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-2217 • उदयपुर, सोमवार 18 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

धूम्रपान छोड़ने के लिए लें संकल्प, डब्ल्यूएचओ ने शुरु किया वैश्विक अभियान

हाल ही में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने तंबाकू सेवन छोड़ने में लोगों की मदद करने के इरादे से साल भर तक चलने वाले 'धूम्रपान छोड़ने के लिए संकल्प लें' नामक एक वैश्विक अभियान शुरू किया है।

इसमें राष्ट्रीय स्तर पर मजबूत नीति निर्माण, धूम्रपान छोड़ने में सहायता मुहैया कराने वाली सुविधाओं और सेवाओं की आसान उपलब्धता, तंबाकू उद्योग की चालबाजियों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और तंबाकू सेवन करने वालों को ये हानिकारक आदत छोड़ने के लिए सशक्त बनाने की कोशिश की जाएगी।

संयुक्त राष्ट्र की स्वास्थ्य एजेंसी के अनुसार तंबाकू सेवन करने वालों की लगभग आधी संख्या मौत के मुंह में चली जाती है और यह संख्या हर वर्ष लगभग 82 लाख होती है। इनमें से 70 लाख मौतें तंबाकू सेवन का प्रत्यक्ष नतीजा होती हैं, जबकि 12 लाख मौतें तंबाकू सेवन करने वालों के संपर्क में रहने से होती हैं। इनमें से भी करीब 80 फीसदी मौतें गरीब देशों में होती हैं। सर्वविदित है कि धूम्रपान सांस संबंधी अनेक बीमारियों का मुख्य कारण होता है। तंबाकू सेवन के मामले में पहला स्थान चीन का है। दूसरे नंबर पर भारत आता है। इसके कारण ही भारत में हर साल करीब 10 लाख लोगों की जान चली जाती है। इससे होने वाले रोगों के कारण भारत के सालाना डेढ़ लाख करोड़ रुपये बर्बाद होते हैं।

भारत में तंबाकू का सेवन कई रूपों में किया जाता है। बीड़ी–सिगरेट, हुक्के के अलावा गुटखा, खैनी के रूप में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। ग्लोबल टोबैको सर्वे के मुताबिक भारत में करीब 35 फीसदी वयस्क किसी न किसी रूप में तंबाकू का सेवन कर रहे हैं और इनकी तादाद लगातार बढ़ रही है। अपराध रिकॉर्डस ब्यूरो के अनुसार हत्या, लूट, डकैती, राहजनी आदि 73.5 प्रतिशत वारदातों में नशे के सेवन करने वालों की भागादारी होती है। दुष्कर्म जैसे जघन्य अपराध में तो यह दर 87 प्रतिशत तक पहुंची हुई है।

नौसेना के शिपबॉर्न ड्रोन खरीदने के प्रस्ताव को मिली मंजूरी

नौसेना 10 शिपबॉर्न ड्रोन खरीदने जा रही है। हिंद महासागर में निगरानी क्षमता बढ़ाने के लिए शिपबॉर्न ड्रोन खरीदने के नौसेना के प्रस्ताव को सरकार ने मंजूरी दे दी है। सरकार ने इसके लिए 1300 करोड़ रुपये जारी किए हैं। हिंद महासागर में निगरानी क्षमता बढ़ाने के लिए शिपबॉर्न ड्रोन खरीदने के नौसेना के प्रस्ताव को सरकार ने मंजूरी दे दी है। सरकारी सूत्रों ने बताया, नौसेना द्वारा फास्ट ट्रैक मोड में रक्षा मंत्रालय के सामने एक प्रस्ताव पेश किया गया था। इसके तहत नौसेना 10 नौसैनिक शिपबॉर्न मानव रहित हवाई प्रणाली खरीदेगी।

खुली निविदा ग्लोबल श्रेणी में खरीद के तहत जारी की जाएगी और हासिल करने के बाद ड्रोन को तुरंत ही नौसेना के बड़े युद्धपोत पर निगरानी के लिए तैनात किया जाएगा। नौसेना की योजना के अनुसार, बड़े युद्धपोत पर तैनात ड्रोन भारतीय जल सीमा में चीन के साथ ही अन्य शत्रुओं की गतिविधियों पर नजर रख सकेंगे।

इस बीच सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम गार्डन रिच शिप बिल्डर्स ऐंड इंजीनियर्स यानी जीआरएसई ने नए साल के मौके पर भारतीय नौसेना को आठवें और अंतिम लाइट क्राट यूटिलिटी (एलसीयू) पोत की आपूर्ति की है। इस उभयचर (पानी और जमीन दोनों में सक्षम) पोत को रणनीतिक रूप से अहम अंडमान निकोबार द्वीपसमूह के पास तैनात किया जाएगा। इसे दुर्गम तटीय इलाकों में सैन्य अभियान को अंजाम देने के लिए तैयार किया गया है। कोविड–19 महामारी और इसकी वजह से लागू लाकडाउन की चुनौतियों के बावजूद जीआरएसई ने एलसीयू पोत की आपूर्ति भारतीय नौसेना को कर दी है। यह पोत जवानों के साथ–साथ युद्धक टैंक, व्यक्तिगत वाहन और अन्य सैन्य वाहनों को भी तट पर पहुंचा सकते हैं। इसको 216 सैनिकों के रहने के लिए डिजाइन किया गया है और इसमें दो स्वदेशी सीआरएन 91 तोपें लगी हैं जो दुश्मन पर गोले दाग सकती हैं। इस पोत का निर्माण 90 फीसदी स्वदेशी पुर्जों से किया गया है।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सीधा हुआ सोनू का टेढ़ा पैर

धामपुर (बिजनौर) उत्तरप्रदेश निवासी अब्दुल वाहिद का पुत्र जन्म से ही पोलियोग्रस्त पैदा हुआ। जीवन के 17 वर्षों में उसे पिता ने कई हॉस्पीटल में दिखाया पर कहीं भी पोलियो रोग की दिव्यांगता में राहत नहीं मिली। परेशान परिवार सोनू की तकलीफ देखकर बहुत दुःखी होता था पर जन्मजात बीमारी के आगे वे लाचार थे। एक दिन टेलीविजन पर नारायण सेवा संस्थान की दिव्यांगता ऑपरेशन सेवा के बारे में देखा तो बिना समय गंवाये वो संस्थान में उदयपुर पहुंच गए। डॉ.ओ.पी. माथुर ने जांच करके दांये पांव का ऑपरेशन कर दिया जिससे उन्हें बड़ा फर्क नजर आया। दूसरे पांव के ऑपरेशन के लिए संस्थान में पुनः आए। सफल ऑपरेशन के पश्चात् सोनू पूर्ण–स्वस्थ है। उन्हें भरोसा है कि वह शीघ्र ही पोलियो की दिव्यांगता को मात देकर अपने पैरों पर चलर गांव पहुंचेगा।

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।

50000 मजदूर, गरीब एवं आदिवासी परिवारों तक राशन पंहुचाने की मुहिम में हुए अनेक शिविर

अन्नदान – महादान इसे सार्थक करते हुए आपका नारायण सेवा संस्थान विभिन्न स्थानों राशन वितरण के शिविर कर चुका है। कोरोना की इस विषम परिस्थिति में गरीबों के प्राण बचाने की जिम्मेदारी हम सबकी है। ऐसा मानते हुए मानवता का धर्म निभाने में प्रतिमाह हजारों किट वितरित जा रहे हैं। आपके सहयोग से सेवा दूर – दूर तक मदद की आस लगाए बैठे अन्तिम व्यक्ति तक पहुंचाई जा रही है। पिछले माह में हुए शिविरों की रिपोर्ट इस प्रकार है।

अहमदाबाद– उधियाधाम मन्दिर में 1 नवम्बर को स्थानीय दानवीर श्री वल्लभभाई धनानी के सहयोग से राशन वितरण शिविर हुआ। जिसमें गरीब अनाथ कच्ची बस्ती के 66 परिवारों को मासिक खाद्य सामग्री दी गई। शिविर की मुख्य अतिथि मुंसिपल काउन्सलर रंजन बेन मसियान थी। अध्यक्षता समाजसेवी चिनुभाई पटेल ने की। अतिथि रिकीट भाई शाह, नरेश भाई पारडिया, रमेश भाई पटेल, जयेश पटेल, आशुतोष पंडित आदि मौजूद रहे।

गंगाखेड़ (परभणी) – महाराष्ट्र के परभणी शाखा संयोजिका श्रीमती मंजू दर्डा के सौजन्य से 08 नवम्बर को गंगाखेड़ में नारायण गरीब परिवार राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसमें 107 गरीब मजदूर परिवार राशन लेते हुए मुसकुराये। शिविर में अंकुश जी वाघमारे, सुनील जी कोणाडे, पिरानी कोबड़े, उत्तम जी आवंके, सुहास जी पाठक, विठल जी चामें आदि अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

आगरा– आगरा आश्रम के अनुरोध एवं सर्वे पर संस्थान ने 11 नवम्बर को राशन वितरण शिविर आयोजित किया। जिसमें 37 मजदूर और दलित शोषित परिवारों को एक माह की कच्ची भोज्य सामग्री निःशुल्क वितरित की गई। शिविर के दिन मुख्य अतिथि सत्यप्रकाश जी शर्मा, महेश जी जोहरी, शिवम जी शर्मा, कैलाश गुप्ता उपस्थित रहकर संस्थान द्वारा कोरोना प्रभावितों के लिए की जा रही सेवाओं से अवगत हुए।

हापुड (उ.प्र.)– डिलाईट टेन्ट हाऊस, हापुड के मनोज कंसल के सहयोग से 7 नवम्बर को बाड़ी बाजार में नारायण राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ जिसमें स्थानीय 24 गरीब मजदूर परिवारों को एक महिने की कच्ची भोजन सामग्री निःशुल्क दी गई। शिविर में कैलाशचंद्र जी शर्मा मुख्य अतिथि, रामअवतार जी कंसल अध्यक्ष एवं लच्छीराम जी कंसल विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहकर संस्थान के सेवा कार्यों की सराहना की।

शामली–
27 अक्टूबर को शामली (उ.प्र.) में स्थानीय सहयोगी श्री सुनील गर्ग के सहयोग से शिविर हुआ।

मुख्य अतिथि अरविन्द संगल पूर्व चैयरमैन– नगरपालिका, शंभुनाथ जी तिवारी– सीडीओ शामली और बहादुर वीर राय (सीएमओ) की उपस्थिति में 51 निर्धन एवं जरूरतमंद परिवारों को मासिक राशन सामग्री किट दिए गए।

बिलासपुर (छत्तीसगढ़)– बिलासपुर शाखा के संयोजक डॉ. योगेश गुप्ता के सहयोग से सामुदायिक भवन, शांतिनगर, बिलासपुर में 8 नवम्बर को नारायण गरीब राशन योजना की श्रृंखला में आयोजित हुआ। जिसमें 56 असंगठित क्षेत्र के मजदूर एवं निर्धन परिवारों को खाद्य सामग्री किट दिए गए। शिविर के मुख्य अतिथि सुधीर गुप्ता महाप्रबंधक स्मार्ट सिटी, के.पी. गुप्ता, विजयगुप्ता, रामप्रसाद जी अग्रवाल, अरविन्द जी गुप्ता, डॉ. श्रीवास्तव उपस्थित रहे।

भायंदर (महाराष्ट्र) – श्री किशोर जी जैन के शुभ सहयोग से 1 नवम्बर को भायन्दर में नारायण राशन वितरण शिविर हुआ। जिसमें 38 राशन किट बांटे। शिविर के मुख्य अतिथि राजेन्द्र जी चाण्डक, सुषमा जी सोनी और कोमल जी अग्रवाल आदि सम्मानित जन मौजूद रहे।

लखनऊ– 31 अक्टूम्बर को लखनऊ के राज स्टेट मैरिज लॉन में राशन वितरण शिविर डॉ. सुषमा तिवारी के पुनीत सौजन्य से आयोजित हुआ जिसमें 36 राशन किट वितरित किए। शिविर में मुख्य अतिथि राहुल जी रस्तोगी, कर्नल हुक्मसिंह जी बिष्ठ, अभिषेक हाण्डा, अजित जी ग्रेगरी, जार्ज जी गोपाल, नरेन्द्रनाथ, सुश्री गुप्ता और आर.के. सिंह जी आदि गणमान्य उपस्थित रहे।

लोसल (सीकर)– स्थानीय शाखा संयोजक जगदीश प्रसाद प्रजापत के सहयोग से प्रजापति भवन, सुर्यनगर, लोसल में 18 नवम्बर को राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ। शिविर में 70 निर्धन मजदूर परिवारों को राशन सामग्री मिली। शिविर में प्रभुसिंह जी राठौड़, मुकेश जी कुमावत, त्रिलोचंद्र जी प्रजापत, सीताराम जी प्रजापत अतिथि के रूप में मौजूद रहे तथा संस्थान के सेवा कार्यों में निरन्तर सहयोग देने का भरोसा दिलाया।

जयपुर– शाखा संयोजक नंदकिशोर बत्रा के स्थानीय सहयोग से 8 नवम्बर को जयपुर में राशन वितरण शिविर लगाया गया। अति निर्धन एवं मजदूर 28 परिवारों को राशन किट निःशुल्क भेंट किए गए। शिविर में सुरेश जी पारीख मुख्य अतिथि पूज्य महाराज चमनगिरी जी एवं सावित्री देवी जी विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

श्रीगंगानगर– 11 नवम्बर को श्री बिन्दु गोस्वामी शाखा संयोजक श्रीगंगानगर के शुभ सहयोग से राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ जिसमें 46 खाद्य सामग्री किट निर्धन एवं मजदूर परिवारों के हाथों में निःशुल्क सौपे गए। शिविर में अतिथि डीवाईएसपी वी.के. जी नागपाल, केशव जी शर्मा, श्यामलाल जी बगडिया, सतीश, नीतू, राजकुमार जी जोग आदि मौजूद रहे।

पाली (राज.)– नारायण गरीब परिवार राशन योजना के अन्तर्गत पाली शाखा के कांतिलाल जी मूथा के सहयोग से 18 नवम्बर को नारायण राशन वितरण शिविर हुआ। जिसमें 60 गरीब मजदूर एवं वंचित परिवारों को राशन सहायता किट भेंट किए गए। शिविर में अमरचंद्र जी बोहरा मुख्य अतिथि, राजेन्द्र जी सुराणा अध्यक्ष, वर्धमान जी भण्डारी और सुमेरमल जी जैन अतिथि के रूप में मौजूद रहे।

मथुरा– स्थानीय शाखा एवं आश्रम की अनुशंषा पर मथुरा के गरीब–वंचित एवं मजदूर परिवारों को मासिक राशन सामग्री वितरित करने के लिए 20 नवम्बर को शिविर आयोजित हुआ। शिविर में 39 निर्धन एवं दुःखी परिवार लाभान्वित हुए। राधाकिशन, मोहित जी शर्मा, विष्णु जी तिवारी, दिलीप जी वर्मा आदि ने अतिथि के रूप में उपस्थित रहर सेवा में हाथ बंटाया।

पुसद (यवतमाल)– 10 नवम्बर को पुसद (यवतमाल) में 64 निर्धन–मजदूर वर्ग के परिवारों को निःशुल्क राशन किट बांटे गए। शिविर में अनुराग जी जैन, ए.एल.सोनकुसरे, हरिभाऊ पुकारे,सुरेन्द्र सिंह जी राठौड़,राधेश्याम जी जांगिड़ आदि अतिथि के रूप में पधारे। यह शिविर विनोद जी राठौड़ के सौजन्य से आयोजित हुआ।

रावलामंडी– 18 नवम्बर को रावलामंडी में श्री सुभाष जी प्रजापत स्थानीय शाखा संयोजक के शुभ सौजन्य से राशन किट वितरण शिविर हुआ। इस शिविर में भजनलाल जी, नेदरामजी, जसपाल जी जलंधरा, मनीष जी आदि अतिथि के रूप में पधारें और अपने हाथों से 54 गरीब मजदूर परिवारों को मासिक भोजन सामग्री भेंट की।

सम्पादकीय

साधना, पूजा तथा ईश्वर भक्ति के लिये हमारा सारा जोर कर्मकाण्ड, मंत्र या पूजा–पद्धति पर रहता है। यह विधान भी है। किन्तु यदि मन में खोट है तो ये सारे उपक्रम निरर्थक हैं। पुण्य के बजाय पाप ही होना है।

परमात्मा को पाने की प्रथम शर्त ही है कि मन की निर्मलता। प्रभु राम ने तो मानस में कहा भी है –'निर्मल मन जन सो मोही पावा। मोही कपट छल छिद्र न भावा।' इसलिये क्रियाओं का, पद्धतियों का, मंत्रों का अपना महत्व है किन्तु यदि मन में कोई अपेक्षा है या दूसरों के प्रति ईर्ष्या है तो वे सब निष्फल ही होने हैं।

मन की खोट को दूर करने के लिये ही तो व्यक्ति भक्ति–मार्ग का राही बनता है। यदि वह राही होकर भी खोट को ही अपनाये रहे तो फिर कैसे सफलता मिलेगी? मन की खोट को समाप्त करने के लिये अनेक महापुरुषों ने उपाय बताये हैं। इन सबमें से सरलतम उपाय है – सेवा। सेवा करने से अपने जीवन की महत्ता तो समझ में आती ही है किन्तु साथ–साथ मन भी निर्मल होता है। सेवा भी ईश्वरीय भक्ति ही है। सेवा द्वारा मन निर्मल होगा तो परमात्मा प्राप्ति तो होनी ही है।

कुछ काव्यमय

मन में तो भरी है खोट।
दूसरों को पहुँचा रहे चोट।
और भक्त होने का दावा है।
यह तो खुद से छलावा है।
मन की निर्मलता प्रभु से मिलायेगी।
यही मानव का दर्जा दिलायेगी।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

रामचन्द्र जी ने अपने पुत्र सुरेश को लिखा–पढ़ा कर डॉक्टर बनाया। इसके लिए वह स्वयं भूखे पेट रहे, मोटा वस्त्र पहना–गरीबी से साक्षात्कार किया। चिकित्सक बनने के बाद सुरेश पर लक्ष्मी की .पा हुई। बंगला बनवा लिया, कार खरीद ली, सेवक रख लिये।

एक दिन रामचन्द्र जी बॉल्कनी में बैठे थे। घर के द्वार के निकट कार खड़ी थी, उनका पुत्र कहीं बाहर जाने के लिए तैयार होकर निकला। इतने में एक वृद्धा आई। उसका पुत्र बीमार था। उसने डॉक्टर से कहा कि वह एक बार चल कर उसके पुत्र को देख ले। इलाज के अभाव में उसका बचना मुश्किल हो जाएगा। लेकिन डॉक्टर

ने कहा कि उसे क्लब जाना है। अतः अभी वह और कहीं नहीं आ पाएगा। वृद्धा ने बहुत अनुनय–विनय की तो डॉक्टर ने पूछा – मेरी फीस के पचास रुपए हैं तेरे पास? वृद्धा ने अपनी लाचारी बताई और कहा कि "अभी तो मेरे पास कुछ नहीं है। बाद में जैसे–तैसे आपका ऋण अवश्य चुका दूंगी।" उसने सुरेश के पैरों पर अपना सिर रख दिया। लेकिन उसने उसे झटक दिया और अपनी कार की ओर बढ़ गया।

इससे पहले कि सुरेश कार में बैठ कर रवाना होता, रामचन्द्र जी दौड़ते हुए वहाँ आए और डॉक्टर के गाल पर एक थप्पड़ मारा। "क्या मैंने तुझे इसलिए डॉक्टर बनाया था कि तू गरीबों का अनादर करे? क्षमा मांग इन वृद्धा माँ से और इनके साथ जा कर इनके पुत्र को उचित दवा दे।

डॉक्टर को कर्तव्य का भाव हो गया है। अब डॉक्टर साहब कहते हैं– "जब भी मेरे सामने कोई गरीब मरीज आता है मेरा हाथ स्वतः अपने गाल पर चला जाता है। शायद आपके और हमारे साथ भी ऐसी चोट कभी हुई हो?

– कैलाश 'मानव'

शब्दों का महत्व

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 कर्तव्यों को भूल जाता है। कर्तव्यों को भूलना नुकसानदायक होने के साथ–साथ कष्टकारक भी होता है।

जिह्वा ही शरीर का सबसे ज्यादा अच्छा और सबसे खराब भाग है। यही शत्रुता और यही मित्रता लाती है। अधिकतर लड़ाई–झगड़े आपसी मतभेद की वजह से कम, लेकिन जिह्वा के अनुचित प्रयोग की वजह से ज्यादा होते हैं।

एक बार की बात है, एक राजा अपने सैनिकों और मंत्रियों के साथ किसी स्थान पर भ्रमण कर रहे थे। अचानक राजा को प्यास लगी और उन्होंने अपने सैनिक से पानी लाने को कहा। सैनिक पानी की तालाब में इधर–उधर गया। थोड़ी देर बाद उसे दूर कहीं एक अंधा व्यक्ति पानी के मटके के साथ बैठा मिला। सैनिक उसके पास गया और बोला, "ऐ अंधे! महाराज को प्यास लगी है, पानी दे।"

सैनिक की बात सुनकर अंधे ने सैनिक से कहा, "जाओ, मैं तुम्हें पानी नहीं दूँगा, तुम सैनिक हो, सैनिक ही रहोगे।" सैनिक ने यह बात राजा को बताई। राजा ने अपने मंत्री को अंधे के पास पानी लाने भेजा। मंत्री ने अंधे से कहा, "ओ अंधे महाशय, राजा हेतु पानी दीजिए।"

मंत्री की बात सुनकर अंधे ने मंत्री से कहा, "हे मंत्री! तुम कुटिल व्यक्ति हो और मैं कुटिल व्यक्तियों को पानी नहीं देता।"

मंत्री ने सारा वृतान्त राजा को कह सुनाया। इस बार राजा स्वयं उस व्यक्ति के पास गए और कहा, "हे महात्मन्! मुझे प्यास लगी है और मैं आपसे पानी की याचना करता हूँ।"

अंधे व्यक्ति ने सहर्ष राजा को पानी दिया। पानी पीने के पश्चात् राजा ने उससे पूछा, "हे सज्जन पुरुष! यह अत्यन्त आश्चर्य की बात है कि आप देख नहीं सकते तथापि आपने सैनिक, मंत्री और मुझे पहचान लिया कि कौन क्या है? आपने उन दोनों को पानी देने से मना कर दिया और आपने मुझे आदरपूर्वक पानी पिलाया।"

राजा की बात सुनकर उस व्यक्ति ने सम्मानपूर्वक कहा, "हे राजन् उनके द्वारा प्रयोग किए गए शब्दों के आधार पर ही मैं पहचान पाया कि कौन क्या है? निम्न स्तर के शब्दों का प्रयोग निम्न प्राणी ही करता है और सम्मानीय शब्दों का प्रयोग कुलीन व्यक्ति करता है। पानी देने या न देने के पीछे कारण भी, शब्दों का प्रयोग ही है।"

शब्दों के द्वारा ही आपकी पहचान होती है। शब्दों में स्नेह और विनम्रता सुनने वाले शत्रु को भी मित्र बना देते हैं तथा शब्दों की कड़वाहट और निंष्टता परिवार के सदस्यों को भी शत्रु बना देती है। अतः शब्दों में क्रोध कभी भी नहीं लाएँ।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

न केवल कैलाश वरन वहां उपस्थित कई लोगों में इस युवक को देख करुणा जागृत हो गई। कुछ लोगों ने मिलकर उसके घुटनों से खून साफ किया, कंकर हटाये और घुटनों पर कपड़े का पट्टा बांध दिया। किसी ने नी–केप के लिये पूछा मगर यहां तो किसी के पास नहीं थी। युवक बचपन से ही पोलियो पीड़ित था इसलिये उसके हाथ पांव असामान्य थे और वह अन्यों की तरह चल नही पाता था।

कैलाश ने जानकारी ली तो पता चला कि इस तरह के ढेर सारे बच्चे हैं जो बचपन से ही पोलियो रोग से ग्रस्त हैं। कैलाश को अब सेवा की एक नई दिशा दिखी। पोलियो ग्रस्त बच्चों का इलाज संभव है या नहीं, तो कहां है, यह सब जानकारी एकत्र करने का उसने संकल्प किया।

मुम्बई में उसके कई परिचित थे, उन्हें इसने पूछा मगर किसी को इस क्षेत्र की ज्यादा जानकारी नहीं थी। इन्हीं में एक चैनराज लोढ़ा भी थे। उन्होंने एक विज्ञापन पढ़ा था जिसमें एलीजारोव पद्धति से किसी का छोटा पांव बड़ा किये जाने का दावा था। एक सूत्र हाथ में आ गया तो उस पर आगे बढ़ते रहे। पता लगा कि एलिजारोव एक ऑपरेशन होता है। डा. एलिजारोव रूस के प्रसिद्ध आर्थोपेडिक सर्जन थे।

एलिजारोव के बच्चे का एक पैर छोटा था, वह अपने बेटे के दोनों पैर बराबर करने की चिन्ता में रहता था। इसी चिन्ता में उसने ऐसा आविष्कार कर डाला कि पूरी दुनिया के पोलियो ग्रस्त बच्चों के जीवन में आशा का संचार हो गया। एलिजारोव ने साईकिल की रिंगों से ही उसने यह आविष्कार कर डाला। पोलियो ग्रस्त बालक के पांवों में तीन रिंगें पहनाते हैं। तीनों रिंगों को जोड़ने एक रोड लगाई जाती है। यह सारा कार्य एक ऑपरेशन के जरिये किया जाता है। ऑपरेशन के बाद जब स्क्रू खोलते हैं तो प्रतिदिन पांव एक एम.एम. बढ़ जाता है। यह ऑपरेशन इतना सफल हुआ कि इसका नाम ही डा. एलिजारोव पर पड़ गया।

अंश–160

शरीर दर्द की कोई दवा लेने से पहले वजह जान लीजिए

दो तरह का होता है दर्द– शरीर में दर्द दो तरह का होता है। मस्कुलर व जोइंट पेन। पहला मांसपेशियों में खिंचाव, चोट लगने, बिना वार्मअप के व्यायाम करने से हो सकता है। दूसरा पेन जोड़ों के साथ हड्डियों की पुरानी चोट के कारण होता है। इसमें ध्यान देने वाली बात होती है कि जिस गतिविधि से दर्द हो रहा है उसको करने से बचें। कई बार गर्दन व कंधे में दर्द होता है। डायबिटीज के मरीजों में ज्यादातर शोल्डर फ्रोजन होता है। इसके लिए कुछ एक्सरसाइज व थैरेपी से आराम मिल सकता है।

स्पाइन, कमर दर्द : आर्थराइट्स, अचानक वजन उठाने व नसों में खिंचवा से डिस्क खिसक जाती है।

जोड़ों में दर्द : यह मौसम बदलने से तापमान के अचानक घटने–बढ़ने से होता है। सूजन के साथ दर्द होता है। इसे रिएक्टिव आर्थराटिस कहते हैं।

निष्क्रिय जीवनशैली : बायोलॉजिकल क्लॉक बिगड़ने से भी शरीर में दर्द होता है। भारीपन, सिरदर्द, माइग्रेन की समस्या होती है।

इन जांचों से बीमारी पहचानते : एक्स –रे, सीटी स्कैन, एमआरआइ, अल्ट्रासाउंड, ब्लड की बायोकमेस्ट्री जांच कराते हैं। पहचान न होने पर मिनिमल इनवेसिव प्रोसीजर से दर्द के कारणों को पहचानते हैं। दर्द की वजह के अनुसार इलाज की प्रक्रिया शुरू की जाती है।

ऐसे पा सकते हैं राहत– ऐसे लोग जिन्हें दर्द की समस्या है उन्हें अपनी जीवनशैली में सुधार के साथ पौष्टिक व संतुलित खानपान की जरूरत पड़ती है। कई बार यह समस्या शरीर में विटामिन्स, मिनरल्स की कमी की वजह से भी होती है। 7–8 घंटे की पूरी नींद लें। तनाव को बढ़ाने वाले कार्यो से बचें। इसके अलावा जीवनशैली में बदलाव करें। सुबह समय से उठें। मार्निंग वॉक, योग व प्राणायाम करें। विशेषज्ञ की निगरानी व उनसे सीखे बिना एक्सरसाइज व योगासन न करें। इससे मांसपेशियों में खिंचाव व

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

प्यासे को पानी, भूखे को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा– कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रुपये)
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन सहयोग

रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनायें सशक्त

सहायक उपकरण वितरण	सहयोग राशि (रुपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
केलिपर	2000
बैसाखी	500

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रुपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रुपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें– 0294–6622222, 7023509999

अनुभव अमृतम्

कैलाश खो गया पुरानी यादों में। भीण्डेश्वर महादेव चन्दन का बड़ा मूठिया शिवकुड़ी से लाया हुआ जल, चन्दन घिसाया जा रहा है। बार–बार हर–हर बोल उठते हैं पिताश्री ने कहा था कल रात को मैं आया। सुशीला तुम्हें भी नींद आ गई, कैलाश तुम्हें भी नींद आ गई। सो गये गहरी नींद में तुम। मैंने बहुत खटखटाया, बहुत आवाजें दी, और दोनों नहीं जगे। पिताजी ने सद्प्रयत्न करके दरवाजे को खोल दिया। प्रवेश कर लिया, प्रातःकाल उठे तो बोले– कल तो गलती कर दी, अब नहीं करना। आज जो जगेगा उन्हें कहानी सुनाऊंगा, उन्हें तत्व दूंगा, उन्हें एक दोहा दूंगा, उन्हें रामचरितमानस की चौपाई दूंगा, उन्हें उत्तरकाण्ड का दैहिक, दैविक, भौतिक तापा, राम राज काहु नहीं व्यापा, दूंगा। उसी लोभ से जगते रहते थे। पिताजी आयेंगे, पद्य सुनायेंगे, गीत सुनायेंगे, कहानी सुनायेंगे और पिताजी ने जो सुनाया था। वो कैलाश बोलता जा रहा है।

चित्रकूट के घाट पर,
भई संतन की भीर।
तुलसीदास चंदन घिसे,
तिलक करे रघुवीर।।

ये रघुवीर आ गये, ये परमात्मा आ गये, ये ईश्वर आ गये। ईश्वर कहाँ नहीं है? जो प्राण वायु इस कंठ से, इस गले से, इस विशुद्धि चक्र से गुजरती हुई नीचे गई। उसमें ही ईश्वर है, प्रत्येक स्पन्दन में है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 40 (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, 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