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-2316 • उदयपुर, मंगलवार 27 अप्रेल, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

सेवा–जगत्
मन से सेवा, नारायण सेवा

साइबर अपराधों पर अंकुश

देश में बढ़ते साइबर अपराधों की रोकथाम के लिए तीन या चार राज्यों का समूह मिलकर काम करेगा। केंद्र सरकार के निर्देशानुसार इस पर काम शुरू हो चुका है। अगले कुछ महीनों में यह व्यवस्था अस्तित्व में आ जाएगी। देशव्यापी इस व्यवस्था का उद्देश्य अपराधियों की गिरतारी के लिए राज्यों की पुलिस में समन्वय स्थापित करना है।

अपराधियों की पहचान करना सबसे बड़ी समस्या

साइबर अपराधों में सबसे बड़ी समस्या अपराधियों की पहचान की होती है। डिजिटल प्लेटफार्म पर अपराध करने वालों की सारी जानकारी झूठी होती है। साइबर पुलिस किसी तरह आइपी एड्रेस या अन्य माध्यमों से अपराधी के राज्य का पता लगा भी लेती है तो वहां उसे तलाशना काफी मुश्किल होता है। अभी तक अलग–अलग राज्य एक–दूसरे से जानकारी साझा करते हुए अपराधियों तक पहुंचने की मशक्कत करते हैं, लेकिन इसमें संबंधित राज्य के प्रतिनिधि की मौजूदगी अनिवार्य होती है। एक से अधिक राज्यों का समूह होने से एक ही प्लेटफार्म पर सूचना देने से कई राज्यों की सामूहिक जिम्मेदारी तय हो जाएगी। राज्य विशेष अन्य प्रदेशों से प्राप्त सूचनाओं के आधार पर स्थानीय स्तर पर पड़ताल कर सकेंगे। साथ ही कानूनी रूप से अन्य राज्यों में अपराध करने वालों की गिरफ्तारी या पूछताछ से संबंधित और अधिकार मिल जाएंगे।

राज्यों को किस रीजन में रखा जाए, इसके लिए पूर्व में हुए अपराधों का अध्ययन किया गया। मध्य प्रदेश को अहमदाबाद रीजन में शामिल करने का उद्देश्य यह है कि गुजरात में शेयर बाजार में निवेश का झांसा देने वाले अपराधियों की भरमार है। गुजरात के विभिन्न शहरों से फोन के माध्यम से लालच दिया जाता है कि शेयर बाजार में निश्चित शुल्क देकर भारी मुनाफा करवाया जाएगा। इन लोगों का मुख्य निशाना मध्य प्रदेश के बड़े शहर रहते हैं। मध्य प्रदेश में हुए इस तरह के अपराधों की पड़ताल गुजरात में करना आसान होगी। इसी तरह मेवात रीजन में हरियाणा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और दिल्ली को शामिल किया गया है।

मेवात से ऑनलाइन ठगी के मामले बड़ी संख्या में आने और उनके निशाने पर समीपस्थ राज्य होने से उन राज्यों को एक समूह में रखा गया है। अन्य राज्यों के रीजन का निर्धारण भी इसी आधार पर किया गया है।

रामपुरा गांव में सिंधु घाटी के समय की ताम्रकालीन सभ्यता

जब सिंधु घाटी सभ्यता का विकास हो रहा था, उसी समय झुंझुनु जिले के खेतड़ी के पास रामपुरा गांव के पास भी सभ्यता विकसित हो रही थी। यहां मिल रहे अवशेषों से पता चलता है कि यह सभ्यता ताम्रकालीन सभ्यता थी। इसकी खुदाई में मिले तांबे के सिक्कों, मूर्तियों व कलाकृतियों से लगता है कि यह सभ्यता ताम्रकालीन थी। जब यह सभ्यता किसी कारण से मिट्टी में दबी उस समय इसका रूप विकसित था। यह सभ्यता करीब तीन हजार वर्ष पुरानी है। त्यौन्दा ग्राम पंचायत के गांव रामपुरा में अभी भी सभ्यता के अवशेष मिल रहे हैं। यहां खुदाई करने पर 10–15 फीट नीचे मकानों के अवशेष निकलते हैं। इनकी दीवारें चार–चार फीट चौड़ी है। मकानों का निर्माण पत्थर व ईटों से किया हुआ है। ईटों का आकार भी वर्तमान की ईटों से दुगना है।

एक्सपर्ट व्यू– यहां मिले बर्तनों, सिक्कों, मूर्तियों, ईटों का आकार देखकर लगता है कि यह ताम्रयुगीन सभ्यता थी। यहां मिले तांबे के सिक्कों पर देवताओं के चित्र अंकित हैं। इससे लगता है कि यह सभ्यता काफी विकसित थी। लोग मूर्ति पूजा भी करते थे।

एक वर्ष की चिकित्सा के बाद चला मोहित

बांका (बिहार) के गांव कर्मा निवासी राजीव कुमार सिंह के घर 26 जुलाई 2018 को दूसरी संतान का जन्म शल्य चिकित्सा से हुआ। जन्म के 6–7 माह बाद माता–पिता को पता लगा कि मोहित के दोनों पांवों में कमजोरी और टेढ़ापन है। यह देख वे चिंताग्रस्त हो गए। तभी उनके किसी मित्र ने बताया कि अपने बच्चे का इलाज उन्होंने भी नारायण सेवा संस्थान में कराया जिससे वो अब आसानी से चलने लगा है। इस जानकारी के बाद मोहित के माता–पिता भी बिना वक्त गंवाए मार्च 2019 में उदयपुर आए।

संस्थान की डॉक्टर्स टीम ने जांच की। बच्चे को जन्मजात क्लब फुट डिफोरमेटी रोग बनाया और कहा कि 2 वर्ष तक इलाज चलेगा। फिर शुरू हुआ इलाज का दौर जिसके तहत 3 बार प्लास्टर चढ़ाया गया। दोनों पांव का एक–एक ऑपरेशन हुआ। उसके बाद 2 बार फिर प्लास्टर चढ़ाए और 3 बार अलग– अलग तरह के जूते पहनाकर उसे चलाया। मोहित के पांव अब सीधे हो गए है। वो दौड़ने भी लगा है। पूरा परिवार उसे चलता देख बहुत खुश है।

हरिद्वार कुंभ मे सेवा प्रशासन के संग

हरिद्वार महाकुंभ में आदरणीय सेक्टर मजिस्ट्रेट श्री प्रत्युष सिंह जी के आग्रह पर अलीगढ़ (उत्तरप्रदेश) के रहने वाले, दिव्यांग, घिसट–घिसट कर चलने वाले श्री सत्येन्द्र जी महाराज को, सिटी मजिस्ट्रेट के ऑफिस में, संस्थान की और से व्हीलचेयर एवं अन्य आवश्यक सामग्री ले जाकर प्रदान की गई।

आदरणीय प्रत्युष जी ने संस्थान को कोटि–कोटि धन्यवाद देते हुए सेवा कार्यो की सराहना की।

ज्ञान व आचरण

एक विद्यार्थी अपने काम में बहुत सफल हो रहा था। दूसरे विद्यार्थियों ने उससे पूछा कि तुम्हारी सफलता का राज क्या है? उसने कहा, प्रातःकाल मैं सरस्वती की पूजा करता हूं। उनका स्तोत्र बोलता हूं, इस कारण मैं सफल हो रहा हूं। एक विद्यार्थी ने इस बात को सफलता का गुर मानकर उसका अनुकरण करने का निश्चय किया। सरस्वती की प्रतिमा ले आया। विधिपूर्वक उसके सामने स्तोत्र बोलना शुरू कर दिया। जब परीक्षा का परिणाम आया तो देखा वह अनुत्तीर्ण था। वह छात्र उसके पास गया, जिसने सरस्वती की पूजा को अपनी सफलता का कारण बताया था। बोला, मैंने तुम्हारा अनुकरण किया, फिर भी मुझे सफलता नहीं मिली, ऐसा क्यों? उसने कहा, ऐसा तो नहीं होना चाहिए। अच्छा बताओ, पूजा के साथ तुमने पढ़ाई तो मन लगाकर की या नहीं? वह तो नहीं की। जब मन लगाकर पढ़ना ही है, तो फिर पूजा–पाठ क्यों करता?

यही तुम्हारी सबसे बड़ी भूल रही। अच्छा जो हुआ, सो हुआ, अब मैं तुम्हें एक श्लोक सुनाता हूं, सुनो

उद्यमः साहसं धैर्य,
बुद्धि शक्ति पराक्रमः।
षडेते यत्र विद्यन्ते,
तत्र देवः सहायकम्।।

देवता सहायता कहां करता है? जहां उद्यम है, साहस है, धैर्य है, बुद्धि है, शक्ति है और पराक्रम यानी पुरुषार्थ है। ये छह बातें हैं, वहां देवता भी सहायक बनते हैं। जहां यह सब नहीं, कोरी पूजा है, वहां कोई देवता पास भी नहीं फटकता। मेरी सहायता देवता करते हैं, क्योंकि मैं इन छह में विश्वास करता हूं। हमें ऐसा काम करना चाहिए, जो वास्तव में ज्ञान और आचार की दूरी को मिटा सके।

कर्म और भावना

गाय ने केला देखकर मुँह मोड़ लिया.. औरत ने गाय के सामने जाकर फिर उसके मुँह मे केला देना चाहा, लेकिन ... गाय ने केला नहीं खाया, पर औरत केला खिलाने के लिये पीछे ही पड़ी थी... जब औरत नहीं मानी, तो गाय सींग मारने को हुई.. औरत डरकर बिना केला खिलाये चली गयी। औरत के जाने के बाद पास खडा साँड बोला– "वह इतने 'प्यार से' केला खिला रही थी, तूने केला भी नहीं खाया और उसे डराकर भगा भी दिया"

प्यार नहीं मजबूरी... आज एकादशी है, औरत मुझे केला खिलाकर पुण्य कमाना चाहती है... वैसे यह मुझे कभी नहीं पूछती, गलती से उसके मकान के आगे चली जाती हूँ तो डंडा लेकर मारने को दौड़ती है.।

गाय बोली– प्रेम से सूखी रोटी भी मिल जाये, तो अमृत तुल्य है जो केवल अपना भला चाहता है वह दुर्योधन है जो अपनों का भला चाहता है वह युधिष्ठिर है और... जो सबका भला चाहता है वह श्रीकृष्ण है। अतः कर्म के साथ–साथ भावनाएं भी महत्व रखती हैं।

सुधारक संत

सुदूर दक्षिण से गढ़वाल में एक सन्त आए । उनका नाम था स्वामी मनमंथन । वे एकांत में बैठकर चिंतन करते। वह बराबर यहां के बच्चों के बारे में विचार करते रहते । वह सोचते, कैसे यहां के बच्चों का जीवन अच्छा हो ?

स्वामी मनमंथन ने एक स्कूल खोला। उनके स्कूल में कई बच्चे आते थे। मनमंथन सफाई पर विशेष ध्यान देते थे। उन दिनों गांव के बच्चों की स्थिति बहुत दीन–हीन थी। स्वामी जी एक ऐसा स्कूल बनाना चाहते थे जहां बच्चे खुश होकर पढ़ सकें ।

स्वामी जी के आश्रम के समीप पानी का एक हौज था। स्वामी जी बच्चों को रोज हौज के पानी से नहलाते । अपने कंधे पर लटके साफे से उन्हें पोंछते और तेल–कंघी कर उन्हें स्कूल भेजते। वहीं कई बार बच्चों के कपड़े भी धो देते। स्वामी जी बच्चों के साथ खेलते। उन्हें खाना खिलाते और बच्चों को बहुत प्यार करते थे।

एक बार किसी ने स्वामी जी से कहा– स्वामी जी! आप बच्चों को नहलाते रहते हो। वे घंटों आपके पास रहते हैं। जिससे उन्हें स्कूल जाने में देर हो जाती है। स्वामी जी जवाब देते, देखो भाई! साफ सफाई सबसे बड़ी पढ़ाई है, बच्चा साफ सुथरा रहेगा तो उसका दिल दिमाग भी ठीक रहेगा।

शाम को बच्चे स्कूल से घर लौटते। उनकी माताएं पूछती, अरे! आज तो तुम साफ–सुथरे दिख रहे हो? माँ! हमें जोगी ने नहलाया है। यह सुनकर माताएं शर्म महसूस करते हुए बच्चों को स्वयं नहलाने लगी। अगले दिन से सभी बच्चे साफ–सुथरे होकर स्कूल जाने लगे। बाद में इन्हीं स्वामी मनमंथन ने विश्वविद्यालय आंदोलन और बलि प्रथा उन्मूलन का सफल नेतृत्व किया। आज भी अनाथ महिलाओं और बच्चों के लिए इनके द्वारा स्थापित किया गया श्री भुवनेश्वरी महिला आश्रम टिहरी जिले के अंजनीसैंण में स्थित है।

भजन और भोजन

एक भिखारी, एक सेठ के घर के बाहर खड़ा होकर भजन गा रहा था और बदले में खाने को रोटी मांग रहा था । सेठानी काफी देर से उसको कह रही थी, आ रही हूं । रोटी हाथ में थी पर फिर भी कह रही थी कि रुको आ रही हूं । भिखारी भजन गा रहा था और रोटी मांग रहा था । सेठ ये सब देख रहा था, पर समझ नहीं पा रहा था ।

आखिर सेठानी से बोला– रोटी हाथ में लेकर खड़ी हो, वो बाहर मांग रहा हैं, उसे कह रही हो आ रही हूं । तो उसे रोटी क्यों नहीं दे रही हो...!' सेठानी बोली, हां रोटी दूंगी, पर क्या है ना कि, मुझे उसका भजन बहुत प्यारा लग रहा है। अगर उसको रोटी दूंगी तो वो आगे चला जायेगा। मुझे उसका भजन और सुनना है।

यदि प्रार्थना के बाद भी भगवान आपकी नही सुन रहा है, तो समझना कि उस सेठानी की तरह प्रभु को आपकी प्रार्थना प्यारी लग रही हैं। इसलिये इंतजार करो और प्रार्थना करते रहो । जीवन मे कैसा भी दुख और कष्ट आये, पर भक्ति मत छोड़िए । क्या कष्ट आता है, तो आप भोजन करना छोड देते हैं ? क्या बीमारी आती है, तो आप सांस लेना छोड़ देते हैं। नहीं ना ? फिर जरा सी तकलीफ आने पर आप भक्ति करना क्यों छोड़ देते हो ? कभी भी दो चीज मत छोड़िये, भजन और भोजन । भोजन छोड़ दोगे तो जिंदा नहीं रहोगे, भजन छोड़ दोगे तो कहीं के नही रहोगे । सही मायने में भजन ही भोजन है।

नारायण दिव्यांग सहायता एवं निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर

फतेहपुरी , दिल्ली
श्री जतनसिंह भाटी,मो.- 9999175555
श्री कृष्णावतार खंडेलवाल -7073452155
कटरा बरियान, अम्बर होटल के पास, फतेहपुरी,दिल्ली-6

रायपुर
श्री भरत पालीवाल,मो. 7869916950
मीरा जी राव, म.नं.-29/500 टीवी टावर रोड, गली नं.-2, फेस-2 श्रीरामनगर,पो.-शंकरनगर,रायपुर,छ.ग.

अम्बाला
श्री राकेश शर्मा,मो. 07023101160
सविता शर्मा, 669, हाऊसिंग बोर्ड कोलोनी अरबन स्टेट के पास, सेक्टर-7 अम्बाला (हरियाणा)

भायंदर (मुम्बई)
श्री मुकेश सेन, मो. 9529920090
ओसवाल बगीची, आरएनटी पार्क भायन्दर ईस्ट मुम्बई - 401105

इन्दौर
श्री जसवंत मेनारिया,मो. 09529920087
जी 02, 19-20 सुचिता अपार्टमेंट शंकर नगर,नियर चंद्र लोक चौराहा खजराना रोड, इंदौर-452018

मोदीनगर, यू.पी.
आर्य समाज मंदिर, सीकरी पेट्रोल पम्प के पास, मोदी बाग के सामने, मोदीनगर -201204

राजकोट
श्री तरूण नागदा,मो. 09529920083
भगत सिंह गार्डन के सामने आकाशवाणी चौक, शिवशक्ति कॉलोनी, ब्लॉक नं. 15/2 युनिर्वसिटी रोड,राजकोट (गुजरात)

लोनी
श्री धर्मेश गर्ग, 9529920084
दानदाता : डॉ. जे.पी. शर्मा, 9818572693
श्रीमती कृष्णा मेमोरियल नि:शुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर, 72 शिव विहार, लोनी बन्थला, चिरोड़ी रोड (मोक्षधाम मन्दिर) के पास लोनी, गाजियाबाद (यू.पी.)

जयपुर
श्री हूकम सिंह,9928027946
बद्रीनारायण वैद फिजियोथेरेपी हॉस्पीटल एण्ड रिचर्स सेन्टर बी-50-51 सनराईज सिटी,मोक्ष मार्ग, निवारू झोटवाड़ा,जयपुर

गाजियाबाद (1)
श्री सुरेश गोयल,मो. 08588835716
184, सेठ गोपीमल धर्मशाला केलावालान, दिल्ली गेट गाजियाबाद (उ.प्र.)

अहमदाबाद
श्री कैलाश चौधरी,मो. 09529920080
सी-5, कौशल अपार्टमेन्ट,नियर शाहीबाग, अण्डर ब्रीज के नीचे,शाहीबाग, अहमदाबाद (गुज.)
3/28, गुजरात हाऊसिंग सोसायटी नियर बापू नगर पुलिस स्टेशन अहमदाबाद (गुजरात)

शाहदरा, दिल्ली
श्री भंवर सिंह मो. 7073474435
बी-85, ज्योति कॉलोनी, दुर्गापुरी चौक,शाहदरा, दिल्ली-32

गाजियाबाद (2)
सुरेश कुमार गोयल -8588835716
श्रीमती शीला जैन नि:शुल्क फिजियोथेरपी सेंटर,बी.-350 न्यू पंचवटी कॉलोनी, गाजियाबाद -201009

हैदराबाद
श्री महेन्द्रसिंह रावत, 09573938038
लीलावती भवन, 4-7-122/123 इसामिया बाजार, कोठी , संतोषी माता मंदिर के पास,हैदराबाद -500027

आगरा (उ.प्र.)
श्री राजमल शर्मा,मो. 7023101174
104बी, विमल वाटिका, कर्मयोगी एन्कलेव, कमलानगर, जैन मन्दिर के सामने वाली गली, आगरा (उ.प्र.)

हाथरस
श्री जे.पी.अग्रवाल -9453045748
श्री योगेश निगम मो. 7023101169
एलआईसी बिल्डिंग के नीचे, अलीगढ़ रोड, हाथरस (यू.पी.)

मथुरा
श्री नवनीत सिंह पंवार,मो.-7023101163
77-डी, कृष्णा नगर, मथुरा (उ.प्र.)

अलीगढ़
श्री योगेश निगम,मो. 7023101169
एम.आई.जी. -48,विकास नगर आगरा रोड़, अलीगढ़ (यू.पी)

देहरादून
श्री मुकेश जोशी मो. 7023101175
साई लोक कॉलोनी,गांव कार्बरी ग्रांट, शिमला बाय पास रोड, देहरादून पिनकोड -248007 (उत्तराखंड)

रतलाम
श्रीमती विमला मुखीजा
नि:शुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर
24 विमल निवास ,स्ट्रीट नंबर 1,
उजाला हॉटल के पीछे,
स्टेशन रोड ,रतलाम
(म.प्र.) पिन-457001

सम्पादकीय

मानव मन की संरचना ठोस भावों से न होकर द्रवित भावों से हुई है। इसलिए जिसमें दया, करुणा या सदाशयता नहीं होती उसे पत्थर दिल कहा जाता है। यह करुणा प्रतिपल प्रवाहित होती रहती है, जीव में भी और ईश्वर में भी।

शायद परमात्मा की करुणा का प्रवाह इतना प्रबल होता होगा कि उसे कोई भी जरूरतमंद व्यक्ति सीधे सह न पाए। जैसे स्वर्गंगा को पृथ्वी पर लाने के लिए भगवान शिव का अवलम्ब लिया गया ठीक वैसे ही लगता है कि परमात्मा ने अपनी करुणा का प्रवाह प्राणिमात्र तक पहुँचाने के लिए मानव हृदय को माध्यम बनाया है। यदि हमारे हृदय से करुणा प्रवाहित होती है तो हमें तत्काल समझना चाहिये कि प्रभु ने हमें माध्यम बनाया है। ईश्वरीय कार्य में हमारा योगदान होने जा रहा है। इस पवित्र चयन के लिए हम प्रभु का आभार तो व्यक्त करें ही यह भी प्रयास करें कि उस करुणा प्रवाह की एक– एक बूंद वहाँ तक पहुँचे , जहाँ उसकी आवश्यकता है। यही भाव जीव– और शिव का संबंध प्रमाणित करता है।

सिर्फ सपनों से कुछ नही होता, सफलता प्रयासों से हासिल होती है

कुछ काव्यमय

सेवा दीप अखण्ड हो,
फैले पूर्ण उजास।
दमके सारे मानवी,
कोई आम न खास।
बिना भेद सेवा सधे,
ये ही सच्ची राह।
ये ही हज की पूर्णता,
यही बनी उमराह।।
जो गीता ना पढ़ सकूं,
पर सेवा हो जाय।
ये ही मेरी वन्दना,
ये ही है स्वाध्याय।।
गुरुवाणी गाता रहूँ,
हाथ करें नित सेव।
हर पीड़ित के रूप में,
मुझको दीखें देव।।
प्रभु से ये ही प्रार्थना,
सेवा हो दिन रात।
सेवा मेरी सांझ हो,
सेवा हो परभात ।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

जो होगा शुभ होगा

एक राजा अपने मंत्री के साथ जंगल के शिकार के लिए निकले। जंगल में यात्रा के दौरान कंटीली झाड़ी से राजा की अंगुली कट गई और रक्त बहने लगा। यह देख मंत्री ने राजा से कहा–चिंता न करें राजन!

भगवान जो करता है, अच्छे के लिए करता है। राजा पीड़ा से व्याकुल थे, ऐसे में मंत्री का कथन सुन क्रोध से तमतमा उठे। क्रोध में आकर राजा ने मंत्री को कारावास में डाल देने की अपने सुरक्षाकर्मियों को आज्ञा दी। राजा के आदेश का पालन करते हुए सुरक्षाकर्तियों ने तुरंत ही मंत्री को पकड़कर रियासत में ले जाकर कारावास में डाल दिया। कुछ समय बीता और राजा एक दिन पुनः शिकार पर गए, कुछ दूर ही चले थे कि नरभक्षियों के एक दल ने उन्हें पकड़ लिया। उनकी बलि देने की तैयारी होने लगी। तभी उनकी कटी उंगली देख

नरभक्षियों का प्रमुख आचार्य बोला– अरे! इसका तो अंग–भंग है, इसकी बलि स्वीकार नहीं की जा सकती। राजा को छोड़ दिया गया। जीवनदान मिला तो राजा को अपने प्रभुभक्त मंत्री की याद आई और अपनी गलती का बोध हुआ। वे तुरंत अपने राज्य लौटे और जिस कारागार में मंत्री को रखा था वहां जाकर मंत्री को प्रेमपूर्वक गले लगाया। सारी घटना सुनाई और पूछा कि मेरी उंगली कटी तो इससे भगवान ने मेरी जान बचाई, पर तुम्हें मैंने इतना अपमानित किया तो उसमें तुम्हारा क्या भला हुआ? मंत्री मुस्कराकर बोले– राजन! यदि मैं आपके साथ होता तो आपके स्थान पर मेरी बलि चढ़ना सुनिश्चित था, इसलिए भगवान जो भी करते हैं, मनुष्य के भले के लिए ही करते हैं। बन्धुओ ! कई बार हमारे जीवन में ऐसी घटनाएं है, जो हमें उस वक्त अच्छी नहीं लगती, लेकिन वह आगे जाकर हमारे लिए शुभ साबित होती है।

इसलिए मित्रों! आपके जीवन में भी कुछ ऐसा घटे तो चिंता मत करिए, नकारात्मक सोच को उखाड़ फेंकिए और इस घटना के पीछे सकारात्मक पहलुओं को देखिए। फिर आप भी मानने लगेंगे कि जो होता है, वह अच्छे के लिए ही होता है।

– कैलाश 'मानव'

केवल अच्छाई अपनाएँ

एक बहुत ही सज्जन और सुशील व्यक्ति था। एक दिन एक आदमी उसके सामने आकर उसे अपमानित करने लगा, अपशब्द कहने लगा। लेकिन उस सज्जन व्यक्ति ने कोई जवाब नहीं दिया और मुसकरा कर आगे बढ़ने लगा।

इस पर भी उस दुर्जन व्यक्ति का क्रोध शांत नहीं हुआ और वह निरतंर अपशब्दों की बौछार करता रहा। किंतु तब भी उस सज्जन व्यक्ति की मुसकुराहट कम नहीं हुई तो उस दुर्जन आदमी को और अधिक गुस्सा आ गया। उसने उस सद्गुणी पुरुष को और भी अधिक कटुवचन कहे, यहाँ तक कि उसके माता–पिता तक के विषय में भी असभ्य शब्द कहे। लेकिन इतने पर भी उस संभ्रांत व्यक्ति को ज़रा–सा भी क्रोध नहीं आया और केवल मुसकुराता रहा।

आखिरकार वह असभ्य आदमी, झल्लाता हुआ वहाँ से चला जाता है।

उस सज्जन व्यक्ति के साथ उसका मित्र भी था। इस पूरी घटना को देखकर उससे रहा नहीं गया और बोला कि ये तुमने क्या किया ? उस

आदमी ने तुम्हें इतना अपमानित किया, फिर भी तुम मुसकुराते रहे, तुमने उसे कुछ कहा क्यों नहीं ?

सज्जन व्यक्ति ने मित्र से कहा– तुम मेरे साथ, मेरे घर चलो। घर जाने के बाद वह मित्र को आदर से बिठा कर, एक कमरे के अंदर चला जाता है। थोड़ी देर वह अपने हाथ में कुछ मैले–कुचैले वस्त्र लिए कमरे से बाहर आता है और अपने मित्र से कहता है कि लो इनको पहन लो। मित्र ने हैरान होते हुए कहा – इन मैले वस्त्रों को मैं कैसे पहन सकता हूँ, इनमें से तो बदबू आ रही है।

वह सज्जन व्यक्ति उन्हें फेंक देता है और कहता है कि तुम जिस तरह अपने स्वच्छ वस्त्रों को छोड़ कर, मैले–कुचैले, गंदे वस्त्र नहीं पहन सकते, वैसे ही मैं भी किसी अनजान और असभ्य व्यक्ति के मैले–कुचैले अपशब्दों और अपमान को अपने जीवन में स्थान नहीं दे सकता। मैं अपने जीवन में अच्छे वस्त्र त्यागकर मैले–कुचैले वस्त्र कैसे पहन सकता हूँ ? मैं ऐसे अच्छे विचारों को त्यागकर गंदी बातों को अपने जीवन में कैसे अपना सकता हूँ ? इसलिए हमें भी जीवन में कभी अपनी अच्छाइयों को छोड़कर, दूसरों की बुराई को नहीं अपनाना चाहिए। यदि कोई हमें आहत या अपमानित करने का प्रयास करे तो अपने आप को चंदन के उस वृक्ष की तरह बना लो, जो जहरीले साँपों से घिरा रहकर भी, उनके ज़हर को धारण नहीं करता।

जो रहीम उत्तम प्रकृति,
का करि सकत कुसंग,
चंदन विष व्यापत नहीं,
लिपटे रहत भुजंग।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

सुबह 8 बजे डाक्टर अपने क्लिनिक में आये, उन्होंने कैलाश को बुलवाया और आंख देखी, बोले ऑपरेशन अच्छा हुआ है। कैलाश ने बताया कि रात भर आंख में असह्य दर्द रहा तो डॉक्टर ने फिर कहा कि कोई बात नहीं, ऑपरेशन अच्छा हो गया आप तो कमरे में जाओ और टी.वी. देखो। डॉक्टर की इस तरह की उत्साहजनक बात सुन कैलाश की तमाम आशंकाएं निर्मूल साबित होती हुई लगी, वह प्रसन्न हो गया, आंख के दर्द को भूल पूछ बैठा–क्या मैं अखबार पढ़ सकता हूं , डॉक्टर बोला– दो दिन अखबार मत पढ़ो, टी.वी. भले ही देख लो। इसके साथ ही डॉक्टर ने उसे एक काला चश्मा दिया और कहा कि यह लगा लो फिर आरामी से टी.वी. देखो।

कैलाश ने राहत की सांस ली कि चलो ऑपरेशन का काम तो निपटा, अब एकाध दिन में यहां से छुट्टी भी मिल जायेगी फिर वापस रोजमर्रा के काम शुरू। कमरे में लौट कर थोड़ी देर बैठा फिर अपने सहयोगी से टी.वी. शुरू करने को कहा। टी. वी. चलते ही उसके चलके से आंख चौंधयाती महसूस हुई, एक क्षणके लिये टी.वी. के नीचे अक्षरों की पट्टी भी चलती नजर आई मगर अगले ही क्षण वह भी लुप्त हो गई, उसे लगा शायद टी. वी. बन्द हो गया, उसने पूछा– टी. वी. बन्द हो गया क्या? मगर उसे सहायक ने कहा– नहीं, टी. वी. तो चल रहा है, अब कैलाश को एहसास हुआ कि टी. वी. तो क्या उसे कुछ भी नजर नहीं आ रहा, उसने सोचा कही आंख तो बन्द नहीं, उसने आंख झपकाई भी, आंख खुली थी मगर उसके सामने गहन अन्धकार था, और कुछ नहीं।

कुछ देर पहले डॉक्टर के उत्साहजनक शब्दों से जो खुशी उसे मिली थी वह काफूर हो गई, जो आशंकाएं उसे लगा कि निर्मूल सिद्ध हो गई है, उन्होंने फिर उसे जकड़ लिया। अब एक विकराल अनिष्ट मुंह बाए उसके सामने खड़ा था। इन सबको झटकते हुए वह दौड़ा पुनः डॉक्टर के पास गया, वह मन ही मन कामना कर रहा था– डॉक्टर वापस उसे कहेगा– कोई खास बात नहीं, रोशनी वापस आ जायेगी। **अंश-240**

कफ शरीर को पोषण देने के साथ वात–पित्त दोषों को भी नियंत्रित रखता

आयुर्वेद के अनुसार कफ शरीर को पोषण देने के साथ ही दोनों दोषों (वात और पित्त) को भी नियंत्रित करता है। इसकी कमी होने पर ये दोनों दोष स्वतः बढ़कर रोग का कारण बनते हैं। इसलिए शरीर में कफ का संतुलित रहना बहुत जरूरी है।

कारण : ज्यादा मीठा, खट्टा, चिकनाई युक्त, गन्ना, नमक, अधिक ठंडा, आलसी स्वभाव, रोजाना व्यायाम न करना, दूध–दही, घी, तिल–उड़द की खिचड़ी, सिंघाड़ा, नारियल, कद्दू , आदि ज्यादा मात्रा में खाना भी कारण हो सकता है।

लक्षण : सुस्ती, भारीपन, अधिक नींद आना, पसीने में चिपचिपापन, आंखों और नाक से अधिक गदंगी निकलना, अंगों को ढीलापन, खांसी सांस लेने में तकलीफ आदि।

डाइट में इन्हें लें

बाजरा, मक्का, गेंहू, ब्राउन राइस, राई सब्जियों में पालक, पतागोभी, ब्रोकली, हरी सेम, शिमला मिर्च, मटर, आलू , मूली, चुकंदर, जैतून और सरसों का तेल, छाछ, पनीर, सभी तरह की दालें, पुराना शहद व गर्म तासीर वाली चीजें अधिक मात्रा में खाएं।

इनका ध्यान रखें

मैदा, खीरा, शकरकंद, केला, खजूर, अंजीर, आम, तरबूज कम मात्रा में ही खाएं। हो सके तो परहेज करें। इसके साथ ही नियमित व्यायाम करें। सर्दी में शरीर की मालिश करवाएं। थोड़ी देर धूप में टहलें। ठंडे पानी से न नहाएं। तनाव से बचे। दिनचर्या सही रखें।

अनुभव अमृतम्

प्रभु की कृपा से शुभकामना सपरिवार नमस्कार, मंगलकामना। भैया– माताओं –बहनों, बन्धुओं–

मैं नहीं मेरा नहीं।
यह तन किसी का है दिया।
जो भी अपने पास है,
वह धन किसी का है दिया।।

ऐसी मन में भावना आते हुए। देह–देवालय अनित्य है। सारी संवेदनाएं जन्म–मृत्यु, उत्पादन और व्यय।

सभी का बचपन गुजरता है। सभी के बचपन में कुछ महानुभाव आते हैं।

सहज, सरल, निर्मल–मना,
हृदय कमल कहलाय।
जिसमें नित करुणा बहें,
सेवा सहज ही आय।।

एक बार कलक्टर साहब अपने ऑफिस में मीटिंग ले रहे थे, तभी उनकी माता उन्हें भोजन देने आई। क्योंकि उस दिन वो टिफिन लाना भूल गये थे। तभी किसी ने उनसे पूछा कि ये कौन है, कलक्टर बोला कि ये हमारी नौकरानी है, वजह सिर्फ थी कि उनकी मां पुराने कपडे पहन कर आयी थी।

यह सुनकर माता जी की आंखों से आंसू निकल पडे, व बिना कुछ कहे, वहाँ से निकल गई। कुछ घटनाएं होती, कुछ स्थितियाँ होती है, और परिवर्तन तो प्रतिक्षण है।

इन परिवर्तनों को ये सत्य मानते हुए समय जा रहा है। गंगा जी में जब डुबकी लगायी। डुबकी लगाकर ऊपर उठे, बाहर आये जल से सिर, तब तक तो कितना ही पानी आगे बह चुका। और उन्हीं क्षणों में गंगा मैया का पिछला पानी हमारे को स्पर्श किया नहीं कि वो भी आगे बढ़ गया। स्पर्श किया और वह भी आगे बढ़ गया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 120 (कैलाश 'मानव')

दिव्यांग, अनाथ, असहाय एवं वंचितजन की सेवा में सतत सक्रिय संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों में करें सहयोग

कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को बनायें यादगार..

जन्मजात पोलियो ग्रस्त दिव्यांगों के ऑपरेशनार्थ सहयोग राशि

ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि	ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि
501 ऑपरेशन के लिए	17,00,000	40 ऑपरेशन के लिए	1,51,000
401 ऑपरेशन के लिए	14,01,000	13 ऑपरेशन के लिए	52,500
301 ऑपरेशन के लिए	10,51,000	5 ऑपरेशन के लिए	21,000
201 ऑपरेशन के लिए	07,11,000	3 ऑपरेशन के लिए	13,000
101 ऑपरेशन के लिए	03,61,000	1 ऑपरेशन के लिए	5000

निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला

आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मिति (वर्ष में एक दिवस 50 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन/नाश्ता सहयोग हेतु मदद करें)	
नाश्ता एवं दोनों समय भोजन सहयोग राशि	37000/-
दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि	30000/-
एक समय के भोजन की सहयोग राशि	15000/-
नाश्ता सहयोग राशि	7000/-

दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

वस्तु	सहयोग राशि (एक नग)	सहयोग राशि (तीन नग)	सहयोग राशि (पाँच नग)	सहयोग राशि (ग्यारह नग)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
व्हील चेयर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैशाखी	500	1,500	2,500	5,500
कृत्रिम हाथ/पैर	5100	15,300	25,500	56,100

गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर

मोबाइल /कम्प्यूटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सौजन्य राशि	
1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें
मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999
आपके अपने संस्थान का पता
नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

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