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-2285 • उदयपुर, शनिवार 27 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

उदयपुर में पहली बार मशीन के डिजाइन का पेटेंट

महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विवि ने एक ऐसी मशीन तैयार की है, जो कम पानी वाले क्षेत्र के किसानों के लिए वरदान साबित हो सकती है। कॉलेज ऑफ टेक्नोलॉजी एण्ड एग्रीकल्चर इंजीनियरिंग (सीटीएई) से एक मशीन के डिजाइन को पेटेंट हुआ हैं। विवि के लिए यह बड़ी उपलब्धि है, क्योंकि जल्द ही इस मशीन को भी भारत सरकार से पेटेंट मिलने वाला है। प्रवीण भास्कर कदम ने इसे तैयार किया है, वे महाराष्ट्र के महात्मा फूले विवि राहुरी, अहमदनगर से पढ़े और बतौर शिक्षक कार्यरत हैं। उदयपुर के सीटीएई से प्रवीण भास्कर ने फार्मश्नरी विभाग से पीएचडी की है। उनकी मशीन के डिजाइन का दिल्ली पेटेंट विभाग से पेटेंट मिल चुका है, मशीन के पेटेंट के लिए भी फाईल भेजी गई है।

मशीन ऐसे करेगी काम : ट्रेक्टर ड्रान बेसिन लिस्टर : यह मशीन ट्रेक्टर से चलेगी, जो खेत में दो मीटर की दूरी पर स्वतः छह मीटर मिट्टी का चोरस बॉक्स बनाएगी। यह बॉक्स बेसिन कहलाते हैं, ताकि बारिश के दौरान इस बेसिन मे पानी स्टोर हो जाएगा। यह मशीन सूखाग्रस्त क्षेत्रों के लिए उपयोगी साबित हो सकती है।

मशीन के लिए पेटेंट फाइल : दिल्ली के भारत सरकार के पेटेंट ऑफिस से इसकी डिजायन का पेटेंट करवाया है, मशीन के लिए पेटेंट फाइल किया गया है। इसके लिए डॉ. शैलेन्द्र माथुर के निर्देशन में इसकी डिजाइन तैयार की है। वर्ष 2020 में कदम ने अपनी पीएचडी पूर्ण की है।

भारत अन्य देशों को दे रहा कोरोना वैक्सीन

महामारी से लड़ने में दूसरे देशों की मदद के लिए लगातार भारत आगे बढ़ रहा है। अब गुयाना, जमैका और निकारागुआ को भारत में बनी वैक्सीन भेजी गई है। इससे पहले भी भारत की तरफ से कई देशों के लिए वैक्सीन भेजी गई है। भारत में कोरोना टीकाकरण अभियान का दूसरा चरण चल रहा है। इस क्रम में महामारी से लड़ने के लिए दूसरे देशों को वैक्सीन भेजकर मदद पहुंचा कर रहा है। ताजा जानकारी के मुताबिक, दक्षिण अमेरिकी देश गुयाना, जमैका और सेंटर अमेरिका में स्थित निकारागुआ में भारत ने कोरोना वैक्सीन पहुंचाई है। इसकी जानकारी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता ने दी है। इससे पहले भी भारत की तरफ से अन्य देशों के लिए कोरोना वैक्सीन भेजी गई जा चुकी हैं। बता दें कि भारत सहित दुनिया के शक्तिशाली देश भी इस महामारी का सामना कर रहे हैं। इस जानलेवा संक्रमण की चपेट में अमेरिका विश्व में सबसे ज्यादा संक्रमित देशों में शामिल है। काफी प्रयासों के बाद भी कई देशों का प्रयास सफल रहा है।

सेवा–जगत्

सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

संस्थान द्वारा बिलासपुर में राशन किट वितरित

जरूरतमंदों की सेवा से बढ़कर कोई कार्य नहीं है, क्योंकि इससे आत्मिक खुशी का अनुभव होता हैं। नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग,मूक बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को नारायण गरीब परिवार राशन योजना के अंतर्गत बिलासपुर संस्थान शाखा द्वारा 51 जरूरतमंद परिवारों को राशन किट वितरण किये गये। शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान प्रो. जी.पी. दुबे (सेवानिवृत महाविद्यालय प्रोफेसर), श्रीएच.आर.वैश्य (समाजसेवी), डॉ. के.के. श्रीवास्तव (होम्योपेथी चिकित्सक), श्रीराम कुमार जी, डॉ. अनिता जी अग्रवाल, आदि कई समाजसेवी उपस्थित थे। 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 श्रीमान् योगेश जी गुप्ता (शाखा संयोजक), लाल सिंह जी भाटी आदि ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

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।

अन्न दूषित नहीं होता

महर्षि दयानंद प्रचारार्थ फर्रूखाबाद (उ.प्र.) में पहुँचे। नगर के बाहर लाला जगन्नाथ के विश्रान्तघाट पर जाकर विराजे। नियमित रूप से नगरवासी उनके प्रवचन सुनने के लिए आने लगे। कुछ पण्डित लोग महर्षि जी से शास्त्रार्थ करने की चर्चा तो करते परन्तु उनके सम्मुख आने का साहस न जुटा पाते।

उस नगर में घर–गृहस्थी बसाकर रहने वाले कुछ ऐसे भी लोग थे जिन्हें साध कहकर पुकारा जाता था, परन्तु उनके हाथ का भोजन ब्राह्मण नहीं करते थे। एक दिन एक श्रद्धालु साध परिवार का सदस्य अपने घर कढ़ी भात बनवाकर महर्षि जी की सेवा में उपस्थित हुआ और भोजन लेने की प्रार्थना की। भोजन का समय था। महर्षि जी ने प्रेमपूर्वक शान्त भाव से भोजन किया। इस बात की जानकारी जब वहाँ के ब्राह्मणों को हुई तो उन्होंने भारी विरोध किया। वे महर्षि के समीप जाकर बोले कि हमलोग भी इन साधो द्वारा बनाया भोजन नहीं करते हैं। उनके हाथ का बना भोजन करके आदमी पतित हो जाता है। ऐसा करना आपके लिये उचित नहीं था।

महर्षि जी उनकी बातें सुनकर हँसते हुए बोले कि किसी के हाथ से बना अन्न दूषित नहीं होता। अन्न दूषित तब होता है जब वह अनुचित साधनों से प्राप्त किया जाये या उसमें किसी अखाद्य वस्तु का मिश्रण कर दिया जाये। इन लोगों का अन्न परिश्रम से कमाया हुआ अन्न है, इसलिए इसके ग्रहण करने में कोई दोष नहीं है। ऐसे पवित्र अन्न को ग्रहण करने में आपत्ति नहीं होनी चाहिए।

कर्म ही जीवन

एक बेरोजगार आदमी की पत्नी ने उसे घर से निकालते हुए कहा आज कुछ न कुछ कमाकर ही लौटना नहीं तो घर में नहीं घुसने दूंगी। आदमी दिन–भर भटकता रहा, लेकिन उसे कुछ नहीं मिला। उसकी एक मरे हुए सांप पर पड़ी। उसने एक लाठी पर सांप को लटकाया और घर की ओर जाते हुए सोचने लगा, इसे देखकर पत्नी जाएगी और आगे से काम पर जाने के लिए कभी भी नहीं कहेगी। घर जाकर उसने सांप को पत्नी को दिखाते हुए कहा, 'यह कमाकर लाया हूं। पत्नी ने लाठी को पकड़ा और सांप को घर की छत पर फेंक दिया। वह सोचने लगी कि मेरे पति की पहली कमाई एक मरे हुए सांप के रुप में मिली, ईश्वर जरुर इसका फल हमें देंगे क्योंकि मैंने सुना है कि कर्म का महत्व होता है। वह कभी व्यर्थ नहीं जाता। तभी एक बाज उधर से उड़ते हुए निकला जिसने चोंच में एक कीमती हार दबा रखा था। बाज की नजर छत पर पड़े सांप पर पड़ी। उसने हार को वहीं छोड़ा और सांप को लेकर उड़ गया। पत्नी ने हार पति को दिखाते हुए सारी बात बताई। पति अब कर्म के महत्व को समझ चुका था। उसने हार को बेचकर अपना व्यवसाय शुरु किया। गरीब इंसान सफल व्यवसायी बन गया था।

छह से बारह महीने तक शरीर में मौजूद रहती है एंटीबॉडी

दूसरे चरण के अध्ययन में सुरक्षा के अच्छे परिणाम निकलकर सामने आए हैं। विज्ञानियों ने बताया कि कोवैक्सीन के पहले चरण के ट्रायल में बनी एंटीबॉडी तीन महीने तक बनी रही और दूसरे चरण के टीकाकरण के बाद हमारा अनुमान है कि यह छह से 12 महीने तक शरीर में रोग प्रतिरोधकता बनाए रखेगी।

भारत बायोटेक की ओर से विकसित किए जा रहे कोविड–19 के टीके कोवैक्सीन ने पहले चरण के प्रतिभागियों को टीका लगाए जाने के तीन महीने बाद लंबे समय तक बने रहने वाली एंटीबॉडी और टी–सेल (प्रतिरोधक) प्रतिक्रिया को दिखाया है। दूसरे चरण के अध्ययन में सुरक्षा के अच्छे परिणाम निकलकर सामने आए हैं। कंपनी के एक प्रवक्ता ने यह जानकारी दी है। इससे यह संकेत मिलता है कि ये एंटीबॉडीज छह से 12 महीने तक रह सकते हैं।

भारत बायोटेक ने कोवैक्सीन को लेकर एक अनुसंधान पत्र में यह जानकारी दी। दूसरे चरण के अध्ययन के परिणाम भी सुरक्षित पाए गए हैं। यह टीका भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद और राष्ट्रीय विषाणु विज्ञान संस्थान मिलकर बना रहे हैं और अभी इसके तीसरे चरण का ट्रायल चल रहा है। पहले चरण के ट्रायल में एंटीबॉडी तीन महीने तक बनी रही विज्ञानियों ने बताया कि कोवैक्सीन के पहले चरण के ट्रायल में बनी एंटीबॉडी तीन महीने तक बनी रही और दूसरे चरण के टीकाकरण के बाद हमारा अनुमान है कि यह छह से 12 महीने तक शरीर में रोग प्रतिरोधकता बनाए रखेगी।

बेंगलुरू ने देश का पहला सेंट्रलाज्ड एसी रेल्वे टर्मिनल

भारत का पहला केंद्रीय.त वातानुकूलित रेलवे टर्मिनल बेंगलूरू के बैयप्नहल्ली क्षेत्र में बनकर तैयार किया है। भारत रत्न विश्ववेशवरैय्या के नाम पर इसका नामकरण किया गया है। अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस यह टर्मिनल हवाई अडड्े जैसा नजर आता हैं केंद्रीय रेल मंत्री ने इसकी जानकारी तस्वीरे साझा की है। 42,00 वर्गमीटर में 314 करोड़ रूपए की लागत से इसका निर्माण हुआ है। यहां से हर दिन 50 ट्रेनों को संचालन हो सकेगा।

सम्पादकीय

मानव जीवन यों तो स्वयं ही ईश्वर का वरदान है। यह दुर्लभ है, कर्मयोनि है, सौभाग्यवश है। लेकिन ईश्वर इतना दयालु है कि जो मानव शरीर दिया और श्रेष्ठ बनाया उसमें भी अपने स्वभाव के रंग, भरकर इसे श्रेष्ठतम बनाने की भी कृपा की है। इसलिए मनुष्य का तन, मन और धन स्वाभाविक रूप से परोपकार करके अति प्रसन्न होता है। दूसरों की सहायता करके जो स्वाभाविक संतोष एवं जीवन की सार्थकता का भाव जागृत होता है, वही तो ईश्वरीय अनुकम्पा है। ईश्वर प्रत्यक्ष कुछ देता होगा किन्तु अप्रत्यक्ष तो देने के लिए हर दम उद्यत ही रहता है। बस मानव अपनी सात्विक प्रवृत्तियों को जागृत कर ले तो उसके भावों व क्रियाओं में वह सब अपने आप उतरने लगता है जो नैसर्गिक है। ईश्वर की सत्ता भी नैसर्गिक है, वहाँ अपने प्रयास कार्य नहीं करते। बनावटी भाव टिक नहीं सकते। ईश्वर तो वरदान का खजाना खोले बैठे हैं, बस हमारी पात्रता की ही प्रतीक्षा है।

कुछ काव्यमय

हाथ उठे सेवा हेतु तो,
ईश्वर भी देगा वरदान।
दीन दुःखी में ही बसता है,
सृष्टि का सर्जक भगवान।।
आह किसी की सुन के जिसने,
दर्द उसे समझा है अपना।
यही भावना तो पूजा है,
रह जाए चाहे फिर जपना।।
अपने भोजन से पहले मैं,
भूखेजन को भोग लगाऊं।
उसमें मेरा नारायण है,
पहले उसकी क्षुधा मिटाऊं।।
इतने ऊँचे भाव हो मेरे,
समझ सकूं ईश्वर संकेत।
करुणा और दया के पौधे,
रोपूं अपने मन के खेत।।
जो जीवन को हार रहा है,
उसका मैं भी बनूं सहारा।
प्रभु ने उसको प्रेम दिया है,
वह तो है मेरा भी प्यारा।।

– वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

विवेक का फैसला

सफलता का श्रेय किसे मिले इस प्रश्न पर एक दिन विवाद उठ खड़ा हुआ। 'सकल्प' ने अपने को, 'बल' ने अपने को दोनों अधिक महत्वपूर्ण बताया। दोनों अपनी–अपनी बात पर अड़े हुए थे। अन्त में तय हुआ कि 'विवेक' को पंच बना इस झगड़े का फैसला कराया जाय।

दोनों को साथ लेकर 'विवेक' चल पड़ा। उसने एक हाथ में लोहे की टेढ़ी कील ली और दूसरे में हथौड़ा। चलते–चलते वे लोग ऐसे स्थान पर पहुँचे, जहाँ एक सुन्दर बालक खेल रहा था। विवेक ने बालक से कहा कि –'बेटा, इस टेढ़ी कील को अगर तुम हथौड़े से ठीक कर सीधी कर दो तो मैं तुमको भर पेट मिठाई खिलाऊँगा और खिलौने से भरी एक टोकरी भी दूँगा।'

बालक की आँखें चमक उठी। वह

बड़ी आशा और उत्साह से प्रयत्न करने लगा, पर कील को सीधा कर सकना तो दूर उससे हथौड़ा उठा तक नहीं। भारी औजार उठाने के लायक उसके हाथों में बल नहीं था। बहुत प्रयत्न करने पर सफलता नहीं मिली तो बालक खिन्न होकर चला गया। इससे उन लोगों ने यह निष्कर्ष निकाला कि सफलता प्राप्त करने के लिए केवल 'संकल्प' ही काफी नहीं है। चारों आगे बढ़े तो थोड़ी दूर जाने पर एक श्रमिक दिखाई दिया।

वह खर्राटे लेता सो रहा था। विवेक ने उसे झकझोरकर जगाया ओर कहा कि "इस कील को हथौड़ा मारकर सीधा कर दो, मैं तुम्हें दस रुपया दूँगा। उनींदी आँखों से श्रमिक ने कुछ प्रयत्न भी किया, पर वह नींद की खुमारी में बना रहा। उसने हथौड़ा एक ओर रख दिया और वहीं लेटकर फिर खर्राटे भरने लगा।

निष्कर्ष निकला कि अकेला 'बल' भी काफी नहीं है। सामर्थ्य रखते हुए भी संकल्प न होने से श्रमिक जब कील को सीधा न कर सका तो इसके सिवाय और क्या कहा जा सकता था?

विवेक ने कहा कि हमें लौट चलना चाहिये, क्योंकि जिस बात को हम जानना चाहते थे वह मालूम पड़ गई। एकाकी रूप में आप लोग तीनों अधूरे–अपूर्ण हैं।"

– कैलाश 'मानव'

मोक्ष का मार्ग

जीवन में अनेक बार ऐसी परिस्थितियाँ पैदा हो जाती हैं, जो व्यक्ति के समक्ष उलझनें पैदा कर देती हैं। जहाँ एक ही समस्या के लिए दो हल और दोनों ही एक–दूसरे के विरुद्ध होते हैं, सही साबित होते हैं। लेकिन दोनों ही हलों की उपयुक्तता व्यक्ति, समय, स्थान और परिस्थिति पर निर्भर करती है।

एक जिज्ञासु व्यक्ति एक संत के पास गया और पूछा–हे महात्मन् ! क्या गृहस्थ जीवन में रहकर भी मोक्ष प्राप्ति की जा सकती है?

संत ने उत्तर दिया – हाँ, निश्चित रूप से गृहस्थ जीवन में रहकर भी मोक्ष पाया जा सकता है। महाराज जनक के पास बहुत वैभव था, लेकिन फिर भी उन्होंने मोक्ष पाया।

वह व्यक्ति संत द्वारा दिए गए उत्तर से संतुष्ट होकर वहाँ से चला गया। उसके जाने के पश्चात् वहाँ एक दूसरा जिज्ञासु व्यक्ति आया और उसने संत से पूछा –क्या गृहस्थ जीवन त्याग और वन में जाकर तपस्या करके मोक्ष पाया जा सकता है?

संत ने उत्तर दिया –हाँ, गृहस्थ जीवन को त्यागने के पश्चात् वन में जाकर तपस्या करके मोक्ष पाया जा सकता है।

जिज्ञासु ने पूछा –कैसे? तब संत ने बताया कि दुनिया में भक्त ध्रुव तथा महात्मा बुद्ध जैसे बहुत से ऐसे सिद्ध पुरुष हुए हैं, जो यदि वन में नहीं जाते तो उन्हें मोक्ष प्राप्त नहीं होता। एक शिष्य जो संत की बातों को सुन रहा था, उसे दूसरे जिज्ञासु के जाने के पश्चात् बहुत आश्चर्य हुआ और उसने कौतुहलवश संत से पूछा–गुरुदेव, आपने एक ही प्रश्न के भिन्न–भिन्न उत्तर और वो भी एक–दूसरे के विरोधाभासी, कैसे दिये? संत ने समझाया–पहला जो व्यक्ति आया था, वह गृहस्थ जीवन में रहकर भी मोक्ष पाने की साधना कर सकता था, इसीलिए मैंने उसे बताया कि राजा जनक ने जैसे वैभव में रहकर भी मोक्ष प्राप्त किया, ठीक वैसे ही गृहस्थ जीवन में रहकर मोक्ष प्राप्त किया जा सकता है, क्योंकि उस जिज्ञासु में गृहस्थ रहकर भी मोक्ष पाने की साधना करने की क्षमता थी, लेकिन दूसरा जिज्ञासु जो आया वह गृहस्थ जीवन बसाकर मोक्ष प्राप्ति की साधना नहीं कर सकता था, इसीलिए मैंने उसे महात्मा बुद्ध वाला उदाहरण दिया।

इस प्रकार एक ही प्रश्न के दो विरोधाभासी उत्तर हो सकते हैं, लेकिन यह निर्भर करता है देश–काल–परिस्थिति और व्यक्ति पर। कभी–कभी एक बड़ा झूठ सौ सच से बड़ा हो जाता है तो कभी–कभी एक बड़ा सच सौ झूठ से भी बड़ा हो जाता है। कई बार प्रेम करना गुनाह हो जाता है तो कई बार क्रोध करना भी आवश्यक हो जाता है। कई बार धर्म करना अधर्म हो जाता है और कई बार अधर्म करना भी धर्म हो जाता है। ये समस्त बातें व्यक्ति विशेष और देश– काल– परिस्थिति पर निर्भर करती हैं।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

यात्रा के दौरान जगह जगह टी. वी. हेतु प्रवचन भी शूट किये जहां भी कोई सूरम्य प्राकृतिक स्थल नजर आता वहां आसन लगा कर बैठ जाता और प्रवचन की शूटिंग कर लेते। इस हेतु सारा सामान गाड़ियों में ही ले रखा था। ऋषिकेष से आगे बढ़े तो राह में एक व्यक्ति सड़क पर दंडवत हो आगे बढ़ रहा था। उसे देख कैलाश ने गाड़ी रूकवाई और नीचे उतरकर उसे प्रणाम किया। उससे पूछा कि यूं दंडवत कर कहां तक जा रहे हो, व्यक्ति ने बताया कि यमुनोत्री जा रहा है। वह आश्चर्य चकित रह गया, सोचने लगा –हम गाड़ियों में बैठे बैठे भी कष्ट की अनुभूति कर रहे हैं और यह व्यक्ति है जो ऐसी कठिन साधना कर आगे बढ़ रहा है।

कैलाश अपने साथ गाड़ियों में याचकों, वंचितों, श्रद्धालुओं के लिये पर्याप्त खाना लेकर चलता था। उसने इस व्यक्ति को भी खाना खिलाया और पूछा – आपको इस तरह यात्रा करते हुए कष्ट नहीं होता? वह बोला– श्रद्धावान लभ्यते ज्ञानम् – विश्वासम फलदायकम् अर्थात् विश्वास ही फल देता है– मुझे विश्वास है कि मेरा सारा काम यमुनोत्री माता करती है। उसकी इस बात पर कैलाश को भी चिन्तन मिला, वह सोचने लगा, हम अपने ईष्ट पर इतना विश्वास कहाँ कर पाते हैं।

थोड़ा आगे बढ़े तो वहां से खच्चर लेने थे। यहां एक और व्यक्ति ने उसका नाम पुकारा तो वह समझ गया कि जरूर टी.वी. प्रशंसक है। उसने आकर चरण स्पर्श किये और बताया टी. वी. पर कार्यक्रम रोज देखता है। कैलाश मन ही मन प्रसन्न हो रहा था। थोड़ा आगे बढ़े तो एक जगह बैठ कर चाय पीने लगे। वहां एक महाराज बैठे थे, उनसे बातचीत होने लगी तो कैलाश पूछ बैठा– आप सन्त कैसे बन गये? महाराज एक क्षण तो कैलाश कैलाश के इस प्रश्न से चकित रह गये फिर बोले– मैंने किसी को कष्ट दिया, धोखा दिया, उसने इसका बदला लिया, मुझे ज्यादा कष्ट दे दिया, मुझे वैराग्य हो गया, अब अपनी गलतियों की सजा भुगत रहा हूँ। कैलाश महाराज की अपनी गलतियों की इस बेबाकी से स्वीकारोक्ति पर हैरान था।

अंश-216

आंखों के लिए उपयोगी विटामिन

हमारे शरीर की समस्त ज्ञानेन्द्रियों में आंखें सर्वाधिक महत्वपूर्ण एव अमूल्य है। यदि किसी रोग आदि अन्य कारणों से दृष्टि मंद हो जाए अथवा नष्ट हो जाएं तो जीवन का सारा सौन्दर्य नष्ट–व्यर्थ हो जाता है। लिहाजा आंखों को स्वस्थ एवं निरोगी रखना अत्यन्त जरूरी है। आंखों को स्वस्थ एवं निरोगी रखने में विटामिन'ए' ,'बी', 'सी' एव 'डी' विशेष उपयोगी है।

विटामिन 'ए' युक्त पदार्थ हैं– दूध, मक्खन, छाछ, घी, काडलिवर ऑयल, पके आम, पपीता, तरबुज, अंजीर ,सतंरा, खजूर, टमाटर, पालक एवं मेथी की भाजी, करेला, हरा धनिया, पुदीना, सोयाबीन आदि। इस विटामिन बी कमी से विभिन्न नैत्र रोग जैसे–रतोंधी, धुंधले प्रकाश में कम दिखना आदि तकलीफें होती है। यदि विटामिन 'ए' पर्याप्त मात्रा में लिया जाए तो आंखों की ज्योति बढ़ती है।

विटामिन 'बी' भी आंखों के लिए बहुत उपयोगी है। यह मुख्यतः दूध, दही, सेब, संतरा, केला, ककड़ी, करेला, गोभी, नारियल, बादाम, मूंगफली, मूंग, मोठ, अरहर आदि से उपलब्ध होता है। इस विटामिन की कमी से आंखों में दर्द, आंखों से पानी टपकना, आंखों मे जलन आदि नेत्र संबंधी तकलीफें होती है। इसक अलावा इसकी कमी से भूख कम लगना, ज्ञान–तंतुओं की सक्रियता प्रभावित होना आदि तकलीफें भी उत्पन्न हो सकती है। ज्ञान–ततंओं का केन्द स्थान मस्तिष्क है। इस प्रकार मस्तिष्क एवं आंखें परस्पर संबंधित है। ज्ञान–तंतुओं की स्वस्थता में विटामिनों का महत्वपूर्ण योगदान है। नींबू, आंवला, मौसम्बी, संतरे, अमरूद, तरबूज, नाशपती, सेब, पपीता, गोभी आदि विटामिन 'सी' प्राप्ति के स्रोत है।

विटामिन 'सी' भी आंखों के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। इसकी कमी से नेत्रों का जल्दी थक जाना, आंखों में भारीपन आदि आंखों संबंधी तकलीफें उत्पन्न हो सकती हैं।

विटामिन 'डी' मुख्यतः मक्खन, दूध, दही, काडलिवर आयल से प्राप्त होता है। सूर्य की प्रातःकालीन किरणें भी विटामिन 'डी' की प्राप्ति का सर्वोत्तम स्रोत हैं। यह भी नेत्रों के लिए परम् हितकारी पाया गया है। इस प्रकार आप नियमित हरी साग–सब्जियों एवं यथा–सामर्थ्य फलों का सेवन कीजिए। स्वतः ही आंखों के रोग विदा लेने लग जाएंगे।

अनुभव अमृतम्

एक दिव्य व्यक्तित्व जिनका शुभनाम राजमल जी.एस. जैन, एस, इसलिए उनके पिताजी का नाम शेषमल जी था। राजमल जी एस. जैन। सबसे बड़े भाई परिवार में छगनलाल जी, प्रकाश जी, पुष्पत जी एक भाई और हमारे वरदीचन्द जी अच्छी तरह से जानते हैं। भिवण्ड़ी में भैरव ट्रॉन्सपोर्ट कम्पनी। एक अद्भुत आकर्षण, अद्भुत व्यक्तित्व, मैं खिंचता चला गया। लगता कब शनिवार आवे। उस समय रविवार की छुट्टी मिला करती थी। शनिवार शाम को सिरोही से रवाना होना और सिरोही से सुमेरपुर पहुँचना। वहाँ एक धर्मशाला रात को पहुँचे 10–11 बजे। मैंने दरवाजा खटखटाया। नमस्कार मैंनेजर साहब मुझे कमरा चाहिए। अच्छा –अच्छा फेमिली है– क्या? फैमिली है, मैं पोस्ट ऑफिस में सर्विस करता हूँ। पर मैं अकेला आया हूँ। कल सुबह मुझे बिसलपुर जाना है जवाईबांध रेलवे स्टेशन। अच्छा –अच्छा कमरा ले लो। 5 रुपये जमा करवा दो। कॉमन बाथरुम में कहाँ कमोड महाराज, कहाँ रेलवे का रिजर्वेशन कुछ नहीं भैया। स्नान करके एक प्राईवेट बस जाती थी। बस स्टेण्ड पास में ही था– धर्मशाला के। उस बस से जवाई बांध उतरना या तांगे में चले जाना, और जवाई बांध से बिसलपुर पैदल। एक रुपया तांगा वाला लेता तो जवाई बांध से तांगे वाले को क्यों देंगे? घूमते हुए चले जायेंगे। 1 रुपया कहाँ था? 208 रुपये तो महीने की तनख्वाह मिलती है– भैया। थोड़ा प्रमोशन हो गया। हर साल 8 रुपये बढ़ते थे। तो 208 रुपया 1971– 72 में 216 , 1973–224, 1974– 232, 1975– 240, 1976– 248, 1977–78 में 248 रु. महीने की तनख्वाह मिलती थी। एक रुपया तांगे वालों को कैसे देवें? पैदल–पैदल जाते हैं। बीच में नदी का पार्ट आता है। पुल टूटा हुआ है। उस समय कोई भैरव नेत्र चिकित्सालय नहीं, भैरव बाग जाना जाता था। आओ, कैलाश जी आओ। शिविर करेंगे आज डॉ. साहब से मिलकर के आये।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 96 (कैलाश 'मानव')

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