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-2278 • उदयपुर, शनिवार 20 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

एलआरएसएएम मिसाइलों का अंतिम उत्पादन बैच शुरु

लंबी दूरी तक सतह से हवा में मार करने वाली मिसाइल (Long Range Surface & to & Air Missile) का अंतिम उत्पादन बैच रविवार को यहां ए पी जे अब्दुल कलाम मिसाइल परिसर रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन (डीआरडीओ) ने औद्योगिक साझेदारों के साथ मिलकर इसका डिजायन तैयार किया है और इसे विकसित किया है तथा बीडीएल द्वारा एकीकृत किया गया है।

एक रक्षा विज्ञप्ति के अनुसार रविवार को इस मौके पर रक्षा अनुसंधान एवं विकास विभाग के सचिव एवं डीआरडीओ के अध्यक्ष जी सतीश रेड्डी तथा डिफेंस मशीन डिजायन प्रतिष्ठान के निदेशक रियर एडमिरल वी राजशेखर भी मौजूद थे। डीआरओडी ने नौसेना के नवीनतम जहाजों को लैस करने के लिए मेसर्स एयरोस्पेस के साथ मिलकर इसे विकसित किया है। एलआरएसएएम मिसाइल प्रणाली जंगी विमानों, सबसोनिक और सुपरसोनिक क्रूज मिसाइलों समेत हवा में लक्ष्यों के विरूद्ध बचाव प्रदान कर सकती है।

किसी भी बड़े उत्पाद को अलग–अलग हिस्सों में तैयार किया जाता है, जिसे उत्पादन बैच कहते हैं। इसमें किसी हिस्से में खराबी आने पर उसे सुधारना आसान होता है। अंतिम उत्पादन बैच का मतलब है कि अब मिसाइल का कोई पार्ट तैयार करना शेष नहीं रहेगा।

गोबर से गो-शाला में तैयार हो रही चिंता दहन की लकड़ी

कत्लखाने जाते धरपकड़ के दौरान पकड़े गए गो–वंश के गोबर से तैयार हुई कंडे जैसी लकड़ी अब चिता दहन के काम आएगी। गो–वंश को पाल रही शिवशंकर गोशाला समिति इस गोबर से मशीन की सहायता से लकड़ी तैयार कर रही है। इस लकड़ी को शहर के प्रत्येक श्मशानघाट में रखा जाएगा। लावारिस लाश पर निशुल्क तथा अन्य को लागत की कीमत में दी जाएगी।

इस लकड़ी से परम्परागत प्रक्रिया के साथ शुद्धता और रीति–नीति के साथ ही अंतिम क्रिया में भी लोगों की भावनाएं भी जुड़ी रहेगी। समिति की पाराखेत कलड़वास में स्थित गौशाला में अभी 328 गौवंश है। एक गाय से करीब पांच से छह किलो के हिसाब से प्रतिदिन 40 क्विंटल गोबर एकत्रित हो रहा है। इस गोबर से मशीन की सहायता से लकड़ी तैयार की जा रही है। इसकी नमी के खत्म करने के लिए उसे 15 दिन सुखाने के बाद श्मसान भेजा जा रहा है।

सरकार देती है हर गाय पर अनुदान : पुलिस की ओर से धरपकड़ में पकड़े गए प्रत्येक गो–वंश पर सरकार छोटे गोवंश के 20 व बड़े के 40 रुपए प्रतिदिन के हिसाब से देती है। इसके लिए पशुपालन विभाग की टीम गो–शाला का सर्वे कर रिपोर्ट बनाती है। उसके बाद तहसीलदार सत्यापन पर अनुदान मिलता है।

समिति ने नगरनिगम को भी पत्र लिखा है कि इधर–उधर गोबर फेंकने वाले डेयरी संचालक को भी वे पाबंद करें कि उसे एक जगह रखें।

संभाल नहीं पाने की स्थिति में वे संस्था को दे ताकि वे लकड़ी तैयार कर निगम को दे सकें।

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

गीता की आंखों के आंसू पौंछे

उदयपुर (राजस्थान) जिले के आदिवासी बहुत क्षेत्र चारों का फला निवासी गीता बाई 40 का घर संसार आज से 6 वर्ष पूर्व खुशियों को तब तहस नहस कर दिया, जब युवावस्था में ही पति की थोड़े दिनों की बीमारी के बाद आकस्मिक मृत्यु हो गई। तब 34 वर्ष की गीता की गोद में दो नन्हें बच्चे थे। एक लड़की बड़ी थी जिसके हाथ मेहनत, मजदूरी कर इसने पति की मौत के बाद पीले कर दिए। पिछले 6 वर्षो से यह खेतों, कमठाणों में जहां भी मजदूरी मिली कर लेती है और दोनों बच्चों की परवरिश कर रही है। इन्हें कभी भूखा नहीं सोना पड़ा। लेकिन समय ने एक बार इसके सामने फिर चुनौती नहीं थी, यह तो वैश्विक महामारी कोविड– 19 के रूप में पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरी कोविड़– 19 के रूप पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरों के लिए तो बहुत ही दुःखदायी थी। मार्च– अप्रैल में लॉकडाउन लागू होने से मजदूरी बंद हो गई। काम काज ठप थे। ऐसे में गीता के पास खाने को घर में कुछ दिनों का आटा, मसाला था। वह भी जब खत्म हो गया तो उसकी आंखों में सिर्फ आंसू बचे थे। इस स्थिति में नारायण गरीब परिवार राशन योजना को लेकर संस्थान के सेवादूत उस क्षेत्र में पहुंचे और गीता और उसके जैसे ही

गरीब बेरोजगार परिवारों को एक–एक माह का राशन दिया। उन्हें स्थायी रूप से इस सहायता के लिए पंजीकृत भी कर दिया । गीता और उसके बच्चे भी अन्य सहायता प्राप्त परिवारों की तरह खुश हैं। उनके घर हर माह राशन पहुंच रहा 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।

संस्थान की सफलता

बरही, जिला – कटनी (म.प्र.) निवासी श्री संतोष के 05 वर्षीय पुत्र आशीष को जन्म के 03 वर्ष बाद बायें पैर व हाथ में पोलियो हो गया। एक–दो जगह दिखाया पर आराम नहीं हुआ। गांव के लोगों से संस्थान की जानकारी मिली संस्थान में लेकर आये आये ओर दो ऑपरेशन हुए। ऑपरेशन के पहले पैर मुड़ा हुआ था। अब पैर सीधा हो गया है। चलना–फिरना संभव हुआ है। संस्थान के प्रति आभारी है।

वैष्णवी, आयु 10 वर्ष, पिता श्री महादेव, पता–गांव कुन्डाला, पोस्ट –काटा, जिला वासीम (महाराष्ट्र) जन्म से ही बायें पैर में पालियो। लँगड़ाते हुए घुटने पर हाथ रखकर तकलीफ से चल पाती थे। इलाज करवाया पर फायदा नहीं हुआ। टी.वी. से संस्थान की जानकारी मिली। यहां आकर दिखाया और 26 सितम्बर को ऑपरेशन सम्पन्न हुआ। इससे पांव सीधा हो गया है, स्वयं खड़ी होकर चल–फिर सकती है।

खुशी कैसे पायें

आश्रम में एक छात्र ने पूछा, 'गुरुवर क्या आसानी से खुशी पायी जा सकती है?'गुरुजी ने मुसकरा कर कहा, 'तुम्हारे प्रश्न का उत्तर मैं कल सुबह सभी विद्यार्थियों के समक्ष दूंगा।

दूसरे दिन सभी छात्र जब आ गये तो गुरुजी ने कहा, 'आज हम एक खेल खेलेंगे। बायीं तरफ स्थित कक्ष में कुछ पतंगें रखी हैं। उन पर आपके नाम लिखे हैं आपको उस कक्ष में जाकर अपने नाम की पतंग लानी है और इस प्रांगण में आकर उड़ाना है.।

सभी छात्र कमरे में अपने नाम की पतंग को तलाशने में जुट गये। अफरातफरी में कोई भी अपनी पतंग को साबित नहीं ला पाया। छीना–झपटी में पतंगें फट गयीं। गुरुजी ने कहा, 'सभी अपनी नाकामी को भूलकर दायीं ओर स्थित कक्ष में जायें वहां भी आपके नाम लिखी पतंगें हैं। आपको किसी की भी पतंग लाकर उड़ानी है। सभी कुछ ही क्षणों में पतंगें लेकर प्रांगण में आ गये और खुशी से पतंग उड़ाने लगे। तब गुरुजी ने उस शिष्य को कहा, 'वत्स हम खुशी की तलाश इधर–उधर करते हैं हमारी खुशी दूसरों की खुशी में होती है।

संस्थान द्वारा किए गए सेवा कार्य

क्र.सं	सेवा कार्य	वर्तमान आकड़े
1	दिव्यांग ऑपरेशन संख्या	4,22,250
2	व्हील चेयर वितरण संख्या	2,72,353
3	ट्राई साईकिल वितरण संख्या	2,62,872
4	बैशाखी वितरण संख्या	2,93,539
5	श्रवण यंत्र वितरण संख्या	5,5004
6	सिलाई मशीन वितरण संख्या	5,220
7	कृत्रिम अंग वितरण संख्या	15,262
8	कैलीपर लाभान्वित संख्या	3,55,597
9	नशामुक्ति संकल्प	3,7749
10	नारायण रोटी पैकेट	9,82,400
11	अन्न वितरण (किलो में)	1,63,728,72
12	भोजन थाली वितरण रोगीयों कि संख्या	3,91,18,000
13	वस्त्र वितरण संख्या	2,70,773,20
14	स्कूल युनिफार्म वितरण संख्या	1,50,500
15	स्वेटर वितरण संख्या	1,35,500
16	कम्बल वितरण संख्या	1,72,000
17	दिव्यांग एवं निर्धन सामूहिक विवाह लाभान्वित जोड़ो की संख्या	2109 जोड़े
18	हैंडपंप संख्या	49
19	आवासीय विद्यालय	455
20	नारायण चिल्ड्रन एकेडमी	821
21	भगवान निराश्रिमत बालगृह	3160
22	**व्यवसायिक प्रशिक्षण शिविर–** 1 सिलाई प्रशिक्षण लाभान्वित 2 मोबाइल प्रशिक्षण लाभान्वित 3 कम्प्युटर प्रशिक्षण लाभान्वित	 952 871 805

प्रेम से बड़ी करुणा

उन सभी भावनाओं में, जिन्हें आप अपने अन्दर पोस सकते हैं, करुणा की भावना सबसे कम उलझाने वाली और सबसे अधिक मुक्त करने वाली है। आप बिना करुणा के भी जी सकते हैं, लेकिन आपके अन्दर भावनाएं तो हैं ही। तो अपनी भावनाओं को किसी और चीज के बजाय करुणा में बदलना बेहतर होगा, क्योंकि हर दूसरी भावना में उलझ जाने की संभावना होती है। करुणा भावना का ऐसा आयाम है।, जो किसी चीज या किसी इंसान में उलझता नहीं।

आम तौर पर, किसी को अपना हिस्सा बनाने की इच्छा ही आपके प्रेम को बढ़ावा देती है। जब यह किसी एक के लिए होती है, तो हम इसे प्रेम, लालसा या 'पैशन' कहते हें। जब यह अपने साथ सबको शामिल कर लेती है, तो करुणा बन जाती है। एक खास पसन्द के साथ ही प्रेम की शुरूआत होती है, इसलिए प्रेम हमेशा किसी इंसान या किसी चीज पर निर्भर करता है, जो आपके प्रति अच्छा हो। सिर्फ तभी आप उससे प्रेम करना जारी रख सकते हैं। तो एक तरह से यह भावना बहुत सीमित है। प्रेम हमेशा किसी खास इंसान के प्रति होता है। जब दो प्रेमी साथ बैठते हैं, तो वे अपनी एक अलग बनावटी दुनिया बुन लेते हैं। वास्तव में यह साजिश है। इसमें मजा आता है, क्योंकि किसी दूसरे को इसके बारे में पता नहीं होता।

लोगों के लिए प्रेम का आनन्द भी बस इसी वजह से है लेकिन जब शादी हो जाती है, तो सारी दुनिया जान जाती है और अचानक सारी अनोखी बातें गायब हो जाती हैं, क्योंकि अब यह साजिश नहीं रह गई। प्रेम को किसी खास व्यक्ति तक सीमित रखने में, बाकी दुनिया को अपने से अलग रखने में, तकलीफें पैदा होना लाजिमी है। अगर अपने अनुभव में से बाकी सारी सृष्टि को निकाल देंगे, तो तकलीफें आएगी ही। करुणा का अर्थ है, सबको अपने में शामिल करना।

करुणा के साथ अच्छी बात यह है कि अगर कोई दयनीय हालत में है, तो आप उसके लिए ज्यादा करुणा रख सकते हैं। यह अच्छे और बुरे में फर्क नहीं करती। यह आपको असीम बना देती हैं तो प्रेम की तुलना में करुणा निश्चित रूप से अधिक मुक्त करने वाली भावना है।

विनम्रता–कठोरता

महाभारत का प्रसंग है। धर्मयुद्ध अपने अंतिम चरण में था। भीष्म पितामह शैय्या पर लेटे जीवन की अंतिम घड़ियां गिन रहे थे। धर्मराज युधिष्ठिर जानते थे कि पितामह उच्च कोटि के ज्ञान और जीवन संबंधी अनुभव से संपन्न हैं। वे अपने भाइयों और पत्नी सहित उनके समक्ष पहुंचे और उनसे विनती की, 'पितामह, आप विदा की इस बेला में हमें जीवन के लिए उपयोगी ऐसी शिक्षा दें, जो सदैव हमारा मार्गदर्शन करें।' भीष्म ने बड़ा ही उपयोगी जीवन दर्शन समझाया और नदी और समुद्र के संवाद की कथा सुनाई। नदी जब समुद्र तक पहुंचती है, तो अपने जल के प्रवाह के साथ बड़े–बड़े वृक्षों को भी बहाकर ले आती है। एक दिन समुद्र ने नदी से प्रश्न किया कि तुम्हारा जलप्रवाह इतना शक्तिशाली है कि उसमें बड़े–बड़े वृक्ष भी बहकर आ जाते हैं पर कभी कोमल घास या बेलें नहीं आती।

नदी का उत्तर था जब मेरे जल का बहाव तेज और प्रलयंकारी होता है, तब बेलें और घास झुक जाती हैं और मुझे मार्ग दे देती हैं, किंतु वृक्ष कठोरता के कारण यह नहीं पर पाते इसलिए मेरा प्रवाह उन्हें बहा ले आता है।

जीवन में सदैव विनम्र रहें तभी व्यक्ति का अस्तित्व बना रहता है। पांडवों ने भीष्म के उपदेश को ध्यान से सुनकर अपने आचरण में उतारा।

सफलता के कदम

हिमांशु और सचिव दोनों भाई है। उम्र क्रमशः 10 एवं 11 वर्ष है। इनके पिता श्री राजेन्द्र कुमार पालम गांव – दिल्ली के निवासी है। दोनों को ही जन्म के एक वर्ष की अवधि में ही पैरों में पोलियो हो गया। खड़ा होना व चलना असंभव हो गया।

दिल्ली में इलाज भी करवाया पर कोई लाभ नहीं हुआ। टी.वी. पर संस्थान का प्रसारण देखकर पहले सचिन को यहां लाकर दिखाया। इसी तरह हिमांशु की जांच करवाई और ऑपरेशन के बाद दोनों बच्चों के पैर ठीक हो गये हैं। सचिन तो पूरी तरह दिव्यांगता मुक्त होकर चलने–फिरने में सशक्त हो गया है और हिमाशु का पैर भी सीधा हो गया है, पैर में पर्याप्त शक्ति संचार होने से खड़ा होकर चलने–फिरने लगा है। आशा है, शीघ्र ही वह भी पूर्ण रूप से दिव्यांगता मुक्त हो जायेगा। संस्थान में उपलब्ध निःशुल्क चिकित्सा सुविधा से दोनों भाईयों का जीवन तकलीफों से मुक्त हो गया है और उनका भविष्य सुधर गया हैं। श्री शैलेन्द्र कुमार संस्थान के चिकित्सा कर्मियों, साधकों एवं सभी कर्मचारियों के प्रति अपना आभार व्यक्त करते हैं और दानदाताओं के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए संस्थान की प्रगति की कामना करते हैं।

सम्पादकीय

आज संसार में दिखावे का बोलबाला है। जो दिखता है वही बिकता है। जो वाचालता से, दिखावटीपन से जीवन को जी लेता है, उसे ही आज सफल व्यक्ति कहा जा रहा है। आडम्बर–युग है आज का समय। ये विचार एक बार भले ही ठीक लगें पर अंततः गलत ही साबित होते हैं। दिखावे की असंस्कृति, वास्तविकता की संस्कृति को आच्छादित नहीं कर सकती। यह हो सकता है कि कुछ काल के लिए बादल सूर्य को अपनी ओट में ले ले किन्तु वे सूर्य को ही नकार सकेंगे, ऐसा असंभव है। वैसे ही दिखावा या आडम्बरयुक्त जीवन कुछ समय के लिये अपना प्रभाव छोड़ने में सफल हो सकता है, पर बादल छँटते ही सूर्य की प्रखरता सभी को अनुभव हो जायेगी। नकली बात में बहुत आकर्षण होता है, यह सरल भी है, इसमें कोई भी परिश्रम या पुरुषार्थ भी नहीं करना पड़ता है पर असली तो असली है। प्रभाव या परिवर्तन तो असली बात या सिद्धांत ही से संभव है। दिखावा थोड़ी देर चल लेगा पर उसका नकाब जल्दी ही उतर जायेगा। इसलिये आडम्बर के बजाय सहजता, वास्तविकता और सचाई पर चलें तभी मानव कहलाने के अधिकारी होंगे हम।

कुछ काव्यमय

जगत दिखावा मानता,
भीतर झाँके कौन।
वाणी सब सुनते यहाँ,
कौन समझता मौन।।
जो दिखता उसको कहे,
सत्य जगत के लोग।
पर भीतर देखे नहीं,
सबको कैसा रोग।।
मिथ्या से खुश हैं सभी,
किसे सत्य का भान।
सत्य सभी हैं जानते,
पर बनते अनजान।।
आडम्बर का है समय,
दीख रहा वो सांच।
इसीलिये तो सत्य पर,
आती हरदम आँच।।
बाह्य बनावट से सभी,
कर बैठे संतोष।
झूठ नगाड़े से दबा,
आज सत्य का घोष।।

- वख्तीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

सदुपयोग कर लें समय का....

ये सारा दृश्य मानव जी की आँखों में आज वर्षों बाद भी ज्यों का त्यों घूम रहा था, जैसे कोई फिल्म देख रहे हों। आज माँ और पिता जी की बड़ी याद आ रही थी। उन्हीं के संस्कारों का प्रसाद है ये सेवा की महाक्रान्ति। उनके आशीर्वाद से ही अंतर चक्षु मिले... समझ आया कि ये संसार ज़िदियों का संसार है। बिना शर्त के, बिना माँगे, सेवा का प्रतिदान लिए बिना कोई कुछ नहीं करता..? क्या मैं इस संसार में खुद को पा सकूँगा...?

ये कैसी लीला है भगवान..? मुझमें रहकर मेरे द्वारा मेरी ही खोज करवा रहे हो। मोती सीप से पूछता है मैं कहाँ से आया... सीप मुसकुरा देती है आप मेरे हृदय से आये। एक अंदर की यात्रा... भावों की यात्रा.. संकल्पों की यात्रा। संतुष्टः सतत् योगी यदात्मनः दृढ़ निश्चयी.. ये दृढ़ निश्चय की यात्रा

है... ये अपने अंदर की खोज की यात्रा है... महाक्रान्ति की यात्रा है.. महर्षि तुम धन्य हो बेटा, धन्य है तुम्हारी माता जी वंदना जी, प्रशांत भैया धन्य है तुम्हारे जैसा बेटा पाकर, तुमने उन बूढ़े माता–पिता का दर्द समझा, माँ–बाप उम्र से नहीं, फिक्र से बूढ़े होते हैं...

याद रखना बच्चों... कड़वा है, मगर सच है... जिस बेटे को नौ महीने कोख में रखा.. मन में ईश्वर से प्रार्थनाएँ की कि बेटा राम सा हो... बेटा प्रह्लाद सा हो, बेटा ध्रुव सा हो... और बेटा जन्मे रावण सा.... क्या बीतती होगी उस माँ पर.. कोई माँ रावण सा...

कंस सा बेटा जनने की कामना करती है कभी..? कभी नहीं... पति भले ही उसका हिरण्यकशिपु हो, पर बेटा तो उसे विष्णु भगवान सा ही चाहिए.. मंदोदरी भले ही रावण की पत्नी थी, पर उसे बेटा मेघनाद सा नहीं राम सा ही चाहिए था.... याद रखना... हमारे कर्म इस जन्म में ही नहीं अगले जन्मों में भी परछाई की तरह हमारा पीछा करते हैं... इसलिए सद्कर्म करते रहो... सबसे मधुर व्यवहार करते रहो ताकि वो आपकी परछाई बनकर आपकी राह से दुःख के काँटे निकालते रहे, अपने इन पलों को इन क्षणों को जी लो... सदुपयोग कर लें इनका।"

— कैलाश 'मानव'

अनवरत प्रयास

सफल व्यक्तियों में अनवरत प्रयास का असाधारण गुण होता है। वे मैदान छोड़ने से इंकार कर देते हैं, चाहे परिस्थितियाँ कितनी ही प्रतिकूल क्यों न हों? जीवन की डगर हो या व्यापार, पढ़ाई हो या खेल, एक ही गुण पूरी सफलता की गारण्टी देता है और वह है कभी हार न मानने की दृढ़ इच्छाशक्ति अर्थात् अनवरत प्रयास का गुण। अब्राहम लिंकन अनेक राष्ट्रपति पद पर चुनाव हारे, लेकिन अंतिम वीं बार के प्रयास में वे अमेरिका के राष्ट्रपति बन ही गए।

एक वैज्ञानिक ने एक अनूठा प्रयोग किया। उसने पानी का बड़ा–सा टैंक बनवाया। उस टैंक को पानी से पूरा भरवाया। इसके उपरान्त उसमें एक बड़ी–सी शार्क मछली छोड़ी। शार्क मछली के साथ अन्य छोटी–छोटी मछलियाँ भी डाली गईं। चूंकि शार्क मछली भूखी थी, अतः उसने अपने चारों ओर उपस्थित समस्त मछलियों को एक–एक करके खा लिया। जब शार्क ने सभी मछलियों को खा लिया तो फिर वैज्ञानिक ने उस टैंक के बीच में एक अत्यन्त मजबूत काँच लगा दिया, जो उस मछली के तीव्र प्रहार से ना टूट सके। इस

प्रकार टैंक दो भागों में विभाजित हो गया। प्रथम वह हिस्सा, जिस तरफ शार्क मछली थी और द्वितीय वह हिस्सा, जो खाली था अर्थात् जिसमें सिर्फ पानी था, मछलियाँ नहीं। अब उस वैज्ञानिक ने बिना मछलियों वाल हिस्से में कुछ छोटी–छोटी मछलियाँ डालीं।

भूखी शार्क मछली अब उन छोटी–छोटी मछलियों को खाने के लिए उन पर झपटती, परंतु बीच में मजबूत काँच की दीवार आ जाती और शार्क मछली अब छोटी–छोटी मछलियों को नहीं खा पा रही थी। उस शार्क मछली ने उन छोटी–छोटी मछलियों को खाने हेतु अनेक प्रयास किए, परंतु हर बार उसके बीच में काँच की मजबूत दीवार आ जाती और वह शार्क मछली उन छोटी–छोटी मछलियों का खा नहीं पाती। कुछ समय तक प्रयास करने के बाद शार्क ने उन मछलियों पर झपटना छोड़ दिया। वह उनकी तरफ ध्यान देना ही छोड़ दिया। कुछ दिन बाद वैज्ञानिक ने वह काँच की दीवार हटा दी। अब शार्क मछली और अन्य मछलियाँ एकदम नजदीक थे। छोटी मछलियाँ शार्क के निकट तैर रही थीं। लेकिन शार्क मछली अब उन पर झपट नहीं रही थी। वह अपने मन में पक्की मानसिकता बना चुकी थी कि मैं इन्हें नहीं खा सकती, अतः मुझे इन्हें मारने का निरर्थक प्रयास नहीं करना चाहिए।

व्यक्ति को अपनी मानसिकता में बदलाव लाना चाहिए। हर बार यह जरूरी नहीं कि सफलता प्रथम प्रयास में ही मिल जाए। परिस्थितियाँ कितनी ही विपरीत हों, किसी भी राह पर आप चल रहें हों, साधन कम हों, लक्ष्य ऊँचा हो, चिंताएँ आपको गर्त में धकेल रही हों, तब आप अगर थोड़ा आराम करना चाहो, तो आराम जरूर कर लो, लेकिन अपने प्रयासों को कभी मत छोड़ो, कभी भी हथियार मत डालो, अर्थात् हार मत मानो। विजयश्री एक दिन जरूर मिलेगी।

—सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

शीघ्र ही वह केलीफोर्निया के प्रमुख नगर लॉस एंजलेस पहुँच गया। रमेश महाजन का वहां एक शाकाहारी रेस्टोरेन्ट था। 15–20 दिन वहां रहा। महाजन ने कई लोगों से मिलवाया। ठीक ठाक चन्दा एकत्र हो गया तो वह वहीं से वापस भारत लौट आया।

नारायण सेवा का कार्य तथा प्रसिद्धि दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही थी। सेवा के क्षेत्र में कार्यरत संस्थाओं को केन्द्र तथा राज्य सरकारों द्वारा समय पर पुरस्कृत किया जाता है मगर इसके लिये आवेदन करना आवश्यक होता है। कैलाश इस तरह के पुरस्कारों हेतु हर दृष्टि से पात्रता रखता था मगर उसे पता ही नहीं था कि आवेदन करने पर ही ये पुरस्कार दिये जाते हैं।

2002 में किसी ने उसको सलाह दी कि स्वतन्त्रता दिवस पर राज्यपाल द्वारा दिये जाने वाले राज्यस्तरीय पुरस्कार के लिये आवेदन करना चाहिये। कैलाश के लिये यह अजीब बात थी, पुरस्कार पाने के लिए भी आवेदन करना पड़ता है। यही नियम था, इस हेतु निश्चित प्रपत्र बना हुआ था, जिसे भर कर देना पड़ता है। पुरस्कारों की भी विभिन्न श्रेणियां थी। एक पुरस्कार राज्य की सर्वश्रेष्ठ संस्था होने का था। इसमें 5 हजार रुपय की नकद राशि भी प्रदान की जाती थी। कैलाश ने इसी हेतु आवेदन कर दिया।

अंश-210

कपालभाति प्राणायाम करने से आपको मिलेंगे ये कमाल के फायदे

जिम करना हर किसी के लिए संभव नहीं है। ऐसे में अगर आपके पास वजन घटाने का एक आसान तरीका है। हम आपको बताएंगे कपालभाति प्राणायाम के बारे में, जो न सिर्फ आपके वजन को कंट्रोल में रखता है बल्कि इससे कई शारीरिक विकार भी दूर होते हैं।

विधि–: सबसे पहले पद्मासन या सुखासन जैसे किसी ध्यानात्मक आसान में बैठ जाएं। कमर व गर्दन को सीधा कर लें। यहां छाती आगे की और उभरी रहेगी। हाथों को घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रख लें आंखे बंद करके आराम से बैठ जाएं व ध्यान को श्वास की गति पर ले आएं। यहां पेट ढीली अवस्था में होगा। अब कपालभाति प्रारंभ करें। इसे लिए नाभी से पेट को पीछे की ओर पिचकाएं या धक्का दें। इसमें पेट की मांसपेशियां आकुंचित होती हैं। साथ ही, सांस को नाक से बलपूर्वक बाहर की और फेंके, इससे सांस के बाहर निकलने की आवाज भी पैदा होगी। अब अंदर की और दबे हुए पेट को ढीला छोड़ दें और सांस को बिना आवाज भीतर जाने दें। सांस भरने के लिए जोर न लगाएं, वह स्वयं ही अंदर जाएगी। सांस भरने के लिए जोर न लगाएं, वह स्वयं ही अंदर जाएगी। सांस भरने के लिए जोर न लगाएं, वह स्वयं ही अंदर जाएगी। फिर से पेट अंदर की ओर दबाते हुए तेजी से सांस बाहर निकालें।

यह प्राणायाम है लाभकारी–

- डायबिटीज वे कोलेस्ट्रोल को घटाने में भी सहायक है।
- एसीडिटी जैसी पेट की सभी समस्याओं के लिए लाभप्रद है।
- बालों की समस्याओं का समाधान प्राप्त होता है।
- चेहरे की झुर्रियां, आंखों के नीचे के डार्क सर्कल कम करने में सहायक है।
- सभी प्रकार के चर्म समस्या नियंत्रित करने में सहायक है।

अनुभव अमृतम्

जब बोम्बे में एक बार प्लेग हुआ। प्लेग की बीमारी हुई, चूहों की वजह से। बोले कैलाश जी मैंने दिनरात इंजेक्शन लगाना सीखा। 5 आने का इंजेक्शन आता था और 5 आना ले भी लेता था क्योंकि मेरे पास तो साधन था नहीं, रुपया था नहीं। ऐसे दो–तीन महीने दौड़ता रहा। इसी बीच में एक अंधे बेटे को देखा गाँव वालों से बातचीत की, पहला ऑपरेशन केम्प बिसलपुर में तय हुआ।

डॉ. स्वराज सेन्ट्रल हॉस्पीटल राजकोट के पास गाँव हैं, जिले में वहाँ से आये चमत्कृत हो गये। राजमल जी भाईसाहब ने कैलाश जी घर–घर से खाट इकट्ठी की। हमारा तो कोई टेन्ट हाउस था नहीं, और टेन्ट हाउस होवे तो पैसा कहाँ से आवे? भाई एक खाट आप देना, एक खाट आप देना, एक रोटी का टिफीन आप भेजना, एक बच्ची की दोनों आँखें नहीं थी। मैं डॉ. के पास दौड़कर के गया। मैंने कहा डॉसाहब मेरी एक आँख निकाल लो। इस बिटिया के लगा दो। मैं एक आँख से देख लूंगा। एक आँख से बिटिया देख लेगी। डॉ. साहब ने कहा भाईसाहब जीवित व्यक्ति की आँख निकालना कानूनी अपराध है। आँख तो मृत होने के बाद ही निकाल सकते है। अद्भुत बातें। नाकोड़ा भैरु जी का मन्दिर आ गया। सुबह बालोतरा पहुँच गये। बालोतरा में 150 रोगी भर्ती थे। एक दिन के लिए आये थे। आँखों पर पट्टी थी। पट्टी खोली गयी। काला चश्मा पहले दे दिया गया था। नम्बर का चश्मा हम देने गये थे। कुछ के पट्टी, कुछ के काला चश्मा एक जने ने काला चश्मा उल्टा लगा रखा था। फ्रेम उल्टी लगा रखी थी। धागे से बांध रखी थी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 90 (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 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 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