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-2260 • उदयपुर, मंगलवार 02 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

अंगूर की नई तकनीक विकसित

राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय के मंदसौर स्थित रिसर्च सेंटर के विज्ञानियों ने बेलों की कटाई– छंटाई करके अंगूर की पैदावार का सीजन बदलने में सफलता प्राप्त की है। अब कृषि की पैदावार मई–जून में ली जा सकेगी। इसका फायदा किसान और उपभोक्ता दोनों को होगा। अंगूर को कोल्ड स्टोरेज में रखने का किसानों का खर्च बचेगा और लोगों को ताजा फल खाने को मिलेंगे।

अंगूर की मिठास पारंपरिक सीजन के फल से अधिक होगी

कृषि विज्ञानियों के मुताबिक इस मौसम के फल की मिठास पारंपरिक सीजन के फल से अधिक होगी। कृषि विज्ञानियों ने चंबल अंचल की जलवायु को ध्यान में रखकर यहां उगाई जा सकने वाली अंगूर की प्रजाति डोंगरेज को उपयुक्त पाया है। अभी मध्य प्रदेश के मंदसौर में ही मुख्यतः अंगूर की खेती होती है। अमूमन अंगूर की बेलों में फसल के लिए अक्टूबर में तैयारी की जाती है और फसल फरवरी में तैयार हो जाती है।

अंगूर की इन किस्मों को नए सीजन के लिए किया तैयार

रिचर्स सेंटर में कृषि विज्ञानियों ने नए सीजन के लिए अंगूर की विभिन्न प्रजातियों की बेलों की कटाई–छंटाई की। इसे साल के हर महीने के हिसाब से परखा। गुणवत्ता और उत्पादन पर अध्ययन किया। परीक्षण से लगता है कि आगामी परिणाम अच्छे मिलेंगे।

इसमें यह बात सामने आई कि गर्मी के मौसम में अंगूर की रंगीन किस्म लेमसीड लैस से 90 से 110 दिन के बीच में उत्पादन लिया जा सकता है। किसमिस वेरायटी से 130 से 140 दिन में गुणवत्तापूर्ण उत्पादन लिया जा सकता है। मंजरी और श्यामा किस्म से 120 से 125 दिन में पैदावार ली जा सकती है।

फ्रांस से मार्च तक छह और लड़ाकू विमान राफेल आएंगे

रक्षा मंत्री ने बताया कि फ्रांस से खरीदे गए सभी राफेल लड़ाकू विमान अप्रैल 2022 तक भारतीय वायु सेना में शामिल कर लिए जाएंगे। इस साल के मार्च तक वायु सेना के बेड़े में कुल 17 राफेल हो जाएंगे।

उल्लेखनीय है फ्रांस से बिना रुके लगातार उड़ान भरते हुए तीन राफेल लड़ाकू विमान 27 जनवरी की रात को भारत पहुंचे थे। इन तीन जेट विमानों के साथ अब बेड़े में 11 राफेल हो गए हैं।

यह राफेल विमानों का तीसरा बैच था। फ्रांस से उड़ान भरने के बाद 7,000 किमी से अधिक की यात्रा कर ये विमान भारत पहुंचे थे। उड़ान के दौरान बीच रास्ते में ही इनमें ईंधन भरा गया। राफेल लड़ाकू विमान फ्रांसीसी कंपनी दासौ एविएशन द्वारा बनाए गए हैं। अब तक 101 ऐसे आइटम चिह्नित किए हैं जिनका देश स्वदेशीकरण करने जा रहा है। इनका निर्माण अब भारत में ही भारतीयों द्वारा किया जाएगा।

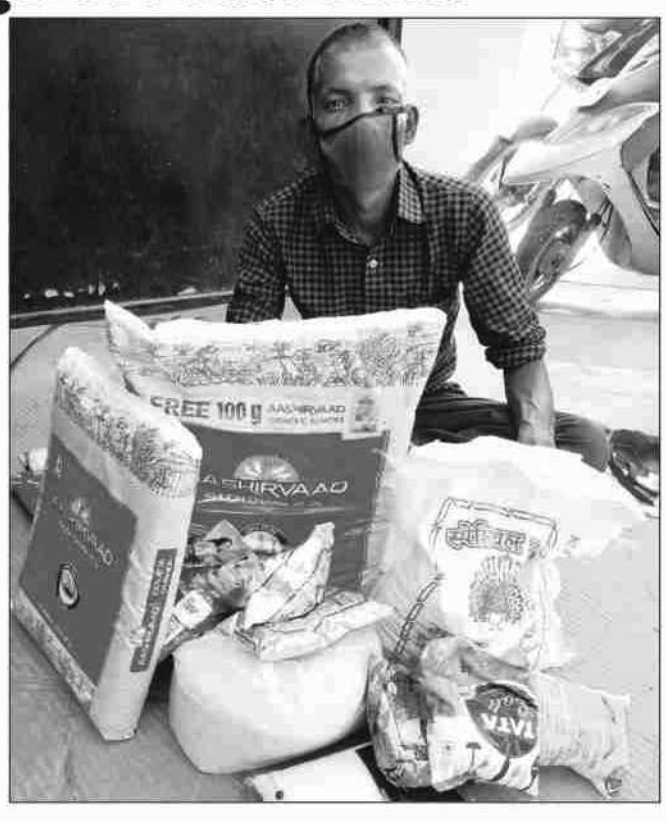
सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

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 नहीं थी, यह तो वैश्विक महामारी कोविड– 19 के रूप में पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरी कोविड़– 19 के रूप पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरों के लिए तो बहुत ही दुःखदायी थी। मार्च– अप्रैल में लॉकडाउन लागू होने से मजदूरी बंद हो गई। काम काज ठप थे। ऐसे में गीता के पास खाने को घर में कुछ दिनों का आटा, मसाला था। वह भी जब खत्म हो गया तो उसकी आंखों में सिर्फ आंसू बचे थे। इस स्थिति में नारायण गरीब परिवार राशन योजना को लेकर संस्थान के सेवादूत उस क्षेत्र में पहुंचे और गीता और उसके जैसे ही गरीब बेरोजगार परिवारों को एक – एक माह का राशन दिया। उन्हें स्थायी रूप से इस सहायता के लिए पंजीकृत भी कर दिया । गीता और उसके बच्चे भी अन्य सहायता प्राप्त परिवारों की तरह खुश हैं। उनके घर हर माह राशन पहुंच रहा है।

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।

शुरुआत तो करें

एक लड़का सुबह सुबह दौड़ने को जाया करता था। आते जाते वो एक बूढी महिला को देखता था। वो बूढी महिला तालाब के किनारे छोटे छोटे कछुवों की पीठ को साफ किया करती थी। एक दिन उसने इसके पीछे का कारण जानने की सोची। वो लड़का महिला के पास गया और उनका अभिवादन कर बोला " नमस्ते आंटी ! मैं आपको हमेशा इन कछुवों की पीठ को साफ करते हुए देखता हूँ आप ऐसा किस वजह से करते हो ?"महिला ने उस मासूम से लड़के को देखा और उस लड़के को जवाब दिया " मैं हर रविवार यंहा आती हूँ और इन छोटे छोटे कछुवों की पीठ साफ करते हुए सुख शांति का अनुभव लेती हूँ।" क्योंकि इनकी पीठ पर जो कवच होता है उस पर कचता जमा हो जाने की वजह से इनकी गर्मी पैदा करने की क्षमता कम हो जाती है इसलिए ये कछुवे तैरने में मुश्किल का सामना करते हैं कुछ समय बाद तक अगर ऐसा ही रहे तो ये कवच भी कमजोर हो जाते हैं इसलिए कवच को साफ करती हूँ।''

यह सुनकर लड़का बड़ा हैरान था। उसने फिर एक जाना पहचाना सा सवाल किया और बोला "बेशक आप बहुत अच्छा काम कर रहे हैं लेकिन फिर भी आंटी एक बात सोचिये कि इन जैसे कितने कछुवे हैं जो इनसे भी बुरी हालत में हैं जबकि आप सभी के लिए ये नहीं कर सकते तो उनका क्या क्योंकि आपके अकेले के बदलने से तो कोई बड़ा बदलाव नहीं आयेगा न।''

महिला ने बड़ा ही संक्षिप्त लेकिन असरदार जवाब दिया कि भले ही मेरे इस कर्म से दुनिया में कोई बड़ा बदलाव नहीं आयेगा लेकिन सोचो इस एक कछुवे की जिन्दगी में तो बदल्वाव आयेगा ही न तो क्यों न हम छोटे बदलाव से ही शुरुआत करें ।

खुद 'आजाद' हुई, अब दूसरों के लिए लिया संकल्प

बचपन में गरीब परिवार में पली–बढ़ी मवेशी पालकर व चराकर परिवार का सहारा बनने की कोशिश। लेकिन पढ़ाई से कोसों दूर रही, अनपढ़ का तमगा लिए शादी हो गई और इसके बाद घूंघट सामाजिक परंपराओं के बंधन में रही। लेकिन कायड़ ग्राम पंचायत में हाल ही निर्वाचित सरपंच रूकमा देवी को अब मौका मिला तो जिम्मेदारी समझकर पहले खुद घूंघट से बाहर निकलीं और अब समाज में घूंघट प्रथा बंद करवाने का भी संकल्प लिया। सरपंच की कुर्सी तक पहुंचने में घूंघट में थी लेकिन कुर्सी पर बैठने से पहले घूंघट हटाया। अब उनका लक्ष्य गांव का विकास करना है।

बालिका शिक्षा को दूंगी बढ़ावा

सरपंच रूकमा ने बताया कि परिवार की परिस्थिति मे खुद भले ही अनपढ़ रह गई लेकिन मेरे गांव की किसी भी बालिका को शिक्षा से वंचित नहीं रहने दूंगी। गांव की हर बालिका को स्कूल में नामांकन करवाने में अभियान चलाऊंगी। उन्होंने खुद भी पढ़ने–लिखने का संकल्प लिया है।

सरपंच बनने से पहले करती थी खेती

रूकमा का पीहर बाड़ी घाटी (पुष्कर) में है, वहां पढ़ाई का रूझान कम था। विवाह के बाद ससुराल कायड़ में घर के काम–काज संभालती रहीं। सरपंच बनने से पहले वह भी खेती करती रही है।

रोशन हुई रोशनी की जिंदगी

दिल्ली के बदरपुर में घर की चारदीवारी से जब रोशनी दिवाकर ;15 वर्ष अपने हम उम्र साथियों को भागते–दौड़ते, हंसते–गाते, खेलते– खिलखिलाते देखती थी तो उसकी आंखें उनपर थम–सी जाती थीं। उसे लगता था जैसे वो भी उनमें शामिल है, कुछ देर के बाद वह दोनों पैर हाथों से पकड़े आंखों से आंसू बहाते बैठी होती थी। माता–पिता रोज की तरह उसे सांत्वना देते थे कि देखना तुम्हारे पैर एक दिन बिल्कुल ठीक होंगे। रोशनी पोलियो से पीड़ित थी। करीब एक दशक तक यही सिलसिला चलता रहता था। बस गुजारा कर सकने वाली तनख्वाह में प्राईवेट नौकरी करने वाले पिता, घर सम्भालने वाली मां, दो बेटियां जिनको लेकर घरवालों ने बहुत से ख्वाब संजोये थे मगर वो ख्वाब उस वक्त बिखर गये जब पता चला कि रोशनी जीवनभर चल–फिर नहीं सकेगी।

रोशनी के माता–पिता ने हार नहीं मानी और बेटी को बहुत से डॉक्टर्स को दिखाया। डॉक्टर्स का कहना था कि इस इलाज में लाखों रुपयों का खर्च आएगा, इसके बावजूद यह गारंटी भी नहीं थी वह चल पाए। तभी परिवार की जिंदगी से अंधेरा हटाने और रोशनी के जीवन को नाम के अनुरूप रोशन करने के लिए नारायण सेवा संस्थान आगे आया जिसने उसकी जिंदगी को वाकई रोशन कर दिया। माता–पिता को नारायण सेवा संस्थान का पता उनके परिचित से लगा। जो पूर्व में संस्थान की सेवा का लाभ उठा चुके थे। नारायण सेवा संस्थान ने उन्हें बताया कि आपका इलाज निःशुल्क और बिल्कुल सुरक्षित रूप से किया जाएगा। करीब 4 साल पहले रोशनी अपनी बड़ी बहन के साथ नारायण सेवा संस्थान उदयपुर पंहुची। डॉक्टर्स के द्वारा रोशनी के दोनों पैरो की 3 सर्जरी की गई, इसके बाद रोशनी आज बैसाखी के सहारे चल–फिर सकने के साथ अपने डॉक्टर बनने के सपने को भी साकार होता देख रही है।

16 करोड़ के इंजेक्शन से जिंदगी की जंग जीतेगी तीरा

साढे पांच महीने की तीरा कामत दुर्लभ जेनेटिक बीमारी से जूझ रही है। एडवांस साइंस की बदौलत उनके जिंदा रहने की उम्मीद बढ़ गई है। उसके इलाज के लिए अमरीका से 22 करोड़ रुपए को इंजक्शन लाने की प्रक्रिया शुरू की गई है। तीरा के नौकरीपेशा माता–पिता ने सोशल मीडिया के जरिए क्राउड फंडिंग से यह रकम जुटाई। केंद्र सरकार ने तीरा को बचाने की मुहिम में बड़ा सहयोग दिया है। 22 करोड़ रुपए के इंजेक्शन पर लगने वाला 6.50 करोड़ रुपए का कर माफ कर दिया है। वरिष्ठ डॉक्टर अनैता हेगड़े ने बताया कि तीरा

को स्पाइनल मस्क्यूलर एट्रॉफी (एसएमए–1) बीमारी है।

तीरा हाल ही दक्षिण मुंबई के एक अस्पताल में भर्ती की गई थी। एसएमए से ग्रस्त मरीजों के शरीर में प्रोटीन–एंजाइम बनाने वाला जीन नहीं होता। मांसपेशियां और तंत्रिकाएं साथ नहीं देती। मस्तिष्क भी काम नहीं करता। मां का दूध पीने में भी तीरा की सांस फूलने लगती है।

एसएमए–1 खतरनाक –

डॉ. हेगडे ने बताया कि एसएमए बीमारी तीन तरह की होती है। एसएमए–1 खतरनाक है। इससे ग्रसित मरीज साल–डेढ साल से ज्यादा जिंदा नहीं रहते। एसएमए–2 के मरीज 10 से 15 साल जिंदा रह सकता है। एसएमए–3 के मरीजों को जान का ज्यादा खतरा नहीं होता।

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।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहे 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 बनायें सशक्त

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

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

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

मोबाईल / कम्प्यूटर / सिलाई / मेहन्दी प्रशिक्षण भोजन्य 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.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

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 बच्चों 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 नहीं है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को ले 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.

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुंओं 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

व्यक्ति में खूबियां भी होती हैं और खामियां भी। खूबियां जितनी भी हैं वे ईश्वर प्रदत्त हैं तथा खामियां जितनी भी हैं वे स्वयं उपार्जित है। खूबियां हैं इसीलिये व्यक्ति सामाजिक है। वह अपने सामाजिक सरोकारों व दायित्वों को समझता है। खूबियां है इसीलिये व्यक्ति आध्यात्मिक है। वह खोज में लगा रहता है कि मेरा जन्म क्यों हुआ? शरीर छूटने के बाद मुझे कहाँ जाना है? खूबियां हैं इसीलिये वह मानव है।

व्यक्ति में खामियां हैं परन्तु वे खामियां दूर की जा सकती हैं। खामियों को खूबियों के पास या संसर्ग में लाते ही वे विलीन होने लगती है। खामियां स्वअर्जित है इसलिये उनकी उम्र भी कम होती है। खूबियां ईश्वरप्रदत्त हैं इसलिये ये चिरस्थायी होती हैं। व्यक्ति कई बार न अपनी खूबियों को जान पाता है और न अपनी खामियों को पहचान पाता है। कुछ व्यक्ति ऐसे भी होते हैं जो अपनी खामियों को देख–देखकर ही ग्लानि में डूबा रहता है। दोनों ही बातें हमें मानव बनने से रोकती हैं। हमें तो सकारात्मक होना है। खामियां क्यों। खूबियां ही देखें, खामियां तो स्वयं समाप्त होने लगेंगी।

कुछ काव्यमय

कमजोरी को दूर करने के
दो उपाय आसान हैं।
एक तो संघर्ष करें और
दूसरा खूबियों का आह्वान है।
खूबियों को संवारें
खामिया स्वयं भागेंगी।
मानवता शनैः शनैः
जीवन में जागेगी।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

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

अपनों से अपनी बात

सेवा का प्रतिफल

एक गृहस्थ गरीबी के कारण पारिवारिक क्लेश से परेशान .....एक दिन चुपचाप वह परिवार छोड़कर सुख–शान्ति की तलाश में जंगल की ओर निकल गया। सूर्यास्त होने पर रात्रि विश्राम के लिए एक सुनसान झोंपड़े की ओर बढ़ा.....। झोंपड़े में एक साधु को ध्यानस्थ बैठा देखकर, बाहर ही सो गया। प्रातः उठकर देखा....साधु तब भी उसी प्रकार ध्यानस्थ थे.....। मन में आया. ....साधु के यहाँ रात्रि विश्राम पाया है..... बदले में कुछ सेवा कर लूँ.... तब आगे बढ़ूँ। उसने झोंपड़ी के चारों ओर बिखरे सूखे फूल–पत्ते आदि साफ किये और चलने को हुआ .....।

तभी .....कुछ लोग वहाँ आये। पूछने पर उन्होंने बताया.....ये साधु यहाँ कई वर्षों से इसी तरह ध्यानस्थ हैं। कभी–कभार 4–6 दिन में कुछ समय के लिए ध्यान का त्याग करते हैं। ये लोग प्रतिदिन कुछ खाद्य सामग्री यहाँ रख देते हैं.....। साधु महात्मा का जब मन होता है, ग्रहण कर लेते हैं यह कहते हुए उन लोगों ने इस गृहस्थ से भी भोजन करने का आग्रह किया जिसे उसने स्वीकार कर लिया।

उसने सोचा .....इन महात्मा का आशीर्वाद लेकर ही आगे बढ़ना चाहिये। वह वहीं रूक गया, क्योंकि महात्मा कब ध्यान को पूर्ण करेंगे.....पता नहीं।

कई दिन बीत गये। वह प्रतिदिन आस–पास सफाई करता, पेड़–पौधों को पानी देता और .....गाँव वालों द्वारा लाया जाने वाला प्रसाद ग्रहण करता। इस प्रकार वह झोंपड़ी और परिवेश एक सुन्दर आश्रम का रूप लेने लगे।

एक दिन जब वह सो कर उठा तो देखा ....साधु महात्मा ध्यान से उठ चुके थे .....आश्रम के आस–पास घूम रहे थे। अनेक पशु–पक्षी उन महात्मा के साथ–साथ इधर–उधर चल रहे थे। यह सब देख वह गृहस्थ विस्मित था।

तभी महात्मा ने उसे पूछा कि वह कौन है .....? कहाँ से आया है....यहाँ सफाई किसने की है.....? उस गृहस्थ ने अपनी व्यथा सुना दी। साधु महात्मा ने करुणा पूर्वक सन्निकट पुष्प–गुच्छ से एक पंखुड़ी तोड़ कर उस गृहस्थ को दी और कहा.....मैं तुम्हारी सेवा से प्रसन्न हूँ... ..अपने घर जा....असहाय पीड़ितों की सेवा कर....इस पंखुड़ी के दर्शन कर..... यह तुम्हें सेवा–प्रेरणा देगी और तुम्हारे परिवार में सुख–शान्ति–समृद्धि आयेगी।

गृहस्थ घर लौटा। उन सिद्ध महात्मा के वचनानुरूप सेवा धर्म अपनाया। उसके घर में सुख–समृद्धि का वास हुआ।

यह प्रसंग एक संकेत मात्र है। सेवा का प्रतिफल अकल्पनीय होता है। भौतिक–मानसिक–सामाजिक–पारिवारिक–वैयक्तिक संताप, पीड़ा से मुक्ति का एक मात्र प्रभावी उपाय 'सेवा' है। देरी न करें। असहाय–विकलांग की सेवा का व्रत लें। आपका शुभ होगा।

– कैलाश 'मानव'

तरीका

यदि आपके पास समस्या का समाधान नहीं है तो, आप खुद ही एक समस्या हैं।

हमारे काम करने का तरीका ऐसा होना चाहिए कि जिससे समय और संसाधन दोनों की ही बचत हो। हमें विवेकपूर्ण तरीके से काम करना चाहिए, जिससे हमें नुकसान ना हो। विवेकपूर्ण तरीके से किया गया काम सदैव अच्छा ही होता है।

एक बार एक युवक सड़क के किनारे–किनारे कहीं जा रहा था। उसने देखा कि सड़क की दूसरी तरफ एक मजदूर एक दीवार पर पुताई का काम कर रहा था। उस को सड़क पार करनी थी। सड़क पर वाहनों का आवागमन अधिक था, अतः वह सड़क के किनारे खड़े रह कर आवागमन कम होने का इन्तजार करने लगा। वह वहाँ खड़े रहकर उस मजदूर के पुताई करने के तरीके का अवलोकन भी कर रहा था। उसने पाया कि जिस तरह से वह मजदूर पुताई कर रहा था, उससे श्रम, समय और सामान अधिक बर्बाद हो रहा था।

जब सड़क पर आवागमन कम हो गया तो व्यक्ति सड़क पार कर, मजदूर के पास पहुँचा और बोला–मित्र, इससे कम समय और सामान में इससे भी अधिक अच्छी पुताई हो सकती है, क्या वह तरकीब मुझसे सीखना चाहोगे?

मजदूर हैरानी से उस युवक को देखते हुए बोला –अगर, तुम ऐसा कर सकते हो तो, मैं अवश्य ही वह तरीका तुमसे सीखना चाहूँगा। इतना सुनते ही व्यक्ति ने अपने कमीज की बाँहें ऊँपर चढ़ा लीं और हाथ में ब्रश लेकर अपने काम में जुट गया। कुछ समय में उसने अपनी बात सही साबित कर दी। उसके तरीके से काफी सामान और समय बच गया।

यह देखकर मजदूर बोला – आज से मैं वैसे ही काम करूँगा जैसे आपने मुझे सिखाया है।

उस जगह का मालिक यह सब चुपचाप ऊपर खड़ा देख रहा था। वह नीचे आया और उस व्यक्ति के हाथ में ईनाम की राशि थमाने लगा।

इस पर व्यक्ति ने कहा–इस ईनाम का हकदार मैं नहीं अपितु, वह मजदूर है। सारा काम तो इसी ने किया है। मैंने तो इसे सिर्फ काम करने का तरीका सिखाया है। अतः यह राशि आप इसे ही दे दीजिए।

वही व्यक्ति, आगे चलकर महान विचारक, कार्ल मार्क्स के रूप में जाना गया।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

जब कैलाश अमेरिका से लौटा ही था विश्व के सबसे समृद्ध और आधुनिक देश में कुछ दिन व्यतीत करने के बाद अपने यहां भी कुछ करने का जोश उमड़ रहा था। हिरण मगरी से. 4–5 की लिंक सड़क तब झाड़ –झंखाड़, गंदगी से अटी पड़ी थी। इस सड़क को साफ करने का नशा चढ़ा। कुछ लोगों को लेकर वह इस काम में जुट गया, शुरूआत झाड़ियों साफ करने से की। लोग इन्हें इस तरह काम करते देखते तो इनकी मजाक उड़ाते। कैलाश का मन उदास हो जाता। एक दिन एक व्यक्ति ने इस कार्य की प्रशंसा की तो उसने अपनी हताशा व्यक्त करते हुए कहा कि अच्छा काम कर रहे हैं तो भी लोग मजाक उड़ाते हैं। उस व्यक्ति ने कैलाश को निराश नहीं होने को कहा और बताया कि दुनिया का नियम बन गया है, कोई भी अच्छा कार्य करता है तो शुरू शुरू में सब उसकी मजाक उड़ाते ही है, फिर उसकी उपेक्षा करते हैं और एक दिन उसे स्वीकार कर उसकी प्रशंसा भी करने लगते हैं। कैलाश को इस बात से बल मिला और दुगुनी शक्ति से इसमें लग गया, सरकार को भी चिट्ठी लिखी और उनसे भी सहयोग लिया।

पोलियो हॉस्पीटल अपनी स्वभाविक गति से आगे बढ़ रहा था। अर्थाभाव के कारण कुछ कठिनाइयां जरूर महसूस हो रही थी। इस सम्बन्ध में विचार– विमर्श किया तो डॉ. आर. के. अग्रवाल ने सलाह दी कि अस्पताल में कुछ पलंग ऐसे रखे जायें जिनका शुल्क हो, जो सम्पन्न लोग हैं वे यह शुल्क आसानी से दे सकेंगे। डॉ. अग्रवाल की सलाह उचित थी मगर किसी का मन नहीं हो रहा था कि शुल्क रखा जाये लेकिन अन्य कोई विकल्प भी नहीं था। अस्पताल को चालू रखने के लिये यह आवश्यक है ताकि अन्य पलंग जो निःशुल्क हैं उनके रोगियों की सहायता बरकरार रह सके। एक समस्या यह भी थी कि सम्पन्न रोगी बहुत कम आते थे, कई जो सम्पन्न होते भी तो थे तो उनसे पता नहीं लग पाता था कि वे सम्पन्न हैं।

अंश-194

कच्चा नारियल खाने के फायदे

यदि आप पेट संबंधी परेशानी से जूझ रहे हैं तो कच्चे नारियल के सेवन से आपको पेट की समस्या से राहत मिल सकती है। यदि आप कच्चा नारियल का सेवन करते हैं, तो कब्ज की समस्या आपको परेशान नहीं करेगी।

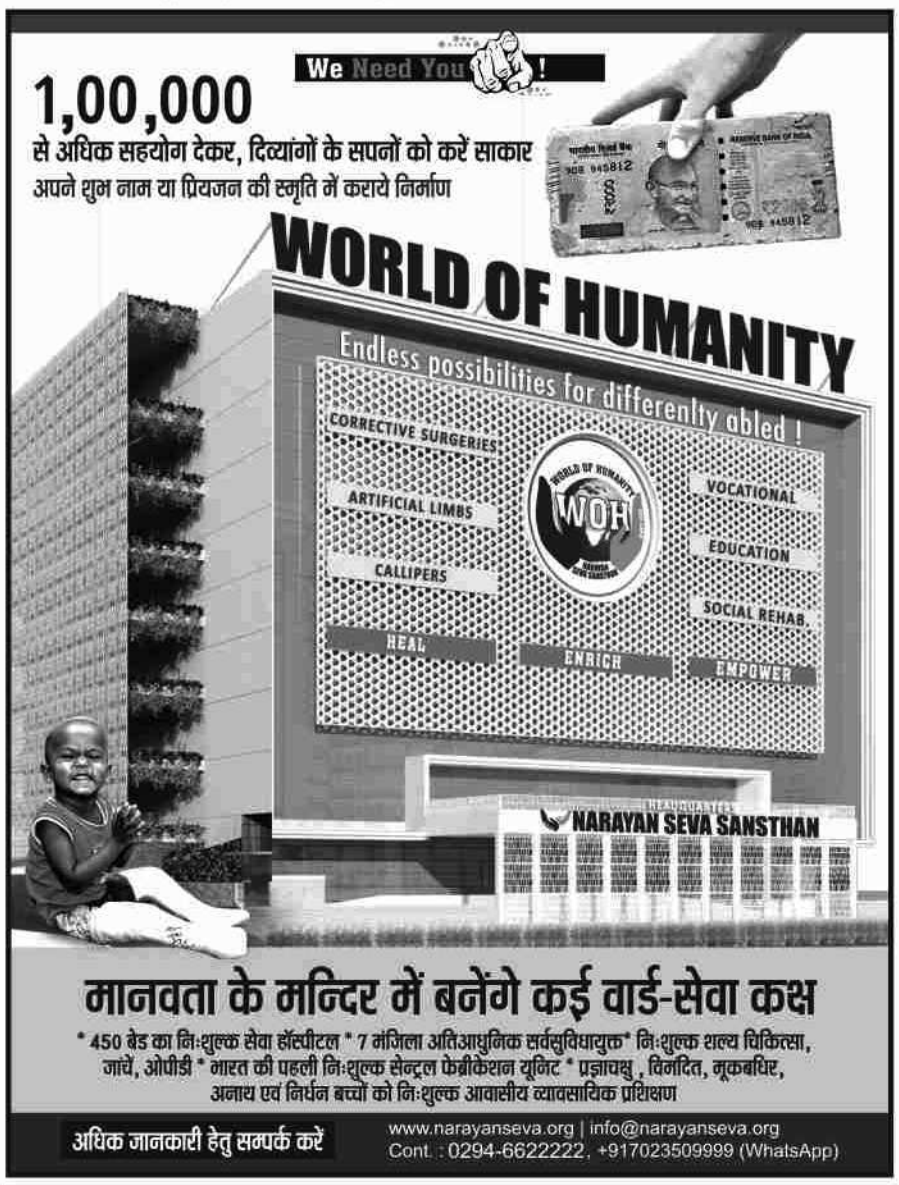
यदि ड्राई स्किन से परेशान हैं तो आपको कच्चा नारियल खाना चाहिए। इसके सेवन से आपकी स्किन सुंदर बनी रहेगी। कच्चे नारियल में मौजूद वसा आपकी त्वचा को पोषण देती है, इसे हाइड्रेटेड कर कोमल बनाएं रखने में मदद करती है। त्वचा में रूखेपन को खत्म कर मुलायम, सॉट स्किन बनी रहती है।

बढ़ते वजन से परेशान हैं तो, कच्चा नारियल खाने से आप अपने वजन को नियंत्रित कर सकते हैं, क्योंकि ये क्रेविंग को कंट्रोल करने में मदद करता है। इसके अलावा, यह कोलेस्ट्राल लेवल को कंट्रोल में रखता है। एक परफेक्ट शेप की जॉलाइन आपकी खूबसूरती में चार चाँद लगा देती है।

जब आप कच्चे नारियल को चबाते हैं, तो आपकी जॉलाइन का एक बेहतर व्यायाम होता है, जिससे उसकी शेप बेहतर होती है यह चेहरे की मांसपेशियों का व्यायाम करने का एक शानदार तरीका है।

नारायण सेवा में मिले सेवा और प्यार

ख्यालीराम–बौद्धदेवा निवासी कनीगवा जिला बदायूँ (उ.प्र.) के खेतीहर साधारण परिवार का बेटा नरेशपाल (19) दोनों पॉव से लाचार था। करीब ढाई साल की उम्र में बुखार के दौरान लगे इंजेक्शन के बाद दोनों पाँव लगातार पतले होते चले गए। बिना सहारे के लिए उठना, बैठना और खड़ा रहना भी मुश्किल था। मथुरा में इलाज भी करवाया परन्तु हालत वही रही। नरेश ने बताया कि हरियाणा में उसके परिवार से सम्बद्ध व्यक्ति ने नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में पोलियो चिकित्सा की जानकारी दी जिसका इलाज भी यहीं हुआ था। नरेश के साथ आए उसके भाई अभय सिंह ने बताया कि ऑपरेशन हो चुका है। हम पूरी तरह संतुष्ट हैं। दुनियाभर में संस्थान का प्रचार होना चाहिए ताकि हम जैसे गरीब लोग भी इसका लाभ ले सकें। इसके संस्थापक पूज्य 'मानव सा.' के जुग–जुग जीने की प्रभु से कामना करते हैं।



अनुभव अमृतम्

मावली में दूसरे प्लेटफॉर्म पर भीण्डर की ट्रेन में बैठे और भीण्डर पहुँचे। सातवीं कक्षा से कोई भी आदमी एमकॉम में सीधा नहीं जाता है। पहली, दूसरी, पांचवी क्रम से चलना पड़ता है। कौशल्या माता कहती है मुझे तो टाबर चाहिये, मैं उसको खेलाना चाहती हूँ, मैं उसको नहलाना चाहती हूँ, मैं उसको बड़ा करना चाहती हूँ। कोई सीधा माँ को एक इक्कीस साल का टाबर दे, बोले– ले भाई आपको इक्कीस साल मेहनत नहीं करनी पड़ेगा। तेरे को बड़ा टाबर दे रहा हूँ। माता बोलेगी नहीं मेरे को छोटा टाबर ही चाहिये। मेरे को छोटा ही चाहिये। नन्हे–मुन्ने बच्चे तेरी मुट्टी में क्या है? मुट्टी में है। तकदीर हमारी वैसा ही चाहिये। बाबू एक बीस साल का लड़का कमाने आसाम चला गया। तीस साल की उम्र हुई आने का मौका मिला। मेरी माँ से मिलूंगा, मेरे पिताजी से मिलूंगा। बहुत खुश होकर आया। दरवाजे पर सोलह साल की लड़की ने कहा गले लग जा। कितने दिन से इंतजार कर रही, मैं तेरी माँ, माँ कैसे हो सकती? दूर हट, दूर हट मैं तीस साल का और तूं सोलह साल की? अरे! बेटा मैंने ही गर्भ से जन्म दिया था। मेरी कोख से ही तूं जन्मा था। ऐसा कैसे हो सकता है? बोली बेटा एक योगिराज जी आये थे। तेरे पिताजी ने और मैंने बहुत सेवा की थी, तो उन्होंने कहा था। कोई वरदान मांग लो तो मैंने वरदान मांगा था की मुझे सोलह साल की जवान लड़की बना दो। तो उन्होंने एक गोली दी पानी के साथ। जैसे ही ली, और मेरा रूप बदल गया और मैं सोलह साल की जवान हो गई। पचास साल से सोलह की हो गई। वास्तव में तेरी माँ? बेटा उस गोली के प्रभाव से चकित हो गया। थोड़ी देर बाद बेटे ने पूछा पिताजी–कहाँ है? बोली– बेटा उन्होंने एक की बजाय तीन गोलियाँ खाँ ली। हिन्डोले में झूल रहें हैं। चुटकले, मुहावरे, लोकोक्तियाँ, कहावतें रसानाम छन्द रस बहुत अच्छा लगता है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 74 (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