आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023

प्रेषण :- कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

दैनिक समाचार–पत्र

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2295 • उदयपुर, मंगलवार 06 अप्रेल, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

चांद पर सैन्य फैक्ट्री लगाने की तैयारी में अमेरिकी सेना

दुनिया के सभी देश चांद पर अपना ठिकाना बनाने की कोशिश में हैं। वही पृथ्वी पर सबसे ताकतवर माना जाने वाली अमेरिकी सेना चांद पर सेन्य फैक्ट्री और अन्य विशालकाय भवन बनाने की तैयारी कर रही है। इसका मकसद अंतरिक्ष में भी खुद को ताकतवर बनाना है। अमेरिका के डिफेंस एडवांस्ड रिसर्च प्रोजेक्ट्स एंजेसी (डीएआरपीए) ने इसके लिए एक नया प्रोजेक्ट बनाया है। वाणिज्यक अंतरिक्ष कंपनियों से चांद पर सतह पर सैन्य ताकत को बढ़ाने के लिए ठिकाना तैयार करने में मदद ली जाएगी।

डीएआरपीए डिफेंस साइंस ऑफिस के प्रोग्राम मैनेजर बिल कार्टर का कहना है कि एनओएम4 डी के तहत चांद पर ऐसा ढांचा तैयार करने का लक्ष्य रखा गया है जिससे अंतरिक्ष की दुनिया में सैन्य ताकत को बढ़ावा मिले और वो सभी तरह की सुविधाओं से लैस हो।

इसमें उन्हें युद्धाभ्यास, ग्रहण, चांद के वातावरण और अंतरिक्ष के विशिष्ट चक्रों का भी विशेष ध्यान रखना होगा जिसमें आपात स्थिति में किसी तरह की कोई दिक्कत, तकलीफ न पेश आए। चांद पर सैन्य ठिकाना बनाना चुनौती भरा काम है क्योंकि यहां सब कुछ तकनीक पर निर्भर है। 2024 के आर्टेमिस मिशन से तय होगा भविष्य– नासा 2024 में आर्टेमिस मिशन के तहत चांद पर मनुष्यों के लिए स्थायी ठिकाना बनाना चाहता है। कहा जा रहा है कि अगर वो इस कार्यक्रम में सफल होता है तो उसकी अगली कोशिश चांद की सतह पर मौजूद पानी और अन्य संसाधनों का इस्तेमाल करना है।

2030 तक ढांचा तैयार करने का लक्ष्य– डीएआरपीए का लक्ष्य है कि वर्ष 2030 तक चांद पर सैन्य ठिकाने का ढांचा तैयार करे। इसके तहत सबसे पहले सैन्य उपग्रहों के प्रक्षेपण के साथ चांद पर आधुनिक तरह के रोबोट को क्रियाशील करना है। अमेरिकी सेना चांद पर सैन्य बेस कैंप बनाने के लिए अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा के साथ पहले से काम कर रही है। वैज्ञानिक आधार पर बनेगा बेस कैंप– चांद पर प्रस्तावित सैन्य बेस कैंप पूरी तरह वैज्ञानिक आधार पर तैयार किया जाएगा। इसमें सौर्य किरणों के जरिए ऊर्जा का उत्पादन, रेडियो फ्रिकवेंसी, एंटीना और बहुत दूरी तक देखने में सक्षम लॉन्ग वेव इन्फ्रारेड टेलीस्कोप का इस्तेमाल हो सकता है।

गांवों में बिना बिजली के चलेंगे मिनी कोल्ड स्टोरेज

भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आइएआरआइ) के विज्ञानी ऐसा मिनी कोल्ड स्टोर बनाने में सफल हुए हैं, जो बिना बिजली के चलता है। इसे गांवों में स्थापित किया जा सकता है जिसमें फल, फूल और सब्जियां सुरक्षित रखी जा सकती हैं। छोटे किसानों को ध्यान में रखकर बनाया गया पूसा फार्म सनफ्रीज नामक मिनी कोल्ड स्टोरेज उनकी तकदीर बदल सकता है। इसका सफल प्रयोग राजस्थान के रेगिस्तानी क्षेत्रों में किया जा चुका है।

मिनी कोल्ड स्टोर में 15 दिनों तक सुरक्षित रह सकेंगी सब्जियां और फल–फूल– मिनी कोल्ड स्टोर में दो टन पत्तेदार सब्जियां, फूल और फल तकरीबन 15 दिनों तक बिना किसी नुकसान के सुरक्षित ताजा रखे जा सकते हैं। इस टेक्नोलॉजी के माध्यम से पोस्ट हार्वेस्ट लॉसेस यानी फसल कटाई के बाद के नुकसान को घटाने की दिशा में एक नई क्रांति आएगी। फूड प्रोसेसिंग इंडस्ट्री के लिए इसे वरदान के तौर पर देखा जा रहा है। छोटे किसानों को अपनी उपज बाजार के बढ़ते–घटते दाम के हिसाब से बेचने की छूट मिल जाएगी। यह मिनी कोल्ड स्टोर एक पखवारे में बनकर तैयार हो जाता है

मिनी कोल्ड स्टोर की उपयोगिता उन राज्यो में अधिक है, जहां गर्मी बहुत पड़ती– फिलहाल पांच ऐसे मिनी कोल्ड स्टोर स्थापित किए जा चुके हैं। इनमें पहला पानीपत के चमरारा गांव और दूसरा राजस्थान के अजमेर के पिचौलिया गांव के किसानों ने संयुक्त रूप से लगाया है। तीसरा कोल्ड स्टोर दिल्ली के ग्रामीण क्षेत्र में पल्ला गांव के एक किसान ने स्थापित किया है। दो और ऐसे स्टोर पूसा कैंपस में ही किसानों को दिखाने के लिए लगाए गए हैं। इसकी सर्वाधिक उपयोगिता उन राज्यो में है, जहां गर्मी बहुत पड़ती है। राजस्थान, हरियाणा और उत्तर प्रदेश समेत कई और राज्यों से इसकी मांग आने लगी है।

ऐसे करता है मिनी कोल्ड स्टोर काम– संस्थान के निदेशक ने बताया कि पूसा सनफ्रीज का विकास ऑन फार्म स्टोरेज यानी खेतों और उसके आसपास भंडारण के लिए किया गया है। सौर ऊर्जा आधारित इस संयंत्र में सोलर पैनल से पांच किलोवाट बिजली पैदा की जाती है। इस बिजली का उपयोग डेढ़ टन के एयर कंडीशनर (एसी) चलाने और एक बड़े कंटेनर में रखा पानी ठंडा करने में किया जाता है। ठंडे पानी को पंप को कमरे की छत पर लगाए हुए पाइप के अंदर सर्कुलेट किया जाता है जिससे कमरा पूरी तरह ठंडा रहता है। शाम को सूर्यास्त के साथ ही एसी और समर्सिबल पंप भी बंद हो जाता है। ठंडा पानी छत पर लगे हुए पाइप के अंदर रुक जाता है जो कमरे को रात भर ठंडा रखता है। कमरे के अंदर का तापमान चार से 12 डिग्री सेल्सियस के बीच बना रहता है।

सेवा–जगत्

सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

संस्थान द्वारा बरेली में 63 जरुरतमंद परिवार को राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर,एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को बरेली में निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। संस्थान मुख्यालय उदयपुर के तत्वावधान में विभिन्न आदिवासी क्षेत्रों में तथा देशभर के विभिन्न शाखाओं द्वारा निःशुल्क राशन किट वितरण कर रहे है। 50000 परिवारों को राशन निःशुल्क दिया जाने का संकल्प है। इसके तहत् बरेली के 63 परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। स्थानीय शाखा संयोजक श्रीमान कुंवर पाल सिंह जी ने बताया कि शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् अनिल जी गुप्ता, श्रीमान् रविप्रकाश जी ग्रोवर,श्रीमान् सर्वेश कुमार जी अग्रवाल, श्रीमान् राहुल जी आदि कई महानुभाव उपस्थित थे। गणमान्य अतिथियों ने जरुरतमंद गरीब परिवारों को राशन किट बांटे। प्रत्येक किट में 20 किलो आटा,5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि सामग्री थी। शिविर में श्रीमती पुष्पा जी ग्रोवर,श्रीमती संध्या जी गुप्ता, श्रीमान् प्रदीप जी, श्रीमान् विजय जी सहित सम्पूर्ण टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

संस्थान द्वारा पुणे में कृत्रिम अंग माप शिविर

नारायण सेवा संस्थान द्वारा आई माता मन्दिर कोढ़वा रोड़ नियर गंगा धाम, पुणे में कृत्रिम अंग माप शिविर सम्पन्न हुआ। शिविर में 20 दिव्यांगों भाई–बहनों का पंजीयन किया, 18 कृत्रिम हाथ–पैर के माप लिये, 2 कैलिपर वितरण किये गये। शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् हीरालाल जी राठौड़ (अध्यक्ष सिरवी समाज), श्री मोटा राम जी चौधरी, विशिष्ट अतिथि श्री चम्पा लाल जी कावड़ीया, श्री हर्षवर्धन जी, श्री मोहनलाल जी, श्री हकारा जी, रामलाल जी राठौड़, श्री प्रकाश जी कीका राम जी, श्री सोमाराज जी राठौड़ आदि कई मेहमानगण उपस्थित थे। शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्ढा ने जनप्रतिनिधियों और अतिथियों का अभिनंदन किया। शिविर में दिव्यांगों के साथ आए परिजनों के चेहरे पर एक अलग खुशी देखने को मिली। शिविर टीम में आश्रम प्रभारी श्री सुरेन्द्र सिंह जी झाला, श्री नाथू सिंह जी, श्री लोगर जी पटेल, श्री मुन्ना सिंह जी अपनी सेवाएं दीं।

क्या भूलूँ क्या याद करूँ

नर्मदा नदी का तट....योगेश्वर भगवान श्री कृष्ण का पवित्र तीर्थ है..... मेरे पिताश्री प्रतिदिन वहीं पर स्नान, ध्यान–पूजा अर्चना करने जाते थे.... एक दिन अचानक ही स्नान करते करते नर्मदा की धाराओं में बह गये, किनारों पर लोग चिल्ला रहे थे.... बचाओ.... बचाओ आदमी बहा जा रहा है.... सुनकर मेरी माताजी चौंक पड़ीं। नदी में जहाँ चारों तरफ से पानी आ रहा था..... भंवर पड़ रहा था.... बहाव के साथ पिताजी उसी तरफ..... बहे जा रहे थे..... माँ की आवाज भी उनको सुनाई दी। इतने में क्या देखते हैं कि कही से एक नाव तेज गति से आई और पिताजी को बचा लिया गया। मुझे याद आया कि.....

जाँ को राखे साँइयाँ,
मार सके ना कोय।
बाल न बाँका कर सके,
जो जग बेरी होय।।

हम 4 भाई हैं.....सब से बड़े श्री राधेश्याम जी, दूसरा मैं कैलाश चन्द्र.... तीसरा जगदीश आकाश और चौथे सत्यनारायण जी, जो स्टेट बैंक ऑफ बीकानेर एण्ड जयपुर (अभी एसबीआई) में सेवारत हैं। मैंने गरीबी देखी है भाई साहब....शिरड़ी वाले साँई बाबा के परम भक्त हैं....मकान गली में था....मैं और भाई साहब अकेले रहते थे। सवेरे भोजन मैं बनाया करता था...मुझे याद है एक दिन मैं कपड़े सुखा रहा था ...वहीं पास में गर्म तवा पड़ा था। मैंने सोचा एक तरफ कर दूँ। मुझे पता नहीं कि तवा गर्म है.....मैंने उठा लिया.... परिणाम अंगुलियाँ जल गई और छाले पड़ गये..... बहुत कष्ट हुआ....बचपन भी क्या अजीब होता है जाने कैसे–कैसे भाव उदय होते थे.... कस्बे में कभी–कभी मेरी मौसीजी के बेटे आया करते थे.....तो बड़े भाई साहब झुक कर प्रणाम करते.....कहते ....आइये.. ....बिराजिये.....चाय पानी कुछ तो लीजिये.....मैं सोचता....मुझे तो कभी ऐसा नहीं कहते.....दुख भी होता.....आखिर बड़े भाई साहब से एक दिन पूछ ही लिया.....मैं आपका सगा भाई हूँ....मुझे आप ऐसा कभी नहीं कहते.....और मौसी जी के बेटे को इतना सम्मान ?.....भाई साहब ने मेरा भोलापन समझ कर मुझे गले से लगा लिया.....और बोले तू तो मेरा खास सगा भाई है। तू मेरा अपना है. ....बाहर वालों से प्रेम रखना ही पड़ता है.. ...तू जितना प्रिय है.....उतने वो नहीं.... मेहमानों का सत्कार करना हमारी परम्परा है.....अतिथि देवो भवः। और वो संस्कार मैं आज तक नहीं भूल सका, कैसे भूलूँ ?

मुझे अब भी याद है..... हम कोटा में थे.....पिताजी ने अपने स्वर्गवास के 5 दिन पूर्व माता जी से कहा था देखो..... मेरे जाने की कोई चिन्ता नहीं है..... चिन्ता है तो बस यही कि .....मेरा यह शरीर कोटा में छूटेगा.....काश ये देह गंगा तट पर छूटती....जहाँ मैं इतने वर्षो रहा हूँ। मेरी माता जी की आँख में आँसू आ गये.....तथा..... थोड़ा गम्भीर हो गई.... . फिर बोली मैं तो सोचती थी कि आप तो आत्मा में रमण करने वाले पुरुष हैं..... पर आप तो इस नाशवान देह की बात करते है?

शरीर कहीं भी छूटे कोटा हो या गंगा तट..... क्या फर्क पड़ता है?..... आप तो आत्म रमणी व्यक्ति हैं..... सुनकर पिताजी अवाक् रह गये, कि यह तो मुझ से भी दो कदम आगे निकली..... और पिताजी के मुँह से निकल गया.... वाह..... वाह..... वाह मेरी चिन्ता दूर हो गई..... और एक अतुलनीय आनंद में भर गये..... और उन्हीं.

वयोवृद्ध जन की आशीषें,
आज मुझी पर बरस रही है।
गदगद हृदय हुआ था मेरा,
मन की बगिया सरस रही है।।
और उसी से दृढ़ प्रतिज्ञ हो,
नारायण सेवा अपनाई।
लगा उसी ने इस सेवा को,
है काली कम्बल ओढ़ाई।।

मृत्यु से एक दिन पहले हम भाइयों को बुलाया..... और .....बोले.... देखो बच्चों अगर मेरी बोली बंद हो जाय तो हरे राम बोलते रहना.... जैसे सेठ जी जयदयाल जी गोयन्दका के बोली बंद होते समय भाईजी श्री हनुमान प्रसाद जी ने उनके कानों में हरे कृष्ण.....हरे कृष्ण कहा था। हमने भी वही किया.... और प्रातः 4 बजे हमारे पिताजी इस नश्वर देह और स्वप्नवत् संसार को छोड़ कर परम प्रभु परमात्मा में विलीन हो गये। प्रभु के श्री चरणों में पदार्पण से पहले खीर खाने की भावना प्रकट की थी.....माँ और भाभी जी ने खीर बनाई..... 8 बजे खीर खाई और 9 बजे उनकी आवाज बंद हो गई थी.....बोली बंद थी पर होश कायम था.... हरे राम..... हरे कृष्ण बोलने की इशारों से प्रेरणा देते जा रहे थे। सम्बन्ध विच्छेद को याद रखने से प्रिय का वियोग नहीं होता। भलाई और परोपकार करने से परलोक का भय नहीं रहता। पाप का संचय नहीं करना चाहिये– अपनी प्रकृति में आसुरी भाव मत आने दो..... आलस्य का त्याग करने से शारीरिक कष्ट नहीं होगा।

–कैलाश 'मानव'

भाव जगत्

पिता पुत्र को दूध का गिलास पीने के लिए देता। गिलास तो वही, पर धीरे धीरे दूध कम होता गया। पुत्र ने दूध घटने की बात पूछी। पिता ने कहा– अकाल है। चरने के लिए घास नहीं मिलती है। लड़के ने कहा–मैं उपाय करता हूं। उसने गाय की आंखों पर हरे रंग का चश्मा लगा दिया। अब गाय को सूखा घास भी हरा दिखने लगा। वह चरने लगी। दूध बढ़ गया।

गाय में भावात्मक परिवर्तन हुआ। वह घास भी अधिक खाने लगी और दूध भी अधिक देने लगी। हम बाह्य को जानना ज्यादा पसंद करते हैं। हमें तो कठपुतली ही दिखाई देती है, जो बोलती है, नाचती है, गाती है, खेलती है। उसको जो पर्दे के पीछे से संचालित कर रहा है, उस ओर ध्यान ही नहीं जाता। हमारे जीवन का संचालन भाव करते हैं, जो पर्दे के पीछे हैं। उनकी ओर हमारा ध्यान नहीं है। जब तक शिक्षा के साथ भाव–जगत् का संबंध नहीं जुड़ेगा तब तक न उपद्रव मिटेंगे, न हड़तालें समाप्त होंगी और न अनुशासन आएगा। हम बुद्धि के शस्त्र को तेज करते जा रहे हैं। उसका काम है काटना। नंगी तलवार बहुत खतरनाक होती है। उसके लिए म्यान चाहिए। म्यान में पड़ी तलवार खतरनाक नहीं होती। बुद्धि को हमने नंगी तलवार तो बना डाला। अब उस पर म्यान का खोल डालना आवश्यक है जिससे कि सीधा खतरा न हो। यह है भाव–जगत् की प्रक्रिया।

सम्पादकीय

वाणी को नीतिकारों ने, भक्तों ने और सामाजिकों ने अमोल कहा है। वाणी का अर्थ भाषा नहीं है। भाषा तो कोई भी हो सकती है, पर वाणी का प्रभाव अलग ही होता है। किसी भी भाषा में आप और हम बोलें पर उसकी शब्दावली पर विशेष ध्यान दिया जाना अपेक्षित है। यह श्रेष्ठ शब्दावली ही वाणी का स्तर निर्धारित करती है। शब्दों का श्रेष्ठ व सटीक उपयोग वाणी को निर्मल व प्रभावी बनाता है। वाणी में मधुरता तो हो ही वह अमोल है। वाणी में अपनाया हो तभी वह अमोल है। वाणी में सत्यता हो तभी वह अमोल है। हम कई बार किसी भाषा को समझते नहीं है किन्तु वक्ता के भावों के कारण उसका आशय समझ में आ जाता है। इसका प्रभाव कारण है वाणी का सम्प्रेषण। वाणी में जब अच्छी शब्दावली का उपयोग होगा तो वक्ता और श्रोता दोनों के संस्कारों का परिमार्जन होना निश्चित है। यह परिमार्जन ही वाणी को अमूल्य बनाता है।

कुछ काव्यमय

वाणी को अनमोल कर,
बोले वही सुजान।
वाणी में शब्दावली
पर हो पूरा ध्यान।
गरिमा बढ़ती शब्द से,
भावों में गहराई।
सोचो, समझो वाणी को
अमोल बनाओ भाई।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

सृजन ही जीवन है

एक चित्रकार ने बाजार में अपना चित्र टांग कर नीचे लिख दिया कि इसे देखें और जहां कमी हो वहां चिह्न लगा दें। सायं जाकर देखा, पूरा चित्र चिन्हों से भर गया था। उसने सोचा, बड़ा अनर्थ हो गया।

दूसरे दिन उसने एक चित्र फिर टांगा, लिख दिया कि जहां कोई खामी है, सुधार दें। सांझ को जाकर देखा तो चित्र वैसा का वैसा मिला, कोई परिवर्तन नहीं। हम कमियां बहुत निकाल सकते हैं, त्रुटियों की ओर हमारा ध्यान जा सकता है, बिन्दु लगा सकते हैं, किन्तु जहां सुधारने वाली बात आती है वहां कुछ भी नहीं। हम केवल खामी की बात न पकड़ें, कुछ सृजन करें।

अपनों से अपनी बात

अवसर बहुतेरे

किसी गांव में एक कुम्हार रहता था। वह बहुत अच्छे और सुन्दर मिट्टी के बर्तन बनाता था।उसने चार घड़े बनाये। वे बहुत सुन्दर और बड़े थे। बावजूद इसकेअन्य बर्तन तो बिक रहे थे लेकिन उनका कोई खरीददार नहीं आ रहा था। इस बात से चारों बहुत दुखी थे। वे चारों खुद को बेकार समझने लगे थे। एक समय ऐसा भी आया जब वे चारों चारों अकेले रह गए। चारों आपस में बात करने लगे।

पहला बोला, "मैं एक बड़ी और सुन्दर मूर्ति बनना चाहता था ताकि किसी अमीर के घर की शोभा बनता। लेकिन एक घड़ा ही बन कर रह गया जिसे कोई नहीं पूछता है।"तभी दूसरा बोला, मैं एक दीया बनना चाहता था ताकि रोज जलता और चारों ओर रोशनी बिखेरता। तभी तीसरे घड़े ने कहा, "किस्मत तो मेरी भी ख़राब है। मित्रों, मुझे पैसों से बहुत प्यार है। मैं एक गुल्लक बनना चाहता था। लोग मुझे खुशी से ले जाते और हमेशा पैसों से भरा

रखते। अपनी बात कहने के बाद तीनों चौथे घड़े की तरफ देखने लगे। चौथा घड़ा मुसकुराया और बोला, "आप तीनों क्या समझते हो, क्या मैं दुखी नहीं हूँ? दोस्तों! मैं तो एक खिलौना बनना चाहता था ताकि जब बच्चे मुझसे खेलते तो बहुत खुश होते और उनकी प्यारी सी हंसी और खुशी को देखकर मैं भी खुश होता। लेकिन कोई बात नहीं।

हम एक उद्देश्य में असफल हो गए तो क्या। दुनिया में अवसरों की कोई कमी नहीं है। एक गया तो आगे और भी अवसर मिलेंगे। बस धैर्य रखो और इंतजार करो । एक महीना बीता ही था कि ग्रीष्म ऋतु आ गई। ठंडे पानी की जरुरत के लिए लोगों ने घड़े खरीदने शुरू कर दिए। चारों घड़े बड़े और सुन्दर तो थे ही लोगों ने ऊँचे दामों में उन्हें खरीद लिया।

आज वे सैकड़ों लोगों की प्यास बुझाते हैं और बदले में खुशी और दुआएं पाते हैं। दुनिया में बहुत से ऐसे लोग हैं जो वह नहीं बन पाते जो वे बनना चाहते हैं। ऐसा होने पर लोग खुद को असफल महसूस करते हैं और हमेशा अपनी किस्मत को दोष देते रहते हैं। मित्रों! क्या हुआ यदि हमने एक अवसर गवां दिया। दुनिया में अवसरों की कमी थोड़े ही है। यदि चारों ओर देखा जाये तो अवसर ही अवसर दिखाई देंगे। कोई एक अवसर आपको सफलता जरूर दिला देगा। हमेशा धैर्य बनाये रखो। धैर्य रखकर लगातार प्रयास करने वाले लोग अंत में सफल जरूर होते हैं।

— कैलाश 'मानव'

मोह

एक बार देवर्षि नारद अपने शिष्य तुम्बरू के साथ कहीं से गुजर रहे थे। गर्मियों के दिन थे। प्यास लगने पर उन्होंने एक कुएँ से पानी पिया और पास ही के एक बरगद के वृक्ष के नीचे आराम से बैठ गए। इतने में उन्होंने देखा कि एक कसाई पच्चीस–तीस बकरे लेकर वहाँ से गुजर रहा था। तभी उन बकरों में से एक बकरा एक दुकान पर रखे मोठ खाने लपक पड़ा। जब दुकानदार का ध्यान उस बकरे की तरफ गया तो उसने बकरे को पकड़ कर दो–चार घूँसे उसके मुँह पर मार दिए। दर्द के मारे बकरा चिल्लाने लगा और मोठ के चार दाने उसके मुँह से गिर पड़े।

जब कसाई ने बकरे को पकड़ा तो दुकानदार ने उससे कहा – जब तुम इस बकरे को काटो तो इसका मुण्ड मुझे देना, क्योंकि यह मेरे मोठ खा गया है।

देवर्षि नारद ने जब ध्यान लगाकर देखा तो हँसने लगे। यह देख उनके शिष्य ने पूछा – आप क्यों हँसे? उस बकरे को जब घूँसे पड़ रहे थे, तब तो आप बहुत दुःखी हो रहे थे और जब ध्यान लगाया तो हँस पड़े, इसका क्या रहस्य है?

देवर्षि नारद ने उत्तर दिया – यह तो सब कर्मों का फल है।

इस पर उनके शिष्य ने विस्तारपूर्वक बताने का आग्रह किया तो नारद जी बोले –इस दुकान पर जिस सेठ का नाम लिख रखा है, यह बकरा वही सेठ है और दुकान पर बैठा यह व्यक्ति इसी बकरे रूपी सेठ का पुत्र है। सेठ मर कर बकरा बना और दुकान से अपना पुराना सम्बन्ध जानकर मोठ खाने लगा, लेकिन उसके बेटे ने ही उसे मारकर भगा दिया। मैंने देखा कि इतने सारे बकरों में से कोई भी दुकान पर नहीं गया तो फिर यह ही क्यों गया? ध्यान लगाने से ज्ञात हुआ कि इसका दुकान से पुराना सम्बन्ध था। जिस बेटे के लिए इस बकरे रूपी सेठ ने इतना किया, वही बेटा आज उसे मोठ के चार दाने भी नहीं खाने दे रहा और खा लिए तो कसाई से उसका मुण्ड माँग रहा है, इसीलिए कर्म की गति और मनुष्य के मोह पर मुझे हँसी आ रही है। अपने–अपने कर्मों का फल तो भोगना ही पड़ता है तथा इस जन्म के सभी रिश्ते–नाते मृत्यु के साथ ही समाप्त हो जाते हैं, कोई काम नहीं आता।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

शीघ्र ही तमाम औपचारिकताएं पूरी कर 60 हजार वर्गफीट जमीन खरीद ली गईं बड़ी का वातावरण बहुत अच्छा है, कैलाश को यह मनभावन लगा। उसने वहां कच्ची झोपड़िया बनवाई और वहीं रहने लगा। चारों तरफ पौधे लगाकर फुलवारी उगाने का अपना शौक भी पूरा करने लगा।

उन्हीं दिनों कैलाश का मुम्बई जाना हुआ। वहां लक्ष्मणगढ़ के रतनलाल डिडवानियां से भेंट हुई। उसने संस्था के कार्यो के पत्रक तथा पोलियो अस्पताल के रोगियों व उनके ऑपरेशन के चित्र बताए। चित्र देखते ही रतनलाल बोल उठे– नहीं! नहीं! यह नहीं हो सकता। कैलाश अचरज में पड़ गया। पूछ बैठा– क्या नहीं हो सकता? वे बोले– ये तमाम फोटो जाली हैं, ऐसा संभव नहीं है। उनकी ये बात से कैलाश की हंसी छूट गई। उसने बिल्कुल भी बुरा नहीं मानते हुए उन्हें उदयपुर आने का निमन्त्रण दिया और कहा– आप स्वयं अपनी आखों से देखोगे तो आपको यकीन हो जाएगा। रतनलाल ने प्रस्ताव स्वीकार कर लिया और एक दिन सचमुच उदयपुर आ गये। कैलाश ने उन्हें अस्पताल में घुमाया, रोगियों से मिलवाया। रोगियो से वे सीधी बात कर कर रहे थे, कैलाश बीच में बोलता भी तो वे टोक देते– आप बीच में नहीं बोलेगे, मैं इनसे सीधे बात करूंगा। कैलाश चुप हो गया। रतनलाल ने कई रोगियों से खोद खोद कर प्रश्न किये। लगभग ढाई– तीन घन्टे तक वे रोगियों से बातचीत करते रहे। रोगी भी दूर दूर से आये थे। इनमें एक शिलांग से आया रोगी भी था। रतनलाल का ससुराल भी शिलांग में ही था। इस रोगी से मिलकर वे बहुत प्रसन्न हो गये, उससे पूछा– तुम्हें यहां कुछ लाभ हुआ है? तो उस रोगी ने कहा कि बहुत लाभ हुआ है, इतनी दूर से यहां आना सार्थक हो गया है।

अंश-222

भूले नहीं साठ प्रतिशत जल है हमारे शरीर के भीतर

पानी प्राणदायक है। हमारा शरीर लगभग 60 प्रतिशत पानी से बना है। पानी कई महत्त्वपूर्ण कार्यो में सहायता करता है जो हमारा शरीर हर दिन करता हैं। शरीर दिन भर लगातार पानी खोता है, मूत्र, पसीने के माध्यम से या शरीर के नियिमित कार्य जैसे श्वास के माध्यम से हो सकता हैं। निर्जलीकरण को रोकने लिए हमें भरपूर पानी पीना चाहिए। यह पूर्ति पेय व खाद्य पदार्थो से हो सकती है जो हम रोज खाते–पीते हैं।

पानी पीने के लाभ

- पानी शरीर से विषाक्त पदार्थों व अपशिष्ट को बाहर निकालता है।
- यह हमारे शरीर की सभी कोशिकाओं को पोषक तत्व पहुंचाता है और हमारे मष्तिष्क को ऑक्सीजन देता है।
- यह शरीर के तापमान को विनियमित करने में मदद करता है।
- पानी शरीर को विटामिन, खनिज, अमीनो एसिड, ग्लूकोज और अन्य पदार्थों को अवशोषित और आत्मसात करने की अनुमति देता है।
- पानी जीवनदायक है। यह हमारी त्वचा को हाइड्रेट करता है।
- इससे वजन कम होता है।
- आसान पाचन मे भी पानी मदद करता है।

क्या है पसंद और नापसंद

उदाहरण के लिए यदि हम बहुत अधिक चाय, कॉफी और कैफीनयुक्त पेय पीते हैं तो, अतिरिक्त पेशाब के माधम से हम अधिक पानी खो सकते हैं। दूसरा उदाहरण है कि यदि हम अपने भोजन में अतिरिक्त नमक, चीनी, मसाले मिलाते हैं तो यह निर्जलीकरण का कारण बन सकता है और इस प्रकार हमें अधिक पानी पीने की आवश्यकता होती है।

एक दिन में कितना पानी पीने की सलाह– स्वस्थ रहने के लिए हमें न्यूनतम 8 गिलास पानी पीना चाहिए और यह भी पूरी तरह से अलग–अलग व्यक्ति पर निर्भर करता है। इसमें कई आंतरिक और बाहरी कारक शामिल है। हम जो खाद्य पदार्थ खाते हैं उससे हमारा औसतन 20 प्रतिशत पानी निकलता है।

कितने सक्रिय हम– पानी का सेवन इस बात पर निर्भर करता है कि हमारी जीवनशैली कैसी है। यह पूरे दिन गतिहीन, मध्यम या सक्रिय है। इसके अनुसार हमें शरीर मे पानी के नुकसान की भरपाई के लिए पानी पीने की जरूरत है।

क्या है तापमान और आर्द्रता स्तर– पसीने के कारण गर्मी में अधिक पानी की आवश्यकता हो सकती है। गर्म, नम और शुष्क जलवायु में अधिक पानी की आवश्यकता होती है या अगर हम पहाड़ो में या अधिक ऊंचाई पर रह रहे है।

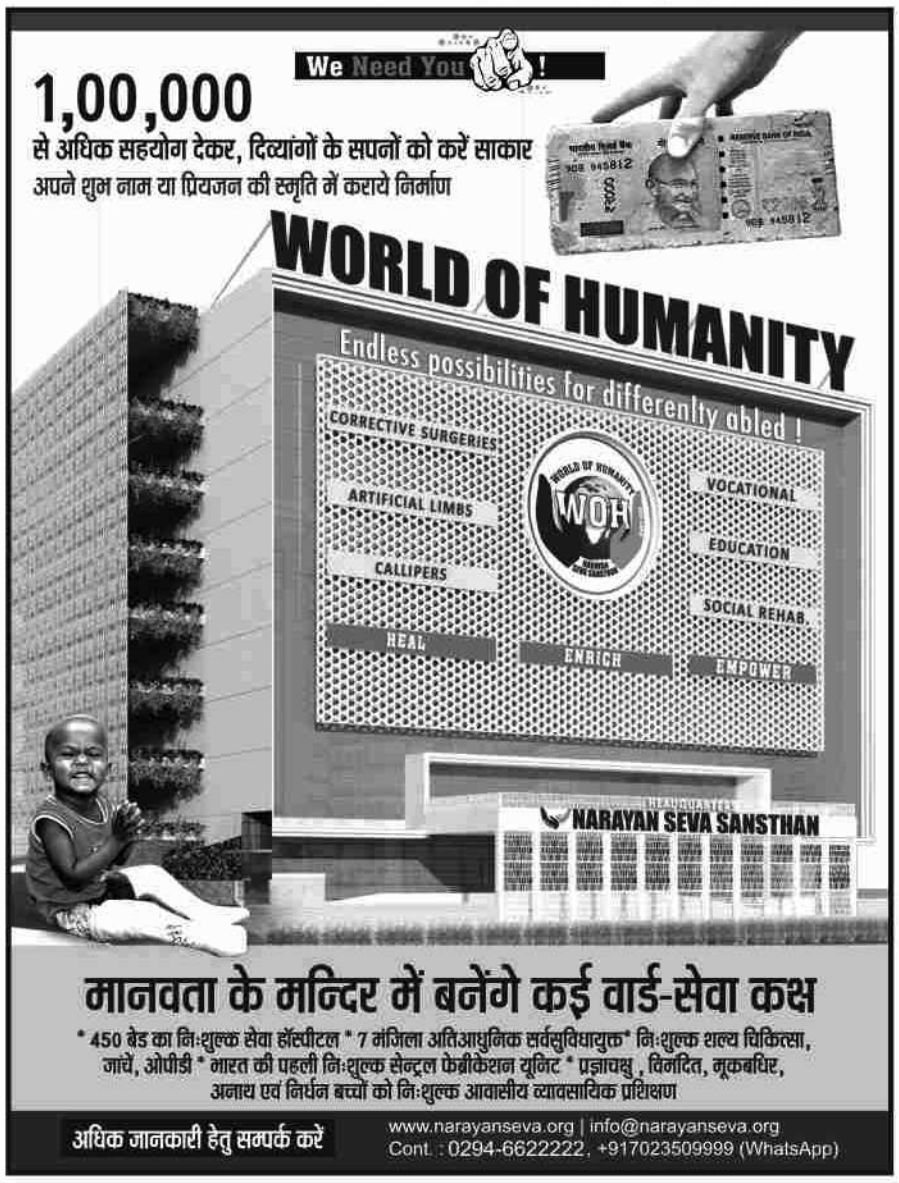
क्या खा सकते हैं जिसमें पानी की मात्रा शामिल है– फलों के रस लेवर्ड वॉटर, सूप, दूध, छाछ, सब्जियों का रस, टमाटर, अजमोदा, खरबूजू, पालक, ब्रोकली, संतरे, सेब, खीरा, मशरूम, अनानास, आडू ,व स्ट्राबेरी आदि।

चिकित्सा संबंधी दिक्कतें– दस्त, उल्टी, संक्रमण, बुखार आदि में अधिक पानी पीने की आवश्यकता होगी।

अनुभव अमृतम्

एक शिविर में कहीं ऑपरेशन करते समय लाईट चली गयी। ऑपरेशन थियेटर में टार्च तो रहती थी, तुरन्त टार्च पकड़ लेते थे। टार्च का प्रकाश रात में ज्यादा चाहिए। जहाँ ऑपरेशन कर रहे वहाँ ज्यादा चाहिए। बहुत अच्छा बाहर आकर ढूंढ़ा बिजली वालों को अरे! मैंने कहा जल्दी–जल्दी लाईट लाओ। लाईट कहाँ चली गई? बोले थोड़ी देर ठहरो कैलाश जी आ जायेगी। अरे! मेरे को तो इतना क्रोध आया कि मैं गुस्साया। मैंने कहा राजमल जी भाईसाहब कहां गया लाईटमेंन? मैं तो इतना चिन्तित हूँ और ये आराम से कह रहा लाईट आ जायेगी थोड़ी– देर में। मुझे याद है भाई साहब को मैंने कहा भी था। बाद में उन्होंने कहा कैलाश जी लाईट आ ही गई थी– बाद में– शांत। जब मैं सोचता हूँ मुझे कितनी चिंता लगती थी? आज सोचता हूँ चिंता से क्या कर लिया? चिंता लगने से क्या पा लिया? चिंता तो चिता के समान है। परम् पूज्य राजमल जी भाईसाहब का सम्पर्क खूब बना रहा। एक दिन एक पोस्टकार्ड आया, बोले कैलाश जी एक बोम्बे में मफत काका है। मेरा परिचय तो नहीं है, कहीं से नाम सुना होगा। उन्होंने कल मेरे को फोन किया था। राजमल जी आपका नाम सुना आप अच्छे आदमी है। मैं बोम्बे में हूँ दीवाली बेन मोहनलाल मेहता चेरिटेबल ट्रस्ट मेरी माता का नाम दीवाली बेन पिताजी का नाम मोहनलाल जी तो बोम्बे में चेरिटेबल ट्रस्ट चलाते हैं। मेरे पास विदेश से कंटेनर में पानी के जहाज में सोयाबीन तेल आता है, शक्कर आती है। मैं आपको एक ट्रक भेज सकता हूँ। उसका गेहूँ तो आपके पास है ही। कोई दिक्कत नहीं है। आप इसकी सूकड़ी बनाइयेगा। सूकड़ी बनाकर आस–पास के गरीब क्षेत्र में ले जाइयेगा– पौष्टिक आहार।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 102 (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 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