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-2225 • उदयपुर, मंगलवार 26 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

हमारा गणतंत्रोत्सव महान

गणतंत्र दिवस भारत का एक राष्ट्रीय पर्व है जो प्रति वर्ष 26 जनवरी को मनाया जाता है। इसी दिन सन् 1950 को भारत सरकार अधिनियम एक्ट 1935 को हटाकर भारत का संविधान लागू किया गया था। एक स्वतंत्र गणराज्य बनने और देश में कानून का राज स्थापित करने के लिए संविधान को 26 नवम्बर 1949 को भारतीय संविधान सभा द्वारा अपनाया गया और 26 जनवरी 1950 को इसे एक लोकतांत्रिक सरकार प्रणाली के साथ लागू किया गया था। 26 जनवरी को इसलिए चुना गया था क्योंकि 1930 में इसी दिन भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस (आई.एन.सी.) ने भारत को पूर्ण स्वराज घोषित किया था। यह भारत के तीन राष्ट्रीय अवकाशों में से एक है, अन्य दो स्वतंत्रता दिवस और गांधी जयंती हैं।

सन् 1929 के दिसंबर में लाहौर में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस का अधिवेशन पंडित जवाहरलाल नेहरू की अध्यक्षता में हुआ जिसमें प्रस्ताव पारित कर इस बात की घोषणा की गई कि यदि अंग्रेज सरकार 26 जनवरी 1930 तक भारत को स्वायत्तओपनिवेश (डोमीनियन) का पद नहीं प्रदान करेगी, जिसके तहत भारत ब्रिटिश साम्राज्य में ही स्वशासित एकाई बन जाने उस दिन भारत की पूर्ण स्वतंत्रता के निश्चय की घोषणा की और अपना सक्रिय आंदोलन आरंभ किया। उस दिन से 1947 में स्वतंत्रता प्राप्त होने तक 26 जनवरी स्वतंत्रता दिवस के रूप में मनाया जाता रहा। इसके पश्चात् स्वतंत्रता प्राप्ति के वास्तविक दिन 15 अगस्त को भारत के स्वतंत्रता दिवस के रूप में स्वीकार किया गया।

भारत के स्वतंत्र हो जाने के बाद संविधान सभा की घोषणा हुई और इसने अपना कार्य 9 दिसम्बर 1947 से आरंभ कर दिया। संविधान सभा के सदस्य भारत के राज्यों की सभाओं के निर्वाचित सदस्यों के द्वारा चुने गए थे। डॉ० भीमराव अम्बेडकर, जवाहरलाल नेहरू, डॉ राजेन्द्र प्रसाद, सरदार वल्लभ भाई पटेल, मौलाना अबुल कलाम आजाद आदि इस सभा के प्रमुख सदस्य थे। संविधान निर्माण में कुल 22 समितियाँ थी जिसमें प्रारूप समिति (ड्राटींग कमेटी) सबसे प्रमुख एवं महत्त्वपूर्ण समिति थी और इस समिति का कार्य संपूर्ण 'संविधान लिखना' या 'निर्माण करना' था।

प्रारूप समिति के अध्यक्ष विधिवेत्ता डॉ. भीमराव आंबेडकर थे। प्रारूप समिति ने और उसमें विशेष रूप से डॉ. आंबेडकर जी ने 2 वर्ष, 11 माह, 18 दिन में भारतीय संविधान का निर्माण किया और संविधान सभा के अध्यक्ष डॉ. राजेन्द्र प्रसाद को 26 नवम्बर 1949 को भारत का संविधान सुपूर्द किया, इसलिए 26 नवंबर दिवस को भारत में संविधान दिवस के रूप में प्रति वर्ष मनाया जाता है। संविधान सभा ने संविधान निर्माण के समय कुल 114 दिन बैठक की। इसकी बैठकों में प्रेस और जनता को भाग लेने की स्वतन्त्रता थी। अनेक सुधारों और बदलावों के बाद सभा के 308 सदस्यों ने 24 जनवरी 1950 को संविधान की दो हस्तलिखित कॉपियों पर हस्ताक्षर किये। इसके दो दिन बाद संविधान 26 जनवरी को यह देश भर में लागू हो गया। 26 जनवरी का महत्व बनाए रखने के लिए इसी दिन संविधान निर्मात्री सभा (कांस्टीट्यूएंट असेंबली) द्वारा स्वी.त संविधान में भारत के गणतंत्र स्वरूप को मान्यता प्रदान की गई। जैसा कि आप सभी जानते हैं कि अगस्त 1947 को अपना देश हजारों देशभक्तों के बलिदान के बाद अंग्रेजों की दासता (अंग्रेजों के शासन) से मुक्त हुआ था। इसके बाद 26 जनवरी 1950 को अपने देश में भारतीय साशन और कानून व्यवस्था लागू हुई।

26 जनवरी को गणतंत्र दिवस समारोह पर भारत के राष्ट्रपति द्वारा भारतीय राष्ट्र ध्वज को फहराया जाता हैं और इसके बाद सामूहिक रूप में खड़े होकर राष्ट्रगान गाया जाता है। फिर राष्ट्रीय ध्वज तिरंगे को सलामी दी जाती है । गणतंत्र दिवस को पूरे देश में विशेष रूप से भारत की राजधानी दिल्ली में बहुत उत्साह के साथ मनाया जाता है। इस अवसर के महत्व को चिह्नित करने के लिए हर साल एक भव्य परेड इंडिया गेट से राष्ट्रपति भवन (राष्ट्रपति के निवास) तक राजपथ पर राजधानी, नई दिल्ली में आयोजित होती है। इस भव्य परेड में भारतीय सेना के विभिन्न रेजिमेंट, वायुसेना, नौसेना आदि सभी भाग लेते हैं।

इस समारोह में भाग लेने के लिए देश के सभी हिस्सों से राष्ट्रीय कडेट कोर व विभिन्न विद्यालयों से बच्चे आते हैं, समारोह में भाग लेना एक सम्मान की बात होती है। परेड प्रारंभ करते हुए प्रधानमंत्री अमर जवान ज्योति (सैनिकों के लिए एक स्मारक) जो राजपथ के एक छोर पर इंडिया गेट पर स्थित है पर पुष्प माला अर्पित करते हैं। इसके बाद शहीद सैनिकों की स्मृति में दो मिनट मौन रखा जाता है। यह देश की संप्रभुता की रक्षा के लिए लड़े युद्ध व स्वतंत्रता आंदोलन में देश के लिए बलिदान देने वाले शहीदों के बलिदान का एक स्मारक है। इसके बाद प्रधानमंत्री, अन्य व्यक्तियों के साथ राजपथ पर स्थित मंच तक आते हैं, राष्ट्रपति बाद में इस अवसर के मुख्य अतिथि के साथ आते हैं।

परेड में विभिन्न राज्यों की प्रदर्शनी भी होती हैं, प्रदर्शनी में हर राज्य के लोगों की विशेषता, उनके लोक गीत व कला का .श्यचित्र प्रस्तुत किया जाता है। हर प्रदर्शानी भारत की विविधता व सांस्तिक समृद्धि प्रदर्शित करती है। परेड और जुलूस राष्ट्रीय टेलीविजन पर प्रसारित होता है और देश के हर कोने में करोड़ों दर्शकों के द्वारा देखा जाता है।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

राशन पाकर हर्षाया बाबूराव

दिवाली के दो दिवस पूर्व नारायण सेवा संस्थान से राशन सामग्री सहायता पार बाबूराव और परिजन बहुत प्रसन्न हुए और हने लगे– संस्थान के द्वारा दिए गए दीये जलायेंगे और राशन से मीठा बनाकर दीपावली मनायेंगे। वडगांव– गंगाखेड़ (परभणी) निवासी 40 वर्षीय बाबूराव दोनों पांवों से दिव्यांग है।

पत्नी इंदुमती दोनों आंखों से रोशनीहीन है। इने 10 वर्ष की एक बेटी है। भीख मांगकर गुजारा करने वाले इस परिवार पर कोरोना का ऐसा संकट आया कि दैनिकचर्या के साथ दो जून रोटी खाना भी दुभर हो गया। पति–पत्नी और बेटी रोटी–रोटी की मोहताज हो गई। दिव्यांग दम्पती भूख से इतने सताये गए कि पल–पल उन्हें मृत्यु करीब नजर आने लगी।

ऐसे परिवार की जानकारी जैसे ही संस्थान की परभणी शाखा को मिली तो उसने मदद करनी शुरू की। दो माह से निरन्तर राशन पार परिवार बहुत प्रसन्न है। सहयोग करने वाले हाथों एवं दानवीरों का दिल से दुआ दे रहा है। दीपोत्सव के दिन शाखा संयोजिका मंजू जी दर्डा ने परिवार को मिठाई भेंटकर हर संभव मदद का भरोसा भी दिलाया। आपे प्रेषित भोजन सामग्री सहयोग ऐसे गरीब दिव्यांग और मजदूर परिवारों का निवाला बन रहा है जिनी आखिरी उम्मीद टूटने वाली थी आपका सहयोग हजारों गरीब परिवारों के लिए खुशियों की सौगात है।

तीन ऑपरेशन के बाद चल पड़ा प्रीत

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

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

कृपया आशीष को शिक्षा में मदद करें

पाली (राज.) निवासी निर्धन आशीष जैन अपनी आर्थिक समस्यायों के चलते परेशान है। पिताजी का साया बचपन में ही उठ गया था। माँ ने पड़ोसियों के घरों में खाना बनाकर एवं बर्तन धोकर घर खर्च चलाया और बेटे को बड़ा किया। अभी आशीष एम–फार्मा का कोर्स कर रहा है। माँ की अल्प आय के चलते बेटे का एम–फार्मा बीच में ही छोडने की नौबत आ चुकी है। दुःखी माँ नारायण सेवा संस्थान से मदद की प्रार्थना करने आई। संस्थान के पाली शाखा संयोजक कांतिलाल मूथा ने आशीष के घर जाकर स्थिति को देखा तो आँखे भर आई। आशीष को अपनी शिक्षा एम–फार्मा की फीस भरने के लिए 155600 रुपयों की जरुरत है। संस्थान परिवार दानवीर सज्जनों से इसी मदद की अपील करता है। कृपया गरीब आशीष की बदहाली मिटाने के लिये उसी पढ़ाई में सहायता करें।

दान सहयोग हेतु सम्पर्क– 0294–6622222, 7023509999

हाथी पाँव से रोगग्रस्त विवेक की करें मदद

इटावा (उ.प्र.) के रहने वाले हैं 24 वर्षीय विवेक। पिता गार्ड की नौकरी करते हैं। परिवार में वृद्ध दादी सहित कुल 7 जन हैं। इस गरीब परिवार का गुजर बसर बड़ी मुश्किल से हो रहा है। विवेक हाथी पाँव के रोग से ग्रस्त है। जिसका अभी भी इलाज चल रहा है। संस्थान हाथी पाँव रोग की चिकित्सा में भी मदद कर रहा है। इसी दौरान विवेक बी–फार्मा की पढ़ाई करके पिता को दुःख भरी जिंदगी से उबरने में मदद का संल्कप लिया है पर आर्थिक समस्याओं के चलते अपने सपनों को पूरा नहीं कर पाने से बहुत दुःखी हो रहा है। उसने नारायण सेवा संस्थान से अपनी समस्याओं को बताकर मदद की गुहार लगाई है। संस्थान परिवार समाज से विवेक की मुश्किल भरी जिन्दगी में पढ़ाई के लिए मदद हेतु अपील करता है। दो वर्ष के बी–फार्मा कोर्स की कुल फीस 126000 है। कृपया मदद में आगे आएं।

भोपाल केम्प में 230 कृत्रिम अंग बांटे
नर सेवा-नारायण सेवा' प्रशंसनीय कार्य- साध्वी प्रज्ञा जी ठाकुर

भोपाल (मध्य प्रदेश) में पंचदिवसीय कृत्रिम अंग वितरण शिविर का आयोजन नारायण सेवा संस्थान एवं भोपाल उत्सव मेला समिति के संयुक्त तत्वावधान में 18 से 22 नवम्बर 2020 मानस भवन में हुआ। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर का उद्घाटन मुख्य अतिथि भोपाल सांसद साध्वी प्रज्ञा ठाकुर ने किया। शिविर में आये हुए दुर्घटना से शारीरिक रूप से असक्षम हुए दिव्यांगों से वार्तालाप करते हुए उन्होंने कहां कि जो इलाज के लिए जगह–जगह जाकर निराश हो चुके है या निर्धनता की वजह से असहाय है उनके लिए नारायण सेवा– नर सेवा करके बहुत ही प्रशंसनीय कार्य कर रही है।

शिविर की अध्यक्षता भोपाल उत्सव मेला समिति के अध्यक्ष मनमोहन जी अग्रवाल ने की। उन्होंने कहां कि हर वर्ष की भांति हमने संस्थान के साथ जुड़कर मध्यप्रदेश के दिव्यांगों के सेवार्थ शिविर किया है। यह हमारा 10 वां आयोजन है। इस शिविर में 230 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ–पैर लगाए गए।शिविर के संयोजक सुनील जी जैनाविन ने बताया कि हम सब के लिए यह सुखद एवं हर्ष का विषय है कि दिव्यांगों के कल्याणार्थ शिविर आयोजित करके उनेक कष्टमय जिन्दगी में कुछ राहत प्रदान कर पा रहे हैं।

नारायण सेवा के सहयोग से हमने हजारों दिव्यांगों के ऑपरेशन करवाए है और सैकड़ो दिव्यांग भाई–बहिनों को सहाय–उपकरण ट्राईसाइकिल, व्हीलचैयर एवं वैशाखी दिए है। इन रोगियों को निःशुल्क भोजन एवं आवास की व्यवस्था भी मुहैया करवाई गई। शैलेन्द्र जी निगम, डॉ. योगेन्द्र जी विरेन्द्र कुमार जैन, नारायण सिंह कुशवाह, प्रहलाद जी अग्रवाल, श्रीमती शारदा राठौड़, कृष्ण गोपाल जी गठानी आदि ने शिविर में अपनी सेवाएं दी। पंचदिवसीय शिविर में ऑर्थोटिस्ट एवं प्रोस्थोटिस्ट डॉ. नेहा अग्निहोत्री की टीम ने रोगियों को प्रोस्थेटिक पहनाएं और हाथ को मूमेन्ट करने का प्रशिक्षण भी दिया। शाखा संयोजक विष्णु जीशरण सक्सेना भी उपस्थित थे।

ऊनी कम्बल एवं वस्त्र बांटकर पाएं पुण्य

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

सम्पादकीय

भारत विश्व का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश है। यहाँ पर संविधान को सर्वोच्च प्राथमिकता है। संविधान में देश के सभी धर्मो, सभी मान्यताओं, सभी वर्गो को पूरा–पूरा मौलिक अधिकार संरक्षण दिया गया है।

गणतंत्र की परंपरा कई प्राचीन गणराज्यों में भी पाई जाती रही है। एक दृष्टि से देखें तो लोकतंत्रीय विचारधारा यहाँ के जनमानस में सदियों से परिव्यात है। जब देश आजाद हुआ, इसका एकीकरण हुआ तो लिखित संविधान की भी आवश्यकता अनुभव हुई। इसी प्रयास को, इसी भाव को साकार करने में संविधान निर्मात्री सभा एवं प्रारूप लेखन समिति का यह महत्वपूर्ण दायित्व रहा था। अत्यंत सौभाग्य का विषय है कि उस संविधान निर्मात्री सभा के माननीय सदस्य के रूप में उदयपुर (राज.) के आदरणीय बलवंतसिंह जी मेंहता भी प्रमुख थे। श्री मेहता जी न केवल स्वतंत्रता संग्राम सेनानी थे वरन् एक सहृदय अध्यात्म प्रेमी भी थे।

सौभाग्य यह भी है कि नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक चेयरमेन श्री कैलाश जी मानव ने भी अनेक बार श्री मेहता जी से सत्संग लाभ प्राप्त किया था। वे कैलाश जी की रोगी सेवा की भावना का आदर करते थे तथा अपना स्नेह प्रदान करते थे।

ऐसे अनेक राष्ट्रभक्तों के सहयोग से आज लोकतंत्रीय प्रणाली में भारत विश्व पटल पर एक चमकता हुआ नक्षत्र है।

कुछ काव्यमय

गणतंत्री गरिमा में जीना।
आजादी के रस को पीना।
करके हम सादर स्वीकार।
भारत मां को करते प्यार।
यही चेतना हर जन में हो।
लोकतंत्र भी हर मन में हो।

- वरदीचन्द राव, अतिवि सम्पादक

सन्तों के जीवन की पहचान

एक बार एक व्यक्ति ने गुरुनानक से प्रश्न किया– "आपकी जाति क्या है?" गुरुनानक बोले –"मेरी जाति वही है, जो संतों की होती है। संत वायु और अग्नि की तरह सब के होते हैं। मैं वृक्षों और पृथ्वी की तरह जीवनयापन करता हूँ और उन्हीं की तरह सत्कार्यों के लिए हमेशा कट जाने और रौंदे जाने को तैयार रहता हूँ।

मैं नदी की तरह हूँ और सबको समान रुप से अपनाता हूँ। मुझे चिंता नहीं कि कोई मेरे ऊपर पुष्प चढ़ाता है या मुझ पर गंदगी फेंकता है।" थोड़ा रूककर गुरुनानक बोले –"जाति धर्म के बंधन उनके लिए होते हैं, जिनका चिंतन सीमित होता है। जो एक बार भगवान के हो जाते हैं, वे तो आकाश, वायु, नदी, पर्वत, धरती की तरह सारे संसार के हो जाते हैं और किसी एक का उन पर कोई आधिपत्य नहीं रहता।"

अपनों से अपनी बात

अंतरात्मा की आवाज से खुद को पहचानें

उस मनुष्य को कभी सफलता नहीं मिल सकती जो स्वयं को अभागा, कमजोर और बेबस मानता हो, आप जैसा सोचेंगे वैसा फल पाएंगे। आप खुद को कभी दीनहीन समझे क्योंकि जिस परमात्मा ने आपको बनाया है उसकी दिव्य शक्ति आपके अंदर विराजमान है। ऐसे ही परिस्थिति में दो व्यक्तियों में से एक कहीं पहुंच जाता है और दूसरा वही पड़ा रह जाता है। ऐसा क्यों होता है ? इसका कारण यह भी है कि सभी लोग अपनी आत्मा की आवाज नहीं सुनते हैं। हर व्यक्ति के शरीर में आत्मा का वास है। आत्मा ही परमात्मा का अंश है प्रत्येक आत्मा ईश्वरीय गुणों से ओतप्रोत है। यह निरंतर प्रेरित होती है इससे उसे निरंतर अंदर से सत्य कार्य की प्रेरणा मिलती है। किंतु लोग आत्म प्रेरणा की अवहेलना करते हैं। आत्मा की आवाज को अनसुना कर देते है। आत्मा से बार–बार आवाज गूंजती है अच्छे–अच्छे कार्य करो, आगे बढ़ो निरंतर करते रहो। ईश्वर के निकट पहुंचने का प्रयास करते रहो । इस आवाज को कौन सुनता है?कुछ मुट्ठी भर लोग जो इस आदमी प्रेरणा को सुन लेने में सक्षम है वही आगे बढ़ते जाते हैं वही निरंतर ऊंचाइयों पर चढ़ते चले जाते हैं। वही संसार को कुछ दे जाते हैं । आत्मा की आवाज सुनने वालों ने ही संसार में नए– नए आविष्कार से संसार को सुख सुविधाओं और वैभव दिया है । उन लोगों ने संसार को अपने ज्ञान विज्ञान से चमत्कृत किया है।यह आत्म प्रेरणा ही तो है जिसने हमें आकाश में उड़ने में समर्थ बनाया। वैसे बहुत से लोग योग्य होते हैं परंतु वह जीवन में बहुत काम नहीं कर पाते हैं। ऐसा इसलिए होता है कि वे निराशावादी प्रेरणाओं के शिकार होते हैं। वे जब भी किसी काम में हाथ डालते है तो उन्हें असफलता दिखने लगती है। उनके मन में लाचारी पैदा होने लगती है वे स्वयं को लाचार कमजोर महसूस करते हैं। उनके मन में हीन भावना घर लेती है। इससे उनकी कार्यशक्ति नष्ट हो जाती है। ऐसे लोगों को सोचना चाहिए कि भाग्य और कुछ नहीं है। आपके कर्म से ही भाग्य बनता और बिगड़ता है। आप अपने भाग्य के निर्माता स्वयं ही है। आपको आपके विचार ही लक्ष्य तक पहुंचाते हैं इसलिए नकारात्मक विचारों को मन में ही जन्म ही ना लेने दें।

– कैलाश 'मानव'

दुःखों का कारण

अपेक्षाएँ दुःखों को जन्म देती हैं। हम परिवार के सदस्यों के साथ अधिक मोह एवं आसक्ति रखते हैं, यही मोह व आसक्ति मनुष्य के दुःख का कारण बनती है। मोह में बंधकर व्यक्ति अपने कर्त्तव्यों को भूल जाता है। कर्त्तव्यों को भूलना नुकसानदायक होने के साथ–साथ कष्टकारक भी होता है।

एक बार संत फ्रांसिस के पास उनका एक पूर्व परिचित युवक आया। संत फ्रांसिस ने उस युवक से उसकी और उसके परिवार की कुशलक्षेम पूछी।

युवक ने उत्तर दिया – मैं अपने परिवार के साथ बहुत प्रसन्न हूँ। मेरी पत्नी, मेरे बच्चे एवं परिवारजन मुझे बहुत चाहते हैं। मैं तो प्रेम–सरोवर में गोते लगा रहा हूँ। युवक की बात सुनकर संत फ्रांसिस ने कहा–इतना मोह एवं आसक्ति ठीक नहीं है। तुम्हें केवल अपने कर्त्तव्य का पालन करना चाहिए।

"कैसे मोह और आसक्ति ना रखूँ उस परिवार के प्रति, जो मुझे बहुत चाहता हो?" युवक ने कहा।

"केवल अपने कर्त्तव्य का पालन करो। मोह और आसक्ति दुःखों को जन्म देते है," संत फ्रांसिस ने कहा।

उस युवक को संत फ्रांसिस की बातों पर विश्वास नहीं हुआ और उसने संत फ्रांसिस से कौतुहल भरे अंदाज में कहा–आप मुझे कुछ ऐसा प्रयोग करके दिखाएँ, जिससे मुझे विश्वास हो जाए कि मोह और आसक्ति न रखकर सिर्फ कर्त्तव्य का पालन ही करना चाहिए।

संत फ्रांसिस ने उस युवक को एक योजना बताई। योजना के अनुसार संत फ्रांसिस ने युवक को बताया कि किस

प्रकार कुछ देर साँस रोक कर मरने का स्वांग किया जाता है और उस युवक को इस क्रिया में पारंगत कर दिया। योजना के तहत एक दिन उस युवक ने अपने घर पर साँस रोक कर मरने का नाटक किया। घर के सभी सदस्य युवक को मरा जानकर जोर–जोर से विलाप करने लगे। उसी समय संत फ्रांसिस घर में पहुँचे। चूँकि संत फ्रांसिस उस समय के बहुत जाने–माने और पहुँचे हुए संत थे, अतः सभी लोग उनका सम्मान करते थे। घोर दुःख की घड़ी में ऐसे सिद्ध संत को घर में देखकर घर के सभी सदस्य उनके (संत फ्रांसिस के) पैरों में गिर कर रोते हुए उस युवक को पुनः जिंदा करने की प्रार्थना करने लगे।

उसकी पत्नी रोते हुए बोली – कृपा करके, किसी भी तरीके से मेरे पति को जीवित कर दीजिए।

संत फ्रांसिस ने कहा– मैं जरूर इस व्यक्ति को जिंदा कर सकता हूँ, परन्तु इसके लिए एक उपाय करना होगा। आप एक कटोरा पानी लाइए।

जब उनके समक्ष पानी का कटोरा लाया गया तो उन्होंने कटोरा देखकर कहा–मैं इसमें एक मंत्र फूँकूंगा और इस मंत्र में इतनी शक्ति है कि कोई भी मृत व्यक्ति इस मंत्र के प्रभाव से जिंदा हो जाता है, परन्तु इस पानी को पीने वाला व्यक्ति मर जाता है। आप सभी में से यह पानी कौन पीना चाहता है और इस युवक को जिंदा करना चाहता है?

संत फ्रांसिस की बात सुनकर पत्नी और बच्चे प्रश्नभरी दृष्टि से एक–दूसरे की तरफ देखने लगे। सभी को अपनी–अपनी मृत्यु का भय सताने लगा। सभी एक स्वर में बोल पड़े –यह तो संभव नहीं है।

संत फ्रांसिस ने कहा–ठीक है, मैं ही यह पानी पी लेता हूँ। इससे तुम्हारे पति और इन बच्चों के पिता जीवित हो जाएँगे। तब सभी संत फ्रांसिस को कोटि–कोटि धन्यवाद देते हुए कहने लगे – आप तो ज्ञानी और दयालु हैं। आप तो जीवन–मृत्यु से अप्रभावित हैं। आपकी .पा से ये जीवित हो जाएँगे, यह तो हमारे लिये बहुत अच्छा होगा। ये सब बातें सुनकर वह व्यक्ति, जो मरने का नाटक कर रहा था, तुरन्त उठ खड़ा हुआ और संत फ्रांसिस से बोला –आप सही कहते थे, मोह और आसक्ति नहीं होनी चाहिए।

यह मोह एवं आसक्ति ही दुःखों का कारण है। परिवार के साथ केवल कर्त्तव्यपालन ही करना चाहिए। वास्तविक जीवन में भी मनुष्य को चाहिए कि वह किसी के भी मोहपाश में न बंधकर सिर्फ अपने कर्त्तव्य का पालन करे, इसी से उसका कल्याण होगा। जो मोह त्याग कर केवल अपने कर्त्तव्य का पालन करता है, उसे दुःख कभी नहीं घेर पाते।

– सेवक प्रशान्त भैया

रोज 5 मिनट एक्यूप्रेशर रोलर घुमायें

एक्यूप्रेशर से खून का प्रवाह शरीर में बढ़ता है और उससे कई बीमारियों में राहत मिलती है। एक्यूप्रेशर रोलर एक आम उपकरण है। इसको हथेलियों, पैरों या शरीर पर घुमाने से काफी फायदा होता है। शाम को शरीर पर घुमाने से तनाव कम होता और नींद भी अच्छी आती है। एक्यूप्रेशर रोलर की मदद से दर्द वाली मांसपेशियों पर मालिश करने से वहां रक्त संचार बढ़ता, दर्द कम होता, ऐंठन में राहत मिलती है।

ब्लड शुगर नियंत्रित रहता

पैरों पर कई तंत्रिकाएं और प्रेशर पॉइंट्स सीधे अग्नाशय (पैंनक्रियाज) से जुड़े होते हैं। जब रोलर पर तलवों को हल्के से घुमाते हैं तो पैंक्रियाज में हार्मोन्स का स्राव सही होता है। इसे पांच–सात मिनट सुबह–शाम घुमाएं।

अनिद्रा से बचाव

जिन्हें अनिद्रा की समस्या रहती है उन्हें सोने से पहले तलवों पर रोलर घुमाना चाहिए। इससे राहत मिलेगी। जल्दी नींद आती है। इससे पैरो की नसों को भी आराम मिलता है।

थैंक्यू नारायण सेवा संस्थान

मेरा नाम महिपाल सिंह राठौड़ है और जब मैं दस महीने का था तब डॉक्टर ने तेज बुखार में शायद गलत इंजेक्शन लगा दिया तब से मुझे पोलियो हो गया। मुझे मित्र खेलने के लिये नहीं बुलाते थे। कभी मैं लोगों के सामने जाता था तो वो सब हँसते थे मुझे देख के। तो मुझे लगता था कि, मैं ऐसा क्यों हूँ ? अकेला बैठा रहता था साईड में जा के। यहां तक की फ्रैंडस ये भी कहते थे कि, तूं तेरे घरवाले पे बोझ है।

ईश्वर को शायद फिर भी मुझ पर दया नहीं आई। और घर में एकमात्र कमाने वाले पिता को भी लकवा हो गया।

ऐसा लग रहा था जैसे सबकुछ खत्म हो गया। अब कुछ भी नहीं हो सकता।

मैं और मेरा परिवार दाने– दाने को मोहताज हो गया। फिर मैं संयोगवश नारायण सेवा संस्थान में आया यहां मेरा ऑपरेशन हुआ और मैं ठीक हो गया।

इसी दौरान मैंने नारायण सेवा संस्थान से तीन महीने तक निःशुल्क कम्प्युटर की ट्रेनिंग ली। कम्प्युटर में बेसिक हिन्दी, इंग्लिश टाईपिंग, फोटोशाप को सीखा।

आज वह साढ़े सात हजार रूपया कमा लेता है। वह कहता हैं! थेंक्यू टू नारायण सेवा संस्थान कि उन्होंने मेरे सपने को पूरा करने के लिये मेरा साथ दिया उस वक्त जब मुझे सबसे ज्यादा जरूरत थी।

सर्दी में भी पिएं भरपूर पानी....

हमारा लगभग 60 प्रतिशत शरीर पानी से बना है और पृथ्वी की सतह का लगभग 71 प्रतिशत हिस्सा भी पानी से ढका हुआ है। जल ही जीवन है इसलिए रोज पर्याप्त मात्रा में इसे पीना चाहिए। सर्दी के दिनों में बहुत से लोग कम पानी पीने लगते हैं।

बिना पानी के शरीर ऊर्जा का निर्माण नहीं कर सकता। पानी शरीर के तापमान को संतुलित बनाए रखने में मदद करता है। शरीर में पाचन, अवशोषण और पुष्टिकारक पदार्थो का एक से दूसरे अंग में आदान–प्रदान पानी के जरिए होता है।

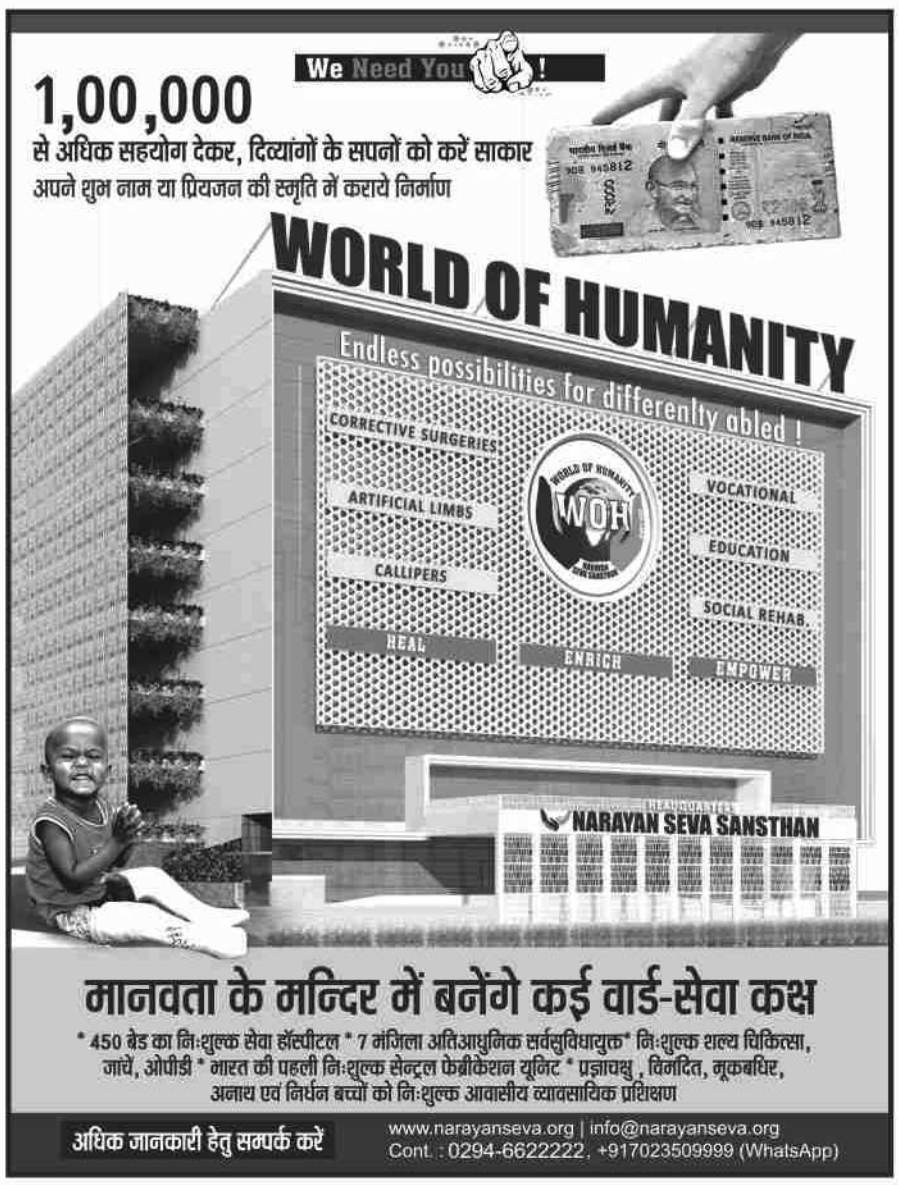
इस प्रक्रिया में पदार्थ रासायनिक तरीके से टूटते हैं और शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं। रोज 8–10 गिलास पानी जरूर पिएं। हर्बल चाय, फलों का ताजा रस, नारियल पानी इत्यादि का भी सेवन करते रहना चाहिए। इसमें खूब पानी मौजूद होता है।

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

आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से संस्थान के बैंक खातों में सीधे भी जमा करवाकर PAY IN SLIP भेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके। संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, 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
f : 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