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-2235 • उदयपुर, शुक्रवार 05 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

वायुसेना के लिए छह नए नेत्र तैयार करेगा डीआरडीओ

भारत स्वदेशी रक्षा इंडस्ट्री का बढ़ावा देने के लिए छह नए एयरबोर्न अर्ली वॉर्निंग एंड कंट्रोल प्लेन्स (एईडब्ल्यूएंडसी) बनाने जा रहा है। इसे एयर इडिंया के विमानों पर रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन (डीआरडीओ) द्वारा तैयार किया जा रहा है ताकि चीन और पाकिस्तान से लगती सीमाओं पर भारतीय वायुसेना की निगरानी की क्षमता बढ़ाई जा सके। सरकारी सूत्रों ने बताया कि एईडब्ल्यूएंडसी ब्लॉक 2 विमान का निर्माण डीआडीओ 10,500 करोड़ रुपये के प्रोजेक्ट के तहत कर रहा है। इसके लिए डीआरडीओ एयर इंडिया लीट से छह विमानों को खरीदेगा और इन्हें राडार के साथ उड़ान भरने के लायक बनाया जाएगा ताकि सशस्त्र बल इसके जरिए 360 डिग्री तक निगरानी रख सकें। सूत्रों का कहना है कि छह एईडब्ल्यूएंडसी ब्लॉक 2 विमान पिछले नेत्र (एनईटीआरए) विमान के मुकाबले अत्याधुनिक होंगे और मिशन के दौरान दुश्मन के इलाके के काफी अंदर तक 360 डिग्री तक निगरानी करने में सक्षम होंगे। उन्होंने कहा कि उम्मीद है कि जल्द ही इस प्रोजेक्ट को मंजूरी मिल जाएगी। एयर इंडिया के लीट पर एईडब्ल्यूएंडसी सिस्टम के निर्माण के प्रोजेक्ट के मायने यह भी हो सकते हैं कि भारत छह एयरबस 330 ट्रांसपोर्ट एयरक्राप्ट की खरीद न करे जिसे पहले यूरोपीय कंपनी से खरीदने की योजना बनाई गई थी। डीआरडीओ के पहले यह योजना थी कि छह नए विमानों को यूरोप भेजा जाएगा और वहां पर इसका मॉडिफिकेशन कर असली उपकरण के निर्माताओं की तरफ से इसमें राडार लगाए जाएंगे।

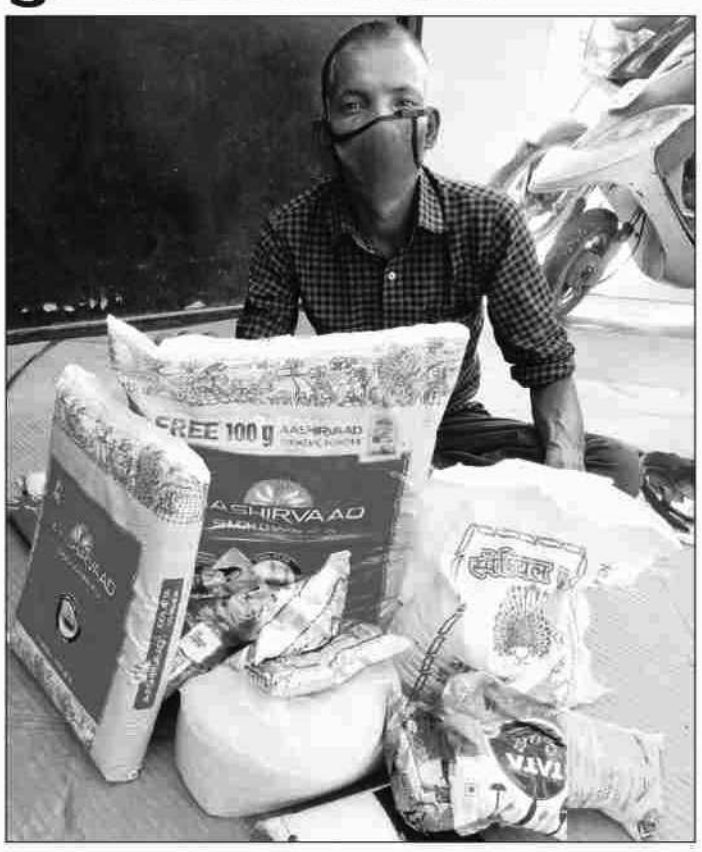
कैंसर, हृदय तथा मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद निकला छत्तीसगढ़िया चेटी टमाटर

ग्रामीणों की बाड़ी (किचन गार्डन) में अंगूर की तरह गुच्छे में फलने वाले छत्तीस गढ़िया चिरपोटी पताल (चेटी टमाटर) को भारत सरकार ने औषधीय गुणों के कारण पंजीकृत कर लिया है। इसके लिए पहल करने वाले बलरामपुर जिले के सिंगचौरा गांव निवासी किसान रामेश्वर तिवारी को पौध किस्म और कृषक अधिकार संरक्षण प्राधिकरण, कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय ने पंजीकरण प्रमाण पत्र प्रदान किया है। इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों द्वारा पिछले चार वर्षों में विभिन्न स्तर पर किए और कराए गए अध्ययन में स्पष्ट हो गया है कि छोटे आकार का यह टमाटर कैंसर, हृदय तथा मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद है। नगण्य मात्रा में कैलोरी, 0.1 प्रतिशत प्रोटीन और शून्य वसा वाले इस खट्टे टमाटर में विटामिन ए तथा विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा गुणकारी बनाती है। छोटे आकार का होने के कारण प्यारा सा दिखने वाला यह टमाटर सुपाच्य भी है। इसका छिलका एकदम पतला होता है। पश्चिमी देशों में बिना काटे सलाद के रूप में इसका उपयोग किया जा रहा है। महानगरों में भी इसकी अच्छी मांग है।

हाइब्रिड टमाटर के कारण विलुप्त हो रही थी यह प्रजाति। रामेश्वर तिवारी ने बताया कि चेटी टमाटर का पंजीकरण होने का लाभ इसके कारोबार से लेकर शोध–अनुसंधान तक में मिलेगा। व्यावसायिक खेती की स्थिति में तिवारी लाभांश में हिस्सेदार होंगे। उन्होंने बताया कि छत्तीसगढ़ में यह टमाटर सहज रूप से उपलब्ध है। एक बार किसी की बाड़ी (किचन गार्डन) में पनपने के बाद स्वतः ही हर वर्ष समय से पौधा उग आता है। अध्यनन का फायदा हुआ कि टमाटर के गुण उभर कर सामने आ गए। इससे बाजार में कीमत भी बढ़ेगी और आम लोग इसके गुणों को समझते हुए अधिक से अधिक उपयोग में भी लाएंगे।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

मुंह को मिला निवाला



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

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

तीन ऑपरेशन के बाद चल पड़ा प्रीत

खेती करके जीवनयापन करने वाले सूरत गुजरात निवासी अजय कुमार पटेल के घर 11 वर्ष पहले प्री मैच्योर बेबी प्रीत का जन्म हुआ। जन्म के 6 माह तक बेबी को नियोनेटल इंटेंसिव केयर यूनिट में रखा गया। गरीब सिान अजय दुःख के तले कर्जदार भी हो गया पर कर भी क्या सकता था। सामान्य हालात होने पर गुजरात के सूरत, राजकोट और अन्य शहरों के प्रसिद्ध हॉस्पीटल्स में दिखाया पर कहीं पर भी उसे ठीक होने का भरोसा नहीं मिला। घर के पड़ोस में रहने वाले राजस्थान निवासियों ने अजय को नारायण सेवा में जाने की सलाह दी। पहली बार 2019 में दिव्यांग प्रीत को लेकर परिजन उदयपुर आए डॉक्टर्स ने ऑपरेशन के लिए परामर्श दिया और एक ऑपरेशन कर दिया। बच्चे का पांव सीधा हो गया।

दूसरी बार फरवरी 2020 में संस्थान आये तब उसके दूसरे पांव का ऑपरेशन किया गया। दोनों पांवों के ऑपरेशन के बाद प्रीत वॉकर के सहारे चलने लग गया। इसे देख परिजन पुनः अक्टूबर 2020 में उसे संस्थान में लेकर आए तब तीसरा ऑपरेशन हुआ। अब प्लास्टर खुल चुका है... केलीपर्स व जूते पहनने के बाद प्रीत अपने पांव चलने लगा है। अब वह और उसे परिजन प्रसन्न हैं।

अपनी योग्यता का इस्तेमाल सही समय और सही जगह पर ही करना चाहिए

रामकृष्ण परमहंस से मिलने काफी लोग पहुंचते थे। वे अपने उपदेशों की वजह से प्रसिद्ध हो चुके थे। वे अपनी मस्ती में रहा करते थे। एक दिन वे अपने काम में व्यस्त थे। उनके पास कुछ लोग भी बैठे हुए थे। तभी वहां एक संत पहुंचे। संत का व्यक्तित्व प्रभावशाली था। वे परमहंस के सामने आकर खड़े हो गए। संत ने कहा, क्या तुम मुझे पहचानते नहीं हो? मैं पानी पर चलकर आया हूं। मेरे पास चमत्कारी सिद्धि है, जिससे मैं बिना डूबे पानी पर धरती की तरह चल सकता हूं। मुझे ये चमत्कार करते हुए लोगों ने देखा है। और तुम मुझे ठीक से देख भी नहीं रहे हो और ना ही बात कर रहे हो।

रामकृष्ण परमहंस ने कहा, भैया, आप बहुत बड़े व्यक्ति हैं और आपके पास सिद्धि भी है। लेकिन, एक बात मैं आपसे पूछना चाहता हूं कि इतनी बड़ी सिद्धि हासिल की है और इतना छोटा काम किया है। नदी पार करनी थी तो नाव वाले को दो पैसे देते, वह आपको आराम से नदी पार करवा देता। जो काम दो पैसे में किसी केवट की मदद हो सकता था, उसके लिए आपने इतनी बड़ी महान सिद्धि का उपयोग किया और उसका प्रदर्शन भी कर रहे हो। ये बातें सुनकर संत शर्मिंदा हो गए।

अगर हमारे पास कोई सिद्धि या विशेष योग्यता है तो उसका प्रदर्शन और दुरुपयोग न करें। जो काम जिस तरीके से हो सकता है, उसे उसी तरीके से करना चाहिए। योग्यता का उपयोग सही समय पर और सही जगह ही करें।

ख़ुद के पांवों से चला

फतेहपुर (राज.) के सत्यम् का जन्म एक निर्धन परिवार में हुआ। पिता रामबहादुर नौ सदस्यीय परिवार का पालन– पोषण मजदूरी करके करते हैं। सत्यम् को जन्म के नौ माह बाद अचानक तेज बुखार आया और दांया पांव निष्क्रिय हो गया। पांव की निष्क्रियता ने गरीबी का बोझ ढो रहे रामबहादुर की समस्या और बढ़ा दी। रामबहादुर ने सत्यम् के इलाज के लिए कई हॉस्पीटलों के चक्कर काटे लेकिन कहीं से भी आशाजनक परिणाम सामने नहीं आया।

एक दिन टी.वी. पर रामबहादुर ने संस्थान का कार्यक्रम देखा। हताश– निराश– मायूस रामबहादुर को आशा की नई किरण नजर आने लगी और अपने पुत्र के पांवों पर चलने की उम्मीद रामबहादुर के हृदय में जगी।

रामबहादुर तत्काल अपने पुत्र सत्यम् को लेकर उदयपुर स्थित नारायण सेवा संस्थान में आये। संस्थान के डॉक्टर सा. द्वारा सत्यम् के पाँव की जांच की गई और जांच के बाद सत्यम् के दायें पाँव का सफल ऑपरेशन संस्थान में हुआ।

घुटनों के बल रेंगकर चारों हाथ–पांव से चलने वाले सत्यम् का जीवन बदल गया है और अब वह सामान्य रूप से अपने पाँवों पर चलकर स्कूल जाने लगा है। सत्यम् के पिता रामबहादुर संस्थान परिवार का आभार व्यक्त करते नहीं थकते।

ऐसे लाखों से अधिक भाई–बहनों को संस्थान ने अपने पाँवों पर खड़ा किया है और यह सम्भव बन पाया है आपके सहयोग और सेवा के प्रति समर्पित भाव से।

मानसी जोशी : एक पैर खोने के बाद भी नहीं खोया हौंसला, बनी नैशनल चैंपियन

मुसीबतें, अनहोनी किसी के साथ भी हो सकती है। कुछ लोग इन्हें अपना दुर्भाग्य मानकर सारी जिंदगी बैठकर रोते रहते हैं। वहीं कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो परिस्थितियों को स्वीकार करके उनका हिम्मत से सामना करते हैं, और कुछ ऐसा कर जाते हैं जो दूसरों के लिए मिसाल बन जाता है, प्रेरणा का स्रोत बन जाता है। इस लड़की का नाम हैं मानसी जोशी। जो मुंबई में रहती है। ये ऐ सॉटवेयर इंजीनियर हैं और बैडमिंटन की खिलाड़ी है। ये करीब 10 वर्ष की उम्र से बैडमिंटन खेल रही हैं।

बड़ी मौज से जिंदगी गुजर रही थी इनकी। आँखों में बैडमिंटन चैपिंयन बनने का सपना था। लेकिन एक दिन एक दर्दनाक हादसे ने इनकी जिंदगी बदलकर रख दी। रोजाना की तरह एक दिन वो अपनी स्कूटी से अपने ऑफिस के लिए निकली। कुछ ही दूर चलने पर रास्ते में एक ट्रक के साथ उनका एक्सीडेंट हो गया। ट्रक उन्हें टक्कर मारकर उनके पैर को कुचलते हुए निकल गया। उन्होंने बताया कि गलती ट्रक ड्राइवर की नहीं थी। दरअसल एक पिलर की वजह से ट्रक ड्राइवर उन्हें देख नहीं पाया जिसके कारण ये हादसा हुआ। लोगों की मदद से उन्हें अस्पताल पहुँचाया गया। डॉक्टरों ने उनके पैर को बचाने की बहुत कोशिश की लेकिन पैर में इन्फेक्शन बहत ज्यादा बढ़ जाने के कारण कुछ दिनों बाद उनके पैर को काटना पड़ा।

ये हादसा किसी को भी तोड़ने के लिए काफी था। कुछ दिन पहले तक हंसती, खेलती, कूदती एक लड़की के लिए एक पैर काटने का मतलब था कि जैसे सब कुछ छिन जाना। इसकी कल्पना मात्र से ही शरीर में सिहरन सी दौड़ जाती है। लेकिन गजब की हिम्मत और साहस दिखाया इन्होंने। इन्होंने अपने भविष्य के लिए एक ऐसा सफर चुना जिसके बारें में बहुत ही कम लोग सोच पाते है। इन्होंने अपनी स्थिति को स्वीकार किया और बैडमिंटन के क्षेत्र में ही आगे बढ़ने का फैसला किया।

करीब डेढ़ महीने हॉस्पीटल में रहने के बाद तथा उसके बाद 3 महीने इलाज के बाद इन्हें कृत्रिम पैर लगाया गया। इसके बाद फिजियोथेरेपी और अपने कृत्रिम पैर के सहारे इन्होंने चलना सीखना शुरू किया। इसके बाद बैडमिंटन की प्रैक्टिस और फिर खेलना भी शुरू कर दिया। इसके बाद इन्होंने कई प्रतियोगिताओं और टूर्नामेंटो में हिस्सा लिया और बहुत से मेडल जीते। इसके बाद नेशनल लेवल की बैडमिंटन प्रतियोगिताओं में हिस्सा लिया और वहाँ भी कई मैच और मेडल जीते। इसके बाद सितम्बर 2015 में इन्होंने इंग्लैंड में आयोजित पैरा– बैडमिंटन इंटरनेशनल टूर्नामेंट में भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए सिल्वर मेडल जीता। अब उनका सपना टोकियो में होने वाले पैरा ओलिंपिक में देश की ओर से खेलना है। मानसी बताती है कि जब लोग उनसे यह पूछते हैं कि वह इतना सब कुछ कैसे कर लेती हैं तो उनका सीधा सा जवाब होता है कि आपको कुछ करने से रोक कौन रहा है।

इनसें प्रेरणा लेकर हम भी अपनी जिंदगी की किसी भी मुसीबत, मुश्किल, अप्रिय घटना या अनहोनी होने पर अपने आपको मानसिक तौर पर मजबूत बना सकते हैं तथा मजबूत इच्छाशक्ति और साहस से अपने सपनों को साकार कर सकते हैं।

ऊनी कम्बल एवं वस्त्र बांटकर पाएं पुण्य

दान हमेशा शुभदायी ही होता है। 'भला करो–लाभ पाओ' प्रकृति का नियम भी यहीं है। हमारे धार्मिक ग्रन्थों एवं साहित्यों में कई जगह उल्लेख मिलता है कि ऊनी वस्त्र और कम्बल का दान देने से ग्रह अनकुल होते है। राहुक्रेतु और शनि जैसे ग्रह शुभ फल देने लगते हैं। हम बात करते है इस सर्दी के मौसम की लाखों गरीब बिन छत के सड़क किनारे या टूटी–फूटी झुग्गियों में अपना जीवन बसर कर रहे है। उनको कड़ड़ाती ठण्ड से बचाना है.... मानवता के नाते हम और आप मिलकर इस पुनीत कार्य में इस ठण्ड में ज्यादा से ज्यादा लोगों को ऊनी कम्बल और वस्त्र देकर उन्हें अपनेपन की गर्माहट देने का प्रयास करें।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहें 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 बनाये सशक्त

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

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

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

सॉफ्टवेयर / कम्प्यूटर / 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 बच्चो 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 नही है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को लें गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रू.

NARAYAN COMMUNITY SEVA

दूरस्थ 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

सुखी रहना हरेक व्यक्ति की आकांक्षा होती है। यह ठीक भी है, क्योंकि जब व्यक्ति सुखी ही नहीं होगा तो वह अपने दायित्वों व कर्तव्यों को ठीक से कैसे निभा पायेगा ? बिना सुख की अनुभूति के उसका व्यवहार भी असंतुलित ही होगा। दुःख को इस पृथ्वी पर का नरक भी माना जा सकता है। इस दृष्टि से सुख ही स्वर्ग है। यानी हम विचार करें तो पायेंगे कि सुख और दुःख ही स्वर्ग और नरक हैं। सुखी रहने के लिये बहुत बड़े–बड़े काम की आवश्यकता नहीं है। बस इसके लिये दो ही बातें ध्यान में रखने की आवश्यकता है। आदमी अपने दुःख को बहुत गहरे से न ले। वह तुलना करे कि मुझसे ज्यादा दुःख तो कई सारे व्यक्ति झेल रहे हैं, फिर मैं ही दुःखी क्यों? दूसरी बात है कि व्यक्ति औरों के सुख पर कम ध्यान दे। जैसे ही वह औरों के सुख देखता है तो वह अपनी तुलना करने लगता है। वह दुःखी होने लगता है। अतः दुःख की तुलना करें व सुख की नहीं तो व्यक्ति हर पल सुखी रह सकता है।

कुछ काव्यमय

सुख दुःख दोनों द्वन्द्व हैं,
होना इनसे मुक्त।
जीवन में इनको न करें
गहराई में प्रयुक्त।
तुलना कभी करना नहीं,
अपनी औरों के साथ।
सुखी रहना तो सरल है,
और है अपने हाथ।

- वख्तीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

पुण्य का संग्रह

परमार्थ की भावना जब उत्पन्न होती है, तो अपना सब कुछ देने को तत्पर हो जाती है। जीवन साथी का सहयोग मिलने पर यह और भी स्तुत्य हो जाती है। माघ विद्वान कवि थे एवं प्रतिभावान भी। अपनी अद्भुत काव्य शक्ति के बल पर उन्होंने कमाया भी बहुत। इतने पर भी वे कभी सम्पन्न न बन सके। जो हाथ आया वह अभावग्रस्तों, दुःखी–दरिद्रों की सहायता के लिए बिखेर दिया।

एक बार उस क्षेत्र में दुर्भिक्ष पड़ा। कवि ने अपनी सम्पदा बेचकर वहां के दीन–दरिद्रों की अन्नपूर्ति के लिए लगा दिया। मात्र उनका नवरचित काव्य घर में शेष रह गया था। सोचने लगे इसके बदले कुछ पैसा मिला जाये तो उसे भी समय की आवश्यकता पूरी करने के लिए लगा दिया जाय। माघ और उनकी धर्म पत्नी लम्बी पैदल यात्रा करके राजा भोज के दरबार में पहुँचे। एक अपरिचित महिला द्वारा काव्य, बेचने की दृष्टि से प्रस्तुत किया गया। काव्य के कुछ पृष्ठ उलटते ही राजा दंग रह गया। उन्होंने मुक्त हस्त से उसका पुरस्कार दिया। जो मिला उसे लेकर मार्ग में फिर वही दुर्भिक्षग्रस्त क्षेत्र मिले, वहीं से बांटना चालू किया। आपका यह संस्थान दुर्भिक्ष रूपी पोलियो विकलांगों के लिए जो कर रहा है, वह है –समुद्र में बूंद के समान। इस भगवत कार्य में आपश्री की धनरूपी लक्ष्मी द्वारा आहुति की वैसे ही आवश्यकता है–जैसे दुर्भिक्षग्रस्त क्षेत्र में अन्न की।

संस्थान के कई दानदाता इस महायज्ञ में सुदूर रहते हुए भी अपनी आहुतियाँ दे रहे हैं –पुण्य का संग्रह कर रहे हैं –यदि आपश्री अभी तक नहीं जुड़ पाये है किसी कारण से तो अभी जुड़ जाइये –अन्तःकरण में उठे विचारों को दबाइये मत। लिख डालिये पत्र अथवा भिजवा दीजिये –सेवा में अपना सहयोग।

– कैलाश 'मानव'

क्रोध की हार

क्रोध में अक्सर गलतफहमियाँ हो जाती हैं। आक्रोश में, समझने में अक्सर गलतियाँ हो जाती हैं, जबकि वास्तविकता में परिस्थितियाँ वैसी नहीं थी, जैसी हमने सोची थीं। इसके विपरीत क्रोध के समय व्यक्ति यदि थोड़ी–सी देर के लिए शांत रह जाए और क्रोध को त्याग दे तो परिस्थितियाँ बदलकर उसी व्यक्ति के पक्ष में हो जाएँगी, जबकि व्यक्ति ने ऐसी कल्पना भी नहीं की थी। एक बार एक सेठ के पुत्र की शादी हुई और शादी के कुछ सप्ताह के पश्चात् ही पुत्र को अपनी पत्नी को छोड़कर कमाने के लिए विदेश जाना पड़ा। सत्रह वर्षों तक वह विदेश में रहा और जब वह हवाई जहाज में वापस आ रहा था तो उसके पास में एक ज्ञानी व्यक्ति बैठा था। बात–बात में परिचय बढ़ा और ज्ञानी व्यक्ति ने अपने ज्ञान के बारे में बताया तथा यह भी बताया कि जिस शहर से तुम आ रहे हो उस शहर में मेरे ज्ञान का कोई कद्रदान नहीं मिला, इसीलिए मैं वहाँ अपना ज्ञान बेच नहीं पाया।

इस पर सेठ के पुत्र ने ज्ञानी व्यक्ति से उसके ज्ञान की कीमत पूछी तो ज्ञानी ने कहा–पाँच सौ रूपया। सेठ के पुत्र को वह कीमत ज्यादा लगी, फिर भी उसने वह ज्ञान लेना स्वीकार किया तो ज्ञानी व्यक्ति ने उसे बताया कि जब भी क्रोध आए तो दो मिनट के लिए शांत हो जाओ।

सेठ का पुत्र सभी को अचम्भित करने की दृष्टि से बिना किसी को भी पूर्व सूचना दिए गुप्त तरीके से अपने घर सीधा अपने शयन–कक्ष में पहुँच गया। वहाँ पर उसने देखा कि उसकी पत्नी के पास कोई युवक सो रहा था। यह दृश्य देखते ही वह आगबबूला हो गया और उसने मन ही मन सोचा कि मेरे जाने के बाद मेरी पत्नी का चरित्र इतना निम्न स्तर तक गिर गया। यह कौन युवक मेरी पत्नी के समीप सोया हुआ है? अनेक तरह के नकारात्मक विचार उसके दिमाग में आने लगे। उसकी आँखें क्रोध से लाल हो गईं। वह क्रोध में जलते हुए अपनी बंदूक निकालने लगा, तभी उसे उस ज्ञानी व्यक्ति का ज्ञान याद आया और वह हड़बड़ा गया। इसी हड़बड़ाहट में उसका हाथ किसी वस्तु से टकराया और वह वस्तु गिर गई। उस वस्तु के गिरने की आवाज से उसकी पत्नी जाग गई। वह उठ खड़ी हुई और अपने पति को अपने सामने देखकर आश्चर्यपूर्वक अपने पति से बोली –अरे स्वामी ! आप आ गए। आपने बताया ही नहीं कि आप कब आने वाले हैं? आपको नहीं पता कि आपको यहाँ देखकर मुझे कितनी खुशी हुई है।

क्रोध की आग में जलते हुए व्यक्ति ने अपनी पत्नी से पूछा–यह पुरुष कौन सो रहा रहा है तुम्हारे पास? पत्नी ने उस युवक से कहा–बेटा उठो। वह युवक उठा तो उसके सिर पर पगड़ी लगी हुई थी, अचानक उठने से उसकी पगड़ी गिर गई व उसके लम्बे–लम्बे बाल बिखर गए।

पत्नी अपने पति से बोली –यह तुम्हारी बेटी है, सत्रह साल की हो गई हैं जमाने की बुरी नजर से बचाने के लिए मैंने इसे पुरुष की वेशभूषा में रखा है। सेठ के पुत्र ने अपनी पत्नी और बेटी को बहुत प्यार से गले लगा लिया। उसे उस ज्ञानी व्यक्ति का वह ज्ञान याद आ गया और मन ही मन सोचने लगा कि इस ज्ञान के तो पाँच सौ रूपया बहुत कम हैं, यह ज्ञान तो अमूल्य है। इसीलिए क्रोध के समय व्यक्ति को थोड़ी देर के लिए शांत हो जाना चाहिए।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

गाड़ी जिधर से आई थी वापस उसी तरफ ले जाने और आगे जाकर जो मोड़ छोड़ आये थे उसी मोड़ पर गाड़ी आगे ले जाने का निर्देश दे वह जिस तरह प्रकट हुआ था उसी तरह अन्तर्धान हो गया। जाने से पहले अपनी जेब से कुछ मुड़े तुड़े नोट जरूर कैलाश को यह कहते हुए दे गया कि अनाथ बच्चों के लिये यह उसकी तरफ से छोटी सी मदद है।

न तो उसके पास कोई वाहन था, न यह पता चला कि वह कहां से आया, इतनी रात इस जंगल में क्या कर रहा था। कैलाश के हाथ में उसके दिए हुए मुड़े–तुड़े नोट ही उसके भौतिक स्वरूप का अहसास करवा रहे थे वरना मुसीबत की इस घड़ी में उसका इस तरह प्रकट होना दैविक चमत्कार समझने में कोई कोर कसर नहीं रहती। सबने यही अनुमान लगाया कि वह जरूर कोई शिकारी होगा और आसपास ही कहीं रहता होगा। पी.जी. जैन की बहुत इच्छा थी कि संस्था के पास एक गाड़ी तो होनी ही चाहिये। उसने कैलाश से कहा कि एक जीप खरीद लेते हैं। उसकी बात पर कैलाश हंस पड़ा। उसे यूं हंसते देख जैन अचरज में पड़ गया। बोला– मैंने ऐसी क्या बात कह दी जो आपकी हंसी छूट गई। कैलाश बोला– 100 बच्चे हैं, शाम को उन्हें रोटी मिलेगी या न मिलेगी। इसकी भी निश्चिन्तता नहीं है और आप जीप खरीदने की बात कर रहे हो, जीप के लिये दो लाख रु. चाहिये, इतने पैसे कौन देगा, जैन ने यह बात पकड़ ली और बोला–मैं दूंगा।

कैलाश चकित रह गया, बोला– आप इतना भार क्यूं वहन करोगे? जैन बोला–मैं यह रकम उधार दूंगा। संस्था के लिये समय–समय पर गाड़िया भाड़े पर लाते ही हैं, उनका भी भाड़ा तो चुकाना ही पड़ता है, इसी तरह मेरा भी पैसा थोड़ा–थोड़ा करते चुका देना।

कैलाश को यह सुझाव अच्छा लगा। शीघ्र ही एक महेन्द्रा मार्शल जीप खरीद ली। जीप पर संस्था का नाम ईत्यादि लिखवा कर बाहर खड़ी कर दी तो उसे देख देख कैलाश का मन प्रसन्न हो जाता।

अंश–174

आपके पैरों को मजबूत बनाता है 'रिवर्स लंग्स एक्सरसाइज'

क्या है रिवर्स लंग्स ?

लंग्स एक्सरसाइज घुटनों पर हावी होने वाला एक व्यायाम है, जिसकी शुरुआत घुटनों से होती है। देखा जाए, तो यह एक तरफा व्यायाम है, जो सिर्फ एक ओर ही प्रदर्शन करता है। यह एक्सरसाइज स्क्वैट की तुलना में बहुत ज्यादा गतिशील है, जिसमें आपके दोनों पैर स्थिर रहते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि इसमें आपके पैर हमेशा आगे की ओर बढ़ा हुआ होता है। रिवर्स लंग्स में आप अपने पैर को पीछे की ओर मोड़ते हैं। इसलिए आपका पिछला घुटना लगभग जमीन को छूता और आपका सामने वाला घुटना आपकी जांघ जमीन के समानांतर रहती है।

लोअर बॉडी होती है मजबूत

रिवर्स और फ्रंट लंग्स एक्सरसाइज आपके बॉडी को फिट रखते हैं। यह लंग्स एक्सरसाइज से आपकी लोअर बॉडी की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में आपकी सहायता करता है। इसमें आपके ग्लूट्स, क्वाड्स, बछड़े और हैमस्ट्रिंग शामिल हैं।

रिवर्स लंग्स करने का आसान तरीका (इस एक्सरसाइज को करने के लिए सबसे पहले आपको अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई के बराबर अलग करके खड़े होना है।

अब आप अपने दाहिने पैर को पीछे की ओर करते हुए नीचे की ओर झुकाए है। अपनी दाहिनी एड़ी को जमीन से दूर रखें।

दोनों घुटनों को 90 डिग्री तक मोड़ें, अपने कोर को व्यस्त रखने पर ध्यान दें।

कूल्हों और रीढ़ को बिलकुल सीधा रखते हुए संतुलन बनाए रखें।

ध्यान रखें आपके कूल्हों को बीच–बीच में जरूर जांचें की कहीं आपके कूल्हें एकतरफा झुके हुए तो नहीं है।

आप अपने हाथों को कूल्हों पर रख कर आसानी से कर सकते हैं।

इसके बाद आप अपने शुरुआती स्थिति में लौटने के लिए अपने बाएं पैर की एड़ी के माध्यम से धक्का दें।

कुछ देर एक पैर से करने के बाद आप दूसरे पैर से भी यही प्रक्रिया दोहराएं।

शुरुआत में करने में आपको थोड़ा नसों में खींचाव महसूस हो सकता है लेकिन ये बाद में ठीक हो जाता है।

लोहिया जी की देशभक्ति

बात उन दिनों की है, जब डॉ. राममनोहर लोहिया जर्मनी के हुम्बोल्ट विश्वविद्यालय से अर्थशास्त्र में पी.एच.डी. कर रहे थे। भारत मे अग्रेंजी शासन के खिलाफ गांधी जी के नेतृत्व में स्वाधिनता आन्दोलन जोरों पर था। लोहिया जी के पिता हीरालाल जी भी स्वाधीनता आन्दोलन में बढ़–चढ़कर हिस्सा ले रहे थे। पिता सरकारों के अत्याचारो की सूचना पत्र द्वारा पुत्र द्वारा पुत्र को देते रहते थे, जिन्हें पढ़कर लोहिया जी के हृदय में अंग्रेजी शासन के प्रति घृणा की भावना प्रबल हो उठती थी।

उसी समय जिनेवा में लीग ऑफ नेशंस का अधिवेशन होने जा रहा था, जिसमें भारत का प्रतिनिधित्व बीकानेर के महाराजा कर रहे थे। बहुत प्रयत्नों के बाद लोहिया जी ने इस अधिवेशन की दर्शक–दीर्घा में बैठने के दो पास हासिल कर लिए और अपने एक भारतीय मित्र के साथ दर्शक–दीर्घा में जा बैठे। बीकानेर के महाराजा का भाषण भारत में अग्रेंजी शासन की प्रशंसा और चापलूसी से भरा हुआ था। भाषण के दौरान लोहिया जी और उनके मित्र ने बीकानेर के महाराजा के भाषण का पर्याप्त विरोध किया।

सभाध्यक्ष ने तुरंत उन्हें बाहर निकलने का आदेश दे दिया। अगले दिन के समाचार पत्र में लोहिया जी द्वारा सभापति को लिखा एक पत्र छपा, जिसमें उन्होंने भारत में हो रहे अग्रेंजो के अत्याचार एवं भगत सिंह को दी गई फाँसी के बारे में विस्तार से चर्चा कर भारतीय प्रतिनिधि के भाषण की धज्जियाँ उड़ाई थी। जब किसी ने उनके इस विषय में पूछा तो उनका जवाब था– "मेरा मकसद दुनिया के सामने भारत में चल रहे अन्यायपूर्ण अंग्रेजी शासन की पोल खोलना था, जो मैंने कर दिखाया।" उनके इस उल्लेखनीय प्रयास ने विश्व मंच पर भारत के स्वाधीन होने के प्रयासों को अत्यंत गति प्रदान की।

अनुभव अमृतम्

प्रभु बा ने बड़ी कृपा करके 7 दिन का विंहगम अद्वितीय इस लोक से ऊँचा परालोक अद्भुत संस्मरण सत्संग हृदयानन्द जी महाराज, शिवानन्द जी महाराज और वरदीचन्द जी राव भाई साहब ने कोर्डिनेटर का पूरा जिम्मा सम्भाला। पण्डित जी ने कमरों का जिम्मा सम्भाला। हमारे आदरणीय हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. साहब भी कृपा करके पधारें।

200–250 –300 देवी देवता सात दिन तक सत्संग किया। तो मैं आपको निवेदन कर रहा था। सत्कथा अंक में जब ध्रुव जी ने कहा मुझे तो मांगना नहीं आता। क्या करना मांगकर के? कितना मांग लिया? प्रभु ने सबकुछ दे दिया। प्रभु ने हमारी हैसियत थी, हमारी शायद औकात थी, हमारी वेल्यू थी– उससे अधिक दिया। तो सिंगापुर से मलेशिया की यात्रा से पुनः भारत लौटे और दूरसंचार विभाग, पोस्ट एण्ड टेलिग्राफ विभाग उसमें वापस कार्य करने लगे। ओम शांति – शांति।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 54 (कैलाश 'मानव')

बोध ही ज्ञान है

एक बार एक महिला अपने किशोर पुत्र का शव लेकर भगवान बुद्ध के पास पहुँची और बोली आप भगवान हैं इसे जीवित कर दें। भगवान ने कहा– कर दूँगा, लेकिन तुम्हें एक मुट्ठी चावल कहीं से माँगकर लाना होगा। महिला तत्काल चलने को हुई। भगवान ने रोका, कहा– लेकिन याद रखो ऐसे घर से लाना जहाँ आज तक किसी की मृत्यु न हुई हो। महिला आस–पास के कई गाँवों में प्रायः हर घर पहुँची और फिर भगवान के पास लौट आई। बोली– मैं समझ गई। अब मुझे अपना पुत्र जीवित नहीं कराना। मैं जान गई ऐसा कोई घर नहीं जहाँ किसी की मृत्यु न हुई हो। मैं जान गई कि मृत्यु अटल है और सभी की होती है।

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, टैन 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