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-2306 • उदयपुर, शनिवार 17 अप्रेल, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

600 स्कूलों में बच्चे अब सीखेंगे खेती-किसानी, करेंगे प्रयोग

प्रदेश के छह सौ विद्यालयों में बच्चे खेती–किसानी सीख पाएंगे। सरकार की बजट घोषणा की क्रियान्विति के तहत यह कवायद शुरू हो चुकी है। आगामी दिनों में प्रस्ताव सरकार को भेजे जाएंगे, जिसके बाद संकाय खुलने की संभावना होगी। हालांकि प्रस्ताव में संबंधित स्कूल के पास पर्याप्त जमीन, पानी व कक्षाकक्ष की उपलब्धता अनिवार्य रखी गई है। प्रस्ताव स्वीकृत होने के बाद कृषि संकाय शुरू होने की संभावना बढ़ जाएगी।

राज्य सरकार की बजट घोषणा 2021– 22 के अनुसार प्रदेश के जिन उच्च माध्यमिक विद्यालयों में विज्ञान संकाय का संचालन हो रहा है। अब वहां कृषि विज्ञान की पढ़ाई भी होगी। इसको लेकर निदेशालय माध्यमिक शिक्षा बीकानेर राजस्थान ने आदेश जारी कर दिए है। आदेश के अनुसार विज्ञान संकाय या अन्य संकाय जिन विद्यालयों में संचालित हो रहे हैं, वहां कृषि विज्ञान की पढ़ाई करवाई जाएगी। इसके लिए संबंधित विद्यालय प्रस्ताव बना कर भेज सकते हैं। इन प्रस्तावों के बाद सरकार कृषि संकाय खोलने का निर्णय करेगी।

जमीन, पानी व कक्षा जरूरी

जिन विद्यालयों में कृषि संकाय शुरू करना है, वहां पर शहरी स्कूल में कम से कम आधा एकड़ व गांव की स्कूल में एक एकड़ जमीन कृषि कार्य के लिए होनी चाहिए। कृषि लेब के लिए कम से कम दो अतिरिक्त कक्षाकक्ष भी विद्यालय में होने अनिवार्य है। भूमि मे खेल मैदान की जमीन को शामिल नहीं किया जाएगा। वही, पानी का पर्याप्त प्रबंध भी होना जरूरी है।

भामाशाह का सहयोग, एसडीएमसी का अनुमोदन

जिन विद्यालयों के पास जमीन उपलब्ध नहीं है और संकाय खोलने के लिए विद्यार्थी मांग व रूचि रखते हैं तो भामाशाहों या दानदाताओं को तैयार कर जमीन उपलब्ध करवा सकती है। प्रस्ताव का अनुमोदन एसडीएमसी से जरूरी होगा।

राम मंदिर में लगेगा श्रीलंका के सीता एलिया का पत्थर

श्रीराम मंदिर का निर्माण कार्य तेजी पकड़ चुका है। अगस्त तक नींव भराई का काम खत्म हो जाएगा। फिर मंदिर की दीवारों के निर्माण का काम शुरू होगा। दीवारों पर राजस्थान के बंसी पहाड़पुर के पत्थरों का इस्तेमाल होगा, वही नीव में मिर्जापुर के लाल पत्थर लगेंगे।

खास बात यह है कि श्रीलंका में जहां सीता मां ने अशोक वाटिका में अपना समय बिताया था, उस एलिया स्थान से पत्थर लाया जा रहा है। इसका इस्तेमाल प्रतीक के रूप में मंदिर निर्माण में होगा। यह पत्थर भी उसी कड़ी का हिस्सा होगा, जिसमें मंदिर निर्माण के लिए देशभर की नदियों का पानी और भगवान राम से जुड़े स्थानों से मिट्टी लाई गई।

राजस्थान का भी पत्थर

मंदिर का बेस तैयार करने के लिए मिर्जापुर व जोधपुर के एक लाख घन फुट पत्थरों का प्रयोग किया जाएगा। राजस्थान के बंसी पहाड़पुर के चार लाख घनफुट पत्थरों का भी इस्तेमाल होगा।

भारत–श्रीलंका के संबंधों में आएगी मजबूती

श्रीलंका में भारतीय उच्चायोग ने ट्वीट किया था कि राम मंदिर के लिए श्रीलंका स्थित सीता एलिया के पत्थर का इस्तेमाल भारत और श्रीलंका के संबंधों की मजबूती का स्तम्भ होगा। भारत में श्रीलंका के उच्चायुक्त को उच्चायुक्त की मौजूदगी में मयूरापति अम्मान मंदिर में यह पत्थर सौपा गया।

श्रीलंका में है सीतामाता का मंदिर

श्रीलंका के सीता एलिया में सीता का मंदिर है। यह सीता अम्मन कोविले नाम से प्रसिद्ध है। यह न्यूराएलिया से उदा घाटी तक जाने वाली एक मुख्य सड़क पर साढ़े तीन मील की दूरी पर स्थित है।

जनश्रुति है कि रावण जहां सीता माता के साथ पुष्पक विमान से उतरा था, यह हवाईपट्टी वेरांगोट्टा में है। यहां अशोक के लाखों विशाल पेड़ है। इसीलिए इस स्थान को अशोक वाटिका कहा जाता है। सीता एलिया के पास से एक नदी भी बहती है, जिसे माता सीता के नाम से जाना जाता है।

सेवा–जगत्
सेवा से सतत्, आपका नारायण सेवा संस्थान

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।

खुद में वह देखिए जो दूसरे नहीं देख पाते: दिव्या शर्मा

एक समय ऐसा था जब मुझे स्कूल ने पढ़ाने से इनकार का दिया, आज मैं पंजाब यूनिवर्सिटी से अंग्रेजी में पोस्ट ग्रेजुएट हूं। लोगों को लगता था कि इसे दिखाई नहीं देता तो कैसे खुद को संभालेगी, आज मैं अपने जैसे लोगों को आत्मरक्षा के लिए कराटे जैसा हुनर सिखाती हूं। मोटिवेशनल स्पीकर के तौर पर कई अॅवार्ड मेरे खाते में है। बतौर कंटेट राइटर पांवों पर खड़ी हूं। मैंने खुद पर फोकस किया, लोगों पर नहीं।

मैं गिटार बजाती हूं, गाना गाती हूं, कराटे में ब्लू बेल्ट धारक, कंटेट राइटर और एक आरजे भी हूं। मैं बचपन से 75 फीसदी दृष्टिबाधित भी हूं। ठीक से न देख पाना मुझे आगे बढ़ने से नहीं रोक पाया। यही बात मैं मुझसे कराटे सीखने वाले अपने जैसे लोगों से कहती हूं कि मुश्किलों की खुद पर हावी न होने दें। जैसे ही वे आपको छुए, तुरंत ऐसा दांव लगाएं कि वे चारो खाने चित्त जा पड़े। खुद को कमतर कतई मत मानिए।

स्कूल ने निकाला, नहीं मानी हार

पंजाब के नया नांगल में जन्मीं। बचपन में ग्लूकोमा हुआ। पांच साल से भी कम उम्र में छह बार आंखों की सर्जरी हुई। आंखों की करीब 75 प्रतिशत रोशनी चली गई। 7वीं कक्षा तक बहन के साथ सामान्य स्कूल गई लेकिन इससे आगे स्कूल ने पढ़ाने से इंकार कर दिया। 10वी की परीक्षा प्राइवेट देकर 80 प्रतिशत अंक आए।

मैं कर सकती हूं , आप क्यों नहीं

पंजाब यूनिवर्सिटी से पीजी करने के बाद तकनीक से दोस्ताना किया। स्क्रीन रीडर से पढ़ने लगी, ब्लॉग पोस्ट लिखी और कराटे भी सीखा। आज मोहाली की एक कंपनी में कंटेट राइटर व रेडियो उड़ान की आरजे हूं। मोविशनल स्पीकिंग के दौरान कहती हूं कि मैं कर सकती हूं तो आप क्यों नहीं?

अपने से किए वादे कीजिए पूरे

मेरा मानना है कि इंसान के रूप में हम कुदरत को बेहतरीन क्रिएशन है। हम कभी न हारने के लिए बने है, बस तय कर लें कि जीत का पैमाना क्या है। लक्ष्य बनाकर उस और चल पड़े। दूसरा कोई भी आपको नीचा नहीं दिखा सकता। आप जो कर सकते है, उसे करने से पीछे हटते है तो आप खुद का अपमान करते है।

खुशियों की बहार आई

मेरा नाम सोनू, उम्र 13 वर्ष है। मेरे पिता जी श्री प्रभुनाथ जी है। हम जिला सिवान बिहार के निवासी है। मेरे दोनों पैरों में पोलियो हो गया है। मेरे पिताजी ने मेरा काफी जगहों पर इलाज करवाया पर कहीं से भी विश्वास पूर्ण 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 किया जाता है। मैं उससे संस्थान का पता लेकर घर गया, और घर वालों को बताया। मेरे पिता जी मुझे संस्थान में लाये। मेरे पैरों का ऑपरेशन हो गया। मैं अब अपने पैरों पर खड़ा हो सकता हूँ। मेरे जीवन में एक खुशी की बहार आ गयी है।

जिन हाथों से पीटती थीं लोहा, आज उन्हीं हाथों से मैदान में नचाती हैं हॉकी

जिंदगी का हर पल चुनौतियों से भर है पर जीतता वो है जो डट कर उन चुनौतियों से लड़ा है। ये पक्तिया अंजलि लोहार पर बिल्कुल सटीक बैठती है। गाड़िया लोहार परिवार की बेटी अंजलि ने अलवर को एक नई पहचान दी है। वह 3 नेशनल और 6 स्टेट चैंपियनशिप खेल चुकी हैं। अंजलि लोहार परिवार की बेटी है। गाड़िया लोहार परिवार खानाबदोश होते हैं। इनका कोई ठिकाना नहीं होता लेकिन अलवर के सूर्य नगर में कुछ परिवार वर्षो से स्थाई रूप से रह रहे है। अंजलि के पिता सूरजन और मां रामकली भी यही रहते हैं। वे लोहा पीट कर सामान बनाते है। आज भी अंजलि हर दिन इनकी मदद करती है।

दूसरी लड़कियों को खेलते हुए देखती थी

मैं शुरू से ही पढ़ना चाहती थी। आखिर मे स्कूल जाने की मेरी जिद्द के आगे माता–पिता को हार माननी पड़ी और खुदरपुरी के सरकारी स्कूल में एडमिशन करवा दिया। यहां पर स्कूल की लड़कियां जब हॉकी का अभ्यास करती तो मैं भी हॉकी उठाकर बार–बार देखती थी। हॉकी के कोच विजेंद्र सिंह नरूका ने पूछा कि क्या हॉकी खेलना चाहती हो तो मैंने हां कर दी। कोच ने कुछ दिनों तक मुझे प्रशिक्षण के लिए बुलाया।

खाली प्लॉट पर करती थी अभ्यास

हॉकी खेलने की तैयारी के लिए मैदान भी नहीं था। ऐसे में अंजलि खुदनपुरी गांव में खाली पड़े प्लॉट पर ही लगातार अभ्यास करती रही। अभ्यास करते–करते प्रतियोगिताओं में जाना शुरू किया। आज वह गोलकीपर के रूप में पहचान बना चुकी है। भारतीय खेल प्राधिकरण की ओर से इस होनहार खिलाड़ी छात्रा को स्थाई फंड से राशि दी जाती है। अंजलि के एक बार कदम रखने के उनकी दो छोटी बहने भी अब पढ़ाई के लिए जाने लगी है। इस गांव की गाड़िया लोहारो की और बेटियां भी स्कूल जाने लगी है। अंजलि की इस प्रतिभा को हरियाणा के गाड़िया लोहार समाज ने पहँचाना ओर उसे सम्मानित किया। हाल ही में झारखंड में नेशनल खेल कर लौटने पर ट्रेन में अंजलि के पैड गुम हो गए थे, जो कि बहुत महंगे आते है। कोच बिजेंन्द्र सिंह ने बताया कि भामाशाह से पैड दिलाने की व्यवस्था की जाएगी।

हिम्मत और हौसले ने दिलाई जीत

महामारी केवल अर्थव्यवस्था को ही कमजोर नहीं करती बल्कि बाहरी ताकतें भी हम पर हावी होने की कोशिश करती है। लद्दाख में भारत–चीन सीमा पर तनाव इसका एक उदाहरण है।

जिस विशेषता के चलते हम इस अप्रत्याशित संकट से उबर पाए, वह है आत्म निर्भरता और मानवता की भावना, जिसे कोटि–कोटि नमन! लॉकडाउन के शुरूआती सफर के दिनों जिंदगी की रतार रूक सी गई थी जिसकी हमने कभी कल्पना नहीं की थी। आम लोग एक दूसरे की मदद के लिए आगे आए। दूध वाला, सब्जी वाले और छोटे किराना दुकानदारों ने खाद्य आपूर्ति श्रृंखला सुचारू बनाए रखी। जनता के इन्हीं सामूहिक प्रयासों ने अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञों द्वारा जताई गई खाद्य संकट और भुखमरी जैसी तमाम आंशकाओं को निर्मूल साबित कर कर दिया। हालांकि ये सब केवल मानवता के सिद्धांतो की जीत नहीं हैं। शुरूआती अनुभव ने हमारा आत्मविश्वास बढ़ाया है और विभिन्न मोर्चो पर राष्ट्रीय क्षमता भी बढ़ी है, जो पहले इस प्रकार स्पष्ट रूप से नहीं दिखाई देती थी। प्रशासनिक मशीनरी और जन स्वास्थ्य तंत्र हरकत मे आए और युद्ध स्तरीय दक्षता के साथ काम किया। विफलताओं की चर्चा ज्यादा होती है लेकिन कई बार उपलब्धियां ही हमें विश्व के समक्ष मिसाल के तौर पर प्रस्तुत कर रही है। दूसरा, इससे डिजिटल भारत रणनीति को गति मिली है। शहरों से भारी संख्या में लोगों के गांव को पलायन के बावजूद ग्रामीण अर्थव्यवस्था को स्थिर बनाए रखा। इससे ग्रामीण इलाकों में मांग बढ़ी और राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था को पटरी पा लाने में मदद मिली। इस प्रकार भारत उच्चतम जीडीपी वृद्धि की आशा करने में सक्षम है। इसी प्रकार डिजीटल मोर्चे पर देखा जाए तो 'वर्क फ्रॉम होम' ओर रिमोट वर्किंग से कार्य करने के तरीकों में बदलाव आया है। डिजीटल लेन–देन में अचानक बढ़ोतरी देखी गई। इसका लाभ यह हुआ कि कर अदायगी में वृद्धि हुई है और अर्थव्यवस्था सृदृढ़ हुई है। 90 के दशक मे जैसे आईटी बूम आया था ठीक वैसे ही इस बार भारत में डिजीटल बूम आया है, परिणाम स्वरूप भारत कौशल विकास और नई शिक्षा नीति के लिए समुचित प्रारूप बनाने और सहायक नियमन करने में कामयाब हो सका है। ऐसे लाभों की सूची लंबी है। यह स्थिति ठीक वैसी ही है कि "गिलास आधा भरा है या आधा खाली।" हमें गिलास आधा भरा हुआ दिखा और हमने संकट को अवसर में बदल दिया। कोविड–19 और लॉकडाउन "अग्नि परीक्षा" साबित हुए। कोविड का सबसे बड़ा असर यह हुआ कि आत्म विश्वास बढ़ा। यही है नया भारत, जिसकी और विश्व आशा भरी नजर से देख रहा है।

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 बनायें सशक्त

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

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

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

मोबाईल/ कम्प्युटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सांजन्य 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.

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 नहीं 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

दुरस्थ 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.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

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

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

सम्पादकीय

'समय परिवर्तनशील है' यह कथन सदैव सत्य सिद्ध होता रहा है। अनुभव में भी यही आता है कि समय न केवल परिवर्तनशील है वरन् तेजी से बदलता है। किन्तु जो शाश्वत् है वो कभी नहीं बदलता, वह तो अटल है, स्थिर है, चिरंतन है, तो बदलता क्या है? बदलते हैं रीति–रिवाज पर अटल है उनके पीछे की भावना, बदलते हैं रिश्ते– जान–पहचान पर स्थिर है उनके पीछे की आत्मीयता, बदलता है रहन–सहन पर चिरंतन है उसके पीछे का जुड़ाव। यह भावना, आत्मीयता व जुड़ाव ही मानव–संस्कृति के बीज हैं। जब तक बीज सुरक्षित हैं तब तक कितना भी बिगाड़ क्यों न हो जाए सद् की आशा कभी निराशा में नहीं बदलेगी। जब तक ये मानवीय गुण उपस्थित हैं तब तक असभ्यता व कुसंस्कार कितना भी जोर लगा ले, समाज और मनुष्य का सामंजस्य नहीं टूट सकता। इसलिए हमें परिणामों को बदलने या उन पर चिंता करने की बजाय, बीजों को सुरक्षित रखने व अनुकूलता होने पर उन्हें बोने की जुगत में रहना चाहिए। तभी तो वह फसल लहलहायेगी जिसकी सभी को आस है।

कुछ काव्यमय

शुचिता खोती जा रही,
क्यों जन-जन से आज।
आओ फिर मिलकर करें,
शुचिता का आगाज।।
मन में हो संवेदना,
तन सेवा में लीन।
खुशियों भरा जहान हो,
क्यों कोई गमगीन।।
सेवा के आकाश में,
ऊँची भरो उड़ान।
इस प्रयास से सहज में,
मिल जायें भगवान।।
करुणा का झरना बहे,
बुझे सभी की प्यास।
खुशियों का माहौल हो,
मिटे सभी त्रास।।
सरल चित्त मानव बने,
तो हो सरल समाज।
उस समाज की नींव पर,
हो ईश्वर का राज।।

– वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

**कोरोना से अगर बचना है,
तो मुंह पर मास्क पहनना है,
भीड़ से दूर रहना है,
यह हम सबका कहना है।**

अपनों से अपनी बात

रही अधूरी नेवले की अभिलाषा

जिसके हृदय में दया नहीं, वह दानी हो ही नहीं सकता। दया का स्फुरण सद्गुण आत्मा में ही होता है। दान भी वही सार्थक है, जिसमें प्रत्युपकार की भावना न हो। यह सच है कि परोपकार और दान के लिए तभी प्रेरित हुआ जा सकता है, जब हम प्राणिमात्र के प्रति आत्मवत हों। दूसरे की पीड़ा जब हम स्वयं में महसूस करेंगे तभी हमारे हाथ स्वतः दूसरों की सहायता कें लिए बढ़ जाएंगे। सहृदयी व्यक्ति ही पर पीड़ा से व्यथित हो सकता है। पुण्य अर्जित करने के लिए दान का बड़ा महत्त्व है। दान में त्याग की भावना होनी चाहिए। इसके बिना किया गया दान सार्थक नहीं हो सकता।

महाभारत के युद्ध के बाद महाराज युधिष्ठिर ने अश्वमे यज्ञ किया। पूर्णाहूति के बाद यज्ञभूमि में एक नेवला पहुँचा जिसके शरीर का कुछ हिस्सा स्वर्णिम था। नेवला यज्ञ भूमि में लोटने लगा। उसे देख सभी आश्चर्यचकित थे। धर्मराज युधिष्ठिर ने उससे ऐसा करने का कारण पूछा। नेवले ने कहा – राजन आपके महायज्ञ का पुण्य फल कुरूक्षेत्र के एक ब्राह्मण के द्वारा प्रदत्त सेर भर सत्तू के दान बराबर भी नहीं है। उसने कहा – महाराज ! एक समय कुरूक्षेत्र में भीषण अकाल पड़ा। एक दिन

वहाँ के एक ब्राह्मण ने खेतों में बिखरे अनाज के दानों को जैसे–तैसे इकट्ठा कर उसका सत्तू बनाया। भगवान को भोग लगाकर ब्राह्मण ने सत्तू के चार भाग कर पहला पत्नी, दूसरा पुत्रवधू, तीसरा पुत्र को देकर चौथा अपने लिए रखा। वे भोजन करने ही वाले थे कि द्वार पर अतिथि ने दस्तक दी। ब्राह्मण ने प्रेम पूर्वक उसे अपने हिस्से का सत्तू दे दिया। अतिथि के तृप्त न होने पर पत्नी, पुत्र व पुत्रवधू ने भी अपना–अपना भाग प्रेमपूर्वक अतिथि को समर्पित कर दिया।.....नेवले ने कहा–महाराज भोजन के बाद अतिथि ने जहाँ हस्त प्रक्षालन किया मैं वहाँ पहुँच गया और उस ठण्डक में लोटने लगा। तभी से मेरा आधा शरीर स्वर्णिम हो गया है और शेष शरीर को भी वैसा ही बनाने के लिए यज्ञ भूमियों, तपोवनों आदि में घूम रहा हूँ, किन्तु अब तक सफलता नहीं मिली। वही उद्देश्य मुझे यहाँ भी लाया लेकिन देखता हूँ कि स्तर की दृष्टि से तो यज्ञ विशाल है किन्तु उसमें ब्राह्मण जैसे त्याग की भावना के अभाव से मेरा यहाँ आना भी सार्थक नहीं हुआ।

इस कथा का सार यह है कि फल या परिणाम के विषय में सोचे बगैर किया गया सद्कार्य कभी व्यर्थ नहीं जाता। व्यक्ति ईश्वर की संतान है, उसे दूसरों के दुःख में सहयोगी बनना चाहिए। सहायता में कर्त्तव्य बोध शामिल होना चाहिए न कि अहंकार। मनुष्य का अधिकार केवल कर्म तक सीमित है, फल तक नहीं। व्यक्ति के पास धन और सामर्थ्य तो है किन्तु वह दुःखी पीड़ित व्यक्ति के कल्याण में सहायक नहीं तो उसका मूल्य और अर्थ क्या है। अतएव एक अच्छे और सुखी समाज की रचना के लिए भी यह जरूरी है कि दुःखी, अनाथ, निराश्रित और विकलांग भाई–बहीनों की सेवा के लिए मुक्त हस्त से दान दें। प्रभु कृपा से जो धन और सामर्थ्य हमें हासिल है उसका सदुपयोग कर अपने जीवन की सार्थकता को सुनिश्चित करें। परोपकार के उद्देश्य से ही वृक्ष फलते हैं और नदियाँ बहती हैं। दान छोटा या बड़ा नहीं होता, उसमें भावना की ही प्रधानता है। **– कैलाश 'मानव'**

पाप का गुरु

एक पण्डित जी कई वर्षों तक काशी में शास्त्रों का अध्ययन करने के पश्चात् अपने गाँव लौटे। वहाँ पर एक किसान ने पण्डित जी से पूछा – पाप का गुरु कौन है?

किसान का प्रश्न सुनकर पण्डित जी चकरा गए। भौतिक एवं आध्यात्मिक गुरु तो होते हैं, परंतु पाप का भी गुरु होता है, यह बात उनकी समझ और अध्ययन से दूर थी। पण्डित जी को लगा कि उनका अध्ययन अधूरा है, अतः वह पुनः काशी लौटे और अनेक पण्डितों तथा गुरुओं से इस प्रश्न का उत्तर पूछा, परंतु कोई भी उन्हें सही व संतुष्टिदायक उत्तर नहीं दे पाया।

अचानक एक दिन उनकी मुलाकात एक वेश्या से हो गई, जिसने उनसे उनकी परेशानी का कारण पूछा तो पण्डित जी ने किसान वाला प्रश्न दोहरा दिया। वेश्या ने उत्तर दिया– पण्डित जी, इस प्रश्न का उत्तर है तो बहुत आसान, परंतु इसके लिए आपको कुछ दिनों तक मेरे पड़ोस में रहना होगा। पण्डित द्वारा बात स्वीकार कर लेने के उपरान्त वेश्या ने उनके लिए उसके पड़ोस में रहने की व्यवस्था करवा दी। पण्डित जी किसी

अन्य के हाथ का बना हुआ खाना नहीं खाते थे, वे आचार–विचार के सिद्धान्तों के पक्के अनुयायी थे। कुछ दिन तो कुशलपूर्वक बीते, परंतु उन्हें उनके प्रश्न का उत्तर नहीं मिला।

एक दिन वेश्या ने पण्डित से कहा –आपको खाना बनाने आदि में बहुत परेशानी होती होगी। आप कहें तो मैं नहा–धोकर आपके लिएखाना बना दिया करूँगी तथा दक्षिणा के रूप में प्रतिदिन पाँच स्वर्ण मुद्राएँ भी दिया करूँगी। स्वर्ण मुद्राओं का नाम सुनकर पण्डित के मुँह से लार टपकने लगी। पण्डित जी ने मन ही मन पके–पकाए भोजन और स्वर्ण मुद्राओं के बारे में दोनों हाथों में लड्डू के समान सोचा। इसी लोभ में पण्डित जी अपने नियम, धर्म, व्रत, आचार–विचार सब कुछ भूल गए। पण्डित जी ने वेश्या की बात में हामी भर दी और चेतावनी देते हुए कहा – इस बात का विशेष ध्यान रखना कि मेरी कोठी में आते–जाते तुम्हें कोई देखे नहीं।

पहले ही दिन वेश्या ने नाना प्रकार के स्वादिष्ट पकवान बनाकर पण्डित जी के सामने परोस दिए। पकवान देखकर पण्डित जी बहुत खुश हो गए। पर ज्यों ही उन्होंने खाने के लिए हाथ आगे बढ़ाया, त्यों ही वेश्या ने परोसी हुई थाली खींच ली। इस बात से पण्डित जी क्रुद्ध हो गए और बोले –यह क्या मजाक है?

तब वेश्या ने उत्तर दिया –यह मजाक नहीं है, यह तो आपके प्रश्न का उत्तर है। यहाँ आने से पहले आप भोजन तो दूर, किसी के हाथ का पानी भी नहीं पीते थे, परंतु स्वर्ण मुद्राओं के लोभ में आपने मेरे हाथ का बना भोजन करना भी स्वीकार कर लिया, यह लोभ ही तो पाप का गुरु है। पण्डित को उनके प्रश्न का उत्तर मिल चुका था कि लोभी व्यक्ति ही पाप करता है।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

स्वागत जुलूस पूरे शहर में घूमने के पश्चात् बोहरा गणेश मन्दिर में पूर्ण हुआ। यहां तक पहुंचने में 4–5 घंटे लग गये। इस मन्दिर के प्रति कैलाश की गहरी आस्था थी। जीप से उतर कर मंदिर में दर्शन किये, पूजा अर्चना की इसके बाद यहां से पैदल ही चलते हुए वह समीप ही स्थित गणपति वाटिका पहुंचा। गणपति वाटिका में सभी के लिये महाप्रसाद का आयोजन रखा था। जीप में खड़े खड़े तो उसने हाथ हिला हिला कर लोगों का अभिवादन ही स्वीकार किया था किसी से मिलना नहीं हो पाया था, वह कमी गणपति वाटिका में पूरी हो गई। यहां भारी संख्या में लोग एकत्रित थे। वह सबसे आरामी से मिल रहा था। लोग उससे अलंकरण समारोह के अनुभव पूछ रहे थे। कार्यक्रम शाम तक चलता रहा, लोग आते रहे, मिलते रहे। कैलाश को ऐसा प्रतीत हो रहा था जैसे उसके जीवन भर के परिश्रम का फल इस एक दिन में मिल गया हो।

7 दिन पश्चात् उदयपुर के सुखाड़िया रंगमंच, टाउन हॉल में एक सार्वजनिक अभिनंदन समारोह आयोजित हुआ। अभिनंदन तो उसका था मगर कैलाश ने इसे अपने प्रेरणा स्रोत तथा मानसिक श्रद्धा के प्रतीक डॉ. आर.के. अग्रवाल के अभिनंदन में बदल दिया। कैलाश ने डॉ. कैलाश अग्रवाल को मंच के बीचो–बीच बिठाया और स्वयं उसके चरणों में बैठ गया। एक परात में पानी भरकर डॉ. अग्रवाल के चरणों के नीचे रखा, अब परात के उस पानी से वह डॉ. अग्रवाल के चरण धोने लगा। कैलाश के इस .त्य से उपस्थित जन समुदाय आश्चर्य चकित था तो उसकी डॉ. अग्रवाल के प्रति श्रद्धा देख नतमस्तक भी था।

अंश-232

एक्सरसाइज छोड़ने के बाद इसलिए बढ़ जाता है वजन

रोज वर्कआउट से शरीर के मेटाबॉलिज्म स्तर में सुधार आता है। भोजन से बढ़ी कैलोरी भी बर्न होती है।

वजन भी नियंत्रित रहता है। जब कोई व्यक्ति एक्सरसाइज छोड़ देता है तो भोजन से उसके शरीर में कैलोरी की मात्रा तो बढ़ती रहती है लेकिन मेटाबॉलिज्म धीमा होने से कैलोरी बर्न होने की प्रक्रिया रूक जाती है। अचानक दोबारा वजन बढ़ जाता है।

जिम के फायदे

जिम के वर्कआउट करने से व्यक्ति की स्ट्रेंथ बढ़ती है। इसे छोड़ने के बाद स्ट्रेंथ और फिटनेस लेवल कम हो जाता है। दरअसल, लंबे समय तक वर्कआउट करने से मसल टोन में सुधार होता है। जिम छोड़ने के बाद मांसपेशियां कमजोर होने लगती, स्टैमिना भी घट जाता है।

ऐसे जमती है चर्बी

जब कोई व्यक्ति फिजिकल एक्टिविटी या व्यायाम नहीं करता है तो शरीर सुस्त होने लगता है। इससे अतिरिक्त कैलोरी शरीर में ही फैट बनकर जमा होने लगती है।

थोड़ा–थोड़ा खाएं

कुछ लोग दिन में केवल दो बार भोजन करते हैं, इससे बचें। 4–5 छोटे–छोटे मील लें। हल्का खाने से मेटाबॉलिज्म सही रहता है। इससे सुस्ती भी नहीं आती है।

शरीर ने बंद किया काम करना तो कलाई से भरने लगे रंग

भिलाई 23 साल की उम्र में एक मोटरसाइकिल एक्सीडेंट ने इलेक्ट्रिशियन बसंत साहू को चित्रकार बना दिया। सड़क हादसे के बाद धमतरी जिले के कुरूद गांव निवासी बंसत के शरीर के 95 फीसदी हिस्से ने काम करना बंद कर दिया।

बिस्तर में पड़े–पड़े शरीर मे छाले पड़ने लगे और डॉक्टरों ने भी जवाब दे दिया कि अब बसंत की पूरी जिदंगी ऐसे ही कटेगी।

एक दिन मन को मजबूत कर वह कुछ नया करने की सोचने लगे। बैठे–बैठे कॉपी पर पेन के सहारे कुछ आड़ी तिरछी लकीरें उकेरने की कोशिश की तो उंगलियों ने भी साथ छोड़ दिया, लेकिन मन के अदंर छिपे हौसले ने आवाज दी कि हां, तुम कर सकते हो, बस यही से बसंत ने जिदंगी रंगों से सराबोर हो गई।

आर्ट स्कूल खोलेंगे

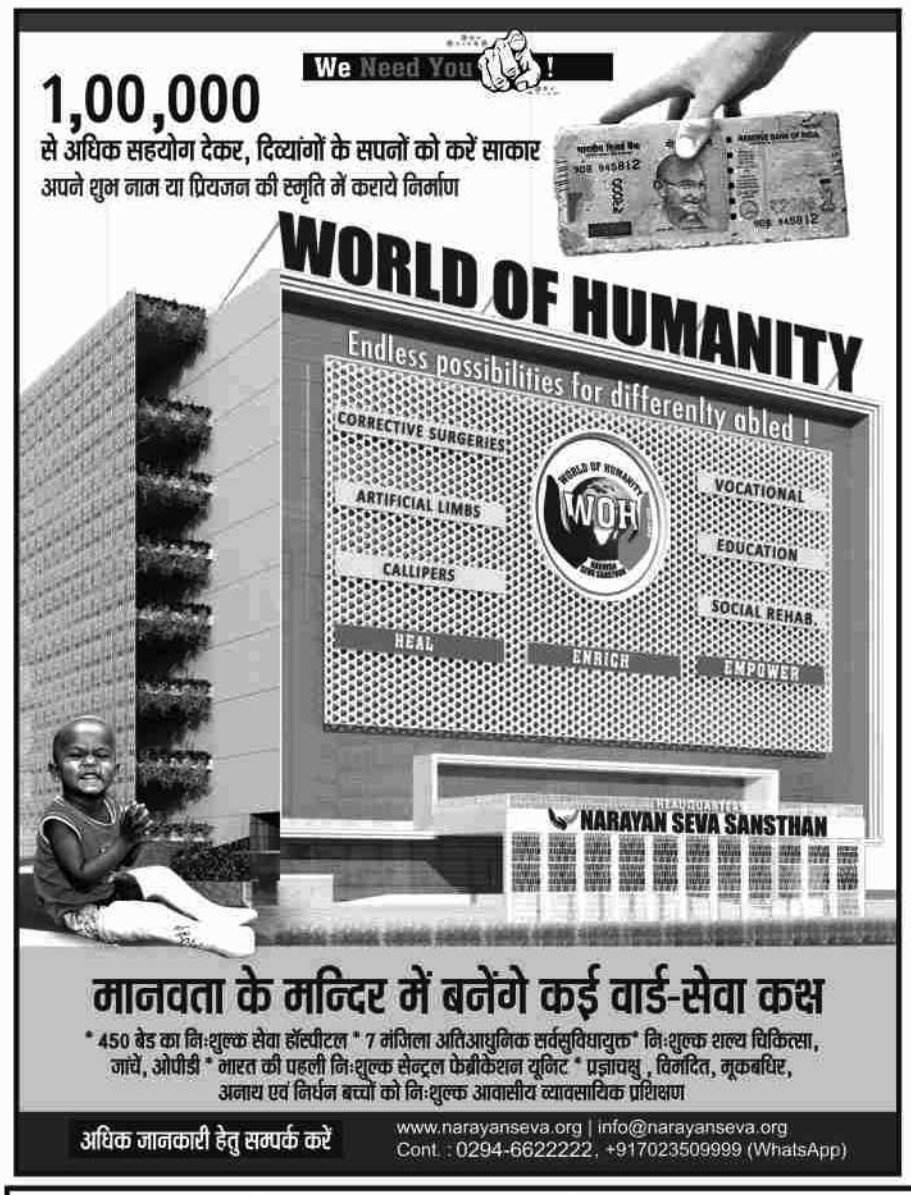
बसंत खासकर ऑयल पेटिंग पर काम करते है। उनकी पेटिंग में छतीसगढ़ की लोककला परंपरा के साथ ही ग्रामीण परिवेश विशेष रूप से नजर आता है। इसके साथ ही उन्होंने 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' अभियान को भी करीब दो सौ कैनवास के जरिए लोगों तक पहुंचाया है।

वह अपनी एकल प्रदर्शनियों के जरिए दिल्ली के हाट सहित कई जगहों पर कला को दिखा दिखा चुके है। वह कहते है कि उनकी इच्छा है कि किसी तरह छतीसगढ़ के सबसे ज्यादा माओवाद प्रभावित क्षेत्र में आर्ट स्कूल शुरू करें ताकि वहां के बच्चों की सोच बदल सके।

अनुभव अमृतम्

अरे! हमें तो नींद आ गयी। आज जो जगेगा उसको कहानी सुनाऊंगा। हमने कहा जरुर जगेंगे। कहानी सुनने का चस्का, कहानी सुनने का आकर्षण पैदा हो गया। मैं मूंगफलियाँ लाऊंगा, कहानी भी सुनना और खाना भी। क्या जीवन उन्हीं दिनों में पूज्य बापूजी के श्रीमुख से ध्रुव की कहानी सुनी। ओम नमोः भगवते वासुदेवाय की 5 साल का एक बच्चा तपस्या कर रहा है, जप कर रहा है। मंत्र पाठ कर रहा है। विष्णु भगवान दर्शन देते वो पूछते है, बेटा मांगले तूं जो चाहता है। मैं वो वरदान दे दूंगा। भगवान मुझे तो मांगना आता ही नहीं। मैंने कभी मांगा ही नहीं, मांगना क्या होता है? मैंने कभी सोचा ही नहीं? मेरी तो एक ही कामना आपकी गोद में बैठ जाऊं। ऐसी कहानियाँ प्रहलाद भक्त ने कितना कष्ट सहन किया? नन्हें से नृसिंह भगवान प्रकट हो गये, और कहानी सुनायी, उसके चौथे दिन नृसिंह जयंति श्री रघुनाथ जी के मन्दिर में पहुँच गये। भगवान को दण्डवत किया, धोक दिया। उनको कपड़े नृसिंह भगवान के वस्त्र पहनाये गये। जब मुखौटा चेहरे पर धारण करवाया गया तो अजीब अद्भुत तरह की ऊर्जा का संचार हुआ। दोनों तरफ हाथ आगे करते हुए बरामदे में घूम रहे हैं।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 112 (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