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-2280 • उदयपुर, सोमवार 22 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

सबसे आधुनिक टैंक रोधी मिसाइलों का सफल परीक्षण

भारत ने गत दिनों स्वदेश निर्मित टैंक रोधी मिसाइलों– हेलिना और ध्रुवास्त्र का सफल परीक्षण किया। अधिकारियों ने बताया कि इन मिसाइलों को क्रमशः सेना और वायुसेना में शामिल किया जाएगा। रक्षा मंत्रालय ने इन मिसाइलों को दुनिया में सबसे आधुनिक टैंक रोधी हथियारों में एक करार दिया है। इन मिसाइलों का परीक्षण राजस्थान के पोकरण रेगिस्तान में किया गया।

रक्षा मंत्रालय की ओर से जारी बयान में कहा गया है कि इस मिसाइल प्रणाली में सभी मौसम में दिन और रात के समय काम करने की क्षमता है। यह परंपरागत बख्तरबंद के साथ विस्फोटक लक्ष्यों को भी नष्ट कर सकता है। मिसाइल की न्यूनतम और अधिकतम क्षमता का मूल्यांकन करने के लिए पांच परीक्षण किए गए। रक्षा मंत्रालय ने कहा कि स्थिर और गतिशील लक्ष्यों पर मिसाइल से निशाना साधा गया।

कुछ परीक्षणों में युद्धक हथियारों को भी शामिल किया गया। एक परीक्षण में उड़ते हेलीकॉप्टर से गतिशील लक्ष्य पर निशाना साधा गया। हेलिना और ध्रुवास्त्र तीसरी पीढ़ी की एंटी टैंक गाइडेड मिसाइलें हैं। मंत्रालय ने कहा कि दोनों मिसाइलों का एडवांस लाइट हेलीकॉप्टर प्लेटफॉर्म से भी परीक्षण किया गया। इन दोनों मिसाइलों का विकास रक्षा अनुसंधान और विकास संगठन ने किया है। हेलिना मिसाइल 7–8 किलोमीटर की दूरी तक लक्ष्य को भेदने में सक्षम है। हेलिना एंटीटैंक गाइडेड मिसाइल नाग का हेलीकॉप्टर से दागे जाने वाला प्रारूप है। कुछ मिशनों को युद्धक टैंकों के साथ युद्धाभ्यास किया गया। हेलिना का परीक्षण आर्मी के हेलीकॉप्टर से किया गया। यह मिसाइल इंफ्रारेड इमेजिंग सीकर (आईआईआर) से गाइड होती है। यह मिसाइल पूर्ण रूप से स्वदेशी तकनीक से बनाई गई है।

मलेरिया फैलाने वाले मच्छर का विस्तृत जीनोम मैप तैयार

विज्ञानियों ने मलेरिया का प्रसार करने वाले मच्छर का विस्तृत जीनोम मैप तैयार किया है। मैपिंग में विज्ञानियों को इस मच्छर वो 3000 से ज्यादा नए जीन का पता चला है। इनकी मदद से मलेरिया के प्रसार के खिलाफ जेनेटिक कंट्रोल स्ट्रेटजी विकसित करने में मदद मिलेगी।

बेंगलुरु स्थित टाटा इंस्टीट्यूट फॉर जेनेटिक्स एंड सोसायटी (टीआइजीएस) और इंस्टीट्यूट ऑफ बायोइन्फॉर्मेटिक्स एंड एप्लायड बायोटेक्नोलॉजी के शोधकर्ताओं ने बताया कि वेक्टर जनित (मच्छर, मक्खी आदि से मनुष्य में फैलने वाली) बीमारियों में मलेरिया दुनिया में सबसे घातक बीमारियों में से है। इससे 2019 में करीब चार लाख लोगों की जान गई थी। मलेरिया का प्रसार रोकने में सीआरआइएसपीआर और जीन आधारित रणनीति अहम है। इस रणनीति पर आगे बढ़ने के लिए मच्छर के जीनोम की विस्तृत जानकारी की जरूरत होती है। सीआरआइएसपीआर तकनीक में जीन संशोधन किया जाता है और मच्छर के जीन की क्रियाप्रणाली को बदल दिया जाता है, जिससे बीमारी का प्रसार रुकता है।

विज्ञान पत्रिका बीएमसी बायोलॉजी में प्रकाशित शोध के सह लेखक बियर ने कहा नई जीनोम मैपिंग से एनाफिलीज स्टीफेंसी के जेनेटिक्स अध्ययन में नए युग की शुरुआत होगी। नई मैपिंग में सामने आए जीन मच्छरों के खून चूसने, खून को पचाने, प्रजनन एवं बीमारी फैलाने वाले जीवाणु के प्रति प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने में अहम भूमिका निभाते हैं। इनमें बदलाव से बीमारी के प्रसार को रोकने में बड़ी कामयाबी मिल सकती है। उल्लेखनीय है कि भारत ने 2030 तक मलेरिया मुक्त होने का लक्ष्य रखा है।

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

मुंह को मिला निवाला

उदयपुर के पायड़ा क्षेत्र में कालका माता रोड़ पर किराए की एक छोटी सी दुकान में लोगों के कपड़ों पर प्रेस कर बरसों से घर परिवार का गुजारा कर रहे श्री धनराज धोबी अपनी 45 साल की जिंदगी में दुःखों से रूबरू भी हुए पर वे कहते हैं कि कोरोना की महामारी ने सबको भयभीत तो किया ही, लेकिन लॉकडाउन से उत्पन्न हालातों की तो किसी ने कल्पना भी नहीं की थी।

काम बंद हो गया, मुंह का निवाला छूट गया। हालात को सम्भालते के लिए वे नारायण सेवा संस्थान का आभार मानते हैं, जो पिछले 6–7 माह से नियमित रूप से उनके घर मासिक राशन भेज रहा है। धनराज दम्पती अपने चार बच्चों के साथ खुश है और यह सब सम्भव हुआ करुण हृदय दानदाताओं को वजह से, जिनके दान से संस्थान आज अनेक नगरों– महानगरों में हजारों गरीबों तक नियमित राशन पहुंचा पा रहा 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।

दुःखों की बेड़ियों से मुक्त हुआ मांगीलाल

उदयपुर जिले की वल्लभनगर तहसील के खैरोदा कस्बे में बहन के घर रहने वाले 35 वर्षीय मानसिक रोगी को 26 दिन के इलाज के बाद अस्पताल से छुट्टी दे दी गई। नारायण सेवा संस्थान को इस रोगी और इसके परिवार की जानकारी मिलने के बाद उसे मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. सुशील खेराड़ा से बातचीत कर उदयपुर लाकर राजकीय महाराणा भूपाल चिकित्सालय के मानसिक चिकित्सा वार्ड में भर्ती करवाया गया। रोगी के साथ आई उसकी मां व परिवार के लिए राशन व वस्त्र भी प्रदान किए गए। मांगीलाल नामक यह युवक पिछले 6–7 साल से मानसिक रोग से ग्रस्त था और बेड़ियों में बंधा जीवन जीने को मजबूर था। अब उसकी बेड़िया खुल चुकी है और उपचार के बाद अब वह संयत स्वभाव में आ गया है, जबकि पहले हरदम बुदबुदाता रहता था, और समीप आने वाले पर हमलावर हो उठता था। अस्पताल से छुट्टी के बाद उसे कुछ दवाइयों के साथ घर भेज दिया गया है। हालात में करीब 80 प्रतिशत सुधार है। उसके इलाज का सम्पूर्ण व्यय संस्थान ने वहन किया। पिता की मृत्यु के बाद मांगीलाल अपनी मां सहित, बहन के घर रहा हैं बहन भी अकेली हो गई है और वह मजदूरी कर अपना, बूढ़ी मां तथा भाई का जीवन यापन कर रही है।

विश्वास इन्हें नारायण सेवा में ले आया..

20 वर्षीय जगदीश जलगांव जिले के पीलोदे गांव के निवासी हैं। पिता श्री पन्डेरीनाथ खेती, का काम करते हैं। जगदीश बचपन से ही हाथ–पैर में पोलियो से ग्रस्त है। विशाखापट्टणम् के डाक्टर्स से इलाज करवाया, पांव तो कुछ सीधा हुआ परन्तु अन्य कोई लाभ नहीं हुआ। एक रिश्तेदार से संस्थान की जानकारी मिली। यहां आकर दिखाने के बाद डॉक्टर्स ने ऑपरेशन के लिए तारीख दी है और विश्वास दिलाया है कि ऑपरेशन के बाद दिव्यांगता से राहत मिल सकेगी।

***

उत्तर प्रदेश के देवरिया जिले में स्थित कल्हौली गांव निवासी एडवोकेट श्री आर.पी. सिंह की ढ़ाई वर्षीय पुत्री जुलीसिंह को जन्म से ही दोनों पैरों में पोलियो है। श्री सिंह ने अपनी पुत्री का देहरादून में इलाज करवाया लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ। संस्थान में इलाज करवाकर पोलियो मुक्त एक व्यक्ति से जानकारी मिलने पर वे अपनी पुत्री को यहां लेकर आये।

***

भीण्ड, मध्य प्रदेश निवासी श्री महेश रावत के 20 वर्षीय पुत्र श्री अवधेश रावत को 05 वर्ष की उम्र में एक पैर में पोलियो हो गया।

अवधेश विगत 15 वर्षों से विकलांगता की पीड़ा भोग रहा है। एक–दो जगह इलाज भी करवाया पर कोई लाभ नहीं हुआ। लोगों से नारायण सेवा संस्थान में निःशुल्क पोलियो इलाज की जानकारी मिली और यहां संस्थान में आकर डाक्टर्स को दिखाया।

***

श्री मोहम्मद इसु के पुत्र जमालुद्दीन की उम्र 18 वर्ष है। वह बनारस जिले के मंगलपुर गांव का निवासी है। परिवार क साड़ी बुनाई का काम से गुजर–बसर होता है। जमालुद्दीन को 6 माह की उम्र में पैर में पोलियो हो गया। पहले कहीं इलाज नहीं करवाया। संस्थान में अपना इलाज करवा चुके व्यक्ति से यहां की जानकारी मिली और ये संस्थान में आए है।

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
रवाड़ी, उदराना, त. भद्रवा, डोडा (ज.क.)

चुरु
श्री गोरधन शर्मा,मो. 09694218084,गाँव व पोस्ट - झांझड़ा, 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 पॉईन्ट, 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.)

बरैली
कुंवरपाल सिंह पुंढीर
मो. 9458681074,विकास पब्लिक स्कूल के पीछे, स्वरूप नगर (चहवाई) जिला - बरैली- (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. 09812003662-3
68-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

बरैली
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)

ये है पुण्य अर्जित का सबसे आसान तरीका

हमें लोगों की मदद के लिए हमेशा तत्पर रहना चाहिए।

सिखों के प्रथम गुरु नानक देव जी एक बार एक गांव पहुंचे। वहां उन्होंने देखा एक झोपड़ी बनी हुई थी। वहां एक आदमी रहता था। उस झोपड़ी में एक आदमी रहता था जिसे कुष्ठ–रोग था। गांव के सभी लोग हेय की दृष्टि से देखते थे।

जब नानक जी को इस बात का पता चला तो वह उस व्यक्ति से मिलने गए। और उस व्यक्ति से कहा कि आज रात में यहीं विश्राम करना चाहता हूं। तुम्हें कोई परेशानी तो नहीं। वह एकटक नानक जी को देखता रहा।

उसके नानक जी को देखने भर से ही उसका रोग दूर होता गया। तब नानक जी ने उस झोपड़ी में बैठकर ही कीर्तन आरंभ कर दिया। कुष्ठ रोग से पीढ़ित वह व्यक्ति देखता रह गया। उसने नानक जी ने कहा, मैं बहुत बदकिस्मत हूं। लेकिन नानक जी ने उसे अपने ज्ञान से उसके मन की इस दुविधा को दूर किया। वह रात्रि भर उस व्यक्ति की सेवा करते रहे और सुबह जब उस व्यक्ति ने देखा उसका कुष्ठ रोग पूरी तरह से ठीक हो चुका था।

सम्पादकीय

सेवा करने का सौभाग्य सभी को क्यों नहीं मिल पाता ? अनेक व्यक्ति धन सम्पन्न हैं, स्वस्थ्य हैं, सुखी हैं, मस्त हैं तथा उच्चतापूर्ण जीवन जी रहे हैं। फिर भी वे सेवा नहीं कर पाते। अनेक लोग विपन्न हैं, असमर्थ हैं, अस्वस्थ्य हैं, परेशान हैं तथा दुखपूर्ण जीवनयापन कर रहे हैं, वे भी सेवा नहीं कर पाते। तो सेवा न सम्पन्नता पर आधारित है और न विपन्नता पर। सेवा साधनों की मोहताज नहीं हैं, सेवा तो संस्कारों की उपज है। जिस व्यक्ति ने बचपन से सेवा की प्रवृत्ति बना लीं, जिसने किसी को देखकर सेवा करना सीखा, जिसने शास्त्रोक्त बातें समझकर सेवा करना सीखा या जिसने मन के परिवर्तन को समझकर सेवा करना सीखा हो वे सेवा करते दिखाई देते हैं। पर सच तो यह है कि ये सब बातें ईश्वरीय कृपा के बिना संभव नहीं है। अर्थात् सेवा वही कर पाएगा जिसे ईश्वर चुनेगा और अपना समझकर उसे सेवा कार्य सौंपेगा। आइए हम सभी ईश्वर के अपने बनने का प्रयास करें।

कुछ काव्यमय

सेवा, श्रद्धा, साधना
यह त्रिवेणी साध
प्रभुजी के वरदान से,
मिटे सभी अपराध।।
दीन दुःखी प्रभु ने रचे,
क्यों कर जग के मांहि।
तेरी करुणा बह चले,
अपना भाग सराहि।।
सेवा के संदर्भ हैं,
आदिकाल से आज।
इसीलिए तो चल रहा,
यह मानवी समाज।।
हाथ पकड़ कर ले चलो,
सबको अपने साथ।
ईश्वर के संसार में,
कोई नहीं अनाथ।।
क्या लाए थे क्या गया,
विरथा सारी दौड़।
जाने कितने आ गये,
हमसे लाख करोड़।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

करोना वायरस

तेजी से फैलने को रोकने के लिए कैश लेनदेन कम करें

मोबाइल वॉलेट, पेटीएम, डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड और यूपीआई आदि का प्रयोग ज्यादा करें!

जनहित में ज्यादा से ज्यादा शेयर

अपनों से अपनी बात

सदुपयोग करें

कई बार आपने सुना होगा कि कहीं बड़ा यज्ञ चल रहा है और प्रार्थना की जा रही है कि वर्षा हो, क्योंकि वहाँ अकाल पड़ा था। यज्ञ में भी भारी भीड़ थी। यज्ञ की समाप्ति के बाद लोगों ने देखा कि एक बच्चा छाता हाथ में लिये आ रहा था। लोगों ने बच्चे से पूछा कि अभी न बादल है और न वर्षा, तुम छाता क्यों लाए हो? बच्चे ने कहा, यज्ञ हुआ है तो वर्षा तो आएगी ही। क्या आपको अपने मन्त्रों पर विश्वास नहीं है? मैंने देखा, लोग बच्चे की बात पर हँस रहे थे – बच्चा बड़ों की ऐसी अनास्था पर हँस रहा था–बच्चा बड़ों की ऐसी अनास्था पर झुँझला रहा था। कार्य का सम्पादन तो गहरे धार्मिक होने का परिचय दे, और इसके फल पर कोई आस्था न हो तो फिर क्या इस जीवन के अमूल्य क्षणों को हम व्यर्थ नहीं गंवा रहे हैं?

हम भागे जा रहे हैं, सत्ता और

व्यर्थ की होड़ में। आखिर कहां तक, कब तक? क्या हमें इसका विवेक है कि हमारी यह दौड़ अनास्था, सामाजिक जीवन में कहीं विच्छिन्नता का कारण तो नहीं बन रही है? हमारी कार्य के प्रति पूर्ण आस्था होनी चाहिए। आइये हम पूर्ण आस्था व विश्वास के साथ जीवन के बहुमूल्य क्षणों का सदुपयोग करें। कोई ऐसा कार्य मानव हित का करें, जिससे समाज के पीड़ित व्यक्ति को लाभ हो। ऐसे व्यवहार के लिए हमें अपने 'स्व' को छोड़ना पड़ेगा तभी हम सही दिशा की ओर अग्रसर हो सकेंगे। कम्प्युटर–सुपर कम्प्युटर सब मानव मस्तिष्क की ही देन है न? जब मनुष्य सब मानव मस्तिष्क की ही देन है न? जब मनुष्य ठान ले, दृढ़ निश्चय कर ले, और इसके साथ ले ले प्रभु का सहारा तो फिर ऐसी कोई साधना होती ही नहीं जिसे साधा न जा सके। तपोनिष्ठ महामानव पंडित श्री राम शर्मा आचार्य अपने ह्रदय की पीड़ा को स्वर देते थे "अरे......अरे एक वैश्या भी जब ठान ले कि मुझे 20 आदमियों को भ्रष्ट करना है तो येन केन प्रकारेण वो अपने इस कुत्सित लक्ष्य में भी सफल हो ही जाती है। और .....तुम, तुम.......अरे क्या तुम 20 को सुधारने की प्रतिज्ञा नहीं कर सकते?"

आइए, हम उन महामानव की आँखों की आग को, ह्रदय की पीड़ा को समझे और सुपर कम्प्युटर बनाने वाले इस मस्तिष्क का उपयोग प्रभु की इस फुलवाड़ी के प्यासे पौधों को पल्लवित पुष्पित करने में करें। – **कैलाश 'मानव'**

कमजोरी है ताकत

संसार में कोई भी व्यक्ति सम्पूर्ण नहीं है, सबमें कोई न कोई कमी अवश्य ही होती है। हर व्यक्ति अपनी कमियों को दूर करना चाहता है, ताकि वह बेहतर बन सके। परंतु यह एक दुष्कर कार्य है, क्योंकि कमियों को दूर करने के लिए परिवर्तन लाने होते हैं और परिवर्तन लाना अत्यन्त कठिन लक्ष्य है, परंतु लगन हो तो आपकी कमजोरी आपकी ताकत भी बन सकती है।

जापान के किसी प्रांत में ओकोयो नाम का एक लड़का था। वह जूडो–कराटे का मास्टर (सेन्सई) बनना चाहता था। किसी दुर्घटना में उसका बायाँ हाथ कट गया, लेकिन फिर भी वह मास्टर बनने की जिद पर अड़ा रहा। थक–हार कर उसके माता–पिता उसे एक विद्यालय में ले गए और विद्यालय के गुरुजी को ओकोयो की इच्छा के बारे में बताया। गुरुजी ने उसे अपने विद्यालय में प्रवेश दे दिया और एक खास तरह से लात मारने वाला दाँव–पेंच सिखाया। विद्यालय में बहुत से अन्य विद्यार्थी भी थे, जिन्हें गुरुजी तरह–तरह के दाँव–पेंच, विधियाँ आदि सिखा रहे थे, लेकिन ओकोयो को गुरुजी ने सिर्फ वही विधि लगातार 2 वर्ष तक सिखाई।

एक दिन ओकोयो ने अपने गुरुजी से पूछा–आप सभी को तो तरह–तरह के तरीके सीखा रहे हैं, लेकिन मुझे सिर्फ एक ही प्रकार का तरीका क्यों सिखा रहे हैं? मैं यह कब तक करता रहूँगा?

गुरुजी ने उत्तर दिया–यही विधि तुम्हारे लिए सर्वोत्तम है, तुम इसे जारी रखो। गुरु में अनन्य श्रद्धा और समर्पण भाव होने से ओकोयो ने गुरुजी की बात को सशब्द स्वीकर किया। इस प्रकार ओकोयो को उसी दाँव–पेंच का अभ्यास करते–करते 6 वर्ष और बीत गए। 8 वर्ष पश्चात्, गुरुजी ने अपने विद्यालय में 'सर्वोत्तम खिलाड़ी' के लिए एक प्रतियोगिता आयोजित की, जिसमें सभी विद्यार्थियों के साथ ओकोयो ने भी भाग लिया। ओकोयो ने प्रतियोगिता के तीन चरण सफलतापूर्वक पार कर लिए। चौथे एवं अंतिम चरण में उसका मुकाबला ऐसे खिलाड़ी से था, जिसे सभी विधियाँ आती थीं। उस चरण में उस खिलाड़ी ने ओकोयो को बहुत मारा और मार कर नीचे गिरा दिया। उस खिलाड़ी ने मन ही मन सोचा कि इस कमजोर लड़के को मैं आसानी से हरा दूँगा। इसे हराना तो बहुत आसान काम है। वह अपनी जीत के प्रति पूर्णतः आश्वस्त हो गया। उसकी इसी मदांधता को ओकोयो ने भाँप लिया और वह उठा और उठकर उसने उसी लात वाले प्रहार का प्रयोग किया, जिसे उसने 8 वर्ष तक सीखा था। आश्चर्य की बात यह है कि ओकोयो केएक ही प्रहार से प्रतिद्वंद्वी चारों खाने चित्त होकर गिर पड़ा और प्रतियोगिता हार गया। ओकोयो विद्यालय का सर्वोत्तम खिलाड़ी बना।

सफलता से प्रसन्नचित्त ओकोयो ने गुरुजी से पूछा– आपने मुझे एक ही तरीका क्यों सिखाया? गुरुजी ने उत्तर दिया–यह तरीका पूरी धरती पर कुछ ही बच्चे जानते हैं और उनमें से तुम एक हो। उन बच्चों और तुम में एक ही असमानता है, वह यह कि उनके पास उनका बायाँ हाथ है। इस दाँव को खत्म करने का एक ही तरीका है कि बायाँ हाथ पकड़ कर दाँव लगाना होता है अर्थात् जब भी कोई इस खास तरीके का उपयोग करे, तो उसका बायाँ हाथ पकड़ कर उसे नीचे गिरा कर हरा सकते हैं, लेकिन तुम्हें तो हराना असम्भव है, क्योंकि तुम्हारा तो बायाँ हाथ ही नहीं है। इसीलिए तुम हमेशा इस दाँव के साथ जीतोगे और सामने वाले परास्त होते रहेंगे। व्यक्ति को कभी भी अपनी कमजोरी पर दुःखी नहीं होना चाहिए। उसे इस प्रकार प्रयास करने चाहिए कि न केवल कमजोरी दूर हो जाए, बल्कि वही कमजोरी उसकी सबसे बड़ी ताकत बन जाए, जो उस व्यक्ति को सफलता की ऊँचाई पर पहुँचा दे।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

जयपुर की श्रीमती रूपाजी समाज कल्याण अधिकारी थी। वे नारायण सेवा के कार्यो से परिचित थी, उन्होंने कागज आगे बढ़ाया। नारायण सेवा चयनित हो गई। राज्य की सर्वश्रेष्ठ संस्था होने का गौरव उसे प्राप्त हो गया तो वह अपने आपको गौरवान्वित महसूस करने लगा, सोचता था श्रेष्ठ संस्था तक तो ठीक है, मगर हम सर्वश्रेष्ठ कैसे हो सकते हैं, अन्य भी है। यही बात उसने रूपाजी को कही तो उन्होंने कहा कि जितने लोगों ने आवेदन किया था, उनमें तो आप ही सर्वश्रेष्ठ पाये गये। कैलाश यह सुन कर फूला नहीं समाया। इसके पूर्व गणतन्त्र दिवस पर उसे जिला स्तरीय पुरस्कार प्राप्त हो चुका था मगर तब तो उसे बिना किसी आवेदन के ही पुरस्कृत कर दिया गया था। अतिरिक्त जिला कलेक्टर ने जब उसे इसकी सूचना दी थी तब भी यही कहा था कि आप तो कभी आवेदन करते नहीं हो मगर आपकी सेवाओं को देखकर हमें ही आपके नाम की सिफारिश करनी पड़ी। अगले ही दिन वर्ष 2003 में नारायण सेवा को विकलांगों की सेवा हेतु राष्ट्रीय पुरस्कार के लिये चयनित किया गया तो यह कैलाश तथा उसके सभी साथियों के लिये अत्यन्त गौरव का क्षण था। दिल्ली के विज्ञान भवन में जब राष्ट्रपति अब्दुल जे. कलाम के हाथों कैलाश ने यह पुरस्कार प्राप्त किया तो ऐसा प्रतीत हुआ जैसे उसकी जीवन भर की तपस्या सफल हो गई है। उसी वर्ष कैलाश को उसकी सेवाओं हेतु केन्द्रीय मंत्री मेनका गांधी द्वारा व्यक्तिगत पुरस्कार भी प्रदान किया गया। बाद में हरियाणा के भू.पू. मुख्यमंत्री बनारसी दास गुप्ता की स्मृति में उनके पुत्रों द्वारा स्थापित ट्रस्ट का एक लाख रुपये के नकद पुरस्कार हेतु भी उसका चयन हुआ। यह पुरस्कार संसद के बालयोगी सभागार में तत्कालीन वित्त मंत्री प्रणव मुखर्जी तथा तत्कालीन रेल मंत्री पवन बंसल ने उसे प्रदान किया।

अंश-211

खानपान की इन 6 आदतों से दुरुस्त रहेगी हमारी सेहत

अच्छी सेहत के लिए हेल्दी डाइट अहम भूमिका निभाती है। यहां हेल्दी डाइट का मतलब केवल इतना भर नहीं है कि आप खाते–पीते क्या है, बल्कि यह भी है कि आप किस तरह से और कब खाते हैं। यानी खान–पान को लेकर आपकी आदतें किस तरह की हैं। यहां हम कुछ ऐसी टिप्स बता रहे हैं जो सेहतमंद बनाने में आपकी मदद करेंगी :

1. डिनर में प्रोटीन ज्यादा हो–रोटी–चावल कम, खिचड़ी बेहतर ऑप्शन

डिनर में कार्बोहाइड्रेट की तुलना में प्रोटीनयुक्त चीजें ज्यादा होनी चाहिए। यानी रोटी और चावल की तुलना में दालें, उबले हुए चने, अंकुरित मूंग अधिक होने चाहिए। खिचड़ी एक बेहतर विकल्प है। डिनर में यह भी सुनिश्चित करें कि इसका एक तिहाई हिस्सा सलाद हो।

2 थोड़ा–थोड़ा, बार–बार खाएं –दिनभर के भोजन को पांच–छह हिस्सों में बांटें

कई लोग दिन में केवल दो बार खाते हैं –लंच और डिनर। बेहतर होगा कि आप दिनभर के अपने भोजन को पांच से छह हिस्सों में बांटकर खाएं। जैसे ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर के अलावा तीन छोटे–छोटे स्नैक भी लें। इससे न केवल जंक फूड से बचा जा सकता है, बल्कि मेटाबॉलिज्म को बढ़ाकर मोटापे को भी कम किया जा सकता है।

3. फल सुबह के समय खाएं–

फल खाना तो फायदेमंद है ही, लेकिन इन्हें किस समय खाएं, यह भी मायने रखता है। फल खाने का सबसे अच्छा समय सुबह माना जाता है, जब पेट लगभग खाली होता है (हालांकि एकदम खाली पेट भी न खाएं)। फलों में पाचन के लिए जरूरी एंजाइम्स होते हैं अगर फल सुबह के समय खाएंगे तो वे बाद में लिए जाने वाले भोजन के पोषक तत्वों को एब्जार्ब करने में मदद करेंगे।

4. चाय–कॉफी में शुगर न लें –

मोटापे की सबसे बड़ी वजह शक्कर ही है। चूंकि हममें से अधिकांश लोग दिनभर में कई बार चाय या कॉफी का सेवन करते हैं। ऐसे में चाय या कॉफी के जरिए ही सबसे ज्यादा शक्कर हमारे शरीर में जाती है। इसलिएहम कम से कम चाय या कॉफी में ही शक्कर को पूरी तरह से अवॉइड कर लें तो एक्स्ट्रा शुगर इनटेक से काफी हद तक बच जाएंगे।

5 बदल–बदलकर खाएं तेल –

तेल में तीन तरह के फैट पाए जाते हैं –पॉलीअनसैचुरेटेड फैट, मोनोअनसैचुरेटेड फैट और सैचुरेटेड फैट। किसी तेल में कोई ज्यादा रहता है तो किसी में कोई कम। तीनों ही फैट की एक निश्चित मात्रा हमारे लिए जरूरी है। न एक सीमा से ज्यादा, न ही बहुत कम। इसीलिए तेलों को बदल–बदलकर खाना चाहिए। इससे तीनों फैट हमारे शरीर को मिलते रहते हैं और उनकी अधिकता भी नहीं होती।

6 तेल का दोबारा इस्तेमाल न करें

एक बार तलने के लिए इस्तेमाल किए गए तेल को दोबारा बिल्कुल इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ऐसा करने पर यह तेल ट्रांसफैट में बदल जाता है। ट्रांसफैट खासकर हमारे दिल के लिए काफी नुकसानदायक होता है। घर में अक्सर डीप फ्राइड चीजें तलने के लिए छोटी और गहरी कड़ाही का इस्तेमाल करना चाहिए। इससे तेल कम बचेगा।

अनुभव अमृतम्

मैंने उत्सुकता वश पूछा– पहली बार देखा– महाराज! ठाकुर जी की इच्छा, ठाकुर जब चाहे उसमें प्रवाहित हो रहा हूँ। मैं कैलाश एक धारा में बहा जा रहा हूँ। वो धाराएं परमात्मा की, ब्रह्माण्ड की, नीति की, कर्मों की, समय की धारा उस धारा में बहता जा रहा हूँ। हाथ–पैर मारने के प्रयत्न किये। थोड़ी देर हाथ–पैर मारता रहा। लगा कोई लाभ नहीं है हाथ–पैर हिलाना बन्द कर दिया था

है समय नदी की धार, कि इसमें सब बह जाया करते हैं।
है समय बड़ा बलवान कि पर्वत भी झुक जाया करते हैं।।
अक्सर समय के चक्कर में सब चक्कर खाया करते हैं।
पर कुछ ऐसे होते हैं, जो इतिहास बनाया करते हैं।।

कैलाश के भी चक्कर लग रहे हैं। दिनभर ना भूख की चिंता, ना प्यास की चिंता। पहली बार देखा जुकाम होने के बाद भी जुकाम की तकलीफ नहीं, खाँसी होने के बाद खाँसी की तकलीफ नहीं। पहली बार देखा बिना दवाई के जुकाम ठीक हो रहा है। पहली बार देखा खाँसी भी ठीक हो गई। दीवाना बन गया। कैसे बनी होगी मीरा गिरधर की दीवानी? कैसे नाची होगी चितौड़ की राजरानी? चित्तौड़ की पटरानी कैसे नाची होगी? उस जमाने में जिनको कहते हैं जूते बनाने वाले। जात–पात वाले उन रैदास जी को गुरु कैसे बनाया होगा? कैसे मीरा बाई नाच करके बोली होगी? गिरधर माने चाकर राखो जी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 91 (कैलाश 'मानव')

मोटापे की समस्या होगी दूर

मोटापा से हृदय रोगों, घुटनों में दर्द और सांस संबंधी समस्याओं की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए स्वस्थ खानपान और दिनचर्या को अपनाना बहुत जरूरी है। अपने आहार में कच्ची सब्जियों का प्रयोग ज्यादा करें। छिलको वाली दालें खाएं। कम कैलोरी युक्त चीजें लें। आलू , चावल, मीठे खाद्य पदार्थों का प्रयोग कम से कम करें। सुबह एक गिलास गुनगुने पानी में नींबू मिलाकर लें। साथ ही कुछ योगासन जैसे त्रिकोणासन, कपालभाति, धनुरासन और सूर्य नमस्कार करें।

अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से संस्थान के बैंक खातों में सीधे भी जमा करवाकर PAY IN SLIP भेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके।

संस्थान 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।

प्रसन्नता की कहानी : स्वयं की जुबानी

हम जिला सिवान बिहार के निवासी हैं। मेरा नाम सोनू, उम्र 13 वर्ष है। मेरे पिता जी श्री प्रभुनाथ जी हैं। मेरे दोनों पैरों में पोलियो हो गया है। मेरे पिताजी ने मेरा काफी जगहों पर इलाज करवाया पर कहीं से भी विश्वासपूर्ण जवाब नहीं मिला।

एक दिन मैं सड़क पर घिसटते हुए चल रहा था कि एक व्यक्ति ने मुझे बोला कि तुम नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में चले जाओ, और वहाँ पर निःशुल्क ऑपरेशन किये जाते हैं। मैं उससे संस्थान का पता लेकर घर गया, और घर वालों को बताया। मेरे पिता जी मुझे संस्थान में लाये। मेरे पैरों के ऑपरेशन हो गये। मैं खुशी कि मैं अब अपने पैरों पर खड़ा हो सकता हूँ। मेरे जीवन में एक खुशी की बहार आ गयी 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