

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2318 • उदयपुर, गुरुवार 29 अप्रैल, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



समाचार-जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें



सेवा-जगत्
दिव्यांगों को समर्पित, आपका अपना संस्थान

सौर ऊर्जा से जगमगा रहे देश के कई प्रमुख धार्मिक स्थल

शिर्डी साई प्रसादालय : दुनिया के सबसे बड़े निःशुल्क रसोईघर शिर्डी के साई प्रसादालय को माना जाता है। यहां रोजाना 40-50 हजार साई भक्त प्रसाद ग्रहण करते हैं। यह रसोई सौर ऊर्जा से तैयार होती है। यह भारत में सबसे बड़ा सौर ऊर्जा संचालित रसोईघर भी है। वर्ष 2009 से लागू इस व्यवस्था के तहत श्री साई संस्थान प्रसादालय के चार छतों में सौर ऊर्जा के पैनल लगे हैं।

कोणार्क मंदिर में सौर बिजली:- केंद्र सरकार ने ओडिशा के कोणार्क सूर्य मंदिर और कोणार्क शहर को पूरी तरह से सौर ऊर्जा से जगमग करने की योजना शुरू की है, यानी शहर में बिजली की पूरी जरूरत सौर ऊर्जा के जरिये पूरी होगी। योजना के तहत 10 मेगावाट ग्रिड से जुड़ी सौर परियोजना और सौर वृक्ष, सौर पेयजल कियोस्क सौर ऊर्जा से चलेंगे। कोणार्क सूर्य मंदिर और कोणार्क शहर को सौर ऊर्जा से जगमग करने की योजना की जिम्मेदारी एमएनआरई ने ली है। मंत्रालय इसके लिए लगभग 25 करोड़ रुपये देगा।

तिरुपति में सौर भाप से बनता है खाना:- आंध्र प्रदेश में तिरुमाला तिरुपति देवस्थानम भारत के सबसे लोकप्रिय तीर्थ स्थानों में से एक है। मंदिर के अधिकारी मंदिर में हर रोज बड़ी संख्या में भक्तों को भोजन उपलब्ध कराते हैं। इस प्रक्रिया में ईंधन की कमी और बिजली की समस्या से जूझना पड़ा, तो सौर ऊर्जा की मदद से इस समस्या का समाधान निकाला गया

था। मंदिर परिसर में एक विशाल सौर भाप खाना पकाने की प्रणाली स्थापित की। इसमें 15,000 लोगों का भोजन रोजाना तैयार करने की क्षमता है। यह स्वचालित ट्रेकिंग सौर डिश कंसट्रैटर्स है, जो पानी को उच्च दबाव वाली भाप में बदल देती है। इससे आसानी से खाना पक जाता है।

धार्मिक स्थलों के लिए सौर ऊर्जा बेहतर विकल्प- धार्मिक स्थलों में जगह की कमी होती है। ऐसे में बिजली उत्पादन के लिए इतने बड़े स्तर पर पैनल लगाना मुश्किल होता है। ऐसे में सौर वृक्ष बेहतर विकल्प है। यह 100 गुना कम स्थान घेरता है। सौर वृक्ष एक सामान्य वृक्ष जैसे ही होते हैं, जिसमें पत्तियों के रूप में सौर पैनल लगे होते हैं। इसकी शाखाएं धातु की बनी होती हैं। बंगाल के दुर्गापुर में केंद्रीय यांत्रिक अभियांत्रिकी अनुसंधान संस्थान ने इसका निर्माण किया है। यह सौर वृक्ष चार वर्ग फीट स्थान घेरता है तथा 3 किलोवाट ऊर्जा का उत्पादन करता है। इसके साथ एक बैटरी जुड़ी होती है जो सौर ऊर्जा से उत्पन्न बिजली को संग्रहित करती है।

उत्तर प्रदेश पांच प्रमुख धार्मिक नगरी को सौर नगरी बनाने की तैयारी:- 2024 तक अयोध्या, काशी, प्रयागराज, वाराणसी और गोरखपुर के धार्मिक स्थलों सहित शहर को सौर नगरी में बदलने का लक्ष्य। 669 मेगावाट सौर ऊर्जा का उत्पादन होगा इन स्थलों में स्थित घरों की छतों से।

ऑनलाइन वीडियो देखने में भारत ने सबको छोड़ा पीछे

पिछले साल ऑनलाइन वीडियो देखने में भारत ने सबको पीछे छोड़ दिया। एप डाउनलोड करने में भारत सिर्फ चीन से पीछे है। वहीं, मोबाइल फोन पर समय बिताने में भी 2020 में भारत के लोग चीन, मैक्सिको, दक्षिण कोरिया से आगे निकल गए। इस तेजी को देखते हुए टीवी व प्रिंट के मुकाबले डिजिटल मीडिया की बढ़ती दर दोगुनी रही। ईवाई व फिक्की की रिपोर्ट में यह बात सामने आयी।

रिपोर्ट के मुताबिक, भारतीय प्रति सप्ताह औसतन 10.9 घंटे ऑनलाइन वीडियो देखते हैं, जो दुनिया में सबसे अधिक है। दूसरे नंबर पर इंडोनेशिया है जहां प्रति सप्ताह औसतन 9.5 घंटे ऑनलाइन वीडियो देखा जाता है। अमेरिका में यह औसत 9.3 घंटे का है। 2019 में यानी कोरोना काल से पहले भारतीय प्रति सप्ताह औसतन 8.4 घंटे ऑनलाइन वीडियो देखते थे। वीडियो देखने वालों की संख्या भी भारत में बढ़ रही है। 2018 में 34.9 करोड़ लोग वीडियो देखा। संख्या 2019 और 2020 में बढ़कर

क्रमशः 40.6 व 46.8 करोड़ हो गई। भारत में 2020 में एप डाउनलोड की संख्या रही 24.3 अरब

रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में 2020 में एप डाउनलोड की संख्या 24.3 अरब रही। इस मामले में पहले स्थान पर रहे चीन में 96.2 अरब एप डाउनलोड हुए। एप डाउनलोड में अमेरिका तीसरे स्थान पर (13.4 अरब) और ब्राजील चौथे स्थान पर (10.2 अरब) रहा। 2019 के मुकाबले भारत में एप डाउनलोडिंग 20 फीसद बढ़ी। भारत में सबसे अधिक गेम से जुड़े एप डाउनलोड किए गए। गेम से जुड़े एप 9.2 अरब बार डाउनलोड किए गए। 1.3 अरब बार मनोरंजन से जुड़े एप, 65.4 करोड़ बार संगीत से जुड़े एप और 30.5 करोड़ बार समाचार से जुड़े एप डाउनलोड किए गए। 2020 में हर दिन मोबाइल फोन पर समय बिताने का भारतीयों का औसत 4.6 घंटे रहा। इस मामले में सिर्फ इंडोनेशिया और ब्राजील भारत से आगे हैं। भारत ने दक्षिण कोरिया व चीन को इसमें पीछे छोड़ दिया है।

अभिषेक ने ली राहत की साँस

हुआ दिल में छेद का निःशुल्क सफल ऑपरेशन

उदयपुर (राज.) के रहने वाले नरेश मेघवाल के 5 वर्षीय सुपुत्र अभिषेक मेघवाल जन्म से ही दिल में छेद की गंभीर बीमारी से ग्रसित था। इनके पिता नरेश मेघवाल जो ऑटो चला कर महज 5 से 6 हजार रुपये मासिक आय से पूरे परिवार का पालन पोषण करते हैं।

कुछ समय पहले अभिषेक दिन ब दिन काफी कमजोरी महसूस कर रहे थे। उन्हें सांस लेने में भी काफी तकलीफ होती थी। यह सब देखकर अभिषेक के माता-पिता काफी परेशान रहते थे उन्होंने अपने पुत्र अभिषेक को कई हॉस्पिटलों में दिखाया पर उन्हें पैसों के अभाव में उन्हें हमेशा निराशा ही हासिल हुई। वे कुछ समझ ही नहीं पा रहे थे कि अपने पुत्र अभिषेक को इस बीमारी से कैसे बचाये? डॉक्टर ने अभिषेक के ऑपरेशन पर लगभग डेढ़ से दो लाख रुपये का खर्च बताया। जो एक गरीब माता पिता के लिए इतनी बड़ी राशि जुटा पाना किसी भी सूरत में संभव नहीं था।

तभी उन्हें अपने परिचितों के माध्यम से नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क प्रकल्पों की जानकारी मिली। इस पर उन्होंने संस्थान से मदद की



गुहार लगाई। संस्थान ने दानवीर भामाशाहों की सहायता से अभिषेक के दिल का निःशुल्क ऑपरेशन जयपुर के नारायण हृदयालय में सफलतापूर्वक करवाया। आज ऑपरेशन के बाद अभिषेक बिल्कुल स्वस्थ है हम सभी अभिषेक के सफल व सुखद जीवन की कामना करते हैं।

दिव्यांग भी कर सकते हैं बड़ा काम



आंकड़ों के लिहाज से भारत में करीब दो करोड़ लोग शरीर के किसी विशेष अंग से दिव्यांगता के शिकार हैं। दिव्यांगजनों को मानसिक सहयोग की जरूरत है। यदि समाज में सहयोग का वातावरण बने, लोग किसी दूसरे की शारीरिक कमजोरी का मजान उड़ाएं, तो आगे आने वाले दिनों में हमें सारात्मक परिणाम देखने को मिल सकते हैं। समाज के इस वर्ग को आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया जाये तो वे कोयला को हीरा भी बना सकते हैं। समाज में उन्हें अपनत्व-भरा वातावरण मिले तो वे इतिहास रच देंगे और रचते आएंगे हैं। एक दिव्यांग की जिंदगी काफी दुःखों भरी होती है। घर-परिवार वाले अगर मानसिक सहयोग न दें, तो व्यक्ति अंदर से टूट जाता है। वैसे तो दिव्यांगों के पक्ष में हमारे देश में दर्जन भर कानून बनाए गए हैं, यहां तक कि सरकारी नौकरियों में आरक्षण भी दिया गया है,

परंतु ये सभी चीजें गौण हैं, जब तहम उनकी भावनाओं के साथ खिलवाड़ करना बंद ना करें। वे भी तो मनुष्य हैं, इश्वर्यार और सम्मान के भूखे हैं। उन्हें भी समाज में आम लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा करनी है। उनके अंदर भी अपने माता-पिता, समाज व देश का नाम रोशन करने का सपना है। बस स्टॉप, सीढ़ियों पर चढ़ने-उतरने, पंक्तिबद्ध होते वक्त हमें यथासंभव उनकी सहायता करनी चाहिए।

आइए, एक ऐसा स्वच्छ माहौल तैयार करें, जहां उन्हें क्षणिक भी अनुभव ना हो कि उनके अंदर शारीरिक रूप से कुछ कमी भी है। नारायण सेवा संस्थान परिवार की अपील है कि दिव्यांगों का मजाक न उड़ाएं, उन्हें सहयोग दें। साथ ही उनका जीवन स्तर उपर उठाने में संस्थान के प्रकल्पों में मदद भेजकर स्वयं सहयोगी बनें... एक उदाहरण पेश करें अपने परिवार में... समाज में... संस्कारों से...।

परमार्थ प्रयोजन

पीड़ित, प्रताड़ित असहाय, रोगी और जरूरतमंद के लिए यदि सहायता का भाव आपके मन में है तो ईश्वरीय भक्ति भी उसमें सहायक हो जाती है। परमार्थ का कार्य हमें परमात्मा से जोड़ता है। उसकी कृपा सदैव मांगे और जब ऐसा पुण्य कार्य करेंगे तो उसकी प्रतिध्वनि भी साफ सुनाई पड़ेगी। दुनिया में अपना कुछ भी नहीं है। जो कुछ अपना दिखाई देता है, वह सम्बन्धों की वजह से है। जैसे ही हमारा रिश्ता किसी व्यक्ति या वस्तु से खत्म होता है, वह पराया हो जाता है। लेकिन परमात्मा, जीवात्मा और प्रकृति न अपनी है— न पराई। ये सत्ताएं तो शाश्वत, अजर-अमर और लौकिक दायरों से ऊपर हैं। जब परमार्थ कार्यों के जरिये हम इनसे जुड़ते हैं, तो यह जुड़ाव लौकिक दुनिया के सम्बन्धों से एकदम अलग और अद्भुत होता है। जब हम उसे समर्पित करके कोई पुण्य कार्य करते हैं, तो वह ईश्वर की इच्छा से ही आगे बढ़ता और सफल होता है। धर्म के प्रति आस्थावान राजा रघु ने सर्वमेघ यज्ञ किया जिसमें उन्होंने यज्ञ के ब्रह्म कर्मों के लिए अपने पास जो कुछ भी था, दान कर दिया। सम्पत्ति के नाम पर मिट्टी का पात्र और कुश का आसन ही शेष था। ऋषि कौत्स तक राजा की दानशीलता और यज्ञ का समाचार पहुँचा। वे भी यज्ञ स्थल पर पहुँचे। उन्होंने देखा कि राजा तो सब कुछ दान कर चुके हैं। ऋषि ने ऐसी दशा में कुछ कहना उचित न समझा और निराश लौट गए। जब रघु को उनके आगमन की जानकारी मिली तो

उन्होंने ऋषि को वापस बुलवाया और कहा— 'आप यहां निवास करें जल्दी आपके अभीसिप्त धन का प्रबन्ध हो जाएगा।' कौत्स ठहर गए और रघु लक्ष्मी की प्रार्थना करने लगे। लक्ष्मी ने राजा की परमार्थ कामना को समझा और राज-कोष को विपुल धन से भर दिया। राजा ने उसमें से कौत्स को अभीसिप्त दान देकर सन्तुष्ट किया।

जो व्यक्ति परमार्थ प्रयोजन करते हैं, वे अपूर्ण नहीं रहते। दैवी शक्तियां उनके कार्य में सहायक बन जाती हैं। बंधुओं! राजा रघु की भांति जब हमारे मन में भी किसी की सहायता का भाव हिलोर ले तो अपने सामर्थ्य के अनुसार उसकी मदद अवश्य करें। यदि सामर्थ्य नहीं है और भाव भी मन में है तो परमपिता परमात्मा से प्रार्थना करें और उसकी कृपा मांगें कि वह आपके मनोभाव अथवा स्वभाव के अनुसार आपके सद्कर्म में सहयोगी बनें। निश्चय ही आपकी प्रार्थना फलीभूत होगी।

आसन और मनोवृत्ति

एक है बाल की मनोवृत्ति और दूसरी है प्रौढ़ की मनोवृत्ति। दो बच्चे लड़ पड़े। बच्चों ने एक दूसरे को पीटा। एक बच्चा मां-बाप के पास गया, बोला, उसने मुझे पीट दिया। दूसरे बच्चे ने भी अपने माता-पिता से वही शिकायत कर दी। मां-बाप भी गुस्से में आ गए। वे भी आपस में लड़ पड़े।

बच्चों के आधार पर लड़ना मूर्खता ही है, किन्तु आवेश में लोग यह मूर्खता भी करते हैं। दूसरा दिन हुआ।

बच्चों की लड़ाई कितनी देर की होती है। बालक की मनोवृत्ति है भुला देना। एक मिनट में बच्चा रोता है, दूसरी मिनट में हंसने लग जाता है। एक मिनट में पीटने का प्रयत्न करता है और दूसरी मिनट में भूल जाता है।

दूसरे दिन दोनों बच्चे फिर आए और आपस में खेलने लगे, पर दोनों बच्चों के मां-बाप मिलने का नाम ही नहीं ले रहे थे। उनमें एक गांठ बन गई। उनका वह वैर-भाव वर्षों तक चलता रहा। बच्चों ने दूसरे दिन ही अपना वैर समाप्त कर दिया, किन्तु उनके माता-पिता उसे नहीं भुला सके। एक बालक एक दिन ही नहीं, एक घण्टे बाद ही घटना को भुला देता है।

यह है बालक की मनोवृत्ति। जब तक लचीलापन होता है, तब तक बालक की मनोवृत्ति रहती है। जैसे-जैसे कड़ापन आता जाता है, वैसे-वैसे प्रौढ़ की मनोवृत्ति बनती चली जाती है।

आसन का उद्देश्य है रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाए रखना। सभी हड्डियां लचीली रहे, पर मुख्यतः रीढ़ की हड्डी का भाग लचीला रहे। इसका लचीला होना शारीरिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है, मानसिक और भावात्मक स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी है—लचीलापन बढ़े, कड़ापन न आए।

अपना अपना स्वभाव

एक बार एक भला आदमी नदी किनारे बैठा था। तभी उसने देखा एक बिच्छू पानी में गिर गया है। भले आदमी ने जल्दी से बिच्छू को हाथ में उठा लिया। बिच्छू ने उस भले आदमी को डंक मार दिया। बेचारे भले आदमी का हाथ काँपा और बिच्छू पानी में गिर गया।

भले आदमी ने बिच्छू को डूबने से बचाने के लिए दुबारा उठा लिया। बिच्छू ने दुबारा उस भले आदमी को डंक मार दिया। भले आदमी का हाथ दुबारा काँपा और बिच्छू पानी में गिर गया। भले आदमी ने बिच्छू को डूबने से बचाने के लिए एक बार फिर उठा लिया। वहाँ एक

लड़का उस आदमी का बार-बार बिच्छू को पानी से निकालना और बार-बार बिच्छू का डंक मारना देख रहा था। उसने आदमी से कहा, "आपको यह बिच्छू बार-बार डंक मार रहा है फिर भी आप उसे डूबने से क्यों बचाना चाहते हैं?" भले आदमी ने कहा, "बात यह है बेटा कि बिच्छू का स्वभाव है डंक मारना और मेरा स्वभाव है बचाना। जब बिच्छू एक कीड़ा होते हुए भी अपना स्वभाव नहीं छोड़ता तो मैं मनुष्य होकर अपना स्वभाव क्यों छोड़ूँ?" मनुष्य को कभी भी अपना अच्छा स्वभाव नहीं भूलना चाहिए।

निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर

फतेहपुरी (दिल्ली)

श्री जतनसिंह भाटी, मो.- 9999175555
श्री कृष्णावतार खंडेलवाल -7073452155
कटरा बरियान, अम्बर होटल के पास, फतेहपुरी, दिल्ली-6

शाहदरा (दिल्ली)

श्री भंवर सिंह मो. 7073474435
बी-85, ज्योति कॉलोनी,
दुर्गापुरी चौक, शाहदरा, दिल्ली-32

हाथरस (उ.प्र.)

श्री जे.पी.अग्रवाल -9453045748
श्री योगेश निगम मो. 7023101169
एलआईसी बिल्डिंग के नीचे, अलीगढ़ रोड, हाथरस (यू.पी.)

मथुरा (उ.प्र.)

श्री नवनीत सिंह पंवार, मो.-7023101163
77-डी, कृष्णा नगर, मथुरा (उ.प्र.)

अलीगढ़ (उ.प्र.)

श्री योगेश निगम, मो. 7023101169
एम.आई.जी. -48, विकास नगर
आगरा रोड, अलीगढ़ (यू.पी.)

मोदीनगर (उ.प्र.)

आर्य समाज मंदिर, सीकरी पेट्रोल पम्प
के पास, मोदी बाग के सामने, मोदीनगर -201204

लोनी (उ.प्र.)

श्री धर्मेश गर्ग, 9529920084
दानदाता : डॉ. जे.पी. शर्मा, 9818572693
श्रीमती कृष्णा मेमोरियल निःशुल्क
फिजियोथेरेपी सेन्टर, 72 शिव विहार,
लोनी बन्धला, चिरोड़ी रोड (मोक्षधाम मन्दिर)
के पास लोनी, गाजियाबाद (यू.पी.)

गाजियाबाद (उ.प्र.)

श्री सुरेश गोयल, मो. 08588835716
184, सेठ गोपीमल धर्मशाला केलावाला, दिल्ली गेट गाजियाबाद (उ.प्र.)

सुरेश कुमार गोयल -8588835716
श्रीमती शीला जैन निःशुल्क फिजियोथेरेपी
सेन्टर, बी.-350 न्यू पंचवटी कॉलोनी,
गाजियाबाद -201009

आगरा (उ.प्र.)

श्री राजमल शर्मा, मो. 7023101174
104बी, विमल वाटिका, कर्मयोगी
एन्कलेव, कमलानगर, जैन मन्दिर के सामने
वाली गली, आगरा (उ.प्र.)

जयपुर (राज.)

श्री हूकम सिंह, 9928027946
बद्रीनारायण वैद फिजियोथेरेपी हॉस्पिटल
एण्ड रिचर्स सेन्टर बी-50-51 सनराईज
सिटी, मोक्ष मार्ग, निवारू झोटवाड़ा, जयपुर

अहमदाबाद (गुजरात)

श्री कैलाश चौधरी, मो. 09529920080, 124/1477,
लक्ष्मीकृपा अपार्टमेंट, नियर जयमंगल बीआरटीएस
बस स्टॉप, सोला रोड, नारणपुरा, अहमदाबाद (गुज.)
3/28, गुजरात हाऊसिंग सोसायटी नियर
बापू नगर पुलिस स्टेशन अहमदाबाद (गुजरात)

राजकोट (गुजरात)

श्री तरुण नागदा, मो. 09529920083
भगत सिंह गार्डन के सामने आकाशवाणी
चौक, शिवशक्ति कॉलोनी, ब्लॉक नं.
15/2 युनिवर्सिटी रोड, राजकोट (गुजरात)

हैदराबाद (तेलंगाना)

श्री महेन्द्रसिंह रावत, 09573938038
लीलावती भवन, 4-7-122/123
इसामिया बाजार, कोठी, संतोषी माता
मंदिर के पास, हैदराबाद -500027

देहरादून (उत्तराखण्ड)

श्री मुकेश जोशी मो. 7023101175
साई लोक कॉलोनी, गांव कार्बरी ग्रांट,
शिमला बाय पास रोड, देहरादून
पिनकोड -248007 (उत्तराखंड)

भायंदर (मुम्बई)

श्री मुकेश सेन, मो. 9529920090
ओसवाल बगीची, आरएनटी पार्क
भायंदर ईस्ट मुम्बई - 401105

रतलाम (म.प्र.)

श्रीमती विमला मुखीजा निःशुल्क
फिजियोथेरेपी सेन्टर 24 विमल निवास,
स्ट्रीट नंबर 1, उजाला हॉटल के पीछे, स्टेशन
रोड, रतलाम (म.प्र.) पिन-457001

इन्दौर (म.प्र.)

श्री जसवंत मेनारिया, मो. 09529920087
जी 02, 19-20 सुचिता अपार्टमेंट
शंकर नगर, नियर चंद्र लोक चौराहा
खजराना रोड, इंदौर-452018

रायपुर (छ.ग.)

श्री भरत पालीवाल, मो. 7869916950
मीरा जी राव, म.नं.-29/500 टीवी
टावर रोड, गली नं.-2, फेस-2
श्रीरामनगर, पो.-शंकरनगर, रायपुर, छ.ग.

अम्बाला (हरियाणा)

श्री राकेश शर्मा, मो. 07023101160
सविता शर्मा, 669, हाऊसिंग बोर्ड
कॉलोनी अरबन स्टेट के पास,
सेक्टर-7 अम्बाला (हरियाणा)

कैथल (हरियाणा)

श्री सतपाल मंगला मो. 9812003662
ग्राउंड फ्लोर, गर्ग मनोरोग एवं दांतों का
हॉस्पिटल, नियर पदमा सिटी माल, करनाल
रोड, कैथल, हरियाणा

सम्पादकीय

जीवन में तन, मन और धन का योग रहता है। धन का महत्व एक सीमा तक है। मन सदैव साथ है। पर मन का उपयोग हो या धन का यह तो तन के माध्यम से ही संभव है। इसलिये शरीर को ही धर्म का साधन माना गया है। यदि हमें जीवन में सफलता पानी हो तो तन की दुरुस्ती भी अति आवश्यक है। हमारा सारे रिश्ते-नातेदारों के प्रति दायित्व है, कर्तव्य है किन्तु शरीर को नहीं भूलना चाहिये, यह भी प्रथम नातेदार है। यदि शरीर ही स्वस्थ न रहा तो बाकी सब व्यर्थ हो सकते हैं। यह अपनी निजी संपदा है, इसे कोई न तो बाँट सकता है और न इसके सुख-दुःख की अनुभूति कोई अन्य कर सकता है। इसलिए शरीर के लिये जानकार लोग बताते हैं कि हम ये कार्य अवश्य करें— फेफड़ों के लिये— प्राणायाम मन के लिये— ध्यान शरीर की सुदृढ़ता के लिये— योग, आसन दिल के लिये— पैदल चलना आंतों के लिये— अच्छा भोजन आत्मा के लिये— सद्विचार संसार के लिये— सदकर्म प्रसन्नता के लिये— हास्य

यदि इनकी पूर्ति होगी तो हम स्वस्थ व नीरोगी रहेंगे। कहा भी है 'पहला' सुख नीरोगी काया।

कुछ काव्यमय

तन शुद्धि के लिये स्नान।
मन शुद्धि के लिये ध्यान।
धन शुद्धि के लिये दान।
यही अनुभवों का है प्रमाण।
इनको अपनाकर बन जायें,
हर मानव गुण की खान।
खुश होए व हास्य बिखेरे
गाता रहे सुख का गान।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

संन्यासी से ज्यादा सुध-बुध खो देता है सांसारिक

बात बहुत पुरानी है। एक बार एक साधक साधना में लीन था। तभी उसी रास्ते से एक कामुक स्त्री अपने प्रिय से मिलने जा रही थी। वह प्रिय में इतनी खोई हुई थी, कि उसका पैर गलती से साधक को लग गया।

तब साधक ने कामुक स्त्री से गुस्से में कहा, 'क्या आप अंधी हैं?' तब कामुक स्त्री ने कहा, 'हे संन्यासी! क्या तुम अपने आराध्य की साधना में मग्न थे?'

मुझे देखो मैंने अपने प्रिय के प्रेम में अपनी सुध-बुध भी खोई हुई है।

कहने का आशय यह है कि सांसारिक व्यक्ति एक विषय में इतना व्यस्त व ध्यानशील हो जाता है कि अपनी सुध-बुध खो बैठता है।

ध्यान में संन्यासी लोग अभयस्त हैं और इन सांसारिक का विषयों में ही उनका मन टिकता है। एकाग्र होता है। वह इतना एकाग्र होता है कि शायद किसी संन्यासी का भी न होता हो। यही बंधन है।

अपनों से अपनी बात

ऋषि परम्परा को बढ़ाये



बहुत भूख लग रही है माँ..... फुलका सिक तो गया आप देती क्यों नहीं.....

"अरे, क्या तुझे मालूम नहीं, पहली रोटी तो गाय की होती है। ठहर, अभी सिक रही है दूसरी रोटी।" माँ का प्यार भरा उत्तर था।

धन्य धन्य है भारत की ऋषि परम्परा को— जिसने हर माँ को यह सिखाया कि पहला फुलका गाय के लिए और अन्तिम श्वान के लिए। हमारी कमाई में से अतिथि का भी हक बनता है और मनुष्यों के ऊपर आश्रित रहने वाली गाय माता का भी।

जब भी संस्था के पचासों साथी मिलजुल कर बनवासी क्षेत्रों में सेवा कार्य करते हैं, याद आ जाते हैं किसना जी भील के वे आँसू जिन्होंने जन्म दिया "नारायण सेवा" को।

अक्टूबर 1985 का वह दिन—जनरल हॉस्पिटल उदयपुर का सर्जिकल वार्ड नं.11 बेड नं. 9 हमेशा की तरह किसना जी (आदिवासी) से जाकर राम-राम की। अपनी जर्जर काया को साधते हुए उन्होंने राम-राम का जवाब दिया ही था कि हॉस्पिटल की भोजन की ट्रोलि आ गई। मैंने थाली लेकर किसना जी को दी, उस गरीब बेसहारा ने एक रोटी खाई और बाकी तीन रोटियां और सब्जी रख दी अपने एल्यूमिनियम के कटोरे में। पूछा गया—क्यों बासा कई आपरी भूख बंद वेईरी है?

(बा साहब क्या आपकी भूख बंद हो रही है?) एक मिनट वह मौन रहा, फिर रुंधे गले से बोला— "बावजी मने लेइने म्हारा दो भाई आयोड़ा है, दो दिन वेईग्या पैसा बिल्कुल नहीं रिया, आटो कटुं लावा, तीनी जणा मलीन ये रोटियां खावां हौं। (श्रीमान मुझे लेकर मेरे दो भाई भी आये हुए हैं, दो दिन से पैसे बिल्कुल समाप्त हो गये हैं, आटा कैसे खरीदें, तीनों भाई मिलकर एक ही

थाली का भोजन कर लेते हैं।) कुछ क्षण वह और मौन रहा, सहानुभूति मिलते ही उसके सन्न का बांध टूट गया और वह 60 वर्षीय किसना जी फूट-फूट कर रोने लगा अपने दुर्भाग्य और बेबसी पर।

गीली हो आई हमारी आँखें—एक विचार आया—अपने परिचित पांच-सात घरों में खाली डिब्बे रखे—उनसे निवेदन किया कि ऋषि परम्परा का पालन करते हुए कृपया अपना आटा गोंदनें के पूर्व एक मुट्ठी आटा उन लोगों के लिए भी निकालें जो दो-दो रातें भूखे रह कर गुजार लेते हैं, पर मांग सकते नहीं, बस अपनी गरीबी पर रह जाते हैं मन मसोस कर।

प्रभु कृपा, दुखियों की दुआ एवं आप सभी के आशीर्वाद से इस प्रकार चला—आत्म संतुष्टि का एक क्रम... "स्वान्तः सुखाय तुलसी रघुनाथ गाथा।" बड़ी मिठास मिलती है, इन सब में— एक नहीं कई किसना जी भील— कई स्थानों पर मन ही मन पी रहे हैं अपने कडुए आँसुओं को। आइये, ऋषि परम्परा का निर्वाह करने हम बड़े आगे— सबको साथ लिए—कदम से कदम मिलायें.....

— कैलाश 'मानव'

सफलता के सोपान



जो माली है, जो बगीचा तैयार करता है, वो अच्छे-अच्छे सुन्दर फूल लेकर अपने बगीचे में लगाता है। वो कांटे के पेड़ नहीं लगाता है। हम भी

अपने जीवन में कांटे नहीं बोयें, सुन्दर-सुन्दर सुगन्धित पुष्प लगायें, उसके लिए अच्छा है आप अच्छा देखें, आप क्या चैनल देखते हैं? आप क्या खबर पढ़ते हैं? आप वातावरण में क्या देख रहे हैं? उस पर आपके जीवन पर बहुत असर पड़ेगा। आप कभी गंदी चीजें नहीं देखें, आप नकारात्मक चीजें नहीं देखें, ना ही नकारात्मक सुनें। गांधी जी के तीन बन्दर थे, पहला ना ही बुरा सुनो, न बुरा देखो, न बुरा बोलो, ये तीन बन्दर और इन तीन बन्दर से बहुत कुछ सीख ले सकते हैं। गांधी जी ने एक बात बहुत सुन्दर कही थी मैं नहीं मेरी जीवन पोथी बोले। मतलब मेरा

जीवन जो चल रहा है मैं किसी में लिख दूँ वो नहीं बोले, मेरा जीवन जैसा है उससे प्रेरणा मिलनी चाहिये। हम भी तीन बन्दर की तरह अपने जीवन में ये आत्मविश्वास कर लें, न ही बुरा देखेंगे न ही बुरा सुनेंगे, न बुरा बोलेंगे, आप देखेंगे कि आप चमकने लग जायेंगे, आप विश्व में अलग से दिखने लग जायेंगे। आपका मान सम्मान बढ़ जायेगा। आपको सब चाहने लग जायेंगे। आप सफलता में बहुत आगे बढ़ जायेंगे। आप सफलता के अन्तिम सौपान तक पहुंच जायेंगे। ये कुछ सत्य है जो हमारे जीवन में उतरने चाहिये।

— सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी
(वरिष्ठ पत्रकार श्री सुरेश जी गोयल द्वारा लिखित—झीनी-झीनी रोशनी से)

बात अस्पताल में फैल गई। ट्रस्टियों को भी पता चल गया। इस बीच डॉक्टरों ने दवाईयां शुरू कर दी। अस्पताल के चेरमेन बंदीप्रसाद आये तो कैलाश ने अपना दुःख भूल उनका दुपट्टे से स्वागत किया। अस्पताल की लापरवाही या कमियों की शिकायत करने की बजाय उसने उनसे कहा— आपकी कोई गलती नहीं, जो होनहार था हो गया। कैलाश ने पहले ही सोच लिया था कि वो इनसे शिकायत करेगा भी उससे होना जाना क्या था।

प्रशान्त मन ही मन क्रोध से सुलग रहा था। चेरमेन ने न तो इस लापरवाही के लिए किसी तरह का खेद प्रकट किया न ही यह स्वीकार किया कि गलती उनके यहां से हुई है। यह देख प्रशान्त का गुस्सा और भी बढ़ गया। कैलाश ने ठान लिया था कि वह किसी तरह गुस्सा नहीं करेगा, वह प्रशान्त की मनःस्थिति भी समझ रहा था, उसने प्रशान्त को

भी समझाया कि हमें बढ़िया से बढ़िया इलाज करवा रोशनी वापस लाने का प्रयास करना है, गुस्सा करने से कुछ नहीं होगा।

इसी बीच अस्पताल में हर तीन मिनट में उसकी आंख में दवाई डालना शुरू हो गया। आधे घण्टे बाद अन्य कोई दवाई लगाई जाती। प्रशान्त ने ठान लिया कि अब आगे का इलाज यहां नहीं कराना है। वह कम्प्यूटर पर लग गया, यह जानने के लिये पूरी दुनिया में इसका बढ़िया से बढ़िया इलाज कहां हो सकता है। बड़े बड़े डॉक्टरों से सलाह की। सभी का लगभग एक ही मत था कि आंखों में जो संक्रमण लगा है उसे दूर करने हेतु जो श्रेष्ठ औषधियां हैं वही उसे इस वक्त दी जा रही हैं। यह जानने के बाद आशा की एक किरण जगी, मन को शांति मिली की जो श्रेष्ठ इलाज संभव है वही हो रहा है।

स्वीमिंग सबसे अच्छी एक्सरसाइज

स्वीमिंग दुनिया की सबसे अच्छी एक्सरसाइज है। अलग-अलग तरह की स्वीमिंग शरीर के अलग-अलग मसल्स के लिए फायदेमंद होती है। बीबीसी की रिपोर्ट के अनुसार, एक दिन में अगर 30 मिनट स्वीमिंग कर ली जाए, तो 404 किलो कैलोरी बर्न हो जाती है। यह 30 मिनट वॉक करने से ढाई गुना ज्यादा कैलोरी बर्न करती है। स्वीमिंग का हर स्ट्रोक अलग होता है। यह शरीर के हर मसल्स पर अलग-अलग प्रभाव डालता है। हालांकि हर स्ट्रोक के अलग-अलग फायदे और नुकसान भी हैं। जैसे फ्रीस्टाइल स्वीमिंग सीखने में तो आसान है, लेकिन इसकी ब्रीदिंग टेक्नीक कठिन है। ओलिंपिक में चार तरह की स्वीमिंग होती है—बटरफ्लाइ, ब्रेस्टस्ट्रोक, फ्रीस्टाइल और बैकस्ट्रोक। कैलोरी बर्न करने के लिए बटरफ्लाइ सबसे अच्छी स्वीमिंग है। वहीं, पोस्चर ठीक करने के लिए बैकस्ट्रोक बेस्ट है।

स्वीमिंग से कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहता है स्वीमिंग से तनाव कम होता है। यह हड्डियों और लंग्स को मजबूत बनाती है। लंग्स मजबूत होने से अस्थमा होने की संभावना कम हो जाती है। डायबिटीज का खतरा कम करती है। स्वीमिंग में कार्डियो और स्ट्रेथ दोनों एक्सरसाइज हो जाती है।

दूसरों के दुःख को देख अपना दुःख भूलें

जरा-सी मुस्कान से आपकी निर्जीव फोटो अच्छी आ सकती है, तो हमेशा मुस्कुराने से जिंदगी अच्छी क्यों नहीं हो सकती है।

एक बच्चा अपने माता-पिता और परमात्मा को कोस रहा था कि मेरे पास इतना भी पैसा नहीं है कि इस कड़कड़ाती धूप में पहनने के लिए चप्पल खरीद सकूँ।

तभी पीछे से आई एक आवाज ने उसका ध्यान अपनी तरफ खींचा—अरे भाई, रो क्यों रहा है? और एक दूसरा लड़का उसके पास आकर उसके गले में हाथ डालकर कहने लगा—यार ! तू इतना क्यों रो रहा है?

उस बच्चे ने कहा कि मेरे माता-पिता के पास पैसे नहीं हैं। मुझे भगवान ने इतना गरीब बनाया है कि मैं चप्पल-जूते भी नहीं खरीद सकता, इसलिए मैं रो रहा हूँ।

इस पर उस दूसरे लड़के ने कहा कि तू केवल इस बात के लिए रो रहा है कि तेरे पैरों में जूते-चप्पल नहीं हैं? देख भाई, जिस पाँव में जूते-चप्पल पहने जाते हैं, मेरे तो वे पाँव ही नहीं हैं। फिर भी मैं खुश हूँ और तू केवल जूतों के लिए रो रहा है।

अपने से ज्यादा दुःखी किसी को देखते हैं तो हमें अपना दुःख कम लगता है।

अनुभव अमृतम्

एक बार समर्थ गुरु रामदास बीमार पड़े। वैद्य ने शेरनी का दूध लाने को कहा। शिवाजी को जब पता चला तो वो जंगल की ओर चल पड़े और शेरनी से निवेदन किया— कि मेरे गुरुदेव बीमार पड़े हैं, आपका दूध चाहिये। फिर शेरनी का दूध दोहने लगे। और लाकर गुरुजी को दिया। उसे पीने के बाद कुछ ही समय में वो ठीक हो गये। एक दो ट्रक गयी सामान गये। साधक गये, 5 ऐम्बुलेंस, 5 दूसरी गाड़ियाँ, करीबन 90 साधक और शिविर के उद्घाटन के अवसर पर आदरणीय थावरचन्द्र जी भाईसाहब केन्द्रीय मंत्री पहली बार नारायण सेवा का शिविर दिल्ली में पधारे। ऑपरेशन होते हुए देखे। दिव्यांगों का टेढ़ा पैर ठीक हो रहा, जो पैर पीछे की तरफ मुड़ा हुआ था, वो सीधा हो रहा है। जो पैरों में कैंची लगती थी वो कैंची लगनी बंद हो रही है। सीधा लग रहा है। ऐड़ी अंगुलियों के नीचे ऊपर से नीचे आ गया। बिल्कुल ऐड़ी ऊपर आ गयी। पंजा नीचे आ गया। कितनी गांठें हो गई, चलने में कितना कष्ट होता है? वो वैज्ञानिक पद्धति से ऑपरेशन। ये मशल ट्रॉन्सफर करेंगे, ये पेन्डल का काम होगा। ठीक होना ही है। कितने दिन पैर प्लास्टर में रहेगा? हिलेगा नहीं।

सेवा ईश्वरीय उपहार— 122 (कैलाश 'मानव')

ताड़ासन: घुटनों में दर्द से देता है राहत

जिनके जोड़ खासकर घुटनों में दर्द रहता है तो उन्हें नियमित ताड़ासन करना चाहिए। रोज 5-10 मिनट इस आसन को करने से दर्द में आराम मिलता है। इसमें पहले सीधे खड़े हो जाएं। फिर सांस भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर उठाएं। हाथ ऊपर उठाने के साथ-साथ एड़ियां भी उठाएं और शरीर का वजन पंजों पर डालें। शरीर ऊपर की ओर पूरी तरह से तना होना चाहिए। कुछ देर इसी मुद्रा में रुकने की कोशिश करें। ऐसा दिन में तीन समय 10-12 बार करें।

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, ट्रेन 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।

We Need You!

1,00,000

से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करे साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण

WORLD OF HUMANITY

Endless possibilities for differently abled!

CORRECTIVE SURGERIES

ARTIFICIAL LIMBS

CALLIPERS

HEAL

ENRICH

EMPOWER

VOCATIONAL EDUCATION

SOCIAL REHAB.

NARAYAN SEVA SANSTHAN

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांच, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेबीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु, विमदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

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