

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2312 • उदयपुर, शुक्रवार 23 अप्रैल, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



समाचार-जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें



सेवा-जगत्
मानवता का प्रतीक, आपका सेवा संस्थान



कोरोना प्रभाव से नासा प्रभावित

कोरोना संक्रमण से अमरीका का नासा भी नहीं बच सका है। एक दर्जन से अधिक प्रमुख प्रोजेक्ट का काम ठप है। प्रोजेक्ट के कार्य में जुटी टीमों संक्रमित हैं। कई यूनिट व रिसर्च कार्य सहित 18 में से 12 प्रकार की गतिविधियां बंद हैं। इससे कई प्रोजेक्ट के पूरा होने व उनकी लॉन्चिंग में 1 वर्ष तक की देरी हो सकती है। इससे प्रोजेक्ट की लागत भी 21,997 करोड़ रुपये (3 बिलियन डॉलर) तक बढ़ जाएगी। लैब बंद होना, उपकरणों का देर से मिलना और पूरी टीम न होने से एसम्बलिंग न हो पाना प्रमुख वजह हैं।

वे 5 प्रमुख प्रोजेक्ट जो सबसे ज्यादा प्रभावित हुए हैं-

1 **लो बूम लाइट डेमोस्ट्रेटर-** सुपरसोनिक विमान जो बिना साउंड के ध्वनि की गति से भी तेज चलेगा।

अनुमानित लागत : 4275, करोड़ रुपये।

कितनी लागत बढ़ेगी : 162 करोड़ रुपये।

कितनी देरी : 4 माह।

2 **जेम्स वेब स्पेस टेलीस्कोप-** दूरबीन, जो लंबी दूरी तक की वेव लेंथ को कवर करने में सक्षम।

अनुमानित लागत : 68,909 करोड़ रुपये।

रामायण संग्रहालय का निर्माण होगा

लखनऊ और अयोध्या के बीच बारांबकी के रामस्नेही घाट पर अंतरराष्ट्रीय रामायण संग्रहालय और सांस्कृतिक केंद्र बनाया जाएगा। करीब डेढ़ सौ करोड़ की लागत से बनने वाले इस प्रोजेक्ट के लिए संस्कृति विभाग ने बारांबकी के ग्राम भवनियापुर खेवली में 10 एकड़ जमीन चिह्नित कर ली है।

परिसर में कला, संस्कृति, हस्तशिल्प, लोक व्यंजन, रामायण विश्व यात्रा वीथिकाएं, राम वनगमन मार्ग, रामायण, आधारित कला वीथिका, पुस्तकालय, शोध और प्रकाशन केंद्र, रामलीला प्रशिक्षण केंद्र आदि का निर्माण होगा।

आइआईटी खड़गपुर विस्तृत कार्य योजना बना रहा है। इसे करीब 100 साल की आवश्यकता के अनुरूप बनाया जाएगा। यहां श्रद्धालु एक की स्थान पर, श्रीराम के जीवनकाल के विभिन्न प्रसंगों का दर्शन कर सकेंगे। यूपी संस्कृति विभाग के निदेशक के मुताबिक रामायण संग्रहालय एवं सांस्कृतिक केंद्र की परियोजना करीब डेढ़ सौ करोड़ की है, जो अलग-अलग चरणों में पूरी होगी। इसका संचालन अयोध्या शोध संस्थान करेगा।

कितनी लागत बढ़ेगी : 733 करोड़ रुपये।

कितनी देरी : 7 माह।

3 **स्फीयर एक्स-** ब्रह्मांड के अनसूलझे सवालियों के जवाब खोजने में मदद मिलेगी मदद। 3000 लाख आकाशगंगा व 1000 लाख तारों पर अध्ययन।

अनुमानित लागत : 3,306 करोड़ रुपये।

कितनी लागत बढ़ेगी: 139 करोड़ रुपये।

कितनी देरी : 10 माह।

4 **नैन्सी ग्रेस रोमन स्पेस टेलीस्कोप-** हबल स्पेस टेलीस्कोप की तुलना में 200 गुना ज्यादा देखने में सक्षम।

अनुमानित लागत : 28,595 करोड़ रुपये।

कितनी लागत बढ़ेगी : 2,954 करोड़ रुपये।

कितनी देरी : 6 माह।

5 **पेस-** जलवायु और वायु की गुणवत्ता का जीवों पर असर पर अध्ययन।

अनुमानित लागत : 6,529 करोड़ रुपये।

कितनी लागत बढ़ेगी : 652 करोड़ रुपये। कितनी देरी : 9 माह।



10 एकड़ में अपार विशेषताएं शामिल : संग्रहालय में रामचरित मानस के सातों कांड पर आधारित अनवरत गायन और वीडियो दिखाए जाएंगे। श्रीराम वनगमन मार्ग, राम-जानकी वनगमन मार्ग सहित 280 स्थलों का वीडियो दिखाया जाएगा। पुस्तकालय, शोध और प्रकाशन केंद्र में भारत और विश्व की सभी भाषाओं में रामायण व अन्य प्रकाशित कार्य प्रदर्शित होंगे। कई राज्यों के व्यंजन वाली रसोई संचालित होगी।

कठपुतलियां देंगी रामायण की प्रस्तुति

नियमित अंतराल पर यहां कठपुतलियों के जरिए रामायण की प्रस्तुति की जाएगी। इनमें भारत की सभी शैलियों सहित रूस, जापान, इंडोनेशिया, मलेशिया, थाइलैंड आदि देशों के कठपुतली कलाकार भी आमंत्रित किए जाएंगे।

मुश्किलों से राहत मिली प्रमोद की

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।

ऑटो 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 अप्रैल के शुरु 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 हैं। 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।

एक वर्ष की चिकित्सा के बाद चला मोहित

बांका (बिहार) के गांव कर्मा निवासी राजीव कुमार सिंह के घर 26 जुलाई 2018 को दूसरी संतान का जन्म शल्य चिकित्सा से हुआ। जन्म के 6-7 माह बाद माता-पिता को पता लगा कि मोहित के दोनों पांवों में कमजोरी और टेढ़ापन है। यह देख वे चिंताग्रस्त हो गए। तभी उनके किसी मित्र ने बताया कि अपने बच्चों का इलाज उन्होंने भी नारायण सेवा संस्थान में कराया जिससे वो अब आसानी से चलने लगा है। इस जानकारी के बाद मोहित के माता-पिता भी बिना वक्त गंवाए मार्च 2019 में उदयपुर आए।

संस्थान की डॉक्टर्स टीम ने जांच की। बच्चे को जन्मजात क्लब फुट डिफॉरमिटी रोग बनाया और कहा कि 2 वर्ष तक इलाज चलेगा। फिर शुरु हुआ इलाज का दौर जिसके तहत 3 बार प्लास्टर चढ़ाया गया। दोनों पांव का एक-एक ऑपरेशन हुआ। उसके बाद 2 बार फिर प्लास्टर चढ़ाए और 3 बार अलग-अलग तरह के जूते पहनाकर उसे चलाया। मोहित के पांव अब सीधे हो गए हैं। वो दौड़ने भी लगा है। पूरा परिवार उसे चलता देख बहुत खुश है।



महिलाओं को दें सुरक्षा सम्मान व समानता

आज महिलाओं के विरुद्ध हो रही छेड़छाड़, बलात्कार, शोषण, हिंसा और हत्या की घटनाएं देश और समाज की नींद उड़ाने वाली हैं। इसके लिए समय रहते कदम उठाना जरूरी है। ये हालात कैसे जैसे नासूर बन जाएं उससे पूर्व अभियान चलाकर 'महिलाओं को सुरक्षा, सम्मान एवं मजबूती' देने का प्रयास किया जाना चाहिए।

अभी हाल ही राजस्थान के दौसा में एक पिता ने अपनी पुत्री के प्रेम-विवाह पर उसे मौत के घाट उतार दिया, यह दिल दहलाने वाली घटना है। किशगढ़ (अजमेर) में पुलिसकर्मी का बेटा बेखौफ घर में घुसकर एक युवती को उठा ले गया और बचाने आए माता-पिता को बेरहमी से पीट दिया। तीसरी घटना उदयपुर की है, नीमच की बेटे इन्दौर की ट्रेन से यात्रा कर रही थी। उसके साथ युवक ने शर्मनाक हरकतें की।

ऐसी घटनाएं हमें अपने समाज, प्रशासनिक व्यवस्था, मानसिकता, संस्कार और मनुष्यता तक सोचने के लिए मजबूर करती हैं। आखिर इन सबके पीछे दोषी कौन हैं? इसके लिए क्या करना चाहिए। हमारी सरकारें महिला सशक्तिकरण के लिए कई तरह के प्रावधान और कानून बनाती हैं फिर भी सुधार क्यों नहीं हो पाता? इसका कारण खोजना चाहिए। देश की आजादी को 75 साल बीत चुके पर

महिलाएं यौन हिंसा, दहेज-हत्या, मारपीट, शोषण के शिकार और सम्मान व बराबरी के हक से वंचित हैं। देश ने महिलाओं की सुरक्षा और प्रगति के लिए कानून तो बनाए हैं, बावजूद इसके उनके प्रति अपराध दिन-प्रतिदिन बढ़ते जा रहे हैं।

सुरक्षा घटती जा रही है। हर महिला अपने को असुरक्षित महसूस करती है। अतः इस वित्त माहौल को बदलने के लिए केवल सरकार के भरोसे रहने की बजाय हर नागरिक को जिम्मेदारी उठानी चाहिए ताकि महिलाएं निर्भीक व गर्व से जीवन जी सकें। नारियों के विरुद्ध अपराध या असुरक्षित वातावरण को बनाने में विदेशी संस्कृति और फूहड़ फिल्मों भी काफी हद तक जिम्मेदार हैं। आज बेरोजगारी एवं बढ़ती जनसंख्या के चलते सयुक्त परिवार टूटने लगे हैं। एकल परिवार में बच्चों को संस्कारों या सदाचरण की प्रेरणा नहीं मिल रही है। जिससे निर्भया जैसे घिनौने हत्याकांड होने लगे हैं।

महिलाओं को जागृत एवं मजबूत बनाने के लिए शिक्षा प्रसार की मुहिम को तेज करना होगा। शिक्षित महिला की आर्थिक, पारिवारिक एवं सामाजिक चुनौतियों का सामना करने में समर्थ होती है। जिससे देश की उन्नति तो होगी ही विकास के नये द्वार भी खुलेंगे।

नकलची की प्रतिज्ञा

एक बार मैं अपने एक अंतरंग मित्र से मिलने के लिए गया था, यह बहुत दिनों की बात है। मेरे मित्र का नाम था-सी. आर. गुप्ता। जिस समय मैं उनके बंगले पर पहुंचा तो दरवाजा खुला हुआ था, सामने कमरे में बैठे हुए मित्र जी अपने प्रिय पुत्र को हिंदी लिखना-पढ़ना सिखा रहे थे। उनका पुत्र इतना सुन्दर और भोला था कि उसे देखते ही मन प्रफुल्लित हो उठता था। उस बालक की आयु थी केवल पांच वर्ष की और उसका नाम-“मुकुन्द”। मेरे मित्र सी. आर. गुप्ताजी अपने मुकुन्द को पढ़ाने में इतने तन्मय हो गये थे कि उन्होंने मेरा आना नहीं जाना। मैं जाकर उनके पीछे की ओर रखी हुई कुरसी पर चुपके से बैठ गया। उस समय मित्रजी कह रहे थे-“देखो मुकुन्द! अब तुम सबके नाम लिखना सीखो।” बालक ने भोले स्वर में कहा-“बाबूजी ! किछका नाम लिखूँ ?” “बाबूजीने कहा-“सबसे पहले मेरा नाम लिखो।” मुकुन्द-“कैसे लिखूँ ?” बाबूजी ने दुलार करते हुए कहा-“लिखो मेरा नाम सी. आर. गुप्ता।” बालक मुकुन्द ने बड़ी कठिनता से सोच-समझकर लिखा-“सियार”, और कहा-“देखो बाबूजी थीक है।” बाबूजी नाक सिकोड़कर कहने लगे-“धत्तरे की, यह क्या लिख दिया सियार।” ठीक-ठीक क्यों नहीं लिखता? सी. आर. गुप्ता। यह सुनते ही मुकुन्द कुछ हिचकिचाहट के साथ बोल उठा-“हां, बाबूजी। मैं भूल गया था, लाओ लिख दूँ-सियार -कुत्ता।” यह सुनते ही मैं खिलखिला कर हँस पड़ा। चौककर आश्चर्य

से बाबूजी ने मुख फेरकर मेरी ओर देखा। कुछ लज्जित नेत्रों से देखते हुए कहने लगे -“अच्छा! आप किस समय आये, मुझे तो पता ही नहीं चला।” मैंने मुसकराते हुए कहा-“अब मैं योगी-वियोगी बन- बनाकर उड़कू बन गया हूँ। जहाँ चाहता हूँ। वहीं उड़कर पहुंच जाता हूँ। इस समय मैं आकाशमार्ग से आकर यहाँ प्रकट हो गया हूँ। इसलिये मेरे आगमन का आपको पता नहीं चला।” बाबूजी हंसकर बोले-“आप तो हास्य रस में मेरी बात को घसीट ले गये। सच-सच बतलाइये।”

मैंने कहा- “आपके यहाँ मेरा आना इस प्रकार आज सफल हुआ-आपके बालक मुकुन्द के मुखारविन्द से आपके अंग्रेजी नाम का हिंदी सुनकर जो आनन्द मुझे मिला है, ऐसा आनन्द मैं इन्द्र को भी नहीं मिलता होगा। धन्य-धन्य अंग्रेजी भाखा। बनि सियार कुत्ता रस चाखा।” मैंने कहा-“आपका नाम तो बहुत ही सुन्दर है, “चन्द्रमण।” अहा ! ऐसा नाम तो लाखों में खोजने से भी नहीं मिलेगा, किंतु , आपने अंग्रेजी की नकल करके अपने ललित -मधुर भाषा देववाणी को छोड़कर परायी भाषा को आपने अपना रखा है, इस नकलीपन को क्यों नहीं छोड़ते ?” यह सुनते ही बाबू साहब पानी-पानी हो गये। बोले-“बस, आज से मैं प्रतिज्ञा करता हूँ कि इस अंग्रेजी भाषा का नाम के साथ प्रयोग कभी नहीं करूंगा और अपने सभी मित्रों से इस बात का प्रचार करूंगा कि इस प्रकार अंग्रेजी का प्रयोग सदा के लिए समाप्त हो जाये।”

अंतहीन संभावनायें - दिव्यांगता मिटाने के लिये विभिन्न आयाम WORLD OF HUMANITY का निर्माण प्रगति पर.....

अंतहीन संभावनाएं - दिव्यांगता

मिटाने के विभिन्न आयाम

चिकित्सा

- निदान (एक्स रे, ओपीडी, लैब)
- उपचार (कृत्रिम अंग और कैलीपर्स)
- पोस्ट ऑपरेटिव केयर (वार्ड, आईसीयू)
- चिकित्सा सहायता (फार्मसी एवं फिजियोथेरेपी)

स्वावलम्बन

- हस्तकला या शिल्पकला
- सिलाई प्रशिक्षण
- डिजिटल (कंप्यूटर) प्रशिक्षण
- मोबाइल फोन मरम्मत प्रशिक्षण
- नारायण चिल्ड्रन एकेडमी (निःशुल्क डिजिटल स्कूल)

सशक्तिकरण

- दिव्यांग शादी समारोह
- दिव्यांग हीरोज
- दिव्यांग खेल अकादमी
- दिव्यांग संगोष्ठी - सेमीनार
- इंटरनैशनल वॉलंटियर

सामुदायिक सेवाएं

- आदिवासी और ग्रामीण शिक्षा
- वस्त्र वितरण
- दृश्य एवं श्रवण बाधित के लिए आवासीय विद्यालय
- भोजन सेवा
- राशन वितरण
- वस्त्र और कंबल वितरण
- दवा वितरण

○ 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल ○ 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त
○ निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी ○ निःशुल्क कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला

○ प्रज्ञाचक्षु, विमदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों का निःशुल्क आवासीय
○ व्यावसायिक प्रशिक्षण ○ बस स्टैण्ड से मात्र 700 मीटर दूर ○ रेलवे स्टेशन से 1500 मीटर दूर

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें मो. नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

सम्पादकीय

अनेक शास्त्रज्ञों ने धर्म के विविध स्वरूप बताये हैं। भारतीय अध्यात्म जगत में धर्म की वृक्ष से अनेक प्रसंगों में तुलना की गई है। धर्म वृक्ष के विविध अंगों में कई अध्यात्मवेत्ताओं ने दया को धर्मरूपी वृक्ष की जड़ कहा है। दया का भाव ही मूल बताया गया है। जैसे वृक्ष को जीवित रखने, सुदृढ़ बनाये रखने तथा विस्तार देने के लिए जड़ का महत्व स्वतः सिद्ध है, वैसे ही धर्मरूपी वृक्ष के लिए दया का महत्व है। दया रूपी जड़ से धर्म रक्षित होता है। यह दया भाव मानव मात्र में पूर्णतया विद्यमान होता है। फिर भी हम पाते हैं कि कोई-कोई मनुष्य हो कभी-कभी निर्दयता का व्यवहार भी कर बैठता है। सचाई तो यह है कि वह अपने मूल स्वभाव को जब-जब विस्मृत कर बैठता है, तब-तब उससे निर्दयतापूर्ण कृत्य हो जाते हैं। अपने मूल स्वभाव को सही स्थिति में बनाये रखने के लिए ही दया का निरंतर अभ्यास बताया गया है। यह अभ्यास प्राणिमात्र की सेवा, उचित कार्य के लिये दान आदि से बना रह सकता है। हम अपने स्वभाव को दयामय यानी धर्ममय बनाये रखना चाहें तो सद्कार्य करते रहें।

कुछ काव्यमय

दिल में दया निवास हो,
मन में हो संतोष।
समझो उसको मिल गया,
कुबेर वाला कोष।।
दया धर्म का मूल
है, बोले तुलसीदास।
धर्म भला कैसे तर्जें,
जब तक है ये सांसा।।
दया भाव से जो जिये,
वो ही है इंसान।
मानव को ही है मिला,
दया भाव वरदान।।
दीनों पर करते दया,
वे ही बने रसूल।
हरि प्यारा बनना चहे,
दया भाव मत भूल।।
दया मोक्ष का द्वार है,
मुक्ति का है प्रयास।
दया भाव जिस घट बसे,
वही है प्रभु प्रकाश।।

- वस्तीचन्द्र राव, अतिथि सम्पादक

**ना जाने किस भेष में दया,
धर्म मिल जाए**

एक बार संत एकनाथ अपने शिष्यों के साथ काशी से रामेश्वरम की यात्रा पर जा रहे थे। उनके हाथ में कमंडलु था जिसमें गंगा-जल भरा हुआ था। गर्मी का समय था। मीलों तक पानी नहीं मिलता था। संत एकनाथ ने देखा कि एक गधा प्यास से तड़प कर मरने वाला था। उन्होंने पानी का कमंडलु उसके मुंह में उड़ेल दिया। गधा प्यास बुझने के बाद उठकर खड़ा हो गया।

अपनों से अपनी बात

दौलत सेवा की

हर आँख यहाँ
यूँ तो बहुत रोती है।
हर बूँद मगर
अशक नहीं होती है।।
पर देखकर रो दे
जो जमाने का गमा
उस आँख से आँसू थिरे
वो मोती है।।

क्या नाम है बेटा आपका? कुछ देर चुप रहने के बाद दबी सी आवाज में बच्चे के होंठ हिले पर शब्द चबा लिए! प्रश्न पुनः उठा तो सहज कर बच्चे ने नाम बताया-छगन लाल! पिताजी का नाम? डालचन्द जी। गांव? ढाणी तहसील भदसर जिला



चितौड़गढ़। यह बात है उस दिन की जब यह बच्चा अपने पैरों पर चलने की इच्छा लेकर हॉस्पिटल में आया था। चारों हाथ-पैर से बच्चा पशुवत भी

चलने में समर्थ न था। दोनों पैरों को समेट कर हाथों पर बैठ कर अपना जोर देकर आगे सरककर चलने की कोशिश करता था।।....

साथियों ने कहा, भाई सा, यह बच्चा यदि अपने पांवों से खड़ा हो जाये तो..... डॉ. सा. ने जाँच कर 3 ऑपरेशन कर दिये। संस्थान के हॉस्पिटल में 23 दिन रहने के बाद घर भेजा प्लास्टर बांध कर। घर जाने के बाद में 16 दिनों में यह सुखद सूचना मिली कि बच्चा अपने पांवों से चलने लग गया। प्रभु का साथ बराबर मिल रहा है तभी तो सभी प्रकल्प सफलतापूर्वक चल रहे हैं। इस बच्चे की सुखद सूचना ने जो आनन्द दिया वह करोड़ों - की दौलत से भी बढ़कर है।

- कैलाश 'मानव'

ईश्वर जिसे बचाना चाहता है, उसे कोई मार नहीं सकता और ठीक उसी तरह ईश्वर जिसे मारना चाहता है, उसे कोई बचा नहीं सकता। मृत्यु शैय्या तक पहुँचे प्राणी भी अक्सर ईश्वर-कृपा से पुनः जिंदगी की ओर लौट आते हैं।

जंगल में एक दिन मौसम बहुत खराब था। आसमान में बिजलियाँ चमक रही थीं, तेज आँधी चल रही थी। सभी जानवर अपनी जान बचाने हेतु इधर-उधर भाग रहे थे। उसी जंगल में एक मादा हिरण थी, जिसका प्रसव-काल अत्यन्त निकट था। वह भी अपनी संतान को किसी सुरक्षित जगह पर जन्म देना चाहती थी। अचानक उसे कुछ झाड़ियाँ नजर आईं। वह दुबक कर उन झाड़ियों के अन्दर बैठ गई। वह बच्चे को जन्म देने ही वाली थी कि उसकी नजर कुछ ही दूरी पर बैठे शेर

जाको राखे साईयाँ



पर पड़ी। वह भी उसकी ओर घात लगाकर बैठा था। हिरणी एकदम से सहम गई, उसने धीरे से गरदन दूसरी तरफ घुमाई तो उसने देखा कि एक शिकारी भी उसकी तरफ तीर साधे कुछ ही दूरी पर बैठा हुआ था। उस हिरणी के लिए दोनों तरफ मौत, एक तरफ कुँआ तो दूसरी तरफ खाई के समान थी। वह पूर्णतः बेसहारा थी।

उसने अपनी आँखें बंद कीं, परमात्मा को याद किया और दोनों तरफ की चिन्ताएँ छोड़कर पूरा ध्यान अपने प्रसव की ओर देना शुरू कर दिया। अचानक आसमान में जोरदार बिजली कड़की, जो सीधी शिकारी के हाथ पर गिरी और उसका हाथ जल गया तथा हड़बड़ाहट में उसके हाथ से तीर छूट गया, जो सीधा जाकर शेर को लगा। तीर के तेज प्रहार से शेर के प्राण-पखेरू उड़ गए। हिरणी ने अपनी सारी चिन्ताएँ छोड़कर मात्र परमात्मा और अपने कर्म का ध्यान किया तो उसकी जान बच गई तथा उसने एक स्वस्थ शिशु को जन्म दिया।

सच ही कहा है कि -

जाँको राखे साईयाँ,
मार सके न कोय।
बाल न बाँका कर सके,
जो जग बैरी होय।।

-सेवक प्रशान्त भैया

शिष्यों ने जब यह देखा तो वो संत से बोले, यह आपने क्या कर दिया। अब भगवान शिव का अभिषेक कैसे होगा? एकनाथ जी बोले, 'अरे क्या तुमने नहीं देखा, स्वयं देवाधिदेव रामेश्वर(शिव) ही तो इस जीव के रूप में आए थे। कितने कृपालु हैं वे, स्वयं ही आ गए और हमें वहाँ तक जाने का कष्ट ही नहीं दिया।' कभी भी किसी का दिल नहीं दुखाना चाहिए। क्योंकि ईश्वर आपके समक्ष किसी भी रूप में प्रकट हो सकते हैं।



एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

चेन्नई का शंकर नेत्रालय भारत का विश्व प्रसिद्ध अस्पताल था। 2009 मे उसका चेन्नई जाना हुआ तो उसने अपनी आंख की जांच करवाने की सोची। नेत्रालय के ट्रस्टी उससे परिचित थे। एक दिन फोन कर वह नेत्रालय पहुंच गया तो डॉक्टरों ने उसकी आंख की जांच की और कहा कि आधुनिक फेको पद्धति से ऑपरेशन कर देंगे। डॉक्टरों का मत था कि ऑपरेशन साल भर बाद कभी भी करायेंगे तो ठीक रहेगा। साल भर की बात सुन कर कैलाश के मन का बोझ हलका हो गया, कम से कम एक साल तो इस दृष्टि से किसी तरह से किसी तरह चिन्ता की जरूरत नहीं है।

देखते ही देखते साल भर कैसे गुजर गया कुछ पता नहीं चला। अब वापस उसे ऑपरेशन करवाने के तनाव ने घेर लिया। आंखों के ऑपरेशन की दृष्टि से उदयपुर

में भी अच्छे डाक्टर थे, नीमच भी पास ही था, वह तय नहीं कर पा रहा था कि ऑपरेशन कहां कराये। एक बात उसने मन में पक्की कर ली थी कि अगर वह शंकर नेत्रालय में ऑपरेशन करायेगा तो साधारण व्यक्ति की तरह ही जायेगा। न तो ट्रस्टियों को सूचित करेगा न ही किसी को अपना परिचय देगा।

उदयपुर के सभी डॉक्टर उसके अच्छे परिचित थे, सबका कहना था कि आप कभी भी पधार जाओ, फटाफट ऑपरेशन कर देंगे, चिन्ता की कोई बात नहीं। ऑपरेशन कहां करवाना है इस बारे में घर के सदस्यों तथा अन्य सहयोगियों, मित्रों से सलाह की तो सब का एक ही मत था कि ऑपरेशन शंकर नेत्रालय में ही कराना है। जब यह निश्चित हो गया तो मई 2010 के एक दिन वह कुछ लोगों के साथ चेन्नई पहुंच गया।

अंश-237

10 अच्छी आदतें जो सेहतमंद रखने के साथ उम्र भी बढ़ाती हैं

विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर हर वर्ष 07 अप्रैल को वर्ल्ड हेल्थ डे मनाया जाता है। इस वर्ष की थीम है 'बिल्डिंग अ फेयरर, हैल्दियर वर्ल्ड।' आज जानते हैं उन 10 अच्छी आदतों के बारे में जो न केवल हमें स्वस्थ रखती हैं, बल्कि हमारी उम्र को भी बढ़ाती हैं।

- 1. ज्यादा खाने से बचें** - कई अध्ययनों में पाया गया है कि जो लोग अधिक खाते हैं उनकी उम्र कम होती है। सामान्य डाइट से 20/30 प्रतिशत कम कैलोरी लेने से बेली फैट और मोटापा कम होता है। बीमारियां घटने से उम्र भी बढ़ती है।
- 2. सूखे मेवे खाएं** - इनमें फाइबर, प्रोटीन, एंटीऑक्साइडेंट्स सभी प्रकार के खनिज व लक्षण होते हैं। इनसे कैंसर, मोटापा, मधुमेह, मेटाबोलिक डिजीज आदि से बचाव होता है। एक अध्ययन के अनुसार एक-दो मुट्ठी सूखे मेवे रोज खाने से असमय मृत्यु का खतरा 39 प्रतिशत तक कम होता है। 27 प्रतिशत तक महिला रोग भी कम होते हैं।
- 3. एक चम्मच हल्दी रोज** - इसमें एंटीऑक्सीडेंट, एंटीएजिंग, एंटीएलर्जी, एंटीबैक्टीरियल और एंटी फंगल गुण पाए जाते हैं। इसमें करक्यूमिन नामक तत्व होता है जो शरीर में सूजन कम करता है। यह कैंसर तक रोकता है। एक चम्मच यानी पांच ग्राम की मात्रा रोज लेने के कई बीमारियों से बचाव होता है। लेकिन हल्दी की शुद्धता जांच लें।
- 4. तनाव से बचें** - तनाव-अवसाद का सीधा संबंध अच्छी सेहत और अधिक उम्र से है। इन रोगियों में दूसरी बीमारियों और असमय मृत्यु का खतरा 42 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। इससे बचाव के लिए सकारात्मक रहें। ऐसी सोच वाले लोगों की उम्र 8-10 वर्ष तक बढ़ जाती है। कोई दवा अपने मन से न लें।
- 5. शाकाहार को अपनाएं** - कई शोधों के अनुसार शाकाहारी व संतुलित खाना खाने से कैंसर, हार्ट डिजीज, डिप्रेशन, मेटाबोलिक डिजीज और मस्तिष्क रोगों और 12-15 प्रतिशत तक असमय मृत्यु खतरा घटता है इससे 50 प्रतिशत तक कैंसर, हार्ट, किडनी और हार्मोन रोग कम होते हैं। बासी, जंक-फास्ट फूड खाना से बचें।
- 6. पर्याप्त नींद लें** - 7-8 घंटे की नींद हर व्यस्क के लिए जरूरी है। बच्चे थोड़ा ज्यादा सोते हैं। नींद में शरीर नुकसान हुई कोशिकाओं की मरम्मत करता है। कई अध्ययन के अनुसार एक घंटे की नींद कम होने से 12 प्रतिशत तक असमय मृत्यु और लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी कई गुना बढ़ जाता है।
- 7. सामाजिक बातें** - कई शोधों में कहा गया है कि जो लोग सामाजिक रूप से सक्रिय रहते हैं उनकी उम्र 50 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। इससे उनमें सकारात्मकता आती है। दिमाग के हार्मोन संतुलित रहते हैं। हार्ट डिजीज आदि भी कम होती है। सामाजिकता से इम्युनिटी के साथ जीवन भी बढ़ता है।
- 8. अनुशासित रहें** - अनुशासित, लक्ष्य तय करने और ईमानदारी से काम करने वाले लोगों में तनाव नहीं होता है। इससे वे स्वस्थ भी रहते हैं और उनकी उम्र अधिक रहती है। ऐसे लोगों को बुढ़ापे में भी कम बीमारी होती है। 11 प्रतिशत तक असमय मृत्यु का खतरा कम होता है।
- 9. नियमित व्यायाम करें** - करीब 15 मिनट रोज योग-व्यायाम करने वालों की उम्र तीन साल तक बढ़ जाती है। इससे 4 प्रतिशत असमय मृत्यु का खतरा कम होता है। सप्ताह में 150 मिनट व्यायाम करने वालों में 22 प्रतिशत असमय मृत्यु का खतरा कम होता है। सप्ताह में 150 मिनट व्यायाम जरूर करें।
- 10. तरल चीजें लेते रहें** - कम मात्रा में लिक्विड जैसे पानी, छाछ, नारियल पानी लेने से भी बीमारियों होती हैं। पेट-हार्मोन से जुड़े रोगों का खतरा 20-30 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। लेकिन चाय-कॉफी दो कप से अधिक न पीएं।

अनुभव अमृतम्



कितना निःस्वार्थ प्रेम, निःस्वार्थ स्नेह परम् पूज्यबापूजी साईकिल के पीछे टोपला लगाकर के बड़ीसंख्या में पपीते लाते थे- पके हुए। बहुत अच्छा कल्याण पढ़ने का बहुत शौक। साढ़े पाँच सौ कहानियों को पढ़ लिया। जब तक दूसरा अंक नहीं आवे उसको पूरा पढ़ रहे हैं। सतकथा अंक आ गया, ये बाल अंक भी पढ़ा है, बालकों की कहानियाँ हैं। पाँच सौ, नारी अंक नारियों की कहानियाँ अद्भुत। स्कूल का रिजल्ट आया। पास इन डिंस्टीक्शन फीजिक्स, केमिस्ट्री व मेथ्स में डिंस्टीक्शन भगवान ने दिलवा दिये। दो-चार परसेन्ट नम्बर रोशनलाल जी से मेरे ज्यादा ही आये। मेरिट भी हुई 4 परसेन्ट उस समय इतने नम्बर में भी मेरिट हो जाती थी। क्योंकि वैकल्पिक प्रश्न वाला प्रचलन नहीं चला था। इनमें चार में से कौनसा सही है तीन में कौनसा सही है। ऐसा नहीं चला था। बड़े-बड़े प्रश्न-उत्तर होते थे। लेख ज्यादातर, दिमाग में लेख। डेढ़-दो पेज में उत्तर आता था। एक पेज का 6-7 प्रश्न आते थे। कोई से भी 5 हल कीजिए। पहला प्रश्न आवश्यक है- अद्भुत। ऐसा ही आनन्द है। अनावश्यक कार्यों की कामना का चिंतन लगभग बहुत कम हो गया, अच्छा रहा। माइन्ड में कचरा क्यों भरा जाये? कचरा भरने के लिए मस्तिष्क नहीं है- भैया। ये मस्तिष्क भगवान ने तरो-ताजा रहने के लिए दिया है। बाहरी वस्तु या व्यक्ति हलचल जब बाहर वाली परिस्थितियों से होती है और हलचल अन्दर मन में होती है। क्यों भाई? स्थितियाँ एक सरीके रहेगी नहीं।

परिवर्तन से क्या घबराना,
परिवर्तन ही जीवन है।
धूप-छाँव के उलट-फेर में,
हम सबका शक्ति परीक्षण है।।
सेवा ईश्वरीय उपहार- 117 (कैलाश 'मानव')



करवाएं सात दिवस संत भोजन

सहयोग राशि ₹21000

Bank Name: State Bank of India
Account Name: Narayan Seva Sansthan
Account Number: 31505501196
IFSC Code: SBIN0011406
Branch: Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001



UPI Address for Indian donors which is narayanseva@SBI



+91 294 662 2222 | +91 7023509999

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

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 ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mankijeet.com
✉: kailashmanav