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-2234 • उदयपुर, गुरुवार 04 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

महिला दस्तकारों ने वर्चुअल बाजार से विदेश तक पहुंच बनाई

हम नए विचारों या तकनीक को अपनी परिस्थितियों के अनुसार उपयोग में लें, यही सही मायनों में आधुनिक होना है। कोरोना की वजह से फिजिकल एग्जीबिशन, क्रॉप्ट वर्कशॉप मेले आदि होना संभव नहीं था। दस्तकार महिलाएं सिर्फ फिजिकल एग्जीबिशन में ही अपने हस्तनिर्मित उत्पाद बेचती थी। इस दौरान उनका काम ठप हो गया।

आर्टीजन और कस्टमर के बीच का सेतू टूट गया। आर्टिजन और क्राफ्ट को और और लोक कलाकार अपनी कला को छोड़कर मजदूरी करने लग गए। इस दौर ने हमें चिंता में डाल दिया क्योंकि हमारी सदियों पुरानी समृद्ध आर्ट और क्राफ्ट की विरासत संकट में है और आर्टिस्ट –आर्टिजन भी।

अब घर बैठे आर्टिजन बेच रहे उत्पाद

कोरोना काल में हमें लगा कि इन लोगों को राशन किट वितरण या सहयोग राशि देना कोई स्थायी समाधान नहीं है। दस्तकारों को बचाने के लिए हमें हर हाल में आर्टिजन और कस्टमर को पुनः जोड़ना होना और लोक कलाकारों को फिर से उनके दर्शकों से जोड़ना होगा। इसको लेकर हमने वर्चुअल एग्जीबिशन शुरू किए। बीते वर्ष जुलाई में ईपीसीएस फैशन शो में वर्चुअल भाग लिया। सिंगापुर के नमस्ते भारत कार्यक्रम और भारतीय दूतावास, न्यूयार्क के सहयोग से वर्ल्ड ट्रेड सेंटर वाशिगंटन के साथ विन इंटरनेशनल में एक साल के लिए हमारे गांव की महिलाओं के हस्तनिर्मित प्रोडक्ट प्रदर्शित किए जा रहे हैं। ऐसे ही कई वर्चुअल कार्यक्रम रहे हैं जहां आर्टिजन वर्चुअल प्लेटफॉर्म पर अपने प्रोडक्ट देश–दुनिया के कस्टमर के सामने प्रदर्शित करके उन्हें बेच रहे हैं।

इंटरनेट के जरिए जिंदा रखें हुनर को इंटरनेट ने समानता का अवसर दिया है। इसके जरिए हम कुटीर उद्योग को बढ़ावा दे सकते हैं। कोई भी घर पर बैठकर उत्पाद ऑनलाइन सेल कर सकता हैं। लोक कलाकार भी अपनी कला का प्रदर्शन सोशल मीडिया पर करके अच्छी कमाई कर सकते है। आर्ट और क्राट को लंबे समय तक जिंदा रखने के लिए उसे रोजगार से जोड़ना ही होगा।

हिमालयन बड्र्स अब उदयपुर में बनाने लगे घरौंदा

जो पक्षी हिमालय के क्षेत्रों में ही मिलते थे और वहां नेस्टिंग करते थे, वे अब ना केवल उदयपुर व आसपास के क्षेत्रों में आने लगे हैं बल्कि नेस्टिंग भी करने लगे हैं, जो अच्छे संकेत है। दरअसल उदयपुर की आबोहवा उन्हें रास आने लगी हैं। ऐसे में उनकी संख्या बढ़ने के साथ ही ऐसी प्रजातिया भी बढ़ गई है। पक्षीविदों के अनुसार उदयपुर में कई प्रजातियां ऐसी है जो पहले दूर–दराज क्षेत्रों से आती थी और उनका आना बंद हो गया लेकिन पिछले एक–दो साल में ऐसी प्रजातियां फिर से दिखने लगी है। इसका सबसे बड़ा कारण इन्हें आवास, सुरक्षा व खाना मिलना है। यही इन पक्षियों की सबसे बड़ी जरूरत है।

भोजन, आवास और सुरक्षा मिल रही यहां : पक्षीविदों के अनुसार पक्षियों की सबसे बड़ी जरूरत भोजन, आवास और सुरक्षा होता है। उदयपुर में इनका आना और नेस्टिंग करना ये दर्शाता है कि उदयपुर में जैव विविधता अच्छी हो गई हैं और उन्हें एक अच्छा माहौल मिल रहा है। हिमालय की तराई क्षेत्र में ब्रीडिंग करने वाला ग्रेट क्रस्टेड ग्रेब पिछले कुछ वर्षो से मेनार के धण्ड तालाब पर स्थानिय पक्षी जैसा व्यवहार करने लगा है। वहीं व्हाइट टेल्ड लेपविंग बर्ड और रेड क्रस्टेड पोचार्ड जैसी नई प्रजातियों का दिखना भी अच्छा माना जा रहा है।

मेनार को मिले संरक्षण– मेनार के जलाशय पर रोजी पेलिकन, डॉलमिशियन पेलिकन, रडी शेल डक, बार हेडेड गुज, ग्रे लेग गुज, ऑस्प्रे, शॉर्ट इयर्ड आउल, मार्श हैरियर, कॉमन पोचार्ड, डेमोशियल क्रेन, गोडविट, केंटीश प्लावर, पाइड एवोसेट, नॉर्दर्न शोवलर, नॉर्दन पिनेटल, प्रवासी पक्षियों के आने का क्रम सितंबर अक्टूंबर माह से शुरू हो जाता है, जो नवंबर के अंत तक जारी रहता है। कभी–कभी ये दिसंबर की शुरूआत में भी यहां पहुंचते है। इनके जाने का क्रम यहां की परिस्थितियों पर निर्भर रहता है।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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।

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 बच्चें 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।

जिसके हौसले ने व्हीलचेयर पर लिखी कामयाबी की इबारत

एच बोनिफेस प्रभु भारतीय व्हीलचेयर टेनिस खिलाड़ी हैं। चार साल की उम्र में उनका गलत ऑपरेशन हो जाने की वजह से गर्दन के नीचे का हिस्सा लकवाग्रस्त हो गया। इस घटना से उनके इरादों में कभी कोई कमी नहीं आई। उनके कड़ी मेहनत का ही नतीजा है कि प्रभु आज व्हील चेयर टेनिस में दुनिया के प्रसिद्ध खिलाड़ियों में से एक हैं।

1998 वर्ल्ड चौंपियनशिप में उन्होंने मेडल जीता था, जिसके बाद भारत सरकार ने उन्हें 2014 में पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित किया। एच बोनिफेस प्रभु जब छोटे थे तभी से तभी से उन्हें टेनिस खेलने का बहुत शौक था, वो इवान लेंडल और जॉन मैकेनरो के बहुत बड़े फैन थे।

साल 1996 में उन्होंने वर्ल्ड व्हीलचेयर खेलों में भारत का प्रतिनिधित्व किया था और शॉटपुट में गोल्ड और सिल्वर मेडल हासिल किया था। बोनिफेस 50 अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में 6 अलग–अलग खेलों में भारत का प्रतिनिधत्व कर चुके हैं। इनमें टेनिस और शॉटपुट के अलावा एथलेटिक्स, जेवेलिन थ्रो, टेबल टेनिस, शूटिंग, डिस्कस थ्रो शामिल हैं।

1996 में व्हीलचेयर खेलों के बाद बोनिफेस प्रभु ने कर्नाटक में लॉन टेनिस एसोसिएशन से संपर्क किया और वहां कोच बन गए। दो साल के भीतर ही उन्होंने प्रतियोगिताओं में भाग लेना शुरू कर दिया था। साल 2007 में एक बार फिर बोनिफेस प्रभु ने सिडनी इंटरनेशनल व्हीलचेयर टेनिस प्रतियोगिता का खिताब जीता और बाद में जापान ओपन और लोरिडा ओपन जैसे खिताब भी जीते हैं।

कन्यादान

संत नजीर ईश्वर के पास भक्त थे। बेहद सादगी भरा जीवन जीते थे। उनके सदगुणों के कारण उनकी ख्याति दूर–दूर तक फैली थी। उनका ईश्वर में परम विश्वास था और मानना था कि भगवान जो करते हैं, भलाई के लिए ही करते हैं।

दीन–दुःखियों की सेवा को वे ईश्वर की सेवा मानते थे। संत नजीर पेशवा राजकुमारों को पढ़ाने जाया करते थे। उनके आने–जाने के लिए पेशवा ने एक घोड़ी भी दे रखी थी। अक्सर वे इसी घोड़ी से राजकुमारों को पढ़ाने के लिए जाया करते थे। एक बार वे राजकुमारों को, पढ़ाने के बाद अपना वेतन लेकर घोड़ी पर सवार होकर जा रहे थे कि रास्ते में उन्हें एक वृद्ध मिला। वह परेशान सा लग रहा था। उसने नजीर को रोका और प्रार्थना कि उसकी कुछ आर्थिक सहायता करें। पूछने पर उसने बताया कि उसे अपनी लड़की का विवाह करना है। यदि कुछ रूपये मिल जाएं, तो वे विवाह के काम आ सकेंगे। नजीर बोले, "तुम्हारी जरूरत मेरी जरूरत समझो।

मैं तुम्हारे काम आ सकूं, यह तो मेरा सौभाग्य हैं। ईश्वर की ही इच्छा थी कि हम दोनों की मुलाकात हो गई। आज संयोग भी अच्छा है, मेरी गांठ में अच्छी खासी रकम है। इसे ले लो और अपनी बेटी का विवाह करो। उन्होंने अपना पूरा वेतन उस बूढ़े व्यक्ति को दे दिया। उस बूढ़े ने स्वप्न में भी नहीं सोचा था कि एक अन्जान व्यक्ति से ही उसे इतना रुपया मिलेगा। नजीर की उदारता देखकर उसकी आंखों में आंसू आ गए। उसने उसे बार–बार धन्यवाद दिया। यह देखकर नजीर बुदबुदाए कि दौलत जो तेरे पास है, रख याद तूं ये बात। खा तू भी और अल्लाह की हर राह खैरात।

नजीर आज अपने आप को बहुत भाग्यवान महसूस कर रहे थे, क्योंकि उनकी दृष्टि में इस तरह का सहयोग कन्यादान से कम नहीं था।

कैसे करें परम आनंद का अनुभव?

खुशियां दो प्रकार की होती हैं.... एक आध्यात्मिक और दूसरी इन्द्रियों पर आधारित खुशी। हम दोनों के बीच किस तरह से सामंजस्य विकसित कर सकते हैं? हर व्यक्ति खुश रहना चाहता है लेकिन किसी को भी अपनी मनचाही खुशी नहीं मिलती। हमारे लिये खुशी का अर्थ कुछ भी हो सकता है, कोई खुबसूरत आध्यात्मिक अनुभव या फिर इन्द्रियों को भा जाने वाला कोई क्षण। कभी–कभार खुशियां हमारे हाथ में आती है और फिर अचानक से फिसल जाती हैं। खुशियों के लिए हमारी ये खोज निरंतर चलती रहती है। लेकिन खुशी तो त्वरित होती है, कोई चीज खोई और अचानक मिल गई। .... हमें यह बात भी कभी नहीं भूलनी चाहिए कि जब सुख आता है तो दुख भले ही अपने आप ही गायब हो जाए, लेकिन वह दूर नहीं होता। वास्तव में, हमें परमानंद की प्राप्ति करने के विषय में सोचना चाहिए क्योंकि खुशियों के लिए हमारी तलाश कभी समाप्त नहीं होगी। ये दोनों एक दूसरे से पूरी तरह अलग हैं आप दो पल की खुशियों को लेकर कभी आशवस्त नहीं हो सकते लेकिन परमानंद कभी ना समाप्त होने वाला है। कभी आपने सोचा कि जिस परमानंद की हम बात कर रहे है वह आपको कहां मिल सकता है?

अपने भीतर झाँकें..... जो आपको दिखाई दिया वही आपका वास्तविक स्वभाव है। भगवतगीता में लिखा है "परमानंद की इच्छा रखना आत्मा का स्वभाव है। ईश्वर परमानंद का सागर हैं और हम सभी उस ईश्वर के मामूली से हिस्से।"

मनुष्य के लिए स्वयं को जानना और अपनी वास्तविकता के साथ पंक्तिबद्ध होना बहुत मुश्किल है। जब आप परम सुख के साथ जुड़ते है तो जीवन वास्तविक रूप से खूबसूरत हो जाता है। यह खुशहाली का एक अलग ही स्तर है। एक योगी की तरह आप भी जीवन में होने वाले परिवर्तनों से आहत नहीं होंगे और नहीं भौतिक संसार की हलचल आपको प्रभावित कर पाएगी।

सम्पादकीय

विश्वास किसी भी संबंध की प्राथमिक शर्त होती है। बिना विश्वास के कोई भी संबंध बन भले ही जाये पर निभता नहीं है। संबंध बनाना मानवीय स्वभाव है, वह एक समाजिक प्राणी है इसलिये भिन्न – भिन्न संबंधो की स्थापना करता है। ये संबंध सहज में बन भी जाते हैं, पर असली कार्य तो संबंध के निर्वाह का होता है। जब तक परस्पर विश्वास होगा तभी तक रिश्तों को निभना भी हो सकेगा।

विश्वास यानी एक ऐसा भाव कि दो यो दो से अधिक व्यक्ति परस्पर आश्वस्त हों कि अगला व्यक्ति मेरे लिये सद् सोच रखता है तथा मुझे भी उसके प्रति सद्भाव उदित होता है। उस स्थिति के बाद एक दूसरे पर भरोसा दृढ़ होगा। यह दृढ़ भरोसा ही संबंधों में को सुदृढ़ करता है। ऐसे संबंधों में फिर छोटी–मोटी बातों से कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता। यही सांसारिक विश्वास का प्रतिफल है।

कुछ काव्यमय

है विश्वास तो
आनंद की लहरें हैं।
सबंधों पर हमेशा विश्वास के पहरे हैं।
विश्वास बढ़ायेंगे,
तो सबंध मजबूत होंगे।
विश्वास घटा तो सबंध भूत होंगे।

- वरदीचन्द राव, अतिवि 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

धन का सदुपयोग

संसार में कुशल समाचार जानने के लिये एक दिन भगवान ने नारद जी को पृथ्वी पर भेजा। उन्हें सबसे पहले एक दीन–दरिद्र पुरुष मिला जो अन्न और वस्त्र के लिये तड़प रहा था। नारद जी को उसने पहचाना और अपनी कष्ट कथा रो–रो कर सुनाने लगा। उसने कहा, जब आप भगवान से मिले तो मेरे गुजारे का प्रबन्ध करवा लेवे। नारद जी भी उसका दुःख देखकर दुःखी हुए बिना नहीं रहे, उदास मन से उन्होंने वहाँ वे विदाई ली और ऐसा आश्वासन दिया कि मैं प्रभु से अवश्य बात करूंगा। तुम्हारे लिये।

एक गाँव में नारद जी की भेंट एक धनाढ्य पुरुष से हुई। उन्होंने भी नारद जी को पहचानने में देर नहीं की पर उनका उलाहना कुछ और ही था। नारद जी ने उनस कुशलक्षेम पूछा तो उस धनवान न खिन्न होकर कहा मुझे भगवान ने कैसे झंझाल में फँसा दिया। थोड़ा मिलता तो मैं शान्ति से रहता और कुछ भजन कर पाता, पर इतनी दौलत तो संभाले नहीं संभलती। ईश्वर से मेरी प्रार्थना करना कि मुझे इस झंझाल से मुक्ति दें। नारद जी को यह विषमता अखरी और पुनः स्वर्गलोक

की ओर प्रस्थान कर गए। भगवान ने नारद जी को उस यात्रा का वृत्तान्त पूछा तो देवर्षि ने दोनों घटनाएँ सुना दी। नारायण हसें और बोले देवर्षि मैं कर्म के अनुसार ही किसी को कुछ दे सकने में विवश हूँ। जिसकी कर्मठता समाप्त हो चुकी है उसे मैं कहाँ से दूँ। तुम अगली बार जाओ तो उस दीन–हीन से कहना कि दरिद्रता के विरुद्ध लड़े और साधन जुटाने का प्रयत्न करें तभी उसे दैविक सहायता मिल सकेगी। कहा भी है :

उद्यमेव ही सिद्यन्ति, कार्याणि न मनोरथे न ही सुप्तस्य।
सिंहस्य प्रवेशन्ति, मुखे मृगाः।।

इस प्रकार से धनी महानुभाव से कहना यह दौलत तुझे दूसरों की सहायता के लिये दी गई है। यदि तू संग्रही बना रहा तो झंझाल ही नहीं आगे चलकर वह विपत्ति भी बन जायेगी। इसे तुम स्वयं कम कर सकते हो, इसका सात्विक सदुपयोग करके। असहाय, बीमारों, दुखियों, दरिद्रों एवं निराश्रितों की सेवा में इसे लगाना ही इसका सर्वोत्तम उपयोग है।

क्या हम भी ऐसे झंझाल में फंसे हुए तो नहीं हैं? क्या हमें रातों की नींद बराबर आ रही है? क्या हम धन के मात्र चौकीदार बनकर रह गए हैं? क्या हमारे मन की स्थिति भी उस धन महानुभाव के सदृष्य हैं यदि हाँ तो यही है अवसर जागने का, यहीं है अवसर पुण्य कमाने का, यह समय है अपनी धनरूपि लालसा को सम्मानित करने का। अपनी आवश्यकता से अधिक संचित पूँजी को दे डालिये, विकलांगों, निराश्रितों, बीमारों, विधवाओं एवं असहायों की सेवा में। आपकी पूँजी मात्र तिजोरी में बंद रह गई है तो किसी के काम नहीं आएगी। और यदि इसका सेवा में उपयोग हो गया तो विकलांग भी अपने पाँवों पर चल कर निराश्रित बाल गोपाल भी समाज में अपना स्थान बना लेंगें, मौत से झुझता हुआ गरीब बीमार भी स्वस्थ होकर आपके कल्याण और सर्वसुख की मंगल कामना प्रभु से करेगा।

– कैलाश 'मानव'

अनूठी सेवा

जीवन के इस छोटे से सफर में हम अपना जीवन संवारने में सारा जीवन व्यतीत कर देते हैं। क्या हम दूसरों के लिये सोच पाते हैं? क्या हमने कभी सोचा कि एक अपाहिज अपनी विकलांगता से ऊपर उठकर जीवन को कैसे संवार पायेगा। ये शब्द है उस प्रखर व्यक्ति के जिसने जन–जन के सामने विकलांगता को ऊपर उठाने का वो अनूठा उदाहरण पेश किया जो किसी बड़ी प्रेरणा से कम नहीं उस व्यक्तित्व का नाम है मोहन श्याम अग्रवाल। मोहन श्याम अग्रवाल एक फैक्ट्री में काम करते हैं। वहीं पास में उनका एक मित्र एक बंगले में नौकरी किया करता था। मोहनश्याम अक्सर उनसे मिलने जाया करत थे। एक दिन सहसा उनकी दृष्टि एक विकलांग लड़की पर पड़ी।

"रूप सौन्दर्य से परिपूर्ण, पांव से विकलांग" देखकर मोहनश्याम अग्रवाल के हृदय में अनेक भाव उमड़ने लगे और फैसला किया उसके माता–पिता से मिलने का। मोहनश्याम ने उस विकलांग लड़की से शादी का प्रस्ताव रखा। तब उस लड़की के पापा ने कहा –"इस अपाहिज लड़की से शादी करके क्या करोगे ?" तब दृढ़ इरादे वाले उस व्यक्ति का उत्तर था – "मैं किसी अच्छी लड़की से शादी करूं और बाद में वह अपाहिज हो जाये तो मैं उसे छोड़ दूंगा।" लड़की के पिता का उत्तर था– नहीं।

मोहनश्याम ने कहा कि अच्छी लड़की से शादी करके तो सभी सुख का अनुभव करते हैं पर एक विकलांग हृदय की अर्न्तपीड़ा को समझने वाले बिरले ही होते हैं। मोहनश्याम की बातें सुनकर, उस पिता की आँखों से आँसू छलक पड़े और पिता ने अपनी बेटी की शादी मोहनश्याम के साथ धूमधाम से कर दी। उनकी शादी को 10 वर्ष हो चुके हैं। उस विकलांग लड़की का नारायण सेवा संस्थान में ऑपरेशन हुआ और वह चलने लगी अपने पांव ..... आज वे पति–पत्नी बहुत खुश है। उनके एक पुत्र एवं एक पुत्री है और सभी सुखमय जीवन बीता रहे हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

बड़ी बड़ी रौबदार मूंछों वाले एक व्यक्ति ने सबके सामने बन्दूक तान रखी थी, कैलाश के साथ 20 साल का एक किशोर था, वह तो डर के मारे गाड़ी में दुबक गया, ड्राइवर तथा एक अन्य साथी डर के मारे रोने लगे। कैलाश ने हिम्मत रखी, व्यक्ति शक्ल से कोई डाकू लग रहा था, कार में चन्दे से एकत्र की हुई धन राशि भी थी, अपनी जान बचाने के साथ साथ इस धनराशि को भी बचाना था, कैलाश ने उसके आगे हाथ जोड़ लिये और अत्यन्त कातर स्वर में विनती करने लगा कि हम तो अनाथ बच्चों की सेवा करते हैं, हमारे पास कुछ नहीं है, जंगल में हम रास्ता भटक गये हैं, आप बन्दूक मत चलाओ।

कैलाश की बात का बन्दूकधारी पर कोई असर नहीं हुआ, उसने अपने तेवर बरकरार रखते हुए कहा कि तुम झूठ बोल रहे हो, मुझसे बचना इतना आसान नहीं। कैलाश ने फिर दोहराया कि वह सच बोल रहा है, उसने जल्दी से अपन बेग से फोटुओं की एलबम निकाली और उसे देते हुए कहा, आप खुद देख लो। बन्दूकधारी ने अपनी बन्दूक नीचे कर दी और टोर्च की रोशनी, कैलाश द्वारा दिखाई जा रही एलबम पर डाली। एलबम में विभिन्न सेवा कार्यों के चित्र थे। कैलाश ने एलबम के दो तीन पन्ने पलट कर विभिन्न चित्र दिखाए, इससे उसका गुस्सा थोड़ा शांत हुआ। उसने बन्दूक एक तरफ कर दी और कैलाश के हाथ से एलबम ले कर खुद ही टार्च की रोशनी डालकर देखने लगा।

उसकी ऐसी दिलचस्पी देख कर कैलाश की जान में जान आई, वह बोला – इन सब बच्चों के मां–बाप नहीं है, ऐसे अनाथों की मदद करने हेतु ही धनसंग्रह करने हम इस क्षेत्र में आये हैं। कैलाश की बातों और एलबम के चित्रों से उसे थोड़ा थोड़ा विश्वास होने लगा। बोला – काम तो अच्छा करते हो, बन्दूक नहीं चलाउंगा, निश्चिन्त रहो, मगर यह रास्ता तो बंद है, आगे जाओगे कैसे।

उसकी बातों से कैलाश की हिम्मत बढ़ गई, उसने कहा–आप हमारे लिये भगवान स्वरूप उपस्थित हुए हैं, इस बियाबान जंगल और हिंसक पशुओं से भरे क्षेत्र में आप ही हमारी मदद कर सकते हैं। बन्दूकधारी को यह बात पसन्द आई, उसने कहा– पहले तो सब लोग मिलकर इस गाड़ी को घुमाते हैं, फिर दूसरी बात करेंगे। अब गाड़ी में दुबके बैठे लोग भी बाहर निकल आये और बन्दूकधारी की मदद से सबने मिलकर गाड़ी को घुमाया। **अंश–173**

खून में क्यों होती है आयरन की कमी, कैसे करें दूर ?

बदलती जीवनशैली में खान–पान की गलत आदतों के चलते लोगों को सेहत संबंधी कई समस्याओं का समाना करना पड़ता है। संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर आहार नहीं लेने की वजह से खून में आयरन की कमी और एनीमिया के मरीजों की संख्या बढ़ती जा रही है। आयरन की कमी के कारण मनुष्य में अन्य कई बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। आप पोषक तत्वों का सेवन करके समय रहते इस पर काबू पा सकते हैं।

क्यों होती है रक्त में आयरन की कमी?

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पोषक तत्व ही बल्कि खून की भी बहुत जरूरत होती है। खून शरीर में लाल रक्त कोशिकाएं बनाती है, जिसकी मदद से शरीर में हीमोग्लोबिन बनाता है। इसका काम फेफड़ों को ऑक्सीजन लेकर रक्त में ऑक्सीजन पहुंचाना होता है, इसलिए आयरन की कमी होने से शरीर में हीमोग्लोबिन कम हो जाते है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है।

आयरन की कमी के लक्षण : आयरन की कमी पता करने के लिए हीमोग्लोबिन की जांच की जाती है। इसके अलावा शरीर में आने वाले कुछ बदलावों को देखकर भी इसके लक्षणों के बारे में पता लगाया जा सकता है।

1. अधिक थकान
2. चेहरे और आँखों का रंग पीला पड़ना
3. लगातार सिरदर्द होना
4. नाखूनों पर सफेद धब्बे
5. सांस लेने में दिक्कत व कमजोरी

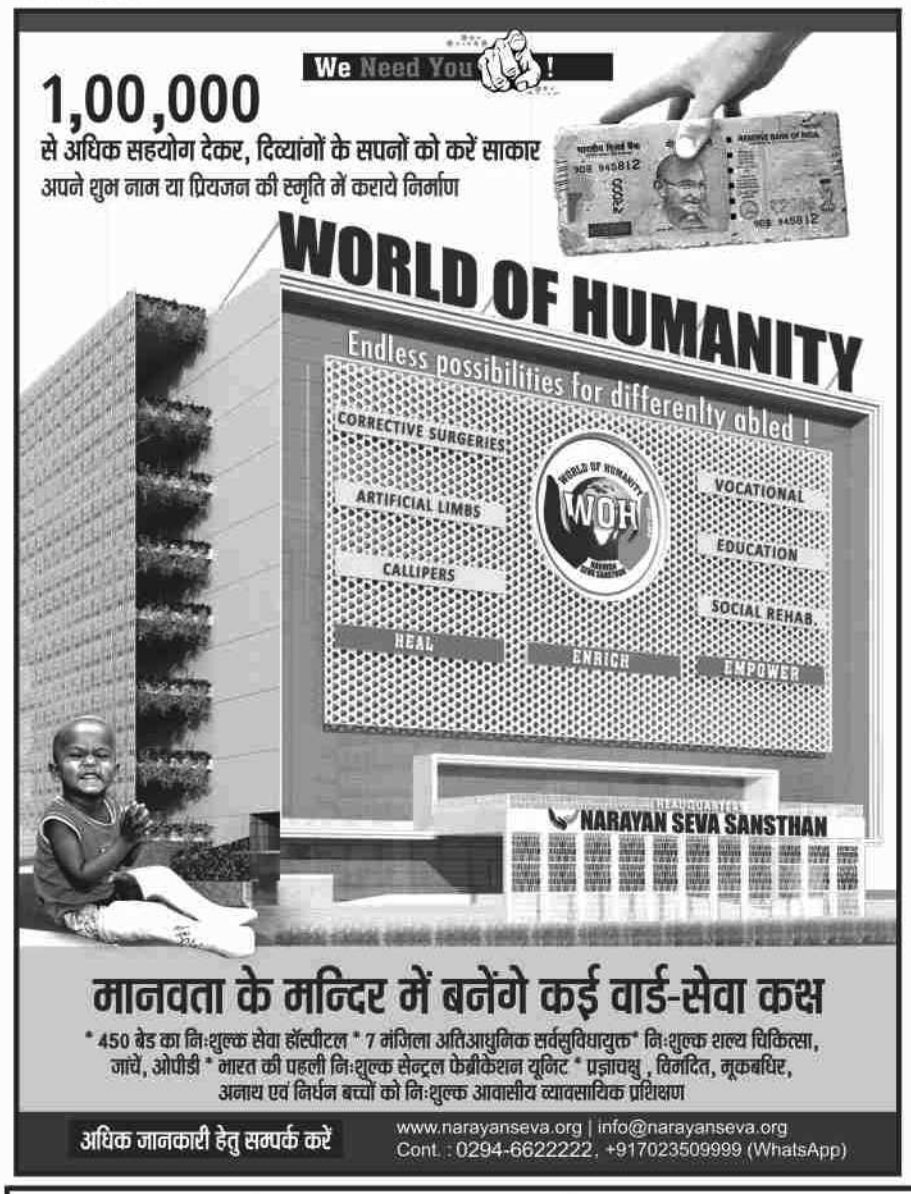
खून में आयरन की कमी को दूर करने के उपाय : खून में आयरन की कमी को दूर करने के लिए संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर आहार लेना बहुत जरूरी है। इसे दूर करने के लिए किशमिश, हरी बीन्स, पालक और हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे आयरन से भरपूर आहार का सेवन करना चाहिए।

चुकंदर : चुकंदर आयरन का बहुत अच्छा स्त्रोत है। इसे रोजाना अपने सलाद या सब्जी के रूप में शामिल करें। खून की कमी नहीं होगी।

हरी पत्तेदार सब्जी : पालक, ब्रोकली, पत्तागोभी, गोभी, शलजम और शकरकंद जैसी सब्जियों का सेवन काफी फायदेमंद होता है। नियमित रूप से इसका सेवन वजन कम करने के साथ आयरन की कमी को भी पूरा करता है।

फल : तरबूज, सेब, अंगूर, किशमिश और अनार आदि में भरपूर पोषक तत्व होते है जो एनीमिया को दूर करता है। रोजाना 1 अनार का सेवन जरूर करें।

सूखे मेवे : रोजाना 1 मुट्ठी सूखे मेवे जैसे खजूर, अखरोट, बादाम और किशमिश का सेवन करना चाहिए। यह आयरन की कमी को पूरा करने के साथ तेजी से रेड ब्लड सेल्स बढ़ाते हैं।



अनुभव अमृतम्

पाँच तत्व की देह हमारी,
त्रिगुण से लिपटी रहती।
सत, रज, तम,
तीनों ही गुण से,
दुनियाँ चलती रहती।।

कई बच्चे ऐसे भी आपको दिखेंगे। जैसे गणेश को रात को 3:00 बजे सेवाधाम के दरवाजे पर कोई छोड़कर चले गये। प्रातः 5:00 बजे जब में गया, प्रशांत भैया कमला जी, जगदीश जी आर्य साहब, देवेन्द्र चौबीसा जी तो अरे! ये बच्चा छोटा सा! एक दरी का टुकड़ा है– फटा सा! उस पर बच्चा सोया हुआ है। रो रहा बच्चा! तुरन्त अन्दर ले गये। 5–6 साल का, लेकिन बोल नहीं पाता।

गणेश नाम रखा– उसका। लेट्रिंग– बाथरुम का भी आभास नहीं होता। कमर के नीचे के अंग की संवेदना खत्म हो गयी। एक दाई माँ रखी– लाला बन्धु। तो मैं निवेदन कर रहा था। प्रभु बा ने कृपा की, और प्रभु बा दूसरे दिन पधारी।

ऐसे शक्तिपात परम्परा जिस परम्परा में गजानन्न महाराज से गाँव महाराष्ट्र राज्य मैंने जब, मैंने वहाँ सर्जिकल केम्प करने के लिए हाजरी दी। कैसे –कैसे महान् व्यक्ति? जिन्होंने सर्जिकल केम्प की व्यवस्था की। वहाँ गजानन्न महाराज की समाधि का ट्रस्ट 7 दिन वहाँ रहने का अवसर मिला। उन्हीं गजानन्न महाराज की परम्परा रामकृष्ण परमहंस की परम्परा। ऐसे प्रभु बा जब सेवातीर्थ में पधारी रोम –रोम रोमांचित हो गया।

बच्चों को आशीर्वाद दिया राजेन्द्र वार्ड में, डीड़वाणिया वार्ड में, ट्रेन में भी बिराजी उस समय प्रभु बा ने बड़ा दान भी नारायण सेवा को दिया। उस समय मैंने प्रार्थना की थी कि प्रभु बा तभी ये 7 दिन का अखण्ड जाप ओम नमो भगवते वासुदेवाय 24 घंटे ये जाप की कृपा सेवातीर्थ से कीजियेगा। उन्होंने हाँ भरी। उसके बाद तो राव साहब के साथ ईटाली खेड़ा जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 53 (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