन्हें वापस लाया जा सके। यह अवार्ड लेने वाले रवि उदयपुर व राजस्थान के पहले व्यक्ति हैं।

अपनों से अपनी बात

आत्म–वंचना से दूर, सत्य के निकट रहें

मनुष्य अपने जीवन में जो भी हितकारी कार्य करता है दर असल उसका प्रेरक अथवा कर्ता तो परम पिता परमेश्वर है, वह तो माध्यम मात्र है लेकिन ऐसा करते समय मनुष्य इतना बौरा जाता है कि वह स्वयं में नहीं समा पाता। यही अहंकार उसकी जीवन यात्रा में बाधक बन जाता है।.....एक राजा को इस बात का बहुत ही अहंकार था कि वह अपनी प्रजा का भरण–पोषण करता है। लोग व्यर्थ ही विष्णु को जगत का पालनहार कहते हैं। राजा ने अपनी सोच की पुष्टि के लिए भरे दरबार में मंत्रियों से भी प्रश्न किया कि प्रजा का पालक कौन ? चाटुकार मंत्रियों ने कहा – हुजूर आप ही। एक मंत्री को खामोश बैठा देख राजा ने पूछा –आप कुछ न कहेंगे ? मंत्री बोला महाराज ! क्षमा करें। मैं उन दर्शनार्थियों की व्यवस्था के बारे में सोच रहा था जो पड़ोसी गाँव में आये एक योगी के लिए जुट रहे है। राजा भी उस मंत्री के साथ योगी से मिलने जा पहुँचा। देखा लंगोटीधारी साधु के आस–पास भारी भीड़ है। राजा ने योगी से कहा–न आपके पस ओढ़ने–बिछाने का कुछ है और न ही कोई पात्र। भोजन का भी ठिकाना नहीं। जब तक आप यहाँ रहेंगे ये सारी व्यवस्थाएँ मैं करूँगा। योगी यह सुन राजा से पूछ बैठा–राजन्! आपके राज्य में कितने पक्षी, कुत्ते, बिल्ली और कीट –पतंगे हैं। ..... राजा ने कहा 'उनकी संख्या से मेरा क्या काम ? बाबा ने पूछा–तो उन्हें भोजन कौन भेजता है ? राजन् प्राणीमात्र का पालक –पोषक ईश्वर है। तुम्हें अहंकार के अंधकार से बाहर निकलने की जरूरत है। राजा ने योगी को चुनौती दी कि वह उसकी बात से सहमत नहीं है। राजा ने तत्काल एक डिबिया मंगवाई और वहीं रेंग रहे एक कीड़े को उसमें बंद करते हुए –योगी से कहा–देखता हूँ इसे आपका भगवान कैसे भेजता है भोजन।..... अगले दिन डिबिया खोली तो देखा कि कीड़ा चावल के दाने से लिपटा है। यह दाना डिबिया बंद करते समय राजा की ललाट के तिलक से उसमें गिर पड़ा था। .....राजा योगी के चरणों में गिर पड़ा और उस दिन से न केवल वह प्रभु भक्ति में लीन रहने लगा बल्कि जीव दया के कार्यों में अधिक रुचि लेने लगा।'

राजा की तरह आज का व्यक्ति भी अहंकार और सन्देह के दायरे में घूम रहा है। उसे लक्ष्य का पता नहीं है। उसे भीतर की आवाज सुनाई नहीं दे रही। परमात्मा उसके सदृश्य हो भी तो वह यकीन नहीं करेगा। ऐसा क्यों है ?.....इसलिए कि व्यक्ति खुद अपने बुने जाल में फंसा है। वह अपने आस–पास देख रहा है पर भीतर नहीं।..... ऐसा व्यक्ति दूसरों की पीड़ा कैसे समझ पाएगा। आत्म वंचना सुगम तो है, पर व्यक्ति इसके फेर में पड़कर सत्य से दूर होता जाता है। अहंकारी व्यक्ति हर समय और हर स्थान पर अपनी समझ को सही मानकर दूसरों पर थोपने का प्रयास करता है।..... दूसरों का अनुभव और राय उसके लिए महत्त्व नहीं रखती परिणाम स्वरूप इसका खामियाजा भी उसे उठाना पड़ता है। 'स्व' के खोल से निकले और 'पर' में प्रवेश करें तभी जीवन यात्रा के अन्तिम मुकाम तक पहुँच पायेंगे।

अपने सुख में ही निमग्न न रहें। दूसरों की पीड़ा और परेशानी को भी समझें और उसमें सामर्थ्यानुसार सहयोग करें।..... श्रीमद् भागवत में कहा भी गया है कि याद करने पर बीता हुआ सुख भी दुख देता है। तो फिर दुख तो दुख देगा ही। अतएव अहंकार, अभिमान का परित्याग करें और अंतर्मन की व्यवस्थाओं को अध्यात्म से जोड़ते हुए उसे पीड़ित जन की सेवा में सुनियोजित करें।

– कैलाश 'मानव'

दुःखों का कारण

एक बार संत फ्रांसिस के पास उनका एक पूर्व परिचित युवक आया। संत फ्रांसिस ने उस युवक से उसकी और उसके परिवार की कुशलक्षेम पूछी।

युवक ने उत्तर दिया – मैं अपने परिवार के साथ बहुत प्रसन्न हूँ। मेरी पत्नी, मेरे बच्चे एवं परिवारजन मुझे बहुत चाहते हैं। मैं तो प्रेम–सरोवर में गोते लगा रहा हूँ। युवक की बात सुनकर संत फ्रांसिस ने कहा–इतना मोह एवं आसक्ति ठीक नहीं है। तुम्हें केवल अपने कर्त्तव्य का पालन करना चाहिए।

"कैसे मोह और आसक्ति ना रखूँ उस परिवार के प्रति, जो मुझे बहुत चाहता हो?" युवक ने कहा। "केवल अपने कर्त्तव्य का पालन करो। मोह और आसक्ति दुःखों को जन्म देते है," संत फ्रांसिस ने कहा।

उस युवक को संत फ्रांसिस की बातों पर विश्वास नहीं हुआ और उसने संत फ्रांसिस से कौतुहल भरे अंदाज में कहा–आप मुझे कुछ ऐसा प्रयोग करके दिखाएँ, जिससे मुझे विश्वास हो जाए कि मोह और आसक्ति न रखकर सिर्फ कर्त्तव्य का पालन ही करना चाहिए। संत फ्रांसिस ने उस युवक को एक योजना बताई। योजना के अनुसार संत फ्रांसिस ने युवक को बताया कि किस प्रकार कुछ देर साँस रोक कर मरने का स्वांग किया जाता है और उस युवक को इस क्रिया में पारंगत कर दिया। योजना के तहत एक दिन उस युवक ने अपने घर पर साँस रोक कर मरने का नाटक किया। घर के सभी सदस्य युवक को मरा जानकर जोर–जोर से विलाप करने लगे। उसी समय संत फ्रांसिस घर में पहुँचे। चूँकि संत फ्रांसिस उस समय के बहुत जाने–माने और पहुँचे हुए संत थे, अतः सभी लोग उनका सम्मान करते थे। घोर दुःख की घड़ी में ऐसे सिद्ध संत को घर में देखकर घर के सभी सदस्य उनके (संत फ्रांसिस के) पैरों में गिर कर रोते हुए उस युवक को पुनः जिंदा करने की प्रार्थना करने लगे।

उसकी पत्नी रोते हुए बोली –.पा करके, किसी भी तरीके से मेरे पति को जीवित कर दीजिए। संत फ्रांसिस ने कहा– मैं जरूर इस व्यक्ति को जिंदा कर सकता हूँ, परन्तु इसके लिए एक उपाय करना होगा। आप एक कटोरा पानी लाइए। जब उनके समक्ष पानी का कटोरा लाया गया तो उन्होंने कटोरा देखकर कहा–मैं इसमें एक मंत्र फूँकूंगा और इस मंत्र में इतनी शक्ति है कि कोई भी मृत व्यक्ति इस मंत्र के प्रभाव से जिंदा हो जाता है, परन्तु इस पानी को पीने वाला व्यक्ति मर जाता है। आप सभी में से यह पानी कौन पीना चाहता है और इस युवक को जिंदा करना चाहता है?

संत फ्रांसिस की बात सुनकर पत्नी और बच्चे प्रश्नभरी दृष्टि से एक–दूसरे की तरफ देखने लगे। सभी को अपनी–अपनी मृत्यु का भय सताने लगा। सभी एक स्वर में बोल पड़े –यह तो संभव नहीं है। संत फ्रांसिस ने कहा–ठीक है, मैं ही यह पानी पी लेता हूँ। इससे तुम्हारे पति और इन बच्चों के पिता जीवित हो जाएँगे। तब सभी संत फ्रांसिस को कोटि–कोटि धन्यवाद देते हुए कहने लगे – आप तो ज्ञानी और दयालु हैं। आप तो जीवन–मृत्यु से अप्रभावित हैं। आपकी .पा से ये जीवित हो जाएँगे, यह तो हमारे लिये बहुत अच्छा होगा। ये सब बातें सुनकर वह व्यक्ति, जो मरने का नाटक कर रहा था, तुरन्त उठ खड़ा हुआ और संत फ्रांसिस से बोला –आप सही कहते थे, मोह और आसक्ति नहीं होनी चाहिए। यह मोह एवं आसक्ति ही दुःखों का कारण है। परिवार के साथ केवल कर्त्तव्यपालन ही करना चाहिए।वास्तविक जीवन में भी मनुष्य को चाहिए कि वह किसी के भी मोहपाश में न बंधकर सिर्फ अपने कर्त्तव्य का पालन करे, इसी से उसका कल्याण होगा। जो मोह त्याग कर केवल अपने कर्त्तव्य का पालन करता है, उसे दुःख कभी नहीं घेर पाते।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

शिविर अत्यन्त सफल रहा। सभी लोग वापस उदयपुर आ गये और दैनन्दिन कार्यो में व्यस्त हो गये। कैलाश का ब्रह्माण्ड में बहुत विश्वास बढ़ता जा रहा था, उसका मानना था कि ब्रह्माण्ड से कोई भी चीज मांगों, वह अवश्य मिलेगी। तभी एक दिन गौहाटी से उस व्यक्ति का फोन आया जिसके यहां उसने भोजन किया था। वह फोन पर बुरी तरह रो रहा था ओर अपनी बात भी ढंग से बता नहीं पा रहा था। कैलाश ने उसे ढांढस बंधाया और शांत फिर उसकी बात सुनी।

असम में आतंकवादी घटनाएं आये दिन होती रहती थी। आतंकवादी फिरौती वसूलने के लिये बच्चों का अपहरण कर लेते और अच्छी खासी रकम वसूलते थे। कैलाश का दिन दो बच्चियों से अपनत्व हो गय था, आतंकवादियों ने इन दोनों का अपहरण कर लिया था। फोन पर उस व्यक्ति ने यह सारी बात बताते हुए कहा कि आतंकवादी फिरौती इतनी ज्यादा मांग रहे है कि उसके लिये देना असंभव है। कैलाश की आंखों के सामने उन दोनों बच्चियों के अबोध चेहरे उभर आये, जिन बच्चियों को उसने हंसते– खेलते देख था, ऐसा लगा जैसे वे दोनों का स्वर उनसे याचना कर रही हैं – बचाओ! बचाओ! **अंश-199**

रोजाना दही खाने से मिलेंगे ये कमाल के फायदे

दही में काफी पोषक तत्व होते हैं। रोज दही खाने से न केवल आप तरोताजा रहते हैं बल्कि इससे पाचन तंत्र भी ठीक रहता है और पेट से जुड़ी समस्या भी नहीं होती। ऑस्टियोपोरोसिस, ब्लड प्रेशर, बालों और हड्डियों के लिए भी दहीं कई तरह से फायदेमंद है। दही प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोलेविन, विटामिन–बी6 और विटामिन बी12 जैसे पोषक तत्वों से समृद्ध होता है।

फायदे –

- **हाई ब्लड प्रेशर :** रोज दही खाने से हाई ब्लड प्रेशर का खतरा काफी हद तक कम होता है। वहीं दिल से जुड़ी बीमारियों से दूर रखने में भी दही उपयोगी होता है।
- दही को आप सीधे बालों और त्वचा पर लगा सकते हैं और बहुत ही जल्दी इसके अच्छे परिणाम देख सकते हैं। डैंड्रफ से बचने के लिए बालों में दही लगाना बेहद अच्छा रहता है। इसके लिए दही को बालों में लगाकर आधे घंटे के बाद बाल धो लें।
- दही फैट की अच्छी फॉर्म है। दही में दूध के बराबर ही पोषक तत्व होते हैं। दही में कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है। दही खाने से दांत और हड्डियां तो मजबूत होती ही है, साथ में ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा भी कम होता है।
- दही खाने से तनाव कम होता है। दही एनर्जी बूस्टर भी है। ये एक एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करता है और शरीर को हाइड्रेट भी करता है।
- दही से प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है। यही नहीं अनिंद्रा की समस्या को दूर भगाने में भी दही फायदेमंद होता है।

अनुभव अमृतम्

जब मैं अपने पूरे जीवन का सिहांवलोकन करता हूँ। क्या करता आठवीं कक्षा में ये चलता था। उस समय ये बात 1967 की। बर्तन की दूकान पर पिताजी साहब को बार–बार अन्दर नहीं जाना पड़े और पिताजी जैसे ही कहे अरे! भाई वो वस्तु लानी तो मैं कैलाश तुरन्त लेकर आ जाता। ताकि पिताजी को कष्ट नहीं उठाना पड़े। कितना काम करते? पिताजी परिवार के मुखिया है। पिताजी सुबह साईकिल लेकर के निकलते हमारी नींद खुलती जब तक पिताजी साईकिल लेकर गांव मे प्रतिदिन निकल जाते थे। जिनको बर्तन दिया उधार, उनको प्रार्थना करनी है पैसा दे दीजिए। और उनके सुख दुःख में काम आना है। तो मन में बार–बार ये रहता है कि स्कूल से छुट्टी होते ही पिताजी की सहायता करनी है, और जब कोई ग्राहक नहीं हो उस समय कल्याण पढ़नी है। नारी अंक, कर्मावती, द्रोपदी, मीराबाई गिरधर माने चाकर राखो। ये चाकर शब्द ने बहुत लुभाया, चाकर घड़ी नहीं देखता। चाकर चौबीस घंटे का चाकर होता है, नौकर घड़ी देखता है। दस की बजाय साढ़े दस बजे आयेगा, साढ़े चार बजे की बजाय साढ़े तीन बजे निकल जायेगा। नौकरों से दुनिया में काम नहीं चलता– महाराज। काम चला है– चाकर से।

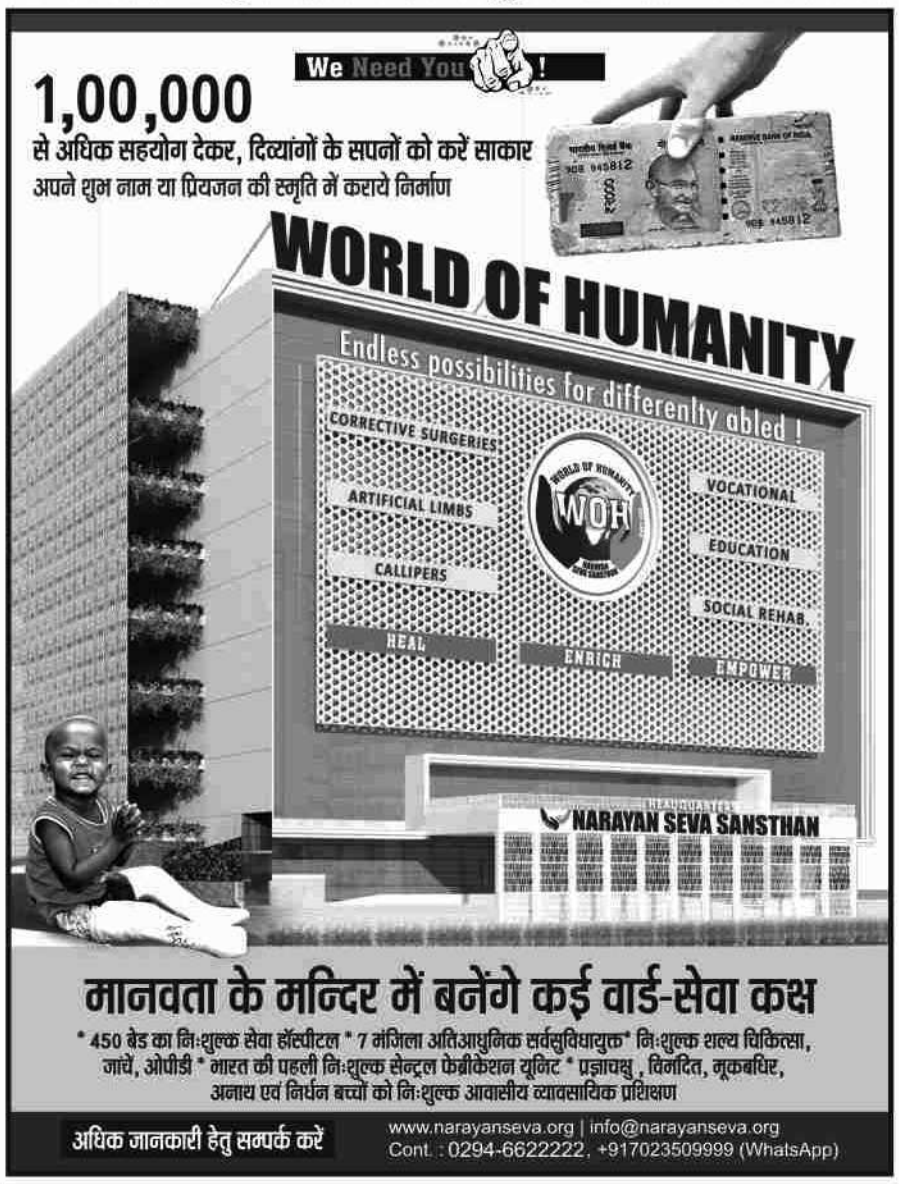
सेवा ईश्वरीय उपहार– 79 (कैलाश 'मानव')

पूजा की जिंदादिली और जज्बे को सलाम

पूजा, और इसकी माँ दुनिया में अकेले है। सगे– संबंधियो के नाम पर एक दादी है जो कि सुन और बोल नहीं सकती। पूजा की मां कहती है मैं पढ़ी– लिखी नहीं , पियोन का काम करती हूँ लेकिन मैं चाहती हूँ बेटी पढ़े और आगे बढ़े। लेकिन पूजा की माँ इतना नहीं कमा पाती की पढ़ाई का खर्च उठा सके। बढ़ती उम्र और शादी की चिंता ने उन्हें बीमार कर दिया।

पूजा कहती है हमारी आर्थिक स्थिति इतनी अच्छी नहीं थी कि, मम्मी हमे अच्छे से अच्छे स्कूल में पढ़ा सके। लेकिन फिर भी मम्मी ने हमारे लिये बहुत कुछ किया। लोग सोचते है कि बेटा ही सब कुछ कर सकता है, बेटिया क्यों नहीं कर सकती? बेटिया भी आगे बढ़ सकती है। पूजा ने इसी जज्बे और जूनून के साथ नारायण सेवा संस्थान से निःशुल्क 45 दिन का कम्प्युटर कोर्स प्रारम्भ किया। वो बताती है कि मैंने नारायण सेवा संस्थान से कम्प्युटर कोर्स किया। जिसमें बेसिक हिन्दी, इग्लिश टाईपिंग की। उसके बाद मैंने एडवांस कोर्स भी किया जिससे मैं आज अच्छी जॉब कर रही हूँ और पांच हजार रुपये महीना का कमा लेती हूँ।

बेटी हूँ तो मैं अपनी माँ के लिए सबकुछ करूंगी जो बेटा करता है। मैं मेरी मम्मी से वादा करती हूँ कि मैं उन्हें अच्छी से अच्छी कम्प्युटर इंजीनियर बनकर दिखाउंगी। मैं नारायण सेवा का दिल से धन्यवाद करना चाहती हूँ।



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