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-2273 • उदयपुर, सोमवार 15 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

'एआइ' से बदलने लगा व्हीलचेयर का रुप!

क्या आपने कभी सोचा है कि वर्षो से बाइक और कारों को और ज्यादा सुरक्षित बनाने के लिए तो उनमें सेंसर, कैमरा और कनेक्टिविटी से जुड़ी तकनीक पर काम किया जा रहा है, लेकिन व्हीलचेयर कमोबेश वर्षो से उसी रूप में है जिस रूप में थी। अब व्हीलचेयर को लेकर स्टार्ट– अप ने पहल की है। व्हीलचेयर में आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस (कृत्रिम बुद्धिमता) को जोड़ा गया है। कंप्यूटर विजन और इंटेलिजेंट टूल्स, के जरिए गतिशिलता की चुनौतियों से जूझ रहे लोग इसे आसानी से चला सकते हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि कंपनियों ने व्हीलचेयर को लेकर बहुत कम नवाचार किया है, क्योंकि बीमा कंपनियां मूल उपकरण को ही कवर करती है। डिजिटल युग में कंपनियों ने अब व्हीलचेयर पर अधिक ध्यान केंद्रित किया है। नेशनल सीटिंग एंड मोबिलिटी के सीइओ बिल मिक्सन कहते है, 'पिछले दो वर्षो में नजरिया बदला है। हमारे पास ऐसे ग्राहक आये हैं जो सूचना और डेटा वाली व्हीलचेयर चाहते हैं। व्हीलचेयर पर लगे राडार सेंसर और कैमरे उपयोगकर्ताओं को अनजाने में दीवारों और चीजों से टकराने से रोकने का काम करते हैं। यदि कोई उपयोगकर्ता खड़ी सीढ़ी पर जा रहा है और उसके गिरने का खतरा है तो सॉफ्टवेयर अलार्म बजा देता है ताकि आसपास के लोग मदद के लिए आ सकें। व्हीलचेयर में लगे एप से उपयोगकर्ता चिकित्साकर्मियों या रिश्तेदारों को सूचित भी कर सकता है। संभावना है कि बहुत जल्द अत्यधिक क्षमता वाले सेंसर के कैमरों की मदद से सेल्फ–ड्राइविंग व्हीलचेयर भी बाजार में आ जाएगी। स्कॉटलैंड स्थित एक कंपनी के संस्थापक कहते हैं कि करीब 40 वर्षो में व्हीलचेयर कंपनियों में इसे हल्की और छोटी ही बनाया है, अब व्हीलचेयर आधुनिकतम तकनीक से लैस होगी।

सोशल मीडिया के लिये गाइडलाइन

केंद्र सरकार की और से गुरुवार को सोशल मीडिया के लिए गाइडलाइंस जारी की गई। साथ ही ओटीटी और डिजिटल मीडिया के लिए नियम भी बनाए गए। नए आइटी नियमों के उल्लंघन पर पहले से ही एक साल से आजीवन कारावास तक का प्रावधान है।

• नए नियमों में सजा का क्या प्रावधान है ?

इन नियमों में अलग से किसी सजा या जुर्माने का उल्लेख नहीं किया गया है। कहा गया है कि इनके उल्लंघन पर भारतीय दंड संहिता (आइपीसी) सूचना प्रौद्योगिकी (आइटी) कानून के तहत कार्रवाई की जाएगी। नियमों के पालन के प्रभावी तरीकों को लेकर भी स्पष्टता नहीं है।

• नए नियम आम लोगों के लिए मददगार होंगे?

अब तक सोशल मीडिया पर डाली गई मानहानि वाली सामग्री संबंधित सोशल मीडिया कंपनी नहीं हटाती थी। कहा जाता था कोर्ट या सरकार का आदेश लाइए। अब अगर आपके बारे में कोई निजता का उल्लंघन करने वाली सामग्री प्रस्तुत की जाए तो आप कंपनी को लिखित शिकायत दे सकते हैं या कंपनी को संबंधित सामग्री 24 घंटे में हटानी होगी। नहीं तो कंपनी के खिलाफ भी कार्रवाई की जाएगी, जो सामग्री डालने वाले के खिलाफ होगी।

• आइटी एक्ट व आइपीसी में कितनी सजा का प्रावधान है ?

आइटी एक्ट में तीन साल से लेकर आजीवान कारावास तक की सजा और एक लाख से दस लाख तक के जुर्माने का प्रावधान है।

आईपीसी में एक साल से लेकर आजीवान कारावास तक हो सकती है। आईपीसी में जुर्माने की राशि कम है। उधर आईटी कानून में अधिकांश अपराध जमानती है।

• सोशल मीडिया कंपनियों के लिए प्रावधानों में क्या बदलाव है ?

नए नियम कह रहे हैं कि अगर सेवा प्रदाता ने नए नियमों का पालन नहीं किया तो सूचना प्रौद्योगिकी (आईटी) कानून की धारा 79 के तहत मिला उनका सुरक्षा कवच हट जाएगा।

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

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।

मुश्किलों से राहत मिली प्रमोद को

उदयपुर शहर के निकट बलीचा बस्ती में रहने वाले प्रमोद यादव (30) का कोरोना के चलते लॉकडाउन में ऑटो ही बंद नहीं हुआ गृहस्थी की गाड़ी भी थम गई। पति–पत्नी और तीन छोटी बच्चियों के परिवार के सामने घोर अंधेरा छा गया।

ऑटों के पहिये चलते थे तो घर भी चलता था। सब लोग घरों में थे। दुकानें, फैक्ट्रियां, निर्माण कार्य, पर्यटन स्थल, रेलें, बसें सब स्थगित थी। घर में निराशा का गहरा सन्नाटा पसरा था। जिसे नारायण सेवा संस्थान के सेवादूतों ने दरवाजे पर दस्तक देकर अप्रेल के शुरू में ही हटा दिया। वे अपने साथ भोजन के पैकेट व राशन लेकर आए थे। उन्हें देख परिवार ने भगवान को धन्यवाद दिया।

प्रमोद बोला– सचमुच आप नारायण के दूत समान ही है। हमारी मुश्किल को आपने हल कर दिया। मकान का किराया तो मैं आज नहीं तो कल हालात सम्भलने पर मजदूरी कर चुका दूंगा लेकिन आपने तो मेरे और परिवार के जिंदा रहने का सबब ही दे दिया। आप धन्य हैं। इस परिवार को अप्रैल से नियमित राशन दिया जा रहा है।

बांस और आम

एक जगंल में बांस के पेड़ के साथ आम का भी पेड़ था। बांस का पेड़ कद में लंबा और आम का पेड़ छोटा था। यह देखकर बांस का पेड़ अक्सर आम का मजाक उड़ाता और कहता था कि अरे आम मैं कितना बड़ा हो चला, कितनी तेजी से बढ़ा और तुम हो, जो इतनी आयु में भी छोटे ही बने हुए हो। आम बोला कि यह तो हर किसी की अपनी–अपनी प्रकृति है। कद ऊंचा हो जाने से या शरीर विशाल होने से कुछ नहीं होता। छोटा होने का अर्थ नहीं कि वह मान व बड़े काम का नहीं होता। इसी तरह लंबे होने का अर्थ यह नहीं कि वह छोटे काम को घृणा की नजर से देखे, किंतु बांस को उसकी बात समझ में नहीं आई। कद के घमंड में चूर वह बोला कि तुम मेरे कद से जलते हो, इसलिए मुझे ऐसी बातें सुना रहे हो। भला मैं छोटा काम क्यों करुं। कुछ वक्त बाद आम पर मंजरियां लगी और कुछ दिन बाद वह फलों से लद गया। फलों से लदा होने की वजह से वह झुक गया और बांस दिनों दिन लंबा होकर सूखता चला गया, किंतु उसका अभिमान अभी भी कम नहीं हुआ था। एक दिन वह आम को देखकर बोला कि मुझे देखो मैं दूर से नजर आ रहा हूं और एक तुम हो जो फलों से लदकर झुके जा रहे हो तथा छोटे होते जा रहे हो। अभी उसकी बातें खत्म भी नहीं हुई थी कि कहीं से यात्रियों का झुंड वहां आयां। उन्होंने आम के वृक्ष के फलों से लदा हुआ देखा, तो वहीं डेरा डाला और विश्राम करने लगे। रात होने पर ठंड से बचाव के लिए उन्होंने आग जलाने की सोची और पास ही खड़े बांस के वृक्ष को काटकर लकड़ियों का ढेर लगा दिया। कुछ देर में बांस का पेड़ राख हो गया। आम का वृक्ष अभी भी शांत था और राहगीरों को अपनी छांव तले विश्राम दे रहा था, जबकि अभिमानी बांस का अंत हो चला था।

नोएडा से लेकर दूतावासों तक जाएगी हमारी हर्बल गुलाल

हमारे उदयपुर की फूलों की महक होली पर हर्बल गुलाल में भी मिलेगी। यहां महिलाओं का एक समूह ये गुलाल तैयार कर रहा है। पिछले साल से इस साल का टारगेट भी ज्यादा है। गुलाल की मांग इस कदर है कि अभी जितनी बनाई है उससे आधे से ज्यादा की तो बुकिंग हो चुकी है। नोएडा के सरस मेले में भी ये गुलाल भेजी जा रही है तो कुछ दूतावासों से भी गुलाल की मांग सामने आई है। पंचायतीराज के अधीन राजीविका मिशन की ओर से इस गुलाल के विपणन का कार्य भी किया जा रहा है।

राजीविका परियोजना ने इन चारो स्थानों पर 60 क्विंटल गुलाल बनाने का लक्ष्य रखा जिसमें से 45 क्विंटल का ऑर्डर तो मिल चुका है। अभी नोएडा में लगने वाले सरस मेले से भी डिमांड आई है। उदयपुर में तैनात रहे आइएएस व आरएएस अधिकारियों ने भी इन महिलाओं की मेहनत का बखान जहां भी गए वहां किया तो दूसरे शहरों से भी डिमांड आई है। कुछ दूतावासों से भी पूछताछ की गई, वहां कैसे गुलाल भेजी जाएगी इसको लेकर बातचीत चल रही है। वैसे राजीविका जिला परियोजना अधिकारी बताते है कि जिन देशों में भारतीय डाक विभाग के पार्सल जाते हैं वहां हम गुलाल भेजने में सक्षम हैं। वे कहते हैं कि मगवास में श्रीनाथ, गोगरूद में प्रगति व झूडा में बन रही गुलाल का नाम उजाला दिया है। वे कहते है कि 100, 200, 300 ग्राम की पेंकिग बनाई गई है। पिछली बार ये गुलाल मात्र 20 क्विंटल ही बनाई गई थी।

ऐसे बनता है हर्बल गुलाल– हर्बल गुलाल बनाने के लिए फूल एवं पत्तियों का उपयोग किया जाता है। कानोड़ क्षेत्र में खाखरे के पत्तों से बनाया गया। लाश के फूलों का मिश्रण तैयार कर गर्म पानी में उबाला जाता है और बाद में ठंडा करके आरारोट के आटे को मिलाकर सुगंधित अर्क डालकर हर्बल गुलाल तैयार किया जाता है।

यहां बना रहे गुलाल–

1 झाड़ोल के मगवास राजीविका वन धन विकास केन्द।
2 डूड़ा–कोटड़ा स्थित राजीविका वन विकास केन्द्र।
3 सीएलएफ गोगरूद–कोटड़ा।
4 सीएलएफ – कानोड़।

बधिर विश्व सुंदरी विदिशा बालियान का अनूठा संघर्ष

मेरे जीवन का एक ही मंत्र है, हमेशा सीखते रहो। मुश्किलों से पार पाने और कुछ नया करते रहने से बेहतर कुछ भी नहीं। मैने खुद को अक्षम न मानते हुए विशेष क्षमता वाला माना। जो शुरूआत में एक अभिशाप की तरह लगता था, वह एक वरदान में बदल गया। अच्छा महसूस होता है, जब लोग मुझसे प्रेरित होते हैं। दुनिया में बदलाव ला सकू तो चाहूंगी कि लोग एक–दूसरे को जज करने की बजाय समस्याओं को समझे। मैं मुजफरनगर में जन्मी हूं। जब पांच साल की थी तब पता लगा कि मैं सुन नहीं सकती। पैरेंट्स के लिए बड़ा झटका था। लेकिन उन्होंने तय किया कि वे मुझे एक सामान्य जीवन जीने में मदद करेंगे। 5वीं कक्षा तक चीजें अपेक्षा.त ठीक थीं। जैसे–जैसे ग्रेड बढ़े, यह मुश्किल हो गया। तब मैंने लिप–रीडिंग विकसित की।

खेल में किया खुद को साबित– नौ साल की उम्र में देहरादून के वेल्हम गर्ल्स स्कूल में बास्केटबॉल खेलना शुरू किया लेकिन सुनने में दिक्कत के चलते टीम के साथ तालमेल मुश्किल था। फिर टेनिस खेलने लगी जो कि अकेले का खेल था। सामान्य श्रेणी में ही राष्ट्रीय स्तर तक गई। 2017 में तुर्की में आयोजित डेफलम्फिकस में टेनिस डबल्स में पांचवा स्थान हासिल किया।

भारत से बधिर विश्व सुंदरी बनी– 21 साल की उम्र में मैंने मिस डेफ वर्ल्ड का खिताब जीता। एक एथलीट से ब्यूटी वर्ल्ड का सफर कठिन था। मेरा व्यक्तित्व बदल गया। चलने से लेकर पूरे व्यक्तित्व को संवारना बदलाव था। पहली विशेष स्मृति तब थी, जब अंतराष्ट्रीय सांकेतिक भाषा का अभ्यास किया।

खुद को प्यार का उपहार– सभी को कहूंगी, स्वयं को स्वीकार करें, खुद को प्यार करना सबसे बड़ा उपहार है। जो खुद को दे सकते है। जो पास नहीं है, उसे अनदेखा करें और मन की शांति के लिए जो पास है, उसकी सराहना करें। इन सबसे ऊपर खास क्षमता की खोज कर से प्रतिभा या ताकत में बदलें।

देशभर में नारायण सेवा संस्थान की शाखाएं

जबलपुर
आर. के. तिवारी,मो. 9826648133
मकान नं. 133, गली नं. 2, समदड़िया ग्रीन सिटी,माधोतल, 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 मंजिल, 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

पाचोरा (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 - झोंथड़ा, 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-नापो 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)

सम्पादकीय

कहा है दया धर्म का मूल है। धर्म यानी धारण करने योग्य सद्वृत्ति दया याने करुणा का भावानुवाद। मानव में करुणा का भाव स्थायी है। वह अनुभाव, विभाव से संचरित होकर दया के रूप में प्रकट होता है। यदि हमारी करुणा–धारा सदा प्रवाहमयी है तो फिर दया का दरिया बनते देर ही क्या लगेगी? जब दया का प्राकट्य निरंतर होगा तो धार्मिकता तो उसका उपजात है ही। इसी धर्म के लिए मनुष्य को संत, हर दार्शनिक और हर उपदेशक, मार्गदर्शक चेताता रहा है। आज चेतना को चैतन्य करके, अनुभव के साथ संयोजित करके, व्यावहारिकता में उतारने की परम आवश्यकता है।

धर्म की धारणा के अनेक बीज हैं उनमें दया भी प्रमुख है। दया के भाव उपजते ही करुणा धारा उत्पन्न होकर बहने लगती है। इस करुणाधारा से ईश्वरीय कार्य सधने लगते हैं। यही धर्म का आचरण होकर संसार को सुखी करने का उपक्रम बन जाता है।

कुछ काव्यमय

आदिकाल से चल रहे,
सेवा भरे प्रयास।
सेवा से पहचान है,
सेवा ही है सांस।।
चिर परिचित है कल्पना,
सेवा–सच्ची राह।
सेवा से ही चल रहा,
सुन्दर धर्म–प्रवाह।।
सेवा भी है साधना,
कहते वेद–पुराण।
सेवक प्रभु का लाड़ला,
मिलते कई प्रमाण।।
जो सेवा की राह पर,
चले करे संतोश।
खुद–ब–खुद मिट जायेंगे,
उसके सारे दोश।।
सेवा की पतवार है,
लहरों भरा उछाव।
भवसागर से तार दे,
ऐसी निर्मल नाव।।

- वरदीचन्द राव, अतिवि सम्पादक

करोना वायरस

तेजी से फैलने को रोकने के लिए कैश लेनदेन कम करें

मोबाइल वॉलेट, पेटीएम, डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड और यूपीआई आदि का प्रयोग ज्यादा करें!

जनहित में ज्यादा से ज्यादा शेयर

अपनों से अपनी बात

ऋषि परम्परा का निर्वाह

बहुत भूख लग रही है माँ....., फुलका सिक तो गया आप देती क्यों नहीं। "अरे, क्या तुझे मालूम नहीं, पहली रोटी तो गाय की होती है, ठहर अभी सिक रही है दूसरी रोटी।" माँ का प्यार भरा उत्तर था। धन्य धन्य है भारत की ऋषि परम्परा को – जिसने हर माँ को यह सिखाया कि पहला फुलका गाय के लिए और अन्तिम श्वान के लिए। हमारी कमाई में से अतिथि का भी हक बनता हैं और मनुष्यों के ऊपर आश्रित रहने वाली गाय माता का भी। जब भी संस्थान के पचासों साथी मिलजुल कर वनवासी क्षेत्रों में सेवा कार्य करते हैं, याद आ जाते हैं किसना जी भील के वे आँसू जिन्होंने जन्म दिया "नारायण सेवा" को.....

अक्टूबर, 1985 का वह दिन –जनरल हॉस्पीटल, उदयपुर का सर्जिकल वार्ड नं. 11 बेड नं. 9/ हमेशा की तरह किसना जी (आदिवासी) से जाकर राम–राम की। अपनी जर्जर काया को साधते हुए उन्होंने राम–राम का जवाब दिया ही था कि हॉस्पीटल की भोजन की ट्राली आ गई। मैंने थाली लेकर किसना जी को दी, उस गरीब

बेसहारा ने एक रोटी खाई और बाकी तीन रोटियाँ और सब्जी रख दी अपने एल्युमिनियम के कटोरे में। पूछा गया –क्यों बासा" कई आपरी भूख बंद वेईरी है ? (बा साहब क्या आपकी भूख बंद हो रही है ?) एक मिनट वह मौन रहा, फिर रुँधे गले से बोला –"बावजी मने लेइने म्हारा दो भाई आयोड़ा है, दो दिन वेईग्या पैसा बिल्कुल नहीं रिया, आटो कटुँ लांवा, तीनी जणा मलेन ये रोटियां खावां हाँ (श्रीमान् मुझे लेकर मेरे दो भाई भी आये हुए है, दो दिन से पैसे बिल्कुल समाप्त हो गये हैं, आटा कैसे खरीदें, तीनों भाई मिलकर एक ही थाली का भोजन कर लेते हैं।) कुछ क्षण वह और मौन रहा, सहानुभूति मिलते ही उसके सब्र का बांध टूट गया और वह 60 वर्षीय किसना जी फूट–फूट कर रोने लगा अपने दुर्भाग्य और बेबसी पर....."

गीली हो आई हमारी आँखे–एक विचार आया – अपने परिचित पांच–सात घरों में खाली डिब्बे रखें – उनसे निवेदन किया कि "ऋषि परम्परा का पालन करते हुए कृपया अपना आटा गोंदने के पूर्व एक मुट्ठी आटा उन लोगों के लिए भी निकालें जो दो–दो राते 'भूखे रह कर गुजार लेते है', पर मांग सकते नहीं, बस अपनी गरीबी पर रह जाते हैं मन मसोस कर..... प्रभु कृपा, दुःखियों की दुआ एवं आप सभी के आशीर्वाद से इस प्रकार चला –आत्म संतुष्टि का एक क्रम..... "स्वान्तः सुखाय तुलसी रघुनाथ गाथा।" बड़ी मिठास मिलती है, इस सब में –एक नहीं कई किसना जी भील –कई स्थानों पर मन ही मन पी रहे हैं अपने कड़ुए आँसुओं को। आइये, ऋषि परम्परा का निर्वाह करने हम बढ़े आगे – सबको साथ लिए – कदम से कदम मिलायें।

– कैलाश 'मानव'

स्वयं की कमी

दूसरों की कमियाँ बताना और अपने गुणों की बढ़ाई करना, यह मानवीय प्रवृत्ति है। दूसरों की कमियों तथा अपने गुणों को सभी बढ़–चढ़कर बताते हैं, परंतु होना इसके विपरीत चाहिए।

एक बार एक कुख्यात डकैत गुरु नानक देव के पास पहुँचा और बोला–मैं अपने आचरण और त्यों से बहुत दुःखी हूँ। मैं सुधरना चाहता हूँ। मुझे कुछ ज्ञान दीजिए, जिससे मेरी बुरी आदतें छूट जाएँ।

गुरु नानकदेव ने कहा – चोरी मत करना और झूठ मत बोलना। इन दो बातों को आचरण में ले आओ, तुम अच्छे व्यक्ति बन जाओगे।

कुछ दिनों पश्चात् वह डकैत वापस आया और गुरु नानकदेव जी से कहा – गुरुजी, मेरे लिए यह सम्भव नहीं है। चोरी न करूँ तो अपने परिवार का भरण–पोषण कैसे करूँ? चोरी करने वाला झूठ तो अवश्य बोलता ही है। ये दोनों ही उपाय तो मेरे लिए असम्भव हैं। आप कोई अन्य ही उपाय बताइए।

गुरु नानकदेव जी ने कुछ सोच–विचार कर उसे एक अन्य उपाय बताते हुए कहा – तुम चोरी, डकैती, झूठ बोलना आदि जो भी त्य करना है, वह सब करो। परंतु रोज शाम को किसी चौराहे पर जाकर अपने दिनभर के त्यों को जोर–जोर से लोगों को बताना। नानकदेव की बात सुनकर वह डकैत बोला–अरे ! यह तो बहुत आसान कार्य है। यह तो मैं अवश्य कर लूँगा। दूसरे दिन उसने चोरी की। तत्पश्चात् वह चौराहे पर गया, परंतु वह अपने .त्यों के बारे में जनता को बताने का साहस नहीं जुटा पाया। वह आत्मग्लानि से भर गया तथा मन ही मन प्रायश्चित करने की सोचने लगा। अपने गलत कार्यों का मैं व्याख्यान करूँ, यह कैसे हो सकता है? वह दुःखी होकर सोचने लगा। अगले ही दिन वह गुरु नानकदेव जी के पास पहुँचा और नतमस्तक होकर बोला– गुरुजी, आपका ये वाला उपाय कारगर साबित हो गया। अब मेरे जीवन से चोरी, डकैती तथा झूठ बोलना आदि .त्य जा चुके हैं। अब मैं सुधर गया हूँ तथा अत्यन्त प्रसन्न हूँ।

स्वयं की कमियों को उजागर करना तथा दूसरों की अच्छाइयों की प्रशंसा करना ईश्वर की .पा पाने का एक सरल उपाय है तथा यही व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन लाने का भी जरिया है।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

पहला कार्यक्रम जब प्रसारित हुआ तो उसे देखकर कैलाश का हौसला बढ़ गया। दो– तीन कार्यक्रमों की शूटिंग के बाद वह अभ्यस्त हो गया, पूरी प्रोडक्शन टीम भी उत्साहित हो गई, धीरे– धीरे यह दैनन्दिन कार्यक्रमों का हिस्सा बन गया। आस्था चैनल धर्म प्रेमी श्रद्धालुओं में अत्यन्त लोकप्रिय है इस पर कैलाश का कार्यक्रम आने का समाचार उससे जुड़े लोगों को मिला तो वे इसे देखने लगे। कार्यक्रम की प्रशंसा के फोन आते तो कईयों को मखौल उड़ाने का मौका भी मिल गया।

आलोचनाएं – समालोचनाएं, कैलाश के जीवन का अंग रही है, इनसे वह विचलित नहीं हुआ, उसकी मुख्य दृष्टि तो कार्यक्रम से प्राप्त होने वाली सहायता राशि पर थी। कार्यक्रम में सहायता राशि भेजने हेतु सम्पर्क स्थल, टेलीफोन नम्बरों व बेंक खातों के नम्बरों की विस्तृत जानकारी दी जाती थी। इसके बावजूद भी पर्याप्त राशि प्राप्त नहीं हो रही थी। कैलाश को एक बार तो लगने लगा कि कहीं इस प्रसारण में उसने गलत निवेश तो नहीं कर दिया। प्रसारित होने वाले कार्यक्रम की गुणवता को लेकर भी वह संतुष्ट नहीं था। एक दिन वह हरियाली रेस्टोरेन्ट में किसी के साथ बैठा था। चाय के दौरान ही टी. वी. पर प्रसारित कार्यक्रम की चर्चा चल पड़ी। इसी दौरान किसी ने उसे सलाह दी कि नाथद्वारा के एक चित्रकार है चरण शर्मा जो मुम्बई में कार्यरत है। उन्हे टी.वी. कार्यक्रम बनाने का बहुत अनुभव है। अगर उनकी सेवाएं मिल जाये तो अपने कार्यक्रम की गुणवत्ता सुधर सकती है। अन्धे को चाहिये– दो आंखें। कैलाश को तो ऐसे ही किसी प्रतिभाशाली व्यक्ति की तलाश थी। उनसे सम्पर्क किया, वे अपना योगदान देने पर सहमत हो गये। शीघ्र ही वे उदयपुर आ गये, वे अच्छे लेखक भी थे। उनके आने से कार्यक्रम में चार चांद लग गये।

अंश-205

इन चीजों को सेवन खाली पेट भूलकर भी न करें

अच्छी सेहत के लिए खान–पान की अच्छी आदतों का होना बहुत जरूरी है। कुछ लोग वजन घटाने के चक्कर में सुबह खाली पेट कुछ ऐसी चीजों का सेवन कर लेते हैं जिससे उनकी सेहत पर बुरा असर पड़ता है। खाली पेट होने से पेट में एसिड बनता है, जिससे पेट संबंधित कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। आज हम आपको कुछ ऐसी चीजों बारे में बताने जा रहे हैं जिसे खाने से सेहत पर बुरा असर पड़ता है।

संतरा – खाली पेट संतरे का सेवन नहीं करना चाहिए। संतरे में एसिड होता है, जिससे पेट में जलन होने लगती है। इससे स्टोन की समस्या भी हो सकती है।

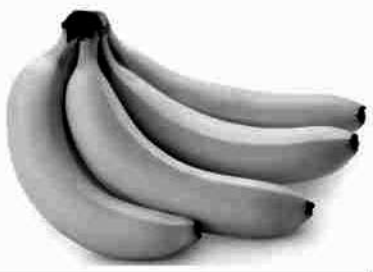
शकरकंदी – शकरकंदी का खाली पेट सेवन करने से पाचन तंत्र पर प्रभाव पड़ता है। खाली पेट डाइजेस्ट नहीं होती, जिससे सीने में जलन होने लगती है।

ग्रीन टी – ग्रीन टी में कैफीन नामक तत्व पाया जाता है। इसे खाली पेट पीने से पेट में एसिड की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे एसिडिटी होती है।

दूध– खाली पेट दूध पीने से मसल्स कमजोर होते हैं। इसके अलावा कफ होने की संभावना बढ़ जाती है।

टमाटर – टमाटर खाने से पेट में अघुलनशील एसिड पैदा होता है जिससे स्टोन की समस्या हो सकती है।

मीठी चीजें– खाली पेट मीठी चीजों का सेवन करने से ब्लड मे शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। इससे आपको एनर्जी मिलती है लेकिन अधिक मात्रा में लेने से थकान होती है।



चाय – कई लोग सुबह बेड टी लेना पसंद करते हैं। खाली पेट, चाय पीने से पेट में एसिड बनता है, जिससे अल्सर होने की संभावना बढ़ जाती है।

केला – केले में मैग्नीशियम अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसे खाली पेट खाने से डाइजेशन सही तरह से नहीं होती।

अनुभव अमृतम्

मैंने कहा साहब आपके श्रीमुख से पहली बार नाम सुन रहा हूँ। उन्होंने पोस्टकार्ड लिखने को बोला, पोस्टकार्ड लिख दिया। भाईसाहब मैं अगले सण्डे को 26 नवम्बर को 1976 को मैं आपसे मिलने आना चाहता हूँ, आप मुझे समय देना। जरुर–जरुर कैलाश जी आइये। आजकल तो अनजान फोन आ जाये तो उठाते ही नहीं–भाई! ये नम्बर सेव नहीं है। उस समय बिल्कुल अनजान– मैं अनजान, वो अनजान पोस्टकार्ड का जवाब आ गया। आइये– आइये जरुर आइये 26 नवम्बर को आइये। हमारे राम जी पहली बार सुना था बिसलपुर गाँव है। जवाई बांध का नाम तो सुना था। तो सिरोही से पहले सुमेरपुर पहुँचे। सुमेरपुर से तांगे चलते थे जवाई बांध के लिए। वहाँ पहुँचे फिर वहाँ से बिसलपुर के लिए भी तांगे चलते थे। रेलवे स्टेशन से 3–4 किलोमीटर है। उस तांगे वाले को कहा मुझे तो राजमल जी जैन साहबसे मिलने जाना है। अच्छा–अच्छा भैरव बाग। अच्छा भैरव बाग में रहते हैं– क्या? अरे साहब भैरव बगीचे में उनका बंगला है, फार्म– हाउस है। वहीं मिलते हैं– ज्यादातर। पहुँच गये बिसलपुर बस स्टेण्ड, तांगा रोका। कुछ घूमते हुए चले जाओ। आगे तो गलियाँ तांगे के लिए रास्ता नहीं है। पूछते–पूछते चले गये– हमारे रामजी। कैलाश मानव नाम नहीं होता तो राधेश्याम होता।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 85 (कैलाश 'मानव')

मोटापे की समस्या होगी दूर

मोटापा से हृदय रोगों, घुटनों में दर्द और सांस संबंधी समस्याओं की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए स्वस्थ खानपान और दिनचर्या को अपनाना बहुत जरूरी है। अपने आहार में कच्ची सब्जियों का प्रयोग ज्यादा करें। छिलको वाली दालें खाएं। कम कैलोरी युक्त चीजें लें। आलू , चावल, मीठे खाद्य पदार्थो का प्रयोग कम से कम करें। सुबह एक गिलास गुनगुने पानी में नींबू मिलाकर लें। साथ ही कुछ योगासन जैसे त्रिकोणासन, कपालभाति, धनुरासन और सूर्य नमस्कार करें।

दिव्यांग, अनाथ, असहाय एवं वंचितजन की सेवा में सतत सक्रिय संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों में करें सहयोग

कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को बनायें यादगार..

जन्मजात पोलियो ग्रस्त दिव्यांगों के ऑपरेशनार्थ सहयोग राशि

ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि	ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि
501 ऑपरेशन के लिए	17,00,000	40 ऑपरेशन के लिए	1,51,000
401 ऑपरेशन के लिए	14,01,000	13 ऑपरेशन के लिए	52,500
301 ऑपरेशन के लिए	10,51,000	5 ऑपरेशन के लिए	21,000
201 ऑपरेशन के लिए	07,11,000	3 ऑपरेशन के लिए	13,000
101 ऑपरेशन के लिए	03,61,000	1 ऑपरेशन के लिए	5000

निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला

आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मिति

(वर्ष में एक दिवस 50 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन/नाश्ता सहयोग हेतु मदद करें)

नाश्ता एवं दोनों समय भोजन सहयोग राशि	37000/-
दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि	30000/-
एक समय के भोजन की सहयोग राशि	15000/-
नाश्ता सहयोग राशि	7000/-

दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

वस्तु	सहयोग राशि (एक नग)	सहयोग राशि (तीन नग)	सहयोग राशि (पाँच नग)	सहयोग राशि (ग्यारह नग)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
व्हील चेयर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैशाखी	500	1,500	2,500	5,500
कृत्रिम हाथ/पैर	5100	15,300	25,500	56,100

गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर

मोबाइल /कम्प्यूटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सौजन्य राशि

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें

मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

आपके अपने संस्थान का पता

नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से संस्थान के बैंक खातों में सीधे भी जमा करवाकर PAY IN SLIP भेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके।

संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टेन नम्बर JDHN01027F

Bank Name	Branch Address	RTGS/NEFT Code	Account
State Bank of India	H.M.Sector-4	SBIN0011406	31505501196
ICICI Bank	Madhuban	ICIC0000045	004501000829
Punjab National Bank	KalajiGoraji	PUNB0297300	2973000100029801
Union Bank of India	Udaipur Main	UBIN0531014	310102050000148

संस्थान को दिया गया दान-सहयोग आयकर अधिनियम 1961 की धारा 80G के अन्तर्गत 50 प्रतिशत नियमानुसार छूट के योग्य है।

'मन के जीते जीत सदा' दैनिक समाचार-पत्र अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
: kailashmanav

मन के जीते जीत सदा (दैनिक समाचार-पत्र) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर (राज.) 313002
मुद्रक : न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, 13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर - 3 उदयपुर (राज.) के लिए नारायण प्रिंटिंग प्रेस, सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा, उदयपुर
• सम्पादक : लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. RAJHIN/2014/59353 • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023