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-2214 • उदयपुर, शुक्रवार 15 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

उदयपुर के अभिनव ने बनाया वॉट्सएप बेस्ड पेमेंट एप

डिजिटल भुगतान करने के लिए गूगल प्ले, पेटीएम और भी कई सारे एप्स हैं। लेकिन एक ऐसा एप होना चाहिए जो भुगतान प्रक्रिया को बहुत आसान बना दें। ये काम वॉट्सएप के माध्यम से आसानी से किया जा सकता हैं। इसी के लिए वॉट्सएप आधारित पेमेंट एप उदयपुर के युवा ने अपने साथी के साथ बनाया और उनके इस एप के आइडिया को देश के सर्वश्रेष्ठ आइड़िया का खिताब मिला। ये युवा हैं उदयपुर के अभिनव जैन। अभिनव के वॉट्सएप आधारित बिल पेमेंट एप को भारत सरकार के नेशनल पेमेट कॉरपोरेशन ऑफ इडिया ने 1.5 लाख रुपए का पुरस्कार प्रदान किया ।

अब स्टॉर्टअप करेंगे शुरू– उदयपुर के अभिनव जैन ने बताया कि वॉट्सएप को बुजुर्ग भी आसानी से उपयोग कर लेते हैं। ऐसे में उन्होंने इसी के माध्यम से भुगतान का तरीका सोचा और इसके लिए एप बनाई। इसमें नया एप डाउनलोड करने की जरूरत नहीं है। मोबाइल नंबर के माध्यम से ही चैट के माध्यम से बिजली, गैस व अन्य तरह के बिल का भुगतान हो सकता है। जैन ने बताया कि अब वे स्टार्टअप खोलेंगे। एनपीसीआई ने अलग– अलग बैकों के साथ आइडिया शेयर किया हैं और जो भी इस आइडिया पर काम करना चाहेगा, वे उसी बैंक के साथ काम करेंगे।

800 आइडियाज मिला प्रथम पुरस्कार– अभिनव ने बताया कि हाल ही उन्होंने एमआईटी, पुणे से कप्युंटर साइंस में इजीनिरिंग में स्नातक की है। देशभर से 800 आइडियाज भेजे गए थे। इसमें 35 आइडियाज का चयन किया गया था।

मेट्रो रेल में नवप्रयोग

देश की सबसे पहली मेट्रो बंगाल के कोलकाता में ही शुरू हुई थी। पानी के अंदर चलने वाली मेट्रो भी देश में सबसे पहले कोलकाता में ही बनकर तैयार होने की संभावना है। इसके लिए पूर्व–पश्चिम लाइन को तैयार किया गया है। यह हावड़ा मैदान से कोलकाता सेक्टर 5 को जोड़ेगी।

अधिकतम रफ्तार 80 किमी प्रति घंटे की होगी। नदी के नीचे से गुजरने में 60 सेकंड से भी कम समय लगेगा।

हावड़ा मैदान से एसप्लैनेड तक जाने में छह मिनट का समय लगेगा, कुल 16 किमी के मार्ग में 10.8 किमी जमीन के भीतर से है। इसमें नदी का नीचे का हिस्सा भी शामिल है।

यह पूरा मेट्रो मार्ग वर्ष 2022 में बनकर तैयार हो जाएगा। पानी के भीतर से गुजरने वाली मेट्रो गंगा की सहायक नदी हुगली के नीचे तलहटी से 13 मीटर नीचे से गुजरेगी। दोनों टनल समानांतर बनाए गए हैं।

इस मेट्रो में 10 लाख यात्री सफर करेंगे वर्ष 2035 तक। अप्रैल 2016 हावड़ा वाले छोर से टनल बनाने का काम शुरू किया।

अप्रैल 2017 नदी पर टनल बनाने का काम शुरू हुआ।

मार्च 2018 कर्जन पार्क तक का टनल तैयार।

दिसंबर 2019 नदी के किनारे के रास्ते तैयार। जनवरी 2020 नदी के किनारे ट्रैक बनना शुरू।

कोलकाता मेट्रो रेल कार्पोरेशन के आरएसएनपी डायरेक्टर ने बताया कि संभवत हम तय समय पर पूरा न कर पाएं लेकिन 2022 तक तैयार हो जाएगा। यह नदी के नीचे से गुजरने वाली देश की पहली मेट्रो होगी।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

दिव्यांग भी कर सकते हैं बड़ा काम

आंकड़ों के लिहाज से भारत में करीब दो करोड़ लोग शरीर के किसी विशेष अंग से दिव्यांगता के शिकार हैं। दिव्यांगजनों को मानसिक सहयोग की जरूरत है। यदि समाज में सहयोग का वातावरण बने, लोग किसी दूसरे की शारीरिक कमजोरी का मजान उड़ाएं, तो आगे आने वाले दिनों में हमें सकारात्मक परिणाम देखने को मिल सकते हैं। समाज के इस वर्ग को आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया जाये तो वे कोयला को हीरा भी बना सकते हैं। समाज में उन्हें अपनत्व–भरा वातावरण मिले तो वे इतिहास रच देंगे और रचते आएं हैं। एक दिव्यांग की जिंदगी काफी दुःखों भरी होती है। घर–परिवार वाले अगर मानसिक सहयोग न दें, तो व्यक्ति अंदर से टूट जाता है। वैसे तो दिव्यांगों के पक्ष में हमारे देश में दर्जन भर कानून बनाए गए हैं, यहां तक कि सरकारी नौकरियों में आरक्षण भी दिया गया है, परंतु ये सभी चीजें गौण हैं, जब तहम उनकी भावनाओं के साथ खिलवाड़ करना बंद ना करें। वे भी तो मनुष्य हैं, ह्रश्वयार और सम्मान के भूखे हैं। उन्हें भी समाज में आम लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा करनी है। उनके अंदर भी अपने माता–पिता, समाज व देश का नाम रोशन करने का सपना है। बस स्टॉप, सीढियों पर चढने–उतरने, पंक्तिबद्ध होते वक्त हमें यथासंभव उनकी सहायता करनी चाहिए।

आइए, एक ऐसा स्वच्छ माहौल तैयार करें, जहां उन्हें क्षणिक भी अनुभव ना हो कि उनके अंदर शारीरिक रूप से कुछ कमी भी है। नारायण सेवा संस्थान परिवार की अपील है कि दिव्यांगों का मजाक न उड़ाएं, उन्हें सहयोग दें। साथ ही उनका जीवन स्तर उपर उठाने में संस्थान के प्रकल्पों में मदद भेजकर स्वयं सहयोगी बनें... एक उदाहरण पेश करें अपने परिवार में... समाज में.... संस्कारों से...।

सीधा हुआ सोनू का टेढ़ा पैर

धामपुर (बिजनौर) उत्तरप्रदेश निवासी अब्दुल वाहिद का पुत्र जन्म से ही पोलियोग्रस्त पैदा हुआ। जीवन के 17 वर्षों में उसे पिता ने कई हॉस्पीटल में दिखाया पर कहीं भी पोलियो रोग की दिव्यांगता में राहत नहीं मिली। परेशान परिवार सोनू की तकलीफ देखकर बहुत दुःखी होता था पर जन्मजात बीमारी के आगे वे लाचार थे। एक दिन टेलीविजन पर नारायण सेवा संस्थान की दिव्यांगता ऑपरेशन सेवा के बारे में देखा तो बिना समय गंवाये वो संस्थान में उदयपुर पहुंच गए। डॉ.ओ.पी. माथुर ने जांच करके दांये पांव का ऑपरेशन कर दिया जिससे उन्हें बड़ा फर्क नजर आया। दूसरे पांव के ऑपरेशन के लिए संस्थान में पुनः आए। सफल ऑपरेशन के पश्चात् सोनू पूर्ण–स्वस्थ है। उन्हें भरोसा है कि वह शीघ्र ही पोलियो की दिव्यांगता को मात देकर अपने पैरों पर चलर गांव पहुंचेगा।

देशभर में नारायण सेवा संस्थान की शाखाएं

जबलपुर
आर. के. तिवारी,मो. 9826648133
मकान नं. 133, गली नं. 2, समदड़िया ग्रीन सिटी,माधोंताल, जिला - जबलपुर (म.प्र.)

कोरबा
श्री देवनाथ साहू,मो. 09229429407
गांव- बेला कछार, मु.पो. बालको नगर, जिला-कोरबा (छ.ग.)

मुम्बई
श्री कमलचन्द लोढ़ा,मो. 08080083655
दुकान नं 660, आर्किडसिटी सेन्टर,द्वितीय मॅजिल, बेस्ट डिपो के पास, बेलासिस रोड़, मुम्बई सेन्ट्रल (ईस्ट) 400008

जुलाना मण्डी
श्रीराम निवास जिन्दल,
श्री मनोज जिन्दल मो. 9813707878,108 अनाज मण्डी, जुलाना,जींद (हरियाणा)

मुम्बई
श्रीमती रानी दुलानी,न.-028847991
9029643708,10-बी/बी, वाईसराय पार्क,ठाकुर विलेज कान्दीवली,मुम्बई

शाहदरा शाखा
विशाल अरोड़ा-8447154011
श्रीमान रविशंकर जी अरोड़ा-9810774473
मैसर्स शालीमार ड्राइक्लीनर्स
IV/1461 गली नं. 2 शालीमार पार्क, D.C.B. ऑफिस के पास,शाहदरा,ईस्ट दिल्ली

हापुड़ (उ.प्र.)
श्री मनोज कंसल मो.-09927001112,
डिलाइट टैन्ट हाऊस,कबाड़ी बाजार,हापुड़

भीलवाड़ा
श्री शिव नारायण अग्रवाल,मो. 09829769960
C/o नीलकण्ठ पेपर स्टोर, L.N.T. रोड़, भीलवाड़ा-311001 (राज.)

अम्बाला केन्ट
श्री मुकुट बिहारी कपूर ,मो. 08929930548
मकान नं.- 3791, ओल्ड सब्जी मण्डी, अम्बाला केन्ट, अम्बाला केन्ट-133001(हरियाणा)

जयपुर
श्री नन्द किशोर बत्रा,मो. 09828242497
5-C, उन्नति एन्क्लेव, शिवपुरी, कालवाड़ रोड़, झोटवाड़ा, जयपुर 302012 (राजस्थान)

अजमेर
सत्य नारायण कुमावत
मो. 9166190962,कुमावत कॉलोनी, आर्य समाज के पीछे, मदनगंज,किशनगढ़, जिला अजमेर (राज.)

पाली/जोधपुर
श्री कान्तिलाल मूथा,मो. 07014349307
31, गुलजार चौक, पाली मारवाड़ (राज.)

कैथल
डॉ. विवेक गर्ग,मो. 9996990807,गर्ग मनोरोग एवं दांतो का हस्पताल के अन्दर पद्मा मॉल के सामने करनाल रोड़, कैथल

रतलाम
चन्द्र पाल गुप्ता
मो. 9752492233,मकान नं. 344, काटजूनगर, रतलाम (म.प्र.)

सिरसा, हरियाणा
श्री सतीश मेहता मो. 9728300055
म.न.-705, से.-20,पार्ट-द्वितीय,सिरसा, हरि.

नांदेड़ (सेवा प्रेरक)
श्री विनोद लिंबा राठोड,07719966739
जय भवानी पेट्रोलियम,मु. पो. सारखानी, किनवट, जिला - नांदेड़, महाराष्ट्र

पावोरा (महाराष्ट्र)
श्री सीताराम जी-मो. 9422775375

मन्दसौर
मनोहर सिंह देवड़ा
मो. 9758310864,म.नं. 153, वार्ड नं. 6, ग्राम-गुराड़िया,पोस्ट-गुराड़ियादेदा, जिला - मन्दसौर (मध्यप्रदेश)

डोडा
श्री विक्रम सिंह व नीलम जी कोतवाल
मो. 09419175813, 08082024587
ग्वाड़ी, उदराना, त. भद्रवा, डोडा (ज.क.)

चुरु
श्री गोरधन शर्मा,मो. 09694218084,गाँव व पोस्ट - झोथड़ा, त. तारानगर, चुरू-331304 (राज.)

भोपाल
श्री विष्णु शरण सक्सेना,मो. 09425050136
A-3/302, विष्णु हाईटेक सिटी, अहमदपुर रेल्वे क्रोसिंग के सामने, बावड़िया कलाँ, होशंगाबाद रोड़ जिला - भोपाल (म.प्र.)

बहरोड़
डॉ. अरविन्द गोस्वामी,मो. 9887488363
'गोस्वामी सदन' पुराने हॉस्पीटल के सामने बहरोड़, अलवर (राज.)
श्री भुवनेश रोहिल्ला,मो. 8952859514,
लेडिज फैशन पॉईन्ट, न्यू बस स्टैण्ड के सामने यादव धर्मशाला के पास, बहरोड़, अलवर (राज.)

नई दिल्ली
श्री आदेश गुप्ता, मो.9810094875, 9899810905
मकान नं. : ए-141, लोक विहार, पितमपुरा, नॉर्थ वेस्ट दिल्ली

आकोला
हरिश जी, मो.नं. - 9422939767
आकोट मोटर स्टेण्ड, आकोला (महाराष्ट्र)

पलवल
वीर सिंह चौहान मो.9991500251
विला नं. 228, ओमेक्स सिटी,
सेक्टर-14, पलवल (हरि.)

बरैली
कुंवरपाल सिंह पुंढीर
मो. 9458681074,विकास पब्लिक स्कूल के पीछे, स्वरूप नगर (चहवाई) जिला - बरैली- (उ.प्र.)

हजारीबाग
श्री डूंगरमल जैन,मो.-09113733141
C/o पारस फूड्स, अखण्ड ज्योति ज्ञान केन्द्र, मेन रोड़ सदर थाना गली, हजारीबाग (झारखण्ड)

परभणी (महाराष्ट्र)
श्रीमती मंजु दरड़ा-मो. 09422876343

खरसिया
श्री बजरंग बंसल,मो.-09329817446
शान्ति ड्रेसेज, नियर चन्दन तालाब शनि मन्दिर के पास,खरसिया (छ.ग.)

जम्मू
श्री जगदीश राज गुप्ता,मो.-09419200395
गुरू आशीर्वाद कुटीर, 52-सी
अपर शिव शक्ति नगर जम्मु-180001

नरवाना(हरियाणा)
श्री धर्मपाल गर्ग,मो.-09466442702,
श्री राजेन्द्र पाल गर्ग मो.-9728941014
165-हाऊसिंग बोर्ड कॉलोनी नरवाना,जीन्द

फरीदाबाद
श्री नवल किशोर गुप्ता मो. 09873722657
कश्मीर स्टेशनरी स्टोर, दुकान नं. 1डी/12, एन.आई.टी., फरीदाबाद, हरियाणा

सुमेरपुर (राज.)
श्री गणेश मल विश्वकर्मा,मो. 09549503282
अंचल फाउण्डरी, स्टेशन रोड़, सुमेरपुर, पाली

बूंदी
श्री गिरिधर गोपाल गुप्ता,मो. 9829960811,
ए.14, 'गिरधर-धाम', न्यू मानसरोवर कॉलोनी चित्तौड़ रोड़, बून्दी (राज.)

कैथल
श्री सतपाल मंगला,मो. 09812003662-3
68-ए, नई अनाज मंडी, कैथल

बिलासपुर
डॉ. योगेश गुप्ता,मो.-09827954009
श्रीमन्दिर के पास, रिंग रोड़ नं. 2, शान्ति नगर, बिलासपुर (छ.ग.)

बालोद
बाबूलाल संजय कुमार
जैन मो. 9425525000,रामदेव चौक बालोद, जिला-बालोद (छ.ग.)

मथुरा
श्री दिलीप जी वर्मा
मो. 08899366480
1, द्वारिकापुरी,कंकाली, मथुरा (उ.प्र.)

धनबाद(झारखण्ड)
श्री भगवानदास गुप्ता-09234894171
07677373093 गांव-नापों खुर्द,पो.-गोसाई बलिया,जिला-हजारीबाग (झारखण्ड)

मुम्बई
श्री प्रेम सागर गुप्ता ,मो. 9323101733
सी-5, राजविला, बी.पी.एस. 2 क्रोस रोड़,वेस्ट मुलुंड, मुम्बई

बरैली
विजय नारायण शुक्ला
मो. 7060909449,मकान नं.22/10, सी.बी.गंज, लेबर इण्डस्टीयल कॉलोनी बरैली (उ.प्र.)

दीपका, कोरबा (छ.ग.)
श्री सूरजमल अग्रवाल,मो. 09425536801

हाथरस (उ.प्र.)
श्री दास बृजेन्द्र,मो.-09720890047
दीनकुटी सत्संग भवन,सादाबाद

अलवर
श्री आर.एस. वर्मा,मो.-09024749075,
के.वी. पब्लिक स्कूल,
35 लादिया,बाग अलवर (राज.)

हमीरपुर
श्री ज्ञानचन्द शर्मा,मो. 09418419030
गाँव व पोस्ट - बिघरी, त. बदसर
जिला हमीरपुर - 176040 (हिमाचलप्रदेश)

हमीरपुर
श्री रसील सिंह मनकोटिया ,मो. 09418061161
जामलीधाम, पोस्ट-रोपा, जिला-हमीरपुर-177001

झारखण्ड
श्री जोगिन्दर सिंह जग्गी,मो. 7992262641,
44ए, छोटकी मुरीम, नजदीक उमा इन्सीट्यूट
राजीव सिनेमा रोड़, बिजुलिया, रामगढ़ (झारखण्ड)

आत्मविश्वास से सफलता

घटना है वर्ष 1960 की। स्थान था यूरोप का भव्य ऐतिहासिक नगर तथा इटली की राजधानी रोम। सारे विश्व की निगाहें 25 अगस्त से 11 सितंबर तक होने वाले ओलंपिक खेलों पर टिकी हुई थीं। इन्हीं ओलंपिक खेलों में एक बीस वर्षीय अश्वेत बालिका भी भाग ले रही थी। वह इतनी तेज़ दौड़ी, इतनी तेज़ दौड़ी कि 1960 के ओलंपिक मुकाबलों में तीन स्वर्ण पदक जीत कर दुनिया की सबसे तेज धाविका बन गई।

रोम ओलंपिक में लोग 83 देशों के 5346 खिलाड़ियों में इस बीस वर्षीय बालिका का असाधारण पराक्रम देखने के लिए इसलिए उत्सुक नहीं थे कि विल्मा रुडोल्फ नामक यह बालिका अश्वेत थी अपितु यह वह बालिका थी जिसे चार वर्ष की आयु में डबल निमोनिया और काला बुखार होने से पोलियो हो गया और फलस्वरूप उसे पैरों में ब्रेस पहननी पड़ी। विल्मा रुडोल्फ़ ग्यारह वर्ष की उम्र तक चल–फिर भी नहीं सकती थी लेकिन उसने एक सपना पाल रखा था कि उसे दुनिया की सबसे तेज़ धाविका बनना है। उस सपने को यथार्थ में परिवर्तित होता देखने वे लिए ही इतने उत्सुक थे पूरी दुनिया वे लोग और खेल–प्रेमी।

डॉक्टर के मना करने के बावजूद विल्मा रुडोल्फ़ ने अपने पैरों की ब्रेस उतार फेंकी और स्वयं को मानसिक रूप से तैयार कर अभ्यास में जुट गई। अपने सपने को मन में प्रगाढ़ किए हुए वह निरंतर अभ्यास करती रही। उसने अपने आत्मविश्वास को इतना ऊँचा कर लिया कि असंभव–सी बात पूरी कर दिखलाई। एक साथ तीन स्वर्ण पदक हासिल कर दिखाए। सच यदि व्यक्ति में पूर्ण आत्मविश्वास है तो शारीरिक विकलांगता भी उसकी राह में बाधा नहीं बन सकती।

कैंसर पीड़ित कुसुम का इलाज आरंभ

नारायण सेवा संस्थान कैंसर पीड़ित महिला का इलाज करवाएगा। संस्थान की नरवाना शाखा के संयोजक धर्मपाल गर्ग ने बताया कि करनाल जिले के सांभली गांव निवासी कुसुम देवी पिछले कुछ समय से कैंसर पीड़ित है। आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण परिजन इलाज करवाने में सक्षम नहीं थे। इसी दौरान वे नरवाना शाखा के सदस्यों के संपर्क में आए जिन्होंने कुसुम की कैंसर अस्पताल में जांच करवाई। जांच के बाद डॉक्टरों ने इलाज का खर्च करीब 5 लाख रुपये बताया।

संस्थान अध्यक्ष सेवक प्रशांत भैया ने संस्थान की मदद से इलाज पर सहमति व्यक्त की। इसके बाद उपचार खर्च की पहली किस्त सवा दो लाख रुपये संबंधित चिकित्सालय के खाते में जमा करवा दिए गए। उपचार आरंभ हो गया है। कुसुम और उसके परिवार ने संस्थान अध्यक्ष सेवक प्रशांत भैया, नरवाना शाखा संयोजक श्री धर्मपाल गर्ग, शाखाध्यक्ष रमेश मित्तल, राजेन्द्र गर्ग, राजेश गुप्ता, रमेश सिंघला, मनोज शर्मा, गौतम पांचाल, अचल मित्तल, संजय मित्तल, रमेश वत्स, हैप्पी मित्तल व अनिल वत्स के प्रति आभार जताया है।

राष्ट्र सेवा प्रत्येक के लिये

लीबिया के लिबलिस शहर के एक प्रमुख अस्पताल में अलग–अलग वार्डों में मरीजों को मुख्य डॉक्टर के आने का इंतजार था। नर्स, कंपाउंडर आदि बेंचों पर शांति से बैठे थे लेकिन लंबे कद का एक आदमी लंबा चोगा पहने, चहलकदमी करता हुआ प्रत्येक स्थान और वस्तु का गहराई से निरीक्षण कर रहा था, तभी अपनी ओर आते बड़े डॉक्टर को देख कर वह व्यक्ति ठिठका।

डॉक्टर ने पूछा, "ऐ मिस्टर, कौन हो तुम? यहां क्या कर रहे हो?"

वह व्यक्ति बोला, "डॉक्टर, मेरे पिता बहुत बीमार हैं।" इस पर डॉक्टर बोला, "बीमार हैं तो उन्हें यहां भर्ती कराओ।" "वह बहुत कमजोर हैं। उन्हें यहां लाना संभव नहीं है। आप चलिए डॉक्टर, " उस व्यक्ति ने आदरपूर्वक कहा। लेकिन डॉक्टर ने उसे झिड़क दिया, "क्या बेहूदगी है? मैं तुम्हारे घर कैसे जा सकता हूं?"

"भले ही रोगी मर जाए, फिर भी आप नहीं जा सकते?" वह व्यक्ति बोला। डॉक्टर ने उसे डांटते हुए कहा, "ज्यादा बोलने की जरूरत नहीं है। तुम्हें मालूम नहीं कि तुम किस से बात कर रहे हो। चीफ सिविल सर्जन से इस तरह बात की जाती है?" यह सुनकर वह व्यक्ति तिलमिला गया। इस का उस ने सख्ती से उत्तर दिया, "मैं ने अभी तक तो बहुत शराफत बरती है, लेकिन मुझे तुम से बात करने का ढंग सीखने की जरूरत नहीं है डाक्टर । तुम भी नहीं जानते कि तुम किस से बात कर रहे हो"?

अब डॉक्टर का पारा चढ़ गया। उसने अस्पताल के वार्ड अटेंडेंट को पुकार कर कहा, "इस पागल को पागलखाने भिजवा दो।"

जैसे ही अटेंडेंट आगे बढ़ा, उस लंबे व्यक्ति ने अपना चोगा उतार फेंका। डॉक्टर ने देखा, सामने कोई साधारण व्यक्ति नहीं बल्कि सैनिक वर्दी में एक रोबदार कर्नल खड़ा था। अब तो डॉक्टर भी खुद सकपका गया। अपने देश के राष्ट्रपति कर्नल गद्दाफी को सामने देख कर उस के होश उड़ गए।

कर्नल गद्दाफी ने आदेश दिया, डॉक्टर, अब तुम्हारे लिए लीबिया में कोई जगह नहीं है। मैं एक अस्पताल का नहीं, पूरे देश का अनुशासित सेनापति और कर्तव्यनिष्ठ अधिकारी हूं। जो लोग अपना कर्तव्य निभाना नहीं जानते, उन्हें इस देश में रहने का कोई हक नहीं। राष्ट्रपति के आदेश पर तत्काल अमल हुआ और सबक मिला कि राष्ट्र सेवा प्रत्येक नागरिक का सर्वोच्च कर्तव्य है।

सम्पादकीय

संसार में अनेक चमत्कार भरे पड़े हैं। प्रकृति स्वयं एक चमत्कारी शक्ति है। अनेक बार ऐसी–ऐसी प्राकृतिक घटनाएं हो जाती हैं जिन पर विश्वास करना कठिन होता है। ऐसे ही व्यक्तियों में भी बहुत सी चमत्कारी बातें होती हैं। एक कहावत है –'चमत्कार को नमस्कार।' संभवतः इसके कारण ही व्यक्ति चमत्कारों की ओर आकृष्ट हुआ हो, पर चमत्कार प्रारंभ से ही व्यक्ति को प्रभावित करते रहे हैं। तन की शक्ति में जब असीमितता हो तो भी वह चमत्कार सा ही लगता है। ऐसे ही कला व विज्ञान के सुन्दर सम्मिश्रण से अनेक लोग चमत्कारिक प्रदर्शन करते हैं। धर्म के क्षेत्र में भी भक्त चमत्कार के लिये उत्सुक व लालायित रहते हैं। चमत्कारों के नाम पर कई बार ठगी भी होती है। किन्तु सबसे बड़ा चमत्कार है मन का। मानव मन कब किससे बदल जाये, कब, कहाँ लग जाये कहा नहीं जा सकता।

यह पक्का है कि चमत्कार में विश्वास वाला धोखा भी खा सकता है, पर यदि हम किसी सिद्धांत, मान्यता, उद्देश्य या लक्ष्य पर विश्वासपूर्वक आगे बढ़ेंगे तो चमत्कार भी संभव है।

कुछ काव्यमय

चमत्कार को नमस्कार है,
लोक मान्यता का विचार है।
चमत्कार हो सत्याधारित,
खोजें, क्या इसका आधार है ?
सत्यासत्य खोजकर ही तो,
कहीं किया जा सकता विश्वास।
बिना प्रभावित हुए करें हम,
सत्य प्राप्ति के सहज प्रयास।

- वख्तीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

नेकी से करें समाज का विकास

पकड़ने के लिए दौड़ पड़े–सब पीछे! कसूर! कसूर क्या है ? उसका। पकड़ो–पकड़ो की आवाज के आगे दौड़ रहा था। मटमैले कपड़े में लिपटा–झर्झर शरीर।

आखिर उसे पकड़ ही लिया पीछे दौड़ रहे दो–चार व्यक्तियों के मजबूत बाजुओं ने। एक ने तो थप्पड़ भी रसीद कर दिया। वो रोने लगा चिल्लाया– मुझे मत मारो, रास्ते जा रहे एक भल–मानुस ने बीच बचाव किया– पूछा आक्रोशित व्यक्तियों को एक बोला– इसने चुराया है, क्या चुराया है? राहगीर बोला।

गुस्साया दल नहीं बता रहा था कि "चुराया क्या है"? बार–बार पूछने पर उस चोर ने ही बोला– बोलते क्यों नहीं? बताते क्यों नहीं? मैंने चुराया क्या है? असभ्य बनकर मेरे पीछे दौड़ पड़े वो भी लेने को "एक रोटी"। भला मानुस बोला– "रोटी"? हाँ–हाँ रोटी, रोटी पापी पेट के लिए चुरायी मैंने रोटी जब ये उसके कुत्ते को प्यार से डाल रहे थे– रोटी तब मेरी भूख ने ईर्ष्या की –कुत्ते से भूख रोक नही पायी– मेरी नीयत को और चुरा ली "बेचारे कुत्ते से रोटी।" राहगीर उन व्यक्तियों को चिक्कारता हुआ चला गया। वे व्यक्ति भी क्षमा मांगने के बजाय गुर्राते हुए चल पड़े। वो गरीब बेचारा सड़क पर बैठ गया रोने के लिए आज के सभ्य समाज में इंसान इंसान का कुत्ते से भी कम आकलन करें तो क्या होगा?

हम आप से ही पूछ रहे हैं आखिर कसूर क्या था? सिर्फ भूख और कुत्ते से चुरायी रोटी हम में वो "मानवीयता" होनी चाहिए– अगर किसी दीन–दुःखी को आवश्यकता है सहारे की और हम उसे देवें। सहयोग दो तो इस धरती पर जीवन जीने का आयेगा मजा वरना हम भी उसी भीड़ के हिस्से हो जायेंगे जो मरकर भी अपने नाम की तरंगे नहीं छोड़ जाते। आवश्यकता से अधिक यदि प्रभु ने हमें दिया तो निश्चित वो ईश्वर आपके माध्यम से गरीबों, असहायों विकलांगों के लिए नेक कार्य करवाना चाहता है –यदि ऐसा न हो तो हम भी तो उस गरीब व्यक्ति की तरह हो सकते थे। हमारे पूर्व जन्म का पुण्य हमें– नेक व धन– धान्य पूर्ण कर रहा है। हमारा कुछ धन नेकी में डालें, ताकि व्यक्ति समाज व देश–विकास की ओर बढ़े।

–कैलाश 'मानव'

वो करो जो बहुत कम लोग करते हैं

इस जिंदगी में बड़ी सफलता न मिलने का सबसे बड़ा कारण यह है कि वो ऐसी सोच रखता है। जैसी दुनिया के 99 प्रतिशत लोग रखते हैं। अगर आप बड़ी सफलता चाहते है तो आपकी वो करना होगा जो सिर्फ एक प्रतिशत लोग करते हैं। इस बात को इस कहानी से समझें– एक बार एक चित्रकार ने बहुत ही सुन्दर पैंटिंग बनाई। उसे पैटिंग में कहीं भी कमी नजर नहीं आ रही थी। उसने सोचा क्यों न यह पैंटिंग लोगों को दिखाई जाएं।

उसने पैंटिंग को शहर के बीचों बीच लटका दिया और नीचे लिख दिया। किसी को इसमें कमी दिखाई दे तो वे उस जगह निशान लगा दें। शाम को जब चित्रकार पैंटिंग के पास पहुंचा तो बहुत दुःखी हुआ क्योंकि पूरी पैंटिंग पर निशान लगे थे और वह पूरी तरह से खराब हो चुकी थी। समझ में नही आ रहा था कि अब वो क्या करे। तभी एक दोस्त उससे मिलने आया। उसे दुःखी देखकर कारण पूछा– चित्रकार ने अपनी समस्या उसे बता दी। सारी बात सुनने के बाद दोस्त हंसने लगा और बोला कि यह तो बहुत ही छोटी समस्या है।

उसने कहा कि तुम फिर से एक पैंटिंग बनाओ और उसे कल शहर के बीचों बीच लटका देना और उसके नीचे फिर से लिखना कि इस पैंटिंग में जिस किसी को भी कोई कमी दिखाई दे वो उसे सहीं कर दे। उस चित्रकार ने अलगे दिन ऐसा ही किया। जब शाम को उसने देखा तो उस पैंटिंग में किसी ने कुछ भी नहीं किया था यह देखकर वह समझ गया कि किसी दूसरे में कमियां निकालना आसान होता है। लेकिन उस कमी को दूर करना बहुत ही मुश्किल होता है।

–सेवक प्रशान्त भैया

जीवन बदला जज्बे से

कहते हैं जोड़ियां आंसमान में बनती है। इसका एक अनूठा उदाहरण है पूनम और दिनेश।

इस खुशहाल जिंदगी का फलसफा है उनका इकलौता बेटा रुद्राक्ष। लेकिन इस खुशी के पीछे छुपी है एक दर्दनाक सच्चाई।

पूनम और दिनेश दिव्यांगता के कारण ही बचपन में ही लोगों की हीनदृष्टि और दया के आदी हो चुके हैं। जो कि उनके आत्मसम्मान पर गहरी चोट थी।

नारायण सेवा संस्थान में इनके ऑपरेशन हुए उसके बाद पूनम अपने पैरो पर चलफिर सकती है।

ऑपरेशन के पश्चात् दिनेश ने नारायण सेवा संस्थान से कम्प्युटर व पूनम ने सिलाई का कोर्स किया।

नारायण सेवा में ही जॉब के लिए एप्लाई किया तो उन्हें जॉब मिल गया।

उन्हें पता चला कि यहां विकलांग विवाह भी होते हैं। दोनों का परिचय भी करवाया गया। परिचय के बाद हो गई दोनों की शादी।

विवाह के पश्चात दिनेश व पूनम की झोली खुशियों से भर गई दी।

इनके एक बच्चा हुआ वो बच्चा बिल्कुल सकलांग था। उन्हें बहुत ही ज्यादा खुशी हुई मतलब उसको कष्ट नहीं देखना पड़ेगा।

और वे गृहस्थी जीवन खुशी से जी रहे हैं। संस्थान ने उन्हें उत्तरोतर समाज की पंक्ति में बैठने योग्य बनाया। उसके लिये वे संस्थान को बहुत –बहुत धन्यवाद देते है।

आज उनका बेटा उनके भविष्य का सहारा है। या ये कहें कि पूनम व दिनेश की उम्मीदों का श्रवण कुमार है।

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश अपने कार्यों की सभी विवरणिकाएं, फोटो एलबम, अखबारों की कटिंगे वगैरह लेकर विभाग के सर्वोच्च अधिकारी जी.एम.टी. से मिलने गया। जिस व्यक्ति के सम्मान में राज्य का मुख्य सचिव सारे कार्य छोड़ खड़ा हो जाता था उसी व्यक्ति को उसके उच्चाधिकारी ने दो दिन तक मिलने का समय भी नहीं दिया। तीसरे दिन अवसर मिला तो कैलाश ने उनसे गुहार की कि उसे उदयपुर में ही रखा जाय, इसके लिये वह अपनी पदोन्नति भी छोड़ने को तैयार है। कैलाश ने अपने कार्यों के बारे में बताया मगर जी.एस.टी. का मन नहीं पसीजा। उन्होंने कहा कि आप जैसे योग्य एवं कर्मठ व्यक्तियों की बांसवाड़ा में बहुत जरूरत है।

कैलाश के पास अन्य कोई विकल्प भी नहीं था, सारा कार्य कमला के भरोसे छोड़ बांसवाड़ा चला गया। 5 दिन वहां रहता और दो दिन उदयपुर आ जाता। ट्रांसफर करवाने की बहुत कोशिशें की, बड़े–बड़े लोगों से सिफारिशें करवाई मगर जी.एम.टी. अड़े रहे। धीरे–धीरे बांसवाड़ा में भी शिविर लगाने शुरू कर दिये। यहां भी कई लोग जुड़ गये। कैलाश ने इसे ईश्वर के प्रसाद रूप में ही लिया।

उदयपुर में कमला, जगदीश आर्य, प्रशान्त, कल्पना की सहायता से सारे कार्य सुचारू रूप से चलाती रही। निर्माण भी मंथर गति से आगे बढ़ता रहा। देखते ही देखते डेढ़ साल गुजर गया, इसके बाद वह शुभ घड़ी आई जब कैलाश का स्थानान्तरण पुनः उदयपुर हो गया। अब वह द्विगुणित उत्साह से सेवा कार्यों में जुट गया। ऐसा लगता था जैसे डेढ़ साल बाहर रहने की क्षतिपूर्ति करना चाह रहा हो।

अंश–159

व्यायाम में ध्यान रखें

शरीर को स्वस्थ और दुरस्त रखने के लिए हम व्यायाम तो करते हैं, लेकिन इससे जुड़े कुछ नियमों पर गौर नहीं करते। इनकी अनदेखी से बीमारी के साथ–साथ सेहत संबंधी कई दिक्कतें आ सकती हैं। कुछ ऐसी ही जरूरी जानकारियों आपके साथ साझा कर रहे हैं।

व्यायाम से पहले पानी पीने का समय– कुछ लोग व्यायाम शुरू करने से तुरंत पहले पानी पीते हैं ताकि व्यायाम के दौरान पानी की जरूरत न महसूस हो। व्यायाम के लिए शरीर का हाइड्रेटेड रहना बेशक जरूरी है। सही मायनों मे पानी का सेवन व्यायाम से आधा घंटे पहले करना चाहिए। एक साथ अधिक पानी न पिएं क्योंकि इसके कारण व्यायाम करने में परेशानी आ सकती है। केवल गला तर करने लायक ही पानी लें।

व्यायाम के बाद पानी पीने का समय – व्यायाम से पसीना बहता है और सांस फूलती हैं, जिसके कारण गला भी सूखता है। व्यायाम के कारण शरीर गर्म हो जाता है। ऐसे में उसके तुरंत बाद पानी पीने से मांसपेशियों को झटका लग सकता है जिससे सीने में दर्द, पेट दर्द, उल्टी आदि सेहत संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए व्यायाम के 20–25 मिनट बाद ही पानी पिएं। तब तक शरीर का तापमान सामान्य हो चुका होता है।

व्यायाम के दौरान पानी पीने का समय– यदि आप एक्सरसाइज कर रहे हैं तो उस दौरान शरीर से पसीना बहुत ज्यादा निकलेगा, जिसके कारण शरीर डिहाइड्रेशन होने का डर लगता है। पसीना निकलने के कारण शरीर पानी की मांग करता है और गला सूखने लगता है। ऐसे में कुछ –कुछ देर में केवल 2–3 चम्मच के बराबर पानी पिएं जिससे गले का सूखापन, चक्कर और डिहाइड्रेशन की समस्या न हो। बस इस बात का ध्यान रखें कि व्यायाम करते–करते पानी बिल्कुल नहीं पीना है। इससे तबियत बिगड़ सकती है और उल्टी हो सकती है। इसलिए पहले आराम से बैठ जाएं, लंबी सांसे भरें, फिर पानी पिएं और 2–3 मिनट रूककर ही व्यायाम पुनः शुरू करें। वहीं यदि आप योग करते हैं या दौड़ते–टहलते हैं तो इस दौरान पानी बिल्कुल नहीं पिएं। यदि व्यायाम से आधा घंटे पहले पानी पिया है तो हल्के व्यायाम या योग में पानी पीने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। वहीं यदि दौड़ने या टहलने के दौरान पानी पीते हैं तो पेट दर्द, जी मिचलाना और उल्टी की समस्या हो सकती है। इसके अलावा पानी पीकर ज्यादा देर दौड़ और चल नहीं पाएंगे क्योंकि पेट भरा होने के कारण थकान जल्दी महसूस होती है।

व्यायाम से पहले खाना है या नहीं – व्यायाम के दौरान शरीर की मुद्रा बार–बार बदलती है जिससे शरीर के पुर्जे पूरी तरह से हिल जाते हैं। यदि कुछ खाकर तुरंत व्यायाम करते हैं, तो इससे पेट दर्द, उबकाई, आलस और आंतों की अकड़न की शिकायत हो सकती है। यहां तक कि उल्टी भी हो सकती है। खाना खाने के 3–4 घंटे बाद ही व्यायाम करना चाहिए। हालंकि व्यायाम सुबह के समय खाली पेट ही करें, वही उत्तम है।

व्यायाम के बाद कब खाएं – व्यायाम के आधे घंटे बाद जूस या नारियल पानी पी सकते है। इसके आधा घंटे बाद ही कुछ खाएं। व्यायाम के तुरंत बाद कुछ खाने से पेट में गैस और एसीडिटी की समस्या हो सकती है।

व्यायाम के बाद कब स्नान करना है– व्यायाम के बाद शरीर गर्म हो जाता है। इसके तुरंत बाद नहाने से बूखार, जुकाम, सिर दर्द, कमजोरी आदि होने का खतरा रहता है। इसलिए व्यायाम के बाद 15–20 स्ट्रेचिंग करें ताकि शरीर का तापमान और रक्तचाप सामान्य हो जाएं।

अनुभव अमृतम्

कौनसा कोयला झोंका जाता है? गरम–गरम रोटी जीमने को रोटी गरम चाहिये। अरे! दही ले आओ। खीर बहुत अच्छी बनी है। लस्सी में दाखें अच्छी डाली है। कितना जीमा है? कितना जीमा है? वर्षों से जीम रहे कितना तेल गया? कितना घी गया? अपने पास कुछ नहीं रखा। ज्यों की त्यों धर दीनी चदरिया।

नर देही अनमोल है, मिले न बारम्बार।
लुटा प्यार की सम्पति, खोल हृदय के द्वार।।

कैलाश तूं भी नाव जैसा बन जा। गुजरता चला जाये, तूं देखता ही चला गया, तूं बहते चला गया। धार के साथ बहता चल। हाथ पैर फैलाना बंद कर दे। फिर भी धरती है, धरती है उसमें शरणानंद जी महाराज यमुना नदी के किनारे जा रहे थे राधे– राधे–राधे स्वाधीन बनो। सुख में उदार बनो, दुख में समभाव लाओ, समाज की सेवा करो, प्रेम परमात्मा से करो, प्यार स्वयं से करो, पराधीनता छोड़ो।

अचानक शरणानंद जी महाराज फिसल गये। लकड़ी समेत और लकड़ी हाथ से छूट गई, और बाबा फिसल रहे हैं। मन में ख्याल आया और बोले लकड़ी ढूंढो इधर हाथ लगाया, उधर हाथ लगाया और लकड़ी हाथ में नहीं आई, और बस शरणानंद जी कहते थे सौंप दिया सब भार इस जीवन का तुम्हारे हाथों में। ये जीत तुम्हारे हाथों में और हार तुम्हारे हाथों में।

बस छोटी लकड़ी पर इतना भरोसा? अरे! भरोसा कर परमात्मा पर भरोसा कर उस अविनाशी तत्व पर और शरणानंद जी महाराज ने प्रयत्न करना छोड़ दिया, हाथ छोड़ दिये अचानक एक बड़ी लकड़ी पहले से बड़ी, मोटी, अच्छी सहज भाव से, हाथों में आकर लगी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 38 (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 पैन 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