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-2254 • उदयपुर, बुधवार 24 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

बिटकॉइन की तरह होगी डिजिटल करेंसी

आरबीआई एक आधिकारिक डिजिटल करेंसी को जल्द से जल्द देश में लाने के लिए काम कर रहा है। इसे क्रिप्टोकरेंसी की तर्ज पर ही लाने की तैयारी है।

आरबीआई यह पता लगाने की कोशिश कर रहा है कि डिजिटल करेंसी को लाने से क्या फायदे होंगे और यह कितना उपयोगी होगी? इसे लेकर आरबीआई के डिप्टी गर्वनर ने कहा कि केंद्रीय बैंक की डिजिटल करेंसी के मॉडल पर आरबीआई का आंतरिक पैनल काम कर रहा है और बहुत जल्द इस पर भी फैसला लेगा।

संभावना की तलाश

आरबीआई ने पहले बिटकॉइन जैसी क्रिप्टोकरेंसी के प्रसार के सामने एक आधिकारिक डिजिटल मुद्रा के साथ आने के अपने इरादे की घोषणा की थी, जिसके बारे में केंद्रीय बैंक को कई चिंताए थी। सरकार पिछले हफ्ते निजी क्रिप्टोकरेंसी पर प्रतिबंध लगाने के लिए आगे बढ़ी।

डेनमार्क होगा दुनिया का पहला वैक्सीन पासपोर्ट वाला देश, भारत में भी तैयारी

यूरोपीय देश डेनमार्क यात्राओं और सार्वजनिक जीवन में प्रतिबंधों में ढील देने के लिए 'वैक्सीन पासपोर्ट' लॉन्च करने की तैयारी में है। दरअसल, डैनिश सरकार का कहना है कि वह ऐसा डिजिटल पासपोर्ट तैयार करने जा रही है, जिससे यह पता लग जाएगा कि पासपोर्टधारक ने कोरोना वैक्सीन ली है या नहीं। वित्त मंत्री मार्टेन बोएड्स्कोव ने कहा कि एक देश के तौर पर तकनीक का इस्तेमाल कर हम दुनिया को बता सकते हैं। ऐसा करने वाले हम पहले देश होंगे। अभी डेनमार्क में लॉकडाउन है।

वित्त मंत्री ने कहा कि हमें इस तरह के डिजिटल पासपोर्ट पर काम करना बेहद जरूरी है, जिससे कंपनियां अपना सामान्य कामकाज शुरू कर सकें।

वैक्सीन पासपोर्ट बनाने की दिशा में स्वीडन और सभी यूरोपियन देशों, अमरिका, ऑस्ट्रेलिया, कनाड़ा और दक्षिणी कोरिया में भी काम हो रहा है। भारत में भी इस पर काम जारी है।

यह है वैक्सीन पासपोर्ट : कोरोना संक्रमण को रोकने के लिए आने वाले कुछ दिनों में अमरीका, ईयू समेत लगभग समेत लगभग सभी देश एक डिजिटल पासपोर्ट तैयार करेंगे, जो नागरिकों को यह दिखाने के लिए बाध्य करेगा कि उन्होंने कोरोना की वैक्सीन लगवा ली है। ऐसे में दूसरे देशों में ट्रेवल करने के लिए आपके पास 'वैक्सीन पासपोर्ट' को होना जरूरी हो जाएगा।

कैसे काम करेगा वैक्सीन पासपोर्ट : इस दिशा में पहला स्टेप फरवरी के आखिर तक पूरा कर लिया जाएगा। तब तक अच्छी खासी संख्या में डैनिश लोग वैक्सीन प्राप्त कर चुके होंगे। वो सरकार को डेटा मुहैया करा पाएंगे। अगले तीन से चार महीने डिजिटल पासपोर्ट और एक ऐप लॉन्च कर दिया जाएगा। वित्त मंत्री ने बताया कि इसे 'अतिरिक्त पासपोर्ट' के तौर पर देखा जाएगा। लोग अपने मोबाइल डिवाइस में रख सकेंगे।

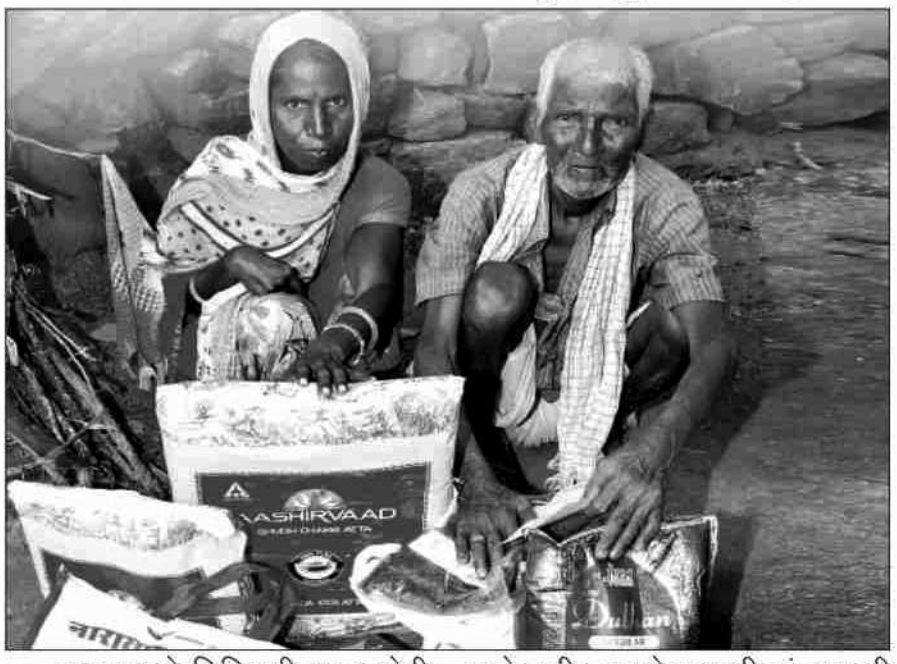
ये आ सकती है दिक्कतें : लगातार डिजिटल हो रही दुनिया में सभी को अपना डेटा लीक होने का डर है। हाल ही में फेसबुक, वॉट्सऐप जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर आरोप लगे कि इनके इस्तेमाल से यूजर्स का डेटा लीक हो रहा है। ऐसे में वैक्सीन पासपोर्ट को लेकर सबसे बड़ी चिंता इसकी गोपनीयता को लेकर होगी। बताया जा रहा है कि आने वाले दिनों मे टैवल के साथ कॉन्सर्ट वेन्यू, मूवी थिएटर, दफ्तर आदि में भी अनिवार्य रूप से इसे लागू कर दिया जाएगा।

पासपोर्ट की छः अहम बातें

1 यह वैक्सीन लगवा चुके व्यक्ति को ही मिलेगा।
2 वैक्सीनेशन के बाद ई–सर्टिफिकेट लेना होगा।
3 इस सर्टिफिकेट के साथ ही वैक्सीन पासपोर्ट के लिए अप्लाई करना होगा।
4 पासपोर्ट ऑफिस से ही वैक्सीन पासपोर्ट जारी होंगे।
5 वैक्सीन पासपोर्ट के साथ यात्रा करने वालों का सिर्फ कोरोना टेस्ट होगा।
6 वैक्सीन पासपोर्ट धारी को दूसरे देश जाने पर 14 दिन क्वॉरंटीन नहीं होना पड़ेगा।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

दिव्यांग लीला की दूर हुई पीड़ा



उदयपुर के गिरिवासी बहुल मोती खेड़ा ग्राम की 39 वर्षीय लीला बाई जन्मजात एक हाथ और एक पांव से दिव्यांग हैं। शादी के बाद पति से अनबन के चलते मानसिक रूप से बीमार रहने लगी। कुछ साल पहले पति छोड़ के चला गया। तब से लीला मां–बाप के पास अपने दो बच्चों के साथ रह रही हैं। अपने बच्चों को पालने के लिए दिव्यांग–लीला झाड़ू–पौंछा की मजदूरी करके जिन्दगी बसर कर रही है।

कोरोना लॉकडाउन में उसकी मजदूरी छूट गई जिसकी वजह से बच्चों के पोषण की चिन्ता में परेशान रहने लगी। उसके साथ ही मां–बाप भी चिंतित थे कि अब क्या होगा? मजदूरी तो मिल नहीं रही। गांव में आस पड़ोस से उधार लेना भी संभव नहीं। लीला की मां ने बताया कि मैं भी गरीब हूं पर बेटी के दुःख के चलते इसो ढाढस बंधाती हूं। नारायण सेवा संस्थान के साधक गांव में लॉकडाउन के चलते संकट में आए गरीब परिवार के सर्वे के लिए आए तो मैंने उनको मेरी बेटी के बारे में बताया.... उन्होंने मदद का भरोसा दिलाया और तब से नियमित राशन सामग्री मिलने से बड़ी खुशी हुई. .. मैं हाथ जोडकर आप सबका धन्यवाद करती हूँ।

नयागांव में निःशुल्क दिव्यांग जांच-चयन एवं उपकरण वितरण

पंचायत समिति नयागांव जिला उदयपुर में बुधवार को एडीप योजना के तहत नारायण सेवा संस्थान तथा सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के संयुक्त तत्वावधान में निःशुल्क दिव्यांगता जांच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर लगाया गया। अतिथि प्रधान कमला जी परमार, पंचायत समिति सदस्य पन्नालाल परमार, जावरा सरपंच इंद्रा जी खराड़ी, सरपंच शारदाजी परमार, शंकर जी सालवी थे। शिविर में जरूरतमंद दिव्यांगों को निःशुल्क सहायक उपकरण दिए गए। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि डॉ. मानस रंजन जी साहू ने 60 दिव्यांगों की जांच की, जिसमें 6 का ऑपरेशन के लिए, 20 का कैलिपर्स के लिए चयन किया। शिविर में 7 निशक्तों को ट्राइसाइकिल, 05 व्हीलचैयर, 10 वैसाखियां बांटी गई।

मित्र की कसौटी

दमिश्क शहर में मुस्तफा नाम का एक धनवान रहता था। उसके सैयद नाम का एक लड़का था। मुस्तफा सैयद का व्यापार–व्यवसाय में कुशल बनाने का प्रयत्न करता रहता था। लेकिन सैयद की दोस्ती एक बुरे आदमी के साथ हो गई थी और उस आदमी के कहे अनुसार ही वह चलता था।

मुस्तफा को इससे दुःख होता था। उसे इस बात की चिन्ता सताने लगी कि यदि यही हाल रहा, तो उसके गुजर जाने पर सैयद अपने दोस्त की सोहब्बत में पड़कर सारा पैसा बरबाद कर देगा।

एक दिन उसने एक तरकीब सोची। मुस्तफा ने सैयद को बुलाया और कहा, "बेटा सैयद, हम दोनों को कुछ दिनों के लिए तिजारत के काम से बगदार जाना होगा। इन दिनों दमिश्क में चोरों का त्रास बहुत ही बढ़ गया है। इसलिए हमें सोचना यह है कि हम अपने कीमती जेवरों की पेटी किसे सौंपकर जायें?" सैयद बोला, "मेरे दोस्त के जैसा ईमानदार आदमी दमिश्क में दूसरा कोई नहीं है। इसलिए अगर आप यह पेटी उन्हें सौंप देंगे तो कोई हर्ज न होगा। पेटी बन्द रहेगी, इसलिए फिकर की वैसे भी कोई वजह नहीं।"

मुस्तफा ने कहा, "सैयद, मुझे भी तुझ पर भरोसा है। ले, यह पेटी, तू अपने दोस्त को जरुर सौंप आ। वैसा ही किया गया। फिर बाप–बेटे बगदाद के लिए रवाना हुए। वहां कुछ दिन रहकर और व्यापार–संबंधी जरुरी काम निपटाकर वे घर वापस आ गये। घर आने पर मुस्तफा ने कहा, "बेटा, तू जा और अपनी वह पेटी अपने दोस्त के घर से ले आ।"

लेकिन कुछ ही देर बाद सैयद लाल–पीला होता हुआ आया और गुस्से–भरी आवाज में मुस्तफा से कहने लगा, "वावाजान, आपने मेरे दोस्त की बड़ी तौहीन की है।

उसने मुझसे कहा कि आपने उस पेटी में कीमती जेवरों के बदले पत्थर भर रखे थे। इस तरह उसकी तौहीन करके आपने मेरी ही तौहीन की है।"

मुस्तफा ने धीरज के साथ कहा; "लेकिन बेटा, तेरे दोस्त को पता कैसे चला कि पेटी में पत्थर भरे थे? तू तो जानता ही है कि पेटी को तीन–तीन तालों से बन्द किया गया था। इसका मतलब तो यही हुआ कि तेरे दोस्त ने किसी तरकीब से उन तालों को खोल कर चुप–चाप पेटी के अन्दर का सामान देखा और फिर ताले ज्यों–के–त्यों बन्द कर दिये। अच्छा हुआ कि मैंने पेटी में कीमती जेवर रखने के बदले पत्थर रख दिए थे, नहीं तो भरोसे का वह दोस्त पता नहीं, क्या–क्या कर डालता! बोल, जो मैंने किया, सो ठीक ही किया न?"

बेचारा सैयद क्या बोलता! वह नीचा सिर करके कहना लगा, "बाबाजान, मुझसे बड़ी भूल हुई। आजतक मैं ऐसे दोस्तों पर यकीन रखकर चलता था। अब मैं कभी इन लोगों की अपना दोस्त नहीं बनाऊंगा।"

डेढ़ साल के आदित का नाम वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में दर्ज

डेढ़ साल की छोटी सी उम्र में आदित विश्वनाथन गौरीशेट्टी ने वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में अपना नाम दर्ज कराया है। आदित को उसकी शार्प मेमोरी के लिए यह कामयाबी मिली है। आदित अभी सिर्फ एक साल नौ महीने का है लेकिन, इस छोटी सी उम्र में वो एक अंतरराष्ट्रीय और चार राष्ट्रीय रिकॉर्ड बुक्स में अपना नाम दर्ज करा चुका है। इनमें वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, तेलुगु बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, और दो अन्य नेशनल रिकॉर्ड शामिल हैं। आदित रंगों, जानवरों, फलों और इलेक्ट्रॉनिक घरेलू उपकरणों की आकृतियों की पहचान झट से कर लेता है। इस उम्र में बच्चों के लिए यह याद रख पाना इतना आसान नहीं होता है। आदित हैदराबाद में ही रहता है और इस कामयाबी से उसका परिवार बहुत गर्व महसूस कर रहा है। एएनआइ से बात करते हुए आदित की मां स्नेहिता ने बताया कि उसकी इस योग्यता को अब बहुत बड़े स्तर पर पहचान मिल गई है। इस उम्र में जब बच्चे कविताएं और लोरी सीखते हैं, उस उम्र में आदित के लिए रंगों, जानवरों, फलों और इलेक्ट्रॉनिक घरेलू उपकरणों की आ.तियों की पहचान कर पाना बहुत आसान है। उन्होंने कहा कि आदित की क्षमताओं ने उसे न केवल स्थानीय रूप से पहचान दी है, बल्कि अब उसका नाम दूर–दूर तक फैल गया है। न केवल उसने वैश्विक मान्यता प्राप्त की है, बल्कि उसे प्रतिष्ठित वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स द्वारा प्रमाणित किया गया है।

स्नेहिता ने कहा कि आदित देवताओं, कार के लोगो, रंगों, इंग्लिश एल्फाबेट्स, घरेलू जानवरों, जंगली जानवरों, शरीर के अंगों, झंडों, फलों, घरेलू उपकरणों को पहचानने में सक्षम है। उन्होंने एक वाकिये के बारे में बात करते हुए कहा कि आदित सिर्फ एक बार ही कुछ देखकर उसे याद रखता है। स्नेहिता ने कहा कि एक बार उन्होंने आदित को भारत का झंड़ा दिखाया था। इसके बाद टीवी पर प्रधानमंत्री की स्पीच के दौरान उसने भारत के झंड़े को देखकर सैल्यूट किया। इस वाकिये के बाद हमें लगा कि आदित के पास खास क्वालिटी है। इसके बाद आदित को हमने अलग–अलग देशों के राष्ट्रीय झंड़ों के बारे में बताया और हमने देखा कि वह हमेशा के लिए सब याद रखता है। वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड ने आदित को सम्मानित करते हुए कहा कि तेलंगाना के बच्चे आदित विश्वनाथन गौरीशेट्टी को वस्तुओं को पहचानने, देश के झंडे, कार लोगो, सचित्र वस्तुओं, और आकृति से वाहनों की पहचान करने समेत तमाम तरह की चीजों को याद रखने की उनकी शार्प मेमोरी की योग्यता के लिए सम्मानित किया जाता है।

सही मार्गदर्शन

कबीर के पास एक युवक आकर बोला–'आप बड़े अनुभवी हैं। मुझे एक परामर्श दें कि मैं गृहस्थी में रहूं या संन्यासी बन जाऊं?' कबीर ने कहा–थोड़ी देर बैठो। मैं फिर बताऊंगा। थोड़ा समय बीता। मध्याह की बेला थी। कबीर ने अपनी पत्नी को बुलाया। पत्नी उपस्थित हुई। कबीर ने कहा–'दीपक जलाकर लाओ।' पत्नी तत्काल गई और दीपक जलाकर ले आई। युवक ने सोचा, सूरज तप रहा है। सर्वत्र प्रकाश है। फिर दीपक का क्या प्रयोजन है? कैसा आदमी है कबीर? मुझे क्या मार्गदर्शन देगा?

कुछ समय बीता। कबीर युवक का साथ ले जंगल में गए। वहां नब्बे वर्ष का संन्यासी रहता था। कबीर संन्यासी की कुटिया में गए। संन्यासी को प्रणाम कर पूछा– आपकी अवस्था कितनी है? संन्यासी बोला–मैं 60 वर्ष का हूं। कबीर वहां से कुछ दूर गए और पुनः लौट कर संन्यासी से पूछा–महात्मन्! आपकी अवस्था कितनी हैं? संन्यासी ने फिर वही उत्तर दिया। तीसरी बार पुनः कबीर ने पूछा–आपकी उम्र कितनी है। संन्यासी ने उसी प्रेमभाव से उत्तर दिया। कबीर ने पांच–सात बार वही प्रश्न पूछा और संन्यासी ने उसी शांतभाव से उत्तर दिया। यदि कोई दूसरा होता तो शीतलप्रसाद का ज्वालाप्रसाद बन जाता। कबीर ने युवक से पूछा–मिल गया उत्तर तुम्हारे प्रश्न का? युवक बोला–मैं तो कुछ भी नहीं समझ पाया। कबीर बोले– यदि तुम गृहस्थी बसाना चाहो तो वैसे बनो कि दुपहरी में भी चिराग जलाने को कहने पर पत्नी ननुनच न करे और चिराग जलाकर रख दे। यदि तुम संन्यासी बनना चाहो तो ऐसे संन्यासी बनो कि क्रोध आए ही नहीं।

सम्पादकीय

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

कुछ काव्यमय

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

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

संस्थान को धन्यवाद

रायपुर छत्तीसगढ़ से हम आये हैं। मेरा नाम जलेसी नेताम है। मेरा लड़का का नाम मनोज कुमार नेताम है।

गाड़ी पर हाई टेंशन तार गिरने से अपना पांव गंवा बैठे मनोज कुमार नेताम। बिना पांव के जिंदगी जीना कितना दर्दनाक होता है, ये दर्द तो वो ही महसूस कर सकता है जिसके पांव ना हो। मनोज के पिता अपने नारायण सेवा संस्थान द्वारा अपने बेटे को निःशुल्क पांव लगाने पर बेहद खुश हैं।

मनोज के पिता बताते हैं अपने पैर, मनोज कुमार के अच्छे से लग गया और हम खुश है उम्मीद नहीं था कि हमारे लड़का के पैर लगेगा यहां आने के बाद विश्वास हो गया, पैर लग गया।

खुद मनोज कहते हैं पैर तो पहले थे, अपने पांव से नहीं चला लेकिन आज अपने पांव पे चल रहा हूं। मैं बहुत खुश हूं। मेरा पैर लग गया, मैं चल रहा हूं।

मनोज को नई जिदंगी देने के लिए ये संस्थान को बहुत धन्यवाद देते हैं।

अपनों से अपनी बात

आह्वान

संतों के मुंह से सुना है "शब्द तो ब्रह्म है" और जो ब्रह्म है वह शाश्वत है अर्थात् हमेशा–2 के लिए, हर देश काल परिस्थिति में रहता ही है। तो फिर आइये, एक विचार करें। कितने कटु वचन? कितनी दुर्भावनाएं ? कितने अपशब्द तैरा दिये हैं हमने अन्तरिक्ष में। यह तो प्रसन्नता की बात है कि चारों तरफ फैले हवा और पानी के प्रदूषण की तरह इन दिनों कुछ–कुछ ध्यान आकर्षित होने लगा है लेकिन इसी वायु मण्डल में गलत चिन्तन का, हिंसा, क्रूरता, अन्याय एवं अत्याचार का, हृदयहीनता तथा कठोरता का जो प्रदूषण फैल रहा है उसकी तरफ भी तो हमारा ध्यान जाना ही चाहिये न? आइये सोचें, एक सिनेमा में अमुक फिल्म चल रही है। दर्शकों में से एक व्यक्ति यदि वहां ध्यानावस्थित होना चाहे तो क्या यह संभव है ? कभी नहीं, कभी नहीं।

चोरी एवं बलात्कारों की, क्रूरता के कारनामों की घटनाएं एवं उनकी चर्चाएं, जब प्रदूषित कर रही है प्रकृति को, फिर सेवा की अनुकरणीय किरणें एवं करुणा के बहुते हुए झरनों का कुछ ठंडा पानी क्या हम वायुमंडल के इस प्रदूषण को कम करने के लिए नहीं छोड़ सकते? बुराई अपना कार्य कर रही है तो क्यों न सात्विकता से इस वातावरण में माधुर्य भरें? यही तो है यज्ञ परम्परा। आइये हम सभी संकल्प लें कि भलाई का विस्तार करने में एवं अच्छाई को फैलाने में हम चूकेंगे नहीं। प्रकाश की किरण युगों–2 के अन्धकार को समाप्त कर सकती है। इसके लिये दृढ़ संकल्पी, आध्यात्मिक और सरल बनें।

– कैलाश 'मानव'

पिज़्ज़ा का दूसरा पहलू

एक पत्नी ने अपने पति से कहा –आज, धोने के लिए ज्यादा कपड़े मत निकालना।

इस पर पति ने पूछा– क्यों? तब पत्नी ने उत्तर दिया– अपनी काम वाली बाई दो दिन तक नहीं आएगी।

पति ने पुनः पूछा –क्यों?

नवरात्रि पर वह अपनी बेटी और नाती से मिलने जाएगी– पत्नी ने बताया। ठीक है –पति ने उत्तर दिया।

उसे नवरात्रि के लिए पाँच सौ रुपये दे दूँ क्या बोनस के तौर पर –पत्नी ने पूछा। अभी दीपावली आ रही है, तब दे देंगे–पति ने उत्तर दिया।

अरे नहीं, गरीब है बेचारी, बेटी–नाती के यहाँ जा रही है, कैसे नवरात्रि मनाएगी? पत्नी ने दया दर्शाते हुए कहा। तुम भी कुछ ज्यादा ही भावुक हो जाती हो– पति ने टोकते हुए कहा। अरे! आप चिन्ता मत करिए। आज हमारा बाहर होटल में पिज्जा खाने का जो कार्यक्रम है, उसे निरस्त कर देती हूँ। हमारे पाँच सौ रुपये बच जाएँगे।

इस पर पति ने पत्नी पर व्यंग्य करते हुए कहा– वाह! क्या विचार है? हमारे मुँह से निवाला निकालकर काम वाली बाई के मुँह में रख दिया।

तीन–चार दिन बाद काम वाली बाई काम पर वापस लौटी। जब वह सफाई कर रही थी, तब मालिक ने उससे पूछा– कैसी रही छुट्टी बाई?

बाई ने इस पर उत्तर दिया– बहुत अच्छी रही, साहब! दीदी ने जो पाँच सौ रुपये दिए थे, उनसे बहुत मदद मिल गई। जा आई अपनी बेटी के यहाँ, मिल आई अपने नाती से– मालिक ने पूछा।

हाँ साहब! बहुत खुशी हुई– बाई ने उत्तर दिया।

मालिक– क्या किया 500 रुपयों का?

नाती के लिए 150 रुपये का शर्ट लिया, 40 रुपये का खिलौना, 50 रुपये के पेड़े मंदिर में प्रसाद में चढ़ए, 60 रुपये आने–जाने का किराया–भाड़ा, 25 रुपये में बेटी के लिए....., 50 रुपये की चूड़ियाँ, 50 रुपये में दामाद जी के लिए बेल्ट, 30 रुपये की मिठाई बेटी के घर ले जाने के लिए तथा बचे 75 रुपये नाती को कॉपी–पेन्सिल खरीदने के लिए दे दिए –सफाई करते–करते बाई ने पूरा हिसाब एक ही साँस में कह सुनाया।

गृह स्वामी यह सुनकर मन ही मन सोच रहा था कि 500 रुपये में इतना कुछ और इतनी खुशियाँ साथ ही साथ उसकी आँखों के सामने पिज्जा के आठ टुकड़े घूम रहे थे। हर एक टुकड़ा उसके मन पर हथौड़ा मार रहा था। वह एक–एक टुकड़े की तुलना काम वाली बाई के त्योहारी–खर्च से करने लगा। आज तक उसने पिज्जा का एक ही पहलू देखा था परंतु काम वाली बाई ने आज उसे पिज्जा का दूसरा पहलू भी दिखा दिया था। 'जीवन के लिए' या 'खर्च के लिए जीवन' का नवीन अर्थ उसे एक ही पल में समझ आ गया।

हमें भी यह बात समझनी होगी कि हम जीने के लिए खर्च करते हैं या खर्च करने के लिए जीते हैं। हमें धन के सेवोपयोग के बारे में प्रतिपल विचार करना चाहिए।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

मंत्री अस्पताल में आये पोलियो के ऑपरेशन होते देखे, जिनके ऑपरेशन हो चुके थे उनसे भी मिले, हाल चाल पूछे तो अभिभूत हो गये। कैलाश के प्रयत्नों की प्रशंसा की तथा सरकार की तरफ से हरसंभव मदद का आश्वासन भी दिया।

प्रतापगढ़ की सफलता के बाद बाहर भी ऑपरेशन करने का सिलसिला प्रारम्भ हो गया। नाथद्वारा मण्डल के सहयोग से एक ऑपरेशन शिविर किया। इन्हीं दिनों मुम्बई के एक सेठ कैलाश से मिले। उनकी इच्छा थी कि सिलवासा में ऐसा शिविर लगाया जाये। कैलाश ने हां भर ली। सिलवासा उदयपुर से बहुत दूर था, सारा सामान और व्यवस्थाएं यहां ले जाकर स्थापित करना अत्यन्त दुष्कर था मगर कैलाश को संघर्षो में ही काम करने में मजा आता था। सेठ ने 100 रोगियों के ऑपरेशन की बात की थी मगर 400–500 लोग आ गये। इतने लोगों के लिये उपकरण, दवाएं अन्य साधन–सामान जुटाना संभव नहीं था। कैलाश ने सेठ से मदद मांगी तो उसने साफ इन्कार कर दिया, बोला–इतने तमाम लोगों का ऑपरेशन करो उसके बाद ही यह पैसे देगा।

कैलाश के पास पैसे भी नहीं थे, उसने 100 ऑपरेशन तक की व्यवस्था की थी मगर सेठ एक पैसा तक देने को तैयार नहीं था। मरता क्या न करता, मुम्बई गया, दवाएं, उपकरण व अन्य साधन उधार मांग कर लाया और जैसे तैसे सभी लोगों के ऑपरेशन किये। इस तरह की समस्याएं आये दिन पेश होने लगी। उत्तर प्रदेश के वृन्दावन में शिविर आयोजित करने हेतु वहां के कांच के मन्दिर की संस्था का अनुरोध आया तो वह सभी आवश्यक साधन–संसाधन ले वहां चला गया।

अंश–190

शरीर में प्रोटीन कमी से....

थकान, त्वचा सूखना और भूख ज्यादा लग सकती है

शरीर के विकास के लिए प्रोटीन जरूरी है। यह शरीर में होने वाले नुकसानों की मरम्मत, शुगर लेवल को नियंत्रित करने व बालों–नाखूनों के विकास के लिए अनिवार्य है। इसकी कमी से शरीर में कई तरह की बीमारियां होने लगती हैं।

ब्रेन फॉग भी हो सकता है

प्रोटीन की कमी से थकान, बालों झड़ना व रूसी, नाखूनों का टूटना–उनका रंग बदलना, त्वचा का सूखना, भूख का बढ़ना, शरीर में सूजन आदि लक्षण होते है। प्रोटीन की ज्यादा कमी से ब्रेन फ्रॉग हो सकता है। इसमें सोचने की क्षमता कमजोर हो जाती है। प्रोटीन की कमी से बार–बार संक्रमण भी होने लगता है।

इनमें प्रोटीन अधिक

अंकुरित और उबली दालें, पनीर, मशरूम, ब्रोकली, राजमा, सोयाबीन आदि में ज्यादा प्रोटीन होता है। एक कटोरी दाल में करीब 7 ग्राम तक प्रोटीन होता है। जबकि एक छोटी ब्रोकली में तीन ग्राम प्रोटीन होता है। वहीं 50 ग्राम पनीर में करीब 10–15 ग्राम तक प्रोटीन होता है। एक कटोरी दाल रोज डाइट में शामिल करें।

कितना प्रोटीन जरूरी

आहार में तीन चीजें महत्वपूर्ण होती है, कार्ब्स, प्रोटीन और फैट। डाइट में प्रोटीन वाली चीजें करीब 20–30 फीसदी तक होनी चाहिए। हर व्यक्ति को वजन के बराबर जितने ग्राम प्रोटीन रोज लेना चाहिए। अधिक श्रम करने वाले 1.5 से 2 ग्राम तक प्रति किलोग्राम वजन के अनुसार प्रोटीन लें।

अनुभव अमृतम्

जो बैलगाड़ी पर ही रहकर जीवन बिता देते थे। वो ही लोहा कूटना लोहे का औजार बनाना। घन आदि बनाना। बाजार में जाकर बेचना, कच्चा लोहा लाना–गाडोलिया लोहार। तो उनमें दो प्रज्ञाचक्षु बच्चे थे, उनको प्रेम से भोजन करवाना। प्रतापनगर रेलवे स्टेशन पर तो मैं ये सोच ही रहा था। मन में सारी बात तो नहीं कह पाया, तो उनका परिचय होते ही बहुत खुश हो गये थे। अच्छा अच्छा आप कैलाश जी हो। तो मैंने तो देखो पान मसाला, पोस्टर लगा रखा नारायण सेवा संस्थान का। ये पोस्टर कहीं से आया था। जर्दा खायेगा तो जीभ जलेगी। गुटखा खायेगा तो गाल गलेगा। बड़े प्रसन्न हुए। पहला परिचय जो काया का ध्यान करा दे। जो डॉक्टर नीरज जी ने कहा था। एक छोटी सी वस्तु भी मुंह में प्रवेश करावें। तो अन्दाजा होना चाहिये कि ये वस्तु मुंह में प्रवेश करने पर क्या–क्या प्रभाव डालेगी? इतनी सजगता आ जावे तो गलत वस्तु मुंह में जावे ही नहीं। डॉक्टर साहब के साथ काया कल्प सीकर में डॉक्टर साहब के साथ एक दो दिन जयपुर रहने का अवसर मिला। प्राथमिक चिकित्सालय बापू नगर यूनिवर्सिटी के पास में फिर मेहसाणा दो बार, कोलकाता एक बार, कोलकाता का तालाब, पहाड़ियाँ, चिकित्सालय, दो बार योगग्राम और फिर डॉक्टर साहब के साथ डेढ़ साल उदयपुर में साथर है ये स्मृतियाँ, कभी आगे के पन्नों पर भी गुजरने की कोशिश करूंगा। ये साढ़े तीन हाथ की काया का परिभ्रमण अच्छी प्रकार से। तो पिण्ड इति ब्रह्माण्ड ये संसार चक्र मस्तिष्क में कितनी हड्डियाँ है? एक बाहीं तरफ हड्डी, कपाल की हड्डी दाहीं तरफ, ऊपर पूरा कपाल। आज्ञा चक्र करोड़ों नसें कोई स्पर्श की चेतना की अनुभूति करावें, कोई रूप बतावें। सिग्नल बतावें जो मस्तिष्क में जाते है, आखों के जिनको में देख रहा हूँ। कौन है? क्या है? कब मिलना हुआ? कब परिचय हुआ?

सेवा ईश्वरीय उपहार– 70 (कैलाश 'मानव')

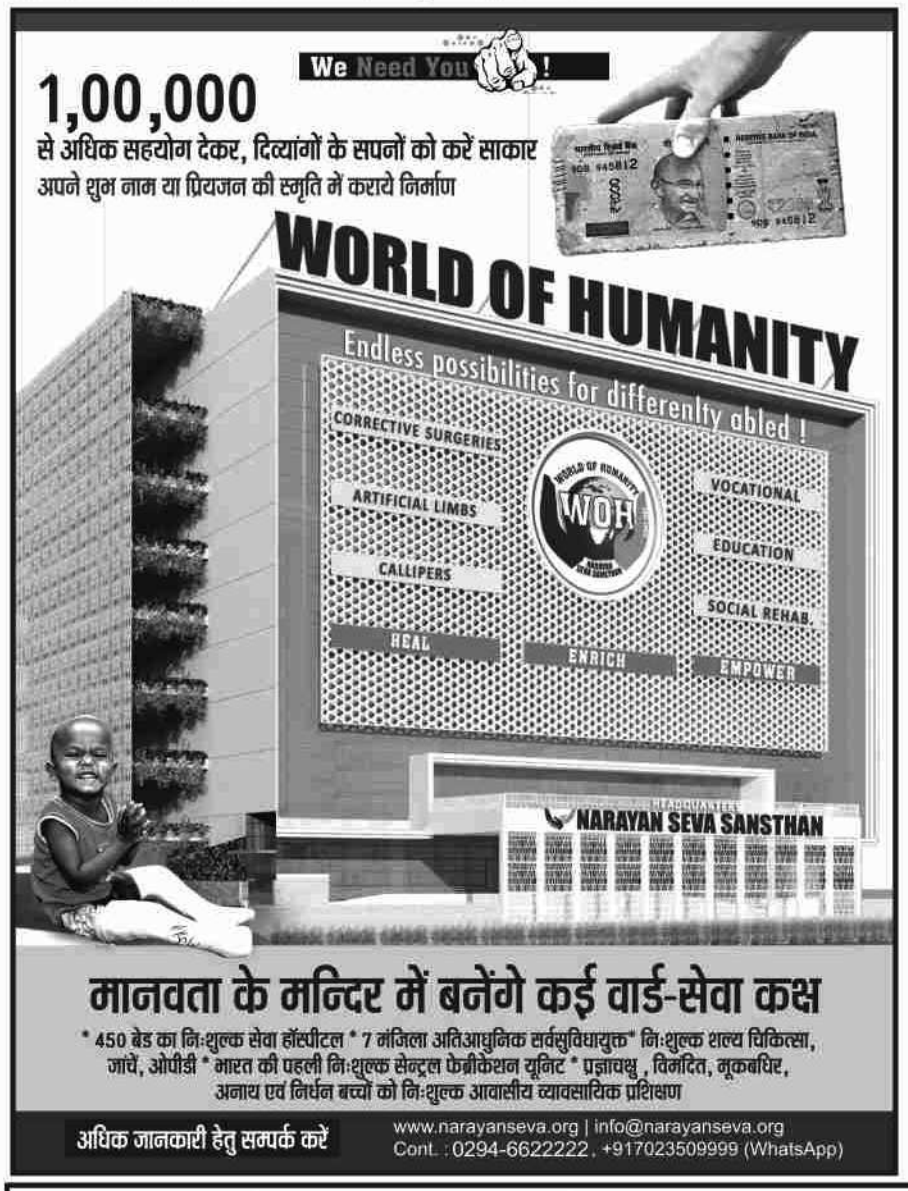
अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

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

संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टैन नम्बर JDHN01027F

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

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



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

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