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-2282 • उदयपुर, बुधवार 24 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

भारतीय घरों में प्रति व्यक्ति 50 किलो खाने की बर्बादी

खाने की बचत को लेकर भारत में बचपन से सीख दी जाती है। इसके बावजूद भारतीय घरों में हर साल प्रति व्यक्ति करीब पचास किलोग्राम खाना व्यर्थ जाता है। यूनाइटेड नेशनंस एनवायर्नमेंट प्रोग्राम (यूएनईपी) की फूड वेस्ट इंडेक्स रिपोर्ट 2021 में यह खुलासा हुआ है।

रिपोर्ट गुरुवार को जारी की गई। इसमें कहा गया कि दुनिया में हर साल करीब 931 मिलियन (93. 10 करोड़) टन खाना वेस्ट जाता है। यह दुनिया के कुल खाने का करीब 17 फीसदी है। घरों, संस्थानों रिटेल आउटलेट्स और रेस्टोरेंट्स में खाना बेकार जाता है। घरों में सबसे अधिक खाना फेंका जाता है।

दक्षिणी एशिया में भारत में बर्बाद होने वाले खाने का औसत 50 किलो प्रति व्यक्ति है।

गंभीरता से करना होगा विचार

यूएनईपी के कार्यकारी निदेशक इनगर एंडरसन ने कहा, खाद्य अपशिष्ट कम करने से गैस उत्सर्जन में कमी आएगी। प्रदूषण के माध्यम से प्रकृति का विनाश धीमा होगा। भोजन की उपलब्धता बढ़ेगी और पैसे की बचत होगी। हमें गंभीरता से विचार करना होगा।

69 करोड़ लोग भूख से प्रभावित

संयुक्त राष्ट्र के अनुमान के अनुसार 2019 में लगभग 69 करोड़ लोग भूख से प्रभावित हुए। कोरोना महामारी के कारण यह आंकड़ा बढ़ने के आसार है। यूएनईपी की रिपोर्ट में कहा गया है कि खाना व्यर्थ करने का संबंध आमदनी से नहीं है। करीब–करीब हर देश में यह बर्बादी हो रही है।

चांद पर जाने का आपका सपना पूरा कर सकता है ये अरबपति

एक जापानी अरबपति युसाकु मीजाव दुनियाभर से ऐसे आठ लोगों को चुन रहे हैं, जिन्हें वे चांद की मुफ्त से करवा सकें। युसाकु को 2018 में अमरीकी निजी अंतरिक्ष कंपनी स्पेसएक्स द्वारा विकसित किए जा रहे अंतरिक्ष यान में सभी सीटें बुक करने वाले पहले व्यक्ति के रूप में पहचाना जाता है।

निजी यात्रा होगी यह

अपने वीडियो में युसाकु ने जानकारी देते हुए कहा कि उन्होंने इस यात्रा के सभी टिकट खरीद लिए हैं। यह एक तरह से निजी यात्रा होगी। वो चांद की सैर करने का पूरा खर्चा उठाएंगे। ऐसे में जो लोग उनके साथ जुड़ेंगे, वो लोग मुफ्त में अंतरिक्ष यात्रा जाएंगे। उन्होंने अपने इस मिशन को 'डियर मून' नाम दिया है।

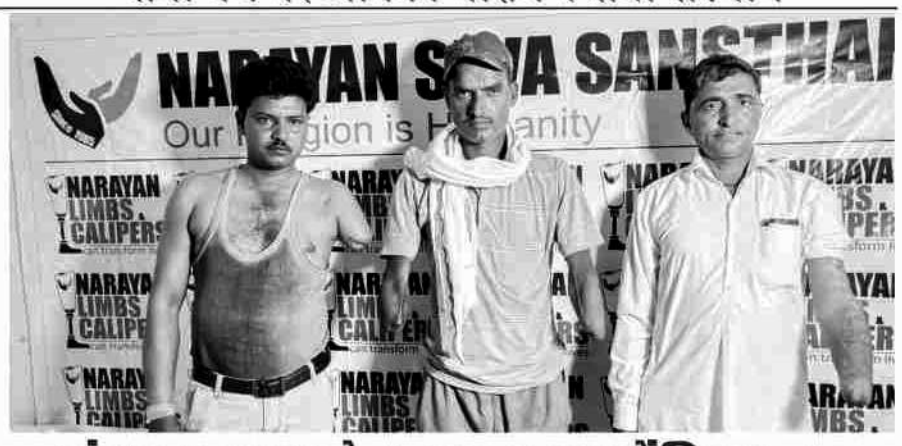
आवेदन की पात्रता व प्रक्रिया

पहले युसाकु का प्लान था कि 2023 में हफ्ते भर के इस मिशन पर कलाकारों को ले जाए। अब दुनियाभर से लोगों को इससे जुड़ने का मौका

दिया जाएगा। चुनाव का पहला चरण मार्च में हो रहा है।

इसके लिए उन्होंने एक आवेदन फॉर्म भी जारी किया है। इसमें लोगों का मेडिकल चेकअप होगा और फिर युसाकु के साथ इंटरव्यू। आवेदन प्रक्रिया के लिए नाम, देश, ईमेल पता और प्रोफाइल चित्र की जरूरत होगी।

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान



संस्थान द्वारा सुनेल, झालावाड़ में निःशुल्क दिव्यांग जांच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

दिव्यांग एवं गरीब असहाय मानव जाति की सेवा में 36 वर्षों से समर्पित नारायण सेवा संस्थान उदयपुर, पंचायत समिति सुनेल जिला झालावाड़ एवं पूर्व सरपंच धनश्याम जी पाटीदार के संयुक्त तत्वावधान में विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर शुक्रवार को आयोजित किया गया।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि ऐसे दिव्यांग भाई– बहन जो किसी दुर्घटना या बीमारी से हाथ व पांव काटने से अंगविहीन हो गए है, ऐसे 184 दिव्यांगों की निःशुल्क जांच की गई, 32 जन्मजात दिव्यांगों का ऑपरेशन के लिए चयन किया। 29 कृत्रिम अंग नाप एवं 13 कैलिपर नाप लिया गया। शिविर मे मुख्य अतिथि प्रधान श्रीमती सीताबाई, श्रीमान् कन्हैयालाल जी (पूर्व विधायक) विशिष्ट अतिथि श्रीमान् प्रल्हाद सिंह जी, श्री घनश्याम जी पाटीदार, श्रीमान् पुरुषोत्तम जी गुप्ता, श्रीमान् गिरिराज जी गुप्ता, श्री अनिल जी आदि कई गणमान्य मेहमान उपस्थिति थे।

शिविर टीम में डॉ. आर.के. सोनी, भंवर सिंह जी, श्री हरिप्रसाद जी, श्री मुकेश जी शर्मा, श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री लोगर जी पटेल, श्री मोहन जी मीणा, श्री मुन्ना सिंह जी आदि ने सेवाएं दी।

गीता की आंखों के आंसू पौंछे

उदयपुर (राजस्थान) जिले के आदिवासी बहुत क्षेत्र चारों का फला निवासी गीता बाई 40 का घर संसार आज से 6 वर्ष पूर्व खुशियों को तब तहस नहस कर दिया, जब युवावस्था में ही पति की थोड़े दिनों की बीमारी के बाद आकस्मिक मृत्यु हो गई। तब 34 वर्ष की गीता की गोद में दो नन्हें बच्चे थे।

एक लड़की बड़ी थी जिसके हाथ मेहनत, मजदूरी कर इसने पति की मौत के बाद पीले कर दिए। पिछले 6 वर्षो से यह खेतों, कमठाणों में जहां भी मजदूरी मिली कर लेती है और दोनों बच्चों की परवरिश कर रही है। इन्हें कभी भूखा नहीं सोना पड़ा। लेकिन समय ने एक बार इसके सामने फिर चुनौती दी, यह तो वैश्विक महामारी कोविड– 19 के रूप में 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।

दूसरों की योग्यता का भी सम्मान जरूर करें

रामकथा में याज्ञवल्क्य और भारद्वाज ऋषि का प्रसंग बताया गया है। प्रयाग में त्रिवेणी संगम पर भारद्वाज ऋषि का आश्रम था। वहां साधु–संतों का मेला लगा हुआ था। दूर–दूर से साधु–संत आए हुए थे।

जब मेला खत्म हुआ तो सभी साधु–संत अपने–अपने आश्रम की ओर लौट रहे थे। उस समय भारद्वाजजी ने याज्ञवल्क्य ऋषि को रोक लिया। भारद्वाजजी ने उनसे निवेदन किया कि मैं आपसे रामकथा सुनना चाहता हूं।

यावल्क्य बोले, मैं आपको रामकथा तो सुना दूंगा, लेकिन मैं जानता हूं कि आप मुझसे रामकथा क्यों सुनना चाहते हैं। आप स्वयं भी पूरी रामकथा अच्छी तरह जानते हैं। आप खुद बहुत अच्छे वक्ता हैं, लेकिन आप मेरे मुंह से रामकथा इसलिए सुनना चाहते हैं, ताकि पूरा समाज एक बार फिर रामकथा सुन सके। मेरी और आपकी बातचीत से जो रामकथा आएगी, वह एक नए दृष्टिकोण से लोगों तक पहुंचेगी। ये बातें सुनकर भारद्वाजजी बोले, इन बातों के लिए आपको धन्यवाद। विद्वान व्यक्ति वही है जो अपनी और दूसरों की विद्वत्ता को समाज के लिए काम आने दे, उसे अपने अहंकार से प्रदूषित न होने दे।

भारद्वाज ऋषि रामकथा जानते थे, लेकिन उन्होंने याज्ञवल्क्य ऋषि के मुंह से रामकथा इसलिए कहलवाई, ताकि समाज को एक बार फिर से ये कथा सुनने को मिल सके और लोग नए . ष्टिकोण से कथा समझ सके। हमें भी विद्वानों का ऐसे ही उपयोग करना चाहिए। हमारे पास अपनी बुद्धि और योग्यता है, लेकिन दूसरों की योग्यता का भी सम्मान करें। विद्वानों को प्रेरित करें कि वे अपना ज्ञान दूसरों तक पहुंचाएं, ताकि समाज को नई बातें जानने का अवसर मिल सके।

प्रतिष्ठा बनाना अपने हाथ

स्वामी रामतीर्थ एक महान संत थे। जब वे जापान गए तो वहां एक दिन ट्रेन से यात्रा कर रहे थे। उन्हें भूख लग रही थी। उस समय वे सिर्फ फल ही खाते थे। एक स्टेशन पर जब ट्रेन रुकी तो वे तुरंत उतरे और स्टेशन पर फल खोजने लगे, लेकिन कहीं भी उन्हें अच्छे फल नहीं मिले, जो फल वहां बिक रहे थे, वे ठीक नहीं थे। स्वामीजी फिर से ट्रेन में चढ़कर अपनी जगह पर बैठ गए। उन्होंने कहा, शायद जापान में अच्छे फल नहीं मिलते हैं।

यह बात वहीं बैठे एक जापानी युवक ने सुन ली, लेकिन वह उस समय कुछ बोला नहीं।

अगले स्टेशन पर जब ट्रेन रुकी तो वह जापानी युवक तुरंत स्टेशन पर उतरा और अच्छे फलों की एक टोकरी लेकर आया। उसने ये टोकरी स्वामीजी को दे दी। स्वामीजी को लगा कि शायद ये कोई फल बेचने वाला है। उन्होंने लड़के को फलों के पैसे देने की कोशिश की, लेकिन लड़के ने कहा, मुझे आपसे पैसे नहीं चाहिए। मैं बस इतना चाहता हूं कि जब आप अपने देश जाएं तो वहां ये न कहें कि जापान में अच्छे फल नहीं मिलते हैं।

स्वामीजी उस लड़के की ये बात सुनते ही हैरान रह गए। उन्होंने ये किस्सा भारत आकर कई बार अपने शिष्यों को सुनाया। कैसे एक जापानी लड़का अपने देश के लिए इतना ईमानदार हो सकता है और इतना अच्छा सोच सकता है। हमें भी अपने देश, राज्य, शहर, संस्था और घर–परिवार के लिए ईमानदार रहना चाहिए। जब भी कहीं कोई व्यक्ति इनके बारे में कोई गलत बात कहता है तो हमें इनकी प्रतिष्ठा बचाने के प्रयास तुरंत करने चाहिए। ताकि व्यक्ति की सोच बदल सके और हमारे देश, घर–परिवार की प्रतिष्ठा बनी रही।

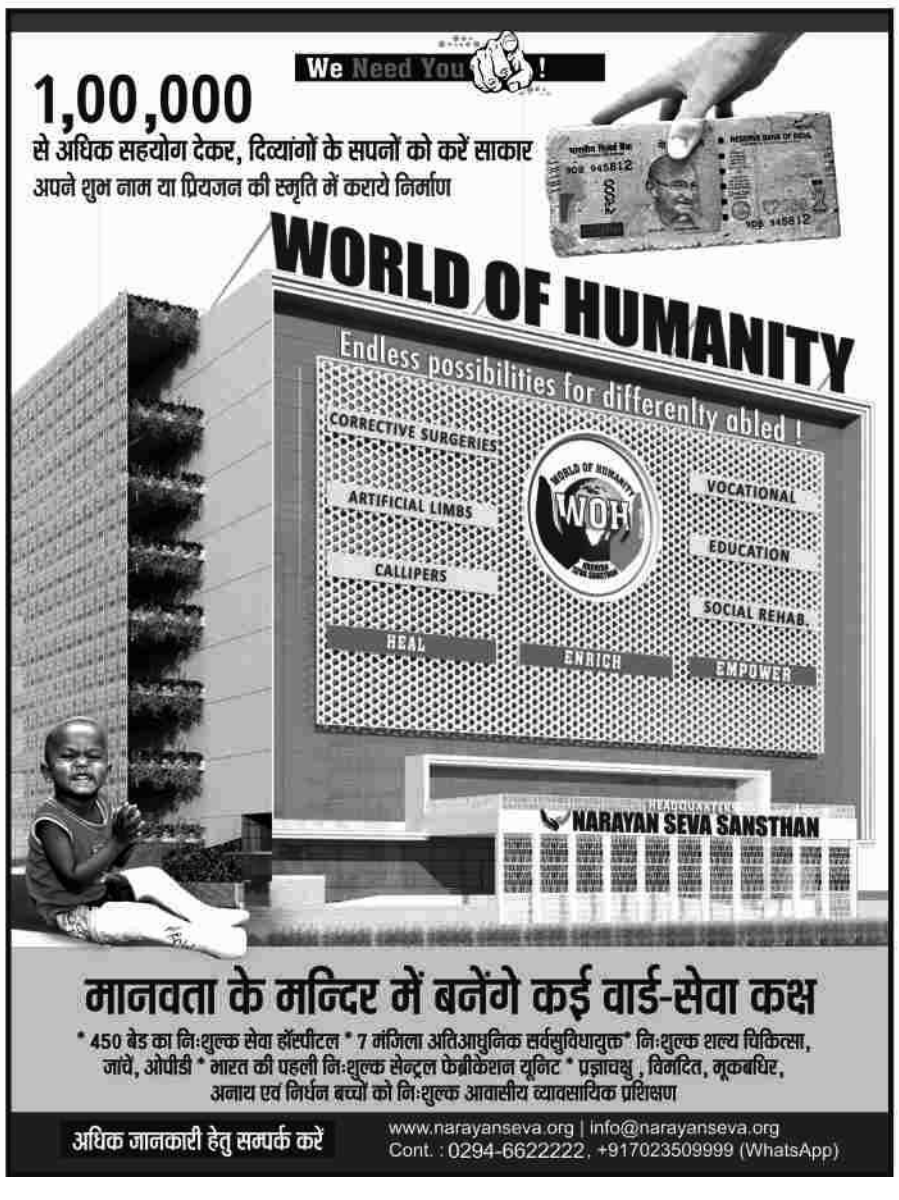
बच्चों के पालन-पोषण में बहुत सावधानी रखनी चाहिए

महाभारत में कुंती अपने पांच पुत्रों के साथ वन में रह रही थीं, क्योंकि धृतराष्ट्र नहीं चाहते थे कि पांडु के पुत्रों को राज्य मिले। धृतराष्ट्र का पुत्र दुर्योधन अधर्मी था। वह हमेशा ही पांडव पुत्रों को परेशान करता था।

कुंती के पति पांडु शाप की वजह से मर चुके थे। पांडु की दूसरी पत्नी माद्री की भी मृत्यु हो गई थी। तीन पुत्र कुंती के और दो पुत्र माद्री के थे। सभी पांचों पुत्रों का पालन कुंती अकेले कर रही थीं। कुंती जानती थीं, जंगल में कोई सुख–सुविधा तो मिलेगी नहीं, इसलिए कुंती ने पांचों बच्चों का पालन ऐसे किया कि वे धर्म का प्रतीक बन गए। महाभारत युद्ध में जब श्री.ष्ण को ये निर्णय लेना था कि किसके पक्ष में रहेंगे, तब उन्होंने धर्म मार्ग पर चल रहे पांडव पुत्रों को चुना।

राजा धृतराष्ट्र और गांधारी के सौ पुत्र थे। सभी पुत्रों को सुख–सुविधा की हर एक चीज मिली थी, लेकिन राजा और रानी ने अपनी संतानों को अच्छे संस्कार नहीं दिए। इस कारण सभी अधर्मी हो गए। संतान के मोह में धृतराष्ट्र ने दुर्योधन को सही–गलत का फर्क नहीं समझाया। इस एक गलती की वजह से पूरा कौरव वंश नष्ट हो गया।

कुंती ने पांचों पुत्रों का पालन अभावों में किया, लेकिन अच्छे संस्कार दिए। धर्म क्या है, ये समझाया। इसी वजह से सभी पांडव श्री.ष्ण के प्रिय बन गए। हमें भी बच्चों को सुख–सुविधा के साथ ही अच्छे संस्कार भी देना चाहिए। तभी उनका भविष्य अच्छा बन सकता है। अगर बच्चों के पालन–पोषण में लापरवाही की गई तो उनका पूरा जीवन खराब हो सकता है।



दो तरह का मूल्यांकन

आपके द्वारा संपन्न किसी भी कार्य का मूल्यांकन लोगों द्वारा दो तरह से होता है। एक लोग जो उससे कुछ सीखते हैं और दूसरे जो उसमें कुछ गलती निकालते हैं। ऐसा कोई अच्छा काम नहीं जो आप करो और कुछ लोगों के लिए वो प्रेरणा न बन सके तो ऐसा भी कोई काम नहीं जो करो और दूसरे उसमें गलती न निकालें। इस दुनिया में सदा सबको एक साथ संतुष्ट करना कभी किसी के लिए भी आसान और संभव नहीं रहा।

भगवान सूर्य नारायण उदित होते हैं तो कमल के पुष्प प्रसन्न होकर खिल खिलाने लगते हैं। वहीं दूसरी ओर उलूक पक्षी आँख बंद करके बैठ उसी मंगलमय प्रभात को कोसने लगता है, कि ये नहीं होता तो मैं स्वच्छंद विचरण करता।

नदी जन – जन की प्यास बुझाकर सबको अपने शीतल जल से तृप्ति प्रदान करती है मगर कुछ लोगों द्वारा नदी को ये कहकर कभी–कभी यह दोष भी दिया जाता है कि नदी का ये प्रवाह न होता तो कई लोग डूबने से बच जाते।

हताश और निराश होने के बजाय ये सोचकर आप अपना श्रेष्ठतम, सर्वोत्तम और महानतम सदा समाज को देते रहने के लिए प्रतिबद्ध रहें कि निंदा और आलोचना से देवता नहीं बच पाये तो हम क्या चीज हैं..?

ऊर्जा को पहचानें

हमारे पास हर वक्त दो ही तरह की ऊर्जा हर समय मौजूद रहती है, नकारात्मक और सकारात्मक। यह जगत एवं संपूर्ण ब्रह्माण्ड ऊर्जा सकारात्मक। यह जगत एवं संपूर्ण ब्रह्माण्ड ऊर्जा का भण्डार है। हमारा अस्तित्व ऊर्जा के अक्षय और क्षय पर ही निर्भर है। यह नियम सिर्फ हम मुनष्यों पर ही नहीं, बल्कि जगत के प्रत्येक जीव और जीवंत वस्तु पर लागू होता है। तुम खूब पूजा–पाठ करते हो, नियम–अनुशासन का पालन करते हो तब भी तुम्हारा व्यापार पुरजोर प्रयास के बावजूद प्रगति नहीं कर पा रहा है, तुम्हें और तुम्हारे परिजनों को बीमारियां घेर रही है, तरक्की के लिए प्रयास तो खूब करते हो, लेकिन कामयाबी नहीं मिल मिल रही। उदासीनता मन पर हावी हो गई है। आखिर तुम्हारे जीवन में यह नकारात्मक परिस्थितियां क्यों निर्मित हो रही है ? यदि तुम्हारे जीवन में ऐसा कुछ असामान्य घट रहा, तो इसका एकमेव कारण यही है कि तुम्हारे जीवन में नकारात्मक ऊर्जा का प्रवेश हो चुका है। कहां से आई यह नकारात्मक ऊर्जा तुम यदि अपने आस–पास नजर डालोगे तो तुम्हें उत्तर भी मिल जाएगा। पुराना सामान, अनुपयोगी, वस्तुएं जैसे बंद घड़ी, काले पड़ चुके कलश सिर्फ साल में एक बार दीवाली के समय ही जाले साफ करने के काम आने वाली झाड़ू और टूटी चप्पलें जैसी तमाम वस्तुएं तुमने अपने घर के स्टोर रूम या छत पर इकट्ठी कर रखी है, यही वस्तुएं नकारात्मक ऊर्जा का संचार कर रही है और तुम्हारे जीवन को कुप्रभावित कर रही है।

सम्पादकीय

नर से नारायण बनने की यात्रा अब तक का परम लक्ष्य रहा है। परमात्मा ने हरेक मनुष्य में ऐसी पात्रता भर दी है कि वह अपनी निहित शक्तियों को जागृत करके नारायण बनने का सौभाग्य पा सकता है। यह सही है कि हरेक नर नारायण नहीं बन सकता। पर वह नर तो है ही। नारायण बनने की प्रारंभिक सीढ़ी तो वह है ही। हम नारायण को न पहचान सकें, उन तक हमारी चेतना न पहुँच सकें तब भी हम नर को तो देखते ही हैं। किसी भी नर की सेवा नारायण की सेवा का ही स्वरूप है। किसी नर के द्वारा किसी नर की सेवा अध्यात्म पथ का प्रथम चरण है। जो चरण चल पड़ते हैं वे मंजिल तक पहुँचते ही हैं। इसलिए नर सेवा को नारायण सेवा ही माना गया है। नारायण सेवा का तो कोई निर्धारित विधान है। एक सधी हुई परम्परा है। पर नर सेवा के लिए तो न किसी परम्परा की आवश्यकता है। और न ही किसी विधि–विधान की। जो भी जरूरतमंद लगे उसकी किसी भी प्रकार की सेवा संभव है। यह सेवा बड़े पैमाने पर हो या लघु, दीर्घकालीन हो या तात्कालिक, प्रकट हो या अप्रकट, नियमित हो या अनियमित इससे कोई अंतर नहीं पड़ता है। नारायण सेवा से कल्याण होगा पर न जाने कब ? किन्तु नर सेवा से तो तुरंत संतुष्टि व आत्मिक प्रसन्नता होती है। इसलिए नारायण सेवा न भी हो तो नर सेवा तो कर लें। नर सेवा भी नारायण तक ही पहुँचती है।

कुछ काव्यमय

नहीं भव्य परिकल्पना,
नहीं बड़ी है चाह।
मुझसे बस होती रहे,
पीड़ित की परवाह।।
मैं तो चाहूं जगत् में,
सुख की बहे बयार।
सेवा मेरे हाथ को,
दिया करो करतार।।
नारायण वर दो यही,
विकसे सेवाभाव।
सोते जगते रात दिन,
सेवा बने स्वभाव।।
निसि–वासर बढती रहे,
पर सेवा की पीर।
सुख की वर्षा कर सकूं,
दुख के बादल चीर।।
नर नारायण एक हों,
ऐसा करूं प्रयास।
सेवा ही वह मार्ग है,
ये ही केवल आस।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

सेवा प्रभु का काम

प्रभु अपना कार्य करवाने के लिए जिस विधि से अपने सेवक चुनता है वह विधि जितनी रोचक और रोमांचक है, उतनी ही आश्चर्यजनक भी। कैसे–कैसे योग बिठाता है प्रभु, कैसे जोड़ता है अपने भक्तों को आपस में, और कैसे उनसे काम करवाता है? आप भी जानेंगे तो प्रभु शक्ति और प्रभु कृपा के कायल हो जायेंगे। ऐसा ही हुआ था। संस्थान का पहला पोलियो हॉस्पीटल बनवाने वाले स्व.सेठ श्री चैनराज जी लोढा सा. के जब मुझे पहली बार दर्शन करने का सुयोग मिला।

पाली जिले में बिजोवा गांव है। वहां के नेत्र चिकित्सा शिविर में, जो मेरे सेवा–प्रेरणा स्रोत परम पूज्य श्री राजमल जी जैन सा. के द्वारा लगाया गया था। मैं जैसे ही गया वहां बैठा, भाई सा. के चरण स्पर्श किये। उन्होंने कहा कैलाश जी! आप घाणेराव कैम्प में जरूर आना। इसलिए कि यहां के एक सेठ सा. 'चैनराज जी लोढा सा. है।' उन्होंने पढ़ी थी 'सेवा संदीपन।' उससे वे बड़े राजी हुए यह कहते थे कि कैलाश जी से मिलना है मुझे एक–दो बार कहा है। मैंने कहा भाई सा. जरूर आऊँगा।

मन में कुछ उधेड़बुन कि अभी तो मैं छह दिन की छुट्टी लेकर आया हूँ। चार दिन बाद ही कैम्प है। अफसर कैसे छुट्टी देंगे सोचा, मुझे तो आना ही होगा, क्योंकि सेठ सा. मिलना चाहते हैं।

इतनी देर में पन्द्रह मिनट बाद ही काला कोट, धोती, सफेद बाल–कुछ काले बाल। एक पतला–दुबला आदमी पैरों में 20 रुपये की चप्पल पहनकर आया। आते ही कहा राजमलजी। उन्होंने कहा अरे! कैलाश जी! जिनसे मिलने के लिए मैं आपसे कह रहा था, वह तो यहीं आ गए। मैंने बड़े प्रेम से प्रणाम किया। चैनराज जी लोढ़ा के प्रथम बार दर्शन किए थे। मेरे प्रणाम का जवाब दिया। फिर वह राजमलजी भाई से बातों में लीन हो गये। कहने लगे घाणेराव का कैम्प बहुत बढ़िया होना चाहिए। शुद्ध देशी घी के फुलके बनेंगे, पूड़ी बनेगी। रोगी अपना भगवान है मैं रोगियों के लिए कम्बल ला रहा हूँ। मैं रोगियों को थाली–कटोरी भी दूंगा इत्यादि इत्यादि बातें होने लगी।

मैं बड़ा प्रभावित हुआ। समय आने पर मैंने कहा कि –"पूज्यवर जी लोढ़ा सा., बाबूजी सा. आप उदयपुर जरूर पधारें।" उन्होंने कहा कि हाँ हाँ, मेरी बड़ी इच्छा है जरूर आँऊगा और इस तरह संस्थान के मानव मंदिर पोलियों हॉस्पीटल के जनक से मेरी अनपेक्षित भेंट हुई, ऐसे ही होते हैं प्रभु के चमत्कार, प्रभु के काम।

–कैलाश 'मानव'

कर्मफल और भाग्य

संसार में दो तरह के लोग होते हैं, प्रथम जो परिणाम को कर्मों की देन मानते हैं, द्वितीय वे जो परिणाम को अपना भाग्य समझते हैं, जिसे बदला नहीं जा सकता।

एक बार नारद जी भगवान विष्णु के पास पहुँचे और कहा, "हे प्रभो ! आपका न्याय तर्कसंगत नहीं है। आपके न्याय से जो अधर्मी हैं, वह तो सुख में है और धार्मिक व्यक्ति दुःखों से घिरा हुआ है।" भगवान विष्णु ने कहा, "यदि ऐसा है तो इसका प्रमाण प्रस्तुत करें।"

नारद जी ने उत्तर दिया, "हे स्वामी ! मैं भूलोक से आ रहा हूँ। वहाँ मैंने दलदल में फँसी एक गाय देखी। एक चोर उस गाय के ऊपर पाँव रखकर दलदल पार गया और उसे आगे जाने पर एक सौ स्वर्ण मुद्राओं की थैली मिली। एक सज्जन व्यक्ति ने उस गाय को अत्यन्त मेहनत से दलदल से बाहर निकाला और अपनी राह पर चलने लगा, चलते–चलते वह एक प्रस्तर से टकरा गया और उसका पाँव टूट गया। ऐसा क्यों?" भगवान विष्णु ने उत्तर दिया, "वह चोर जिसके भाग्य में आज स्वर्ण का अपार भण्डार तय था, उसने अपने अमानवीय कृत्य से उसे मात्र एक सौ स्वर्ण मुद्राओं में बदल दिया तथा वह व्यक्ति जिसके भाग्य में आज मृत्यु तय थी, उसने अपने सद्कार्य से उस मृत्यु को मात्र अंग–भंग या एक छोटी–सी दुर्घटना में परिवर्तित कर लिया। यह सब कर्मों का ही लेखा–जोखा है।" व्यक्ति अपने कर्मों से भाग्य को बदल सकता है। सौभाग्य और दुर्भाग्य कर्मों का ही परिणाम है। अतः व्यक्ति को सदैव सद्कार्य करते रहना चाहिए, जो उसके भावी जीवन को सुखमय बनाएँगे। हमें प्राप्त होने वाले हर अच्छे या बुरे परिणाम के जिम्मेदार हम स्वयं और हमारे स्वयं के कर्म हैं।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

शिविर समाप्त कर कैलाश व अन्य मानसरोवर यात्रा हेतु निकल गये। काठमांडु से नेपालगंज एक छोटे से वायुयान में गये मगर वहां से टालम कटोरा और भी छोटे छोटे विमानों में जाना पड़ा। वहां से नेपाल– चीन सीमा क्षेत्र तक हेलीकॉप्टरों से गए। यह क्षेत्र उन दिनों काफी अशांत था। गुण्डागिर्दी चरम पर थी। गुण्डे यात्रियों से चौथ वसूली करते थे, उन्हें रोकने वाला कोई नहीं था। यात्रियों को मन मारकर इन्हें चौथ देनी ही पड़ती थी।

सीमा पार कर चीन में प्रवेश किया। बीच में एक बड़ा सा पुल पार करना पड़ा इसके बाद ज्यूं ही एक पहाड़ी पर चढ़े एक साथ सैकड़ों याक नजर आये। याक पशु के बारे में अब तक तो सुना ही था, अपनी आंखों से उसे देखने का यह प्रत्यक्ष अवसर था। याक सामान तथा लोगों को ढोने का काम में लिये जाते थे । कैलाश के दल के लोगों का सामान भी इन्हीं याकों पर लाद दिया गया। कई लोग इन पर बैठ भी गये।

चलते चलते अन्ततः गंतव्य पर पहुँचे तो सबने राहत की सांस ली। सर्दी भीषण थी, चल चल कर थकावट भी हो गई थी। जहां इन्हें ठहराया गया वहां स्नानघर नहीं थे। आस पड़ोस के लोग अपने अपने घरों में पानी गर्म करके यात्रियों को बेचते थे। इन्हीं से गर्म पानी खरीद सबने स्नान किया। अब कैलाश मानसरोवर के दर्शन ही एकमात्र कार्य रह गया था। उस दिन सबने आराम किया, सोचा अगले दिन दर्शन हेतु निकलेंगे मगर अगले दिन भी किसी ने आगे चलने को नहीं कहा तो पता लगा कि दो दिन बाद जायेंगे।

कड़ाके की सर्दी में सबका एक एक पल गुजरना मुश्किल हो रहा था, ऐसे में दो दिन रूकने की बात किसी के समझ में नहीं आई। पूछा तो बताया कि यात्रियों का शरीर अभी यहां पड़ रही ठंड के अनुकूल नहीं हुआ है इसलिये नहीं ले जा रहे हैं, दो दिन में सबका शरीर इस तापमान का अभ्यस्त हो जायगा, उसके बाद ले जायेंगे। सबने दो दिन का समय जैसे तैसे कंपकंपाते हुए निकाला और फिर आगे बढ़े।

अंश-213

डायबिटीज में मीठा खाने की इच्छा हो तो भुनी सौंफ चबाएं

सवाल : कई वर्षो से डायबिटीज की समस्या है। कई बार मीठा खाने की तेज इच्छा होती है। क्या शहद खा सकते हैं?

जवाब : डायबिटीज के रोगियों को चीनी और गुड़ के साथ शहद भी खाने से बचना चाहिए क्योंकि इन तीनों में एक समान मात्रा में कैलोरी होती है। इनसे न केवल अचानक से शुगर लेवल बढ़ता है बल्कि कैलोरी फैट में बदलकर मोटापे का कारण बनती है। इसलिए इन्हें न ही लें। अगर बहुत मन कर रहा है तो सप्ताह में केवल एक बार घर पर बनी शुगर फ्री मिठाई खा सकते है। इसे भी अधिक खाने से परेशानी हो सकती है।

मीठे की तलब हो तो .....

बार–बार मीठा खाने की इच्छा हो तो सौफ, सूरजमूखी खरबूज या अलसी के बीज को भूनकर रखें। इनको एक चम्मच यानी पांच ग्राम की मात्रा में धीरे–धीरे चबाएं। सौफ का स्वाद प्रा.तिक रूप से मीठा होता है। इससे मीठा खाने की इच्छा नहीं होती है। वहीं इनमें पर्याप्त–मात्रा में विटामिन्स, मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर और आमेगा–3 भी मिलता है।

सफलता की कहानी

जन्म के छः माह बाद बुखार में पिपलगाँव, बुलढ़ाना (महाराष्ट्र) के घनश्याम का पांव पोलियोग्रस्त हो गया। परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं होते हुए भी महाराष्ट्र एवं आन्ध्रप्रदेश सहित कई स्थानों पर इलाज के लिए दिखाया, लेकिन सब कोशिशें बेकार रही। टी.वी. पर संस्थान का कार्यक्रम देखकर घनश्याम अपने बड़े भाई के साथ संस्थान पहुंचा। संस्थान के चिकित्सकों द्वारा घनश्याम के पांव की जांच की गई और वह सुनहरा दिन आया था जब घनश्याम के पांव का सफल ऑपरेशन हुआ। घनश्याम की आँखों में खुशी के आंसू छलक पड़े जब वह कैलिपर पहन कर अपने पांवों पर चलने लगा। ऐसे एक–दो नहीं 4,22000 से अधिक दिव्यांगों को अपने पांवों पर खड़ा किया है संस्थान ने। यह सब आपके आर्थिक सहयोग से ही सम्भव हो पाया है।

अनुभव अमृतम्

दिनांक 29 फरवरी। चार साल में एक बार आती है, वो तारीख 29 फरवरी को 5:35 बजे के आस–पास ये दिव्य मिलन हुआ है– ऐसा मैं सोचता हूँ। अभी–अभी मेरे मन में आ रहा था। ये एक महाऋषि का मिलन हो गया। राजमल जी जैन साहब के रूप में एकदम शुद्ध। दुनिया में जितने भी दुःखी है सबके प्रति मन में ये था कि ठीक हो जावे, अच्छा हो जावे। सभी के प्रति जितना क्षेत्र है, जितना कर सकते हैं, जितनी निगाहें जाती है, जितना भगवान आदेश देता है, वैसा शिविर किया करते थे। उनसे मिलने के बाद 5–7 दिन रहने के बाद में उन्होंने कहा कैलाश जी, एक बार आप राजकोट सेन्ट्रल आई हॉस्पीटल जिले में वहाँ पधार आओ। वहाँ डॉ. सिंह साहब मिलेंगे। डॉ. शिवानन्द जी मिलेंगे। कमला जी को लेकर के मैं गया। मुझे याद है दोनों बच्चे कल्पना,प्रशांत भैया जब में 70 –71 में गया। प्रशांत भैया 4 साल का, कल्पना जी 7 साल की थी। बस से पहुँचे राजकोट और राजकोट से वीर नगर एक गाँव है। वीर नगर करीबन 60 किलोमीटर दूर वहाँ के लिए बस में बैठे। अद्भुत दृश्य वीर नगर पहुँचे। बहुत बड़ी हॉस्पीटल की बिल्डिंग राजमल जी भाईसाहब ने एक पत्र दिया था। आप ये पत्र शिवानन्द जी को दे देना।

जब मैं उनसे मिलने गया, वो महापुरुष बहुत अच्छा बगीचा, बगीचे के अन्दर बरामदा एक जगह बैठे हुए। मैंने प्रणाम किया। उन्होंने कहा अच्छा राजमल जी भाईसाहब ने भेजा– आपको? उन्होंने तुरन्त लिख दिया इनकी जाँच वगैरह सब फ्री करनी हैं। एक क्षण का भी विलम्ब नहीं लगाया। जाँचें हुई, बांयी आँख में दृष्टि दो साल की उम्र से ही नहीं थी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 93 (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