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 - 9 • अंक-2302 • उदयपुर, मंगलवार 13 अप्रेल, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

अब देश की रक्षा करने वाले जवानों के सीने पर चमकेंगे 'असली' तमगे

भारतीय सेना ने एक संक्षिप्त बयान जारी कर बताया कि इंटीग्रेटेड हेडक्वार्टर ऑफ मिनिस्ट्री ऑफ डिफेंस (आर्मी) ने 13 करोड़ रुपए में कुल 17.27 लाख सर्विस मेडल की खरीद का करार किया है। माना जा रहा है कि अगले 3–4 महीनों तक ये सभी मेडल सेना को मिल जाएंगे। दरअसल, पिछले कुछ सालों से सैनिकों को जो सर्विस मेडल सेना की तरफ से प्रदान किए जाते थे, वे समय पर नहीं मिलते थे। ऐसे में सरकार और सेना की तरफ से तो सेवा–मेडल की घोषणा कर दी जाती थी, लेकिन रक्षा मंत्रालय की टकसाल मे मेडल नहीं बनने के कारण, सैनिक ग्रे–मार्केट से इस तरह के 'टेलर्ड–मेडल' खरीद कर अपनी यूनिफॉर्म पर लगाने के लिए मजबूर होते थे।

2008 के बाद से नहीं मिले मेडल

रक्षा मत्रांलय ने मेडल विभाग की तरफ से साल 2008 के बाद से मेडल मुहैया नहीं कराए गए थे। खरीदे गए नए मेडल पहले सम्मानित किए जा चुके जवानों जिनके मेडल लंबित है, यह उन सभी जवानों को दिए जाएंगे। अब आने वाले भविष्य मे सेवा मेडल ये सम्मानित होने वाले जवानों के लिए और मेडल खरीदे जाएंगे।

वीरता मेडल तो मिल रहे हैं

जानकारी के मुताबिक, बहादुरी और शौर्य के लिए परमवीर चक्र, महावीर चक्र, अशोक चक्र, कीर्ति चक्र इत्यादि जैसे जो वीरता मेडल मिलते हैं वे तो सरकार की तरफ से मिल जाते हैं। लेकिन सेवा मेडल बहुत अधिक संख्या में सैनिकों को मिलने के कारण बैकलॉग हो गया था। इस बैकलॉग को खत्म करने के लिए अब पहल की गई है। इसमें रक्षा मंत्रालय ने अलग से सेवा–मेडल को सैनिकों को मुहैया कराने का करार किया है। कुल 17 तरह के सेवा मेडल बनाने का करार किया गया है।

ये सेवा मेडल मिलते हैं : इन सेवा मेडल में बेहतरीन कार्य के लिए सेवा–मेडल, विशिष्ट सेवा मेडल, अति–विशिष्ट सेवा मेडल, परम–विशिष्ट सेवा मेडल, सियाचिन या फिर किसी दूसरो ऊंचाई वाले इलाकों में विशिष्ट सेवा के लिए सियाचिन मेडल और हाई ऑल्टिट्यूड सेवा मेडल शामिल 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 आएं 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, इ्श्वयार 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, सीढियों पर चढने–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... ।

मानसिक विकारों को मात, अब निखारेगी लोगों का सौंदर्य

सुध–बुध सब खोई, खोई न आशा जीने की। इसी मंत्र के साथ पुणे के यरवदा मेंटल हॉस्पिटल में भर्ती कुछ महिलाएं नए जीवन की और कदम बढ़ा रही है। कल जो पूरी तरह दूसरों पर निर्भर थी, अब लोगों का सौंदर्य निखारेगी। अस्पताल प्रशासन ने कुछ एनजीओ के साथ मिलकर नई मुहिम शुरू की है। इसके तहत मानसिक बीमारी को मात देकर उबर चुकी महिलाओं को ब्यूटीशियन का प्रशिक्षण दिया जाएगा। अस्पताल परिसर की महिला शाखा में ब्यूटी पार्लर खोला गया है। फिलहाल तीन महिलाएं ट्रेनिंग के लिए आगे आई हैं। तीनों प्रशिक्षण का भरपूर आनंद ले रही है। इस कदम से उनमें सामान्य जीवन जीने की नई आस जगी है। अस्पताल की उप अधीक्षक डॉक्टर गीता कुलकर्णी ने यह जानकारी दी।

पुनर्वास पर भी जोर

मानसिक रोग से ठीक हुए लोगों के पुनर्वास पर जोर दिया जा रहा है। एनजीओ की मदद से 7 महिलाओं का पुनर्वास हुआ।

परिवार का ठिकाना नहीं

डॉ. गीता ने बताया कि प्रशिक्षण में हिस्सा लेने वाली महिलाओं के परिवार का पता नहीं चल पाया है। दो साल से तीनों का अस्पताल में इलाज चल रहा था। अस्पताल मे 496 महिलाओं समेत 1,055 मरीज हैं। इनमें से कई मरीज ऐसे हैं, जो ठीक हो चुके है, लेकिन उन्हें पास परिवार का कोई अता–पता नहीं है।

कोरोना काल में चुनौती का सामना

अस्पताल अधीक्षक डॉ. अभिजीत फडनीस के मुताबिक अस्पताल में करीब 10 लोग कोरोना संक्रमित पाए गए। इससे पुनर्वास गतिविधियां बाधित हुई। सिलाई, पेपर, बैग, स्टेशनरी आइटम बनाने जैसी गतिविधियां रोकनी पड़ी। अस्पताल ने यह सुनिश्चित करने के लिए ठोस प्रयास किए कि मरीज सोशल डिस्टेंसिग और मास्क पहनने का पालन करें। इसके लिए काफी चुनौती का समाना करना पड़ा।

संस्थान द्वारा दिव्यांग दम्पती व बच्चे की मदद

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांग धर्माराम (13) और रमेश मीणा (28) को उनकी विपरीत परिस्थितियों में तात्कालिक मदद पहुँचाई है। कानोड़ तहसील जिला उदयपुर (राज.) के तालाब फलां निवासी रमेश पुत्र वाला मीणा का घर आग लगने से स्वाह हो गया था। संस्थान ने अनाज, वस्त्र, कम्बल मसाले आदि देकर उसकी मदद की। रमेश और उसकी पत्नी लोगरी दोनों ही जन्मजात दिव्यांग है। चार बच्चों के साथ गृहस्थी को चलाना, पहले से ही इसके लिए भारी था और अब घर के जल जाने से उस पर मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा है। वहीं मंगलवार को पीआरओ विपुल शर्मा को फुटपाथ पर मिले धर्मा पुत्र कंवरलाल को व्हीलचेयर, कपड़े, बिस्किट एवं राशन देने के साथ उसका सीपी टेस्ट करवाया। इस बालक की दो वर्ष पूर्व बीमारी के दौरान आवाज और आंखों की रोशनी चली गई थी। अब इसके पांव भी नाकाम हो गए है। डॉक्टर्स टीम आवश्यक चिकित्सा के लिए प्रयासरत हैं। संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने कहा कि विषमता में परेशान दिव्यांगों एवं दुखियों को ज्यादा से ज्यादा मदद पहुंचाने के लिए संस्थान तत्पर है। इस अवसर पर विष्णु जी शर्मा हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़, दिलीप सिंह जी, फतेहलाल जी मौजूद रहे।

किसान महिला जिसकी लगन है एक मिसाल

वे अपने गांव और आस–पास के गांवों में पाटी' यानी दादी के नाम से मशहूर है। तमिल में दादी को पाटी कहते है। 107 वर्षीय किसान दादी इस उम्र मे भी रोजाना सुबह साढ़े पांच बजे उठकर छह बजे तक अपने खेत में पहुंच जाती है। वे 70 वर्षो से जैविक खेती पर काम कर रही हैं। इस काम के लिए उन्हें राष्ट्रीय सम्मान से सम्मानित किया गया।

उसकी इस उपलब्धि से उनका पूरा गांव खुश है। तमिलनाडु में नीलगिरि के तलहटी के पास भवानी के तट पर बसे उनके गांव थेकमपट्टी के निवासियों ने इस साल थोड़े अतिरिक्त उत्साह के साथ के साथ गणतंत्र दिवस मनाया। एक घर विशेष रूप से उत्साह से लबरेज था। लोग पम्पाम्माल को बधावे देने के लिए बेताब थे। उनसे मिलने के लिए कतार लगी हुई थी।

बचपन से ही मिला संघर्ष : छोटी उम्र से ही इनकी कहानी में संघर्ष कम नहीं हैं। इनके पिताजी का नाम अरूदाचलम मुद्लियार था। उनकी अम्मा वेलम्मा थी। 1914 में इनका जन्म हुआ। इनकी दो छोटी बहने भी हैं। छोटी उम्र में ही इनके मां–बाप का देहांत हो गया। उसके बाद इनकी दादी इनकी थेकमपट्टी लेकर आ गई। यहां पर इनकी दादी ने एक किराने की दुकान खोली।

दादी के देहांत के बाद तीनो बहनों ने ही दुकान को सम्भाला और एक चाय की दुकान भी खोल ली। यह एक छोटा सा रेस्टोरेंट था।

समय बीता, इनकी शादी हो गई। पर इनके कोई बच्चा नहीं हुआ। इन्होंने अपनी छोटी बहन से अपने पति की शादी करवा दी। जो शहर में जाकर रहने लगे। पर यह गांव में ही रही। इनकी बहन को एक लड़की हुई।

खरीदा दस एकड़ का भूखंड : उस समय उस रेस्टोरेंट और किराने की दुकान से जो फायदा हुआ उसकी बचत से उन्होंने 10 एकड़ के भूखंड पर काम करना शुरू कर दिया। फिर इन्होंने मुड़कर नहीं देखा।

ये है सेहत का राज : जब युवा थी तब रागी, बाजरा और जैसे मक्का मोटे अनाज ही खाती थी

पम्पाम्माल तमिलनाडु कृषि विश्वविद्यालय की सलाहकार समिति की सदस्य है। सम्मेलनों में भाग लेती हैं। इससे उन्हें जैविक खेती में नवीनतम सूचनाओं के बारे में जानकारी रहती है। उन्होंने राजनीति में भी दबदबा बनाया और थेकमपट्टी पंचायत के पूर्व वार्ड सदस्य और कर्मादई पंचायत संघ में पार्षद के रूप में चुनी गई।

ये अपने सम्मान से काफी खुश है। उन्होंने बताया कि कई प्रमुख हस्तियों से उन्हें बधाई संदेश मिल रहे हैं। एमके स्टॉलिन ने ट्विटर पर पप्पाम्माल को बधाई दी। उन्होंने कहा कि 'तमिल आईकन को उनके योगदान के लिए तहेदिल से आभार। आयु उनके लिए कोई बाधा नहीं हैं।

पूर्व क्रिकेटर वीवीएस लक्ष्मण ने भी उनकी सराहना की, उन्होने ट्वीट किया, 'आयु केवल एक संख्या है। 107 वर्षीय पम्पाम्माल जैविक कृषि में एक किंवदंतीं है।'

वह थेकमपट्टी, तमिलनाडु में अपने क्षेत्र में काम करती है। 2.5 एकड़ जमीन पर बाजरा, दाल और सब्जियों की खेती करती है। वे प्रोविजन स्टोर और भोजनालय भी चलाती है।

जब उन्हें सम्मान के लिए कोई सराहना करता है या बधाई देता है तो वे साधारण शब्द 'नंदरी' (धन्यवाद) के साथ लोगों को जवाब देती है। पम्पाम्माल यह भी कहती है, मेरी बहनें और उनका परिवार मेरे इस काम में मेरी सहायता करती थी। अभी उनकी बहनों के देहांत के बाद इनके बच्चे इनके साथ ही रहते है। वे सभी इनकी सहायता हर काम में किया करते हैं।

सबसे सुखी

बुद्ध एक बार पाटलिपुत्र पहुँचे। उनके विहार में प्रतिदिन अनेक लोग उनसे मिलने और अपनी श्रद्धा अर्पित करने आते थे। उनके साथ चर्चा होती थी, प्रवचन भी होता था। कई आगंतुक सिर्फ बुद्ध के उपदेश सुनने के लिए आते थे, कई लोग अपने मन की उलझनों के बारे में भी उनसे पूछते थे, बुद्ध उनका समाधान करते थे।

एक दिन बुद्ध की उस सभा में सम्राट, अमात्य, सेनापति व भद्रसेन भी मौजूद थे। प्रवचन के बाद आनंद ने एक प्रश्न किया, भंते, सुख क्या है? यहां सबसे सुखी कौन है?

बुद्ध क्षण भर मौन रहे और उपस्थित भद्रजनों की ओर देखा। उनके उत्तर की प्रतीक्षा मे सभा में सन्नाटा छाया रहा।

भक्तजन सोचने लगे कि बुद्ध अवश्य राजा, अमात्य या किसी नगर श्रेष्ठि की और इंगित करेंगे। परंतु बुद्ध ने सबसे पीछे एक कोने में बैठे फटेहाल, कृशकाय व्यक्ति की ओर संकेत कर कहा, वह..... सबसे अधिक सुखी वह है।

भक्तजन चकित रह गए। इतने धनी और वैभव संपन्न लोगों के बीच भला यह फटेहाल व्यक्ति कैसे सुखी रह सकता है। दुविधा और बढ़ गई। तब बुद्ध ने लोगों की जिज्ञासा को देखते हुए स्वयं एक प्रश्न किया कि आप सब अपनी–अपनी जरूरतों के बारें में बताएं। सभी ने अपनी–अपनी जरूरतें बताई। अंत में फटेहाल व्यक्ति की भी बारी आई। उससे भी पूछा कि तुम्हारी क्या–क्या जरूरते हैं। यदि कभी पाने का अवसर मिले तो क्या पाना चाहोगे ?

उसने कहा, कुछ भी नहीं। फिर भी आपने पूछा है, तो कहूंगा कि मुझमें ऐसी चाह पैदा हो कि, मन में और कोई चाह पैदा ही न हो।

क्यों? क्या तुम्हे नए वस्त्र और धन नहीं चाहिए? आनंद ने पूछा। नहीं, मेरी आवश्यकताएं इतने से पूरी हो जाती हैं, उसने कहा।

उपस्थित जनों को समाधान मिल गया, व्यक्ति, धन, वैभव, वेशभूषा आदि से सुखी नहीं होता। सुख व्यक्ति के भीतर रहता है और जिस व्यक्ति के भीतर प्यास है, और पाने की चाह है, महात्वाकांक्षा है–वह भला कैसे सुखी हो सकता है।

समय का सदुपयोग

समय का पालन, नियत दिनचर्या के आधार पर यथासमय अपने सब काम करने की आदतें मानव–जीवन के सदुपयोग का महत्वपूर्ण है। अधिकांश व्यक्ति समय का मूल्याकंन नहीं समझते। ईश्वर ने सम्पति के रूप में मानव–प्राणी को यही सबसे बड़ी, सबसे मूल्यवान वस्तु दी है। वह जो कुछ भी विभूति चाहे अपने समय का पूरा उपयोग करके उससे प्राप्त कर सकता है। समय के सदुपयोग का नाम ही पुरुषार्थ है। नियमित रूप से व्यवस्थित गति से चलती रहने वाली चींटी भी योजनों लम्बी मंजिल पर कर लेती है, पर निठल्ला बैठने वाला गरूड़ भी जहाँ का तहाँ रहता है। फुरसत न मिलने की शिकायत तो हर आदमी करता है। और अपने को कार्य–व्यस्त भी मानता है पर सच बात यह है कि कोई बिरला ही अपने आधे समय का भी ठीक उपयोग कर पाता है। धीरे–धीरे अधूरे, अव्यवस्थित प्रकार से, आवश्यकता से अधिक समय मामूली बातों में लगाकर अनुपयोगी कामों लगे रहकर आमतौर से लोग अपनी आधी जिन्दगी नष्ट कर लेते है। लिखित दिनचर्या बनाये बिना यह पता ही नहीं लगता कि आवश्यक और अनावश्यक कार्य कौन–कौन से हैं और कब कौन–सा कार्य, कितने समय में करना है ? इसलिए बच्चों को समय का महत्व समझना चाहिए, व्यस्तता का महत्व बताना चाहिए और समय की बर्बादी की हानि से उन्हें परिचित रखना चाहिए। जल्दी सोना और जल्दी उठना किसी भी प्रगतिशील जीवन में रूचि रखने वाले के लिए नितान्त आवश्यक है। जिसके सामने कोई अनिवार्य कारण न हों उन्हें सूर्य अस्त होने के तीन घंटे के बाद तक अवश्य सो जाना चाहिए और प्रातःकाल सूर्य उदय होने के दो घंटे पहले उठ–बैठना चाहिए। यह सोने और उठने की आदत जिन्होंने ठीक कर ली वे बच्चे निश्चित रूप से पढ़ाई में अच्छे नम्बरों से उत्तीर्ण होते रहेंगे। इस आदत के कारण प्रतिदिन कई महत्वपूर्ण घण्टे अधिक कार्य करने के लिए मिल जाते हैं और उसको जिस भी कार्य में लगाया जाये उसकी में मनुष्य आशाजनक उन्नति कर सकता है। जिसने अपने समय का मूल्य समझ लिया और उसके सदुपयोग की ठान ली, समझना चाहिए कि उसने अपने जीवन को सफल बनाने की आधी मंजिल पार कर ली।

नारायण दिव्यांग सहायता एवं निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर

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

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

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

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

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

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

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

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

गाजियाबाद (1)
श्री सुरेश गोयल,मो. 08588835716
184, सेठ गोपीमल धर्मशाला केलावालान, दिल्ली गेट गाजियाबाद (उ.प्र.)

अहमदाबाद
श्री कैलाश चौधरी,मो. 09529920080
सी-5, कौशल अपार्टमेन्ट,नियर शाहीबाग, अण्डर ब्रीज के नीचे,शाहीबाग, अहमदाबाद (गुज.)
3/28, गुजरात हाऊसिंग सोसायटी नियर बापू नगर पुलिस स्टेशन अहमदाबाद (गुजरात)

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

गाजियाबाद (2)
सुरेश कुमार गोयल -8588835716
श्रीमती शीला जैन नि:शुल्क फिजियोथेरेपी सेंटर,बी.-350 न्यू पंचवटी कॉलोनी, गाजियाबाद -201009

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

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

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

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

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

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

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

सम्पादकीय

वाणी को नीतिकारों ने, भक्तों ने और सामाजिकों ने अमोल कहा है। वाणी का स्वयं भाषा नहीं है। भाषा तो कोई भी हो सकती है, मगर वाणी का प्रभाव अलग ही होता है। किसी भी भाषा में आप और हम बोलें, मगर 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 यह अमोल है। वाणी में अपनापा हो तभी वह अमोल है। वाणी में सत्यता हो तभी वह अमोल है। हम कई बार किसी भाषा को समझते नहीं हैं 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।

- प्रदीपचन्द्र राव, प्रौढ़ि सम्पादक

सिर्फ **सपनों**
से कुछ नहीं होता,
सफलता प्रयासों
से हासिल होती है

अपनों से अपनी बात

शरीर रूपी गाड़ी का ब्रेक मन

एक शिष्य अपने गुरु के पास जाकर अत्यन्त विनीत भाव से बोला –गुरुदेव ! आप मुझे ऐसा मंत्र दें, ताकि देवता मेरे वश में हो जाएं। गुरु ने कहा – जरूर दूंगा, पर पहले यह बताओ कि क्या तुम्हारे घर में नौकर–चाकर हैं ? शिष्य ने कहा – हाँ, दो–पांच हैं। गुरु ने फिर पूछा –क्या वे तुम्हारी आज्ञाओं का अक्षरशः पालन करते हैं ? वह बोला –सब कामचोर हैं। काम न करने का बस बहाना ढूंढते रहते हैं। क्या परिवार तुम्हारे वश में है ? नहीं सब अपना स्वार्थ साधते हैं। तुम्हारी पत्नी तो तुम्हारे वश में है? कहां, गुरुदेव ! कल ही मैंने उसे कहा था कि–पीहर जाना है तो दो–चार दिन बाद जाना, पर वह तो तत्काल चल पड़ी। गुरु ने फिर कहा– चलो सब को जाने दो। मुझे यह बताओ कि तुम्हारा मन तो तुम्हारे वश में होगा ही? नहीं गुरुदेव ! मन वश में कहां है। यह तो बड़ा चंचल है। एक जगह स्थिर ही नहीं रहता। गुरु ने कहा –अरे भाई ! जब नौकर–चाकर, परिवार, पत्नी और तेरा मन भी तेरे वश में नहीं है तो देवता तुम्हारे वश में कैसे होंगे ? सब से पहले अपने मन को साधो वश में करो। मन जिसके वश में हो जाता है देवता भी उसे नमन करते हैं। बन्धुओं ! मन भी एक अस्त्र की तरह है। जिसने इसका सदुपयोग किया, उसे यह सही दिशा की ओर अग्रसर करेगा और गलत उपयोग पर भ्रमित कर जीवन को बर्बाद कर देगा।

मन एक ब्रेक की तरह है। यदि गाड़ी गलत दिशा में जा रही है तो वह तत्काल उसे रोक देता है। यदि ब्रेक फेल हो गया तो गाड़ी गलत दिशा में टकराकर नष्ट हो जाती है। बस यही स्थिति मन की है। मन यदि सही दिशा में चलता है तो वह वहां तक पहुंचा सकता है जहां से आनंद–गंगा की धारा प्रवाहित होती है। मन द्वारा ईश्वर को प्राप्त नहीं किया जा सकता अलबत्ता ईश्वर के द्वार तक पहुंचा जरूर जा सकता है। ठीक वैसे ही, जैसे हम गंगा के किनारे तो पहुंच जाएं, लेकिन गंगा में अवगाहन के लिए किनारा छोड़ना ही पड़ता है। जैसे मैंने कहा कि मन हमारा बड़ा अस्त्र है। वह मानव को आलोक और अंधकार दोनों ओर मोड़ सकता है। वह शत्रु भी बन सकता है और मित्र भी। यह मनुष्य पर निर्भर करता है कि वह इसका उपयोग किस तरह करे। मन पर यदि हमारा वश है तो वह निश्चित रूप से सही दिशा में गमन करेगा। सही दिशा में यह अग्रसर हो, इसके लिए हमें योग और संयम का अनुसरण करना होगा। इससे जागृत हुई चेतना मन की साक्षी बन जाती है और मन चेतना के संकेतों पर चलने लगता है। यदि मन की दिशा सही है तो हमें सामने ही आनंद का द्वार दिखाई पड़ेगा।

यदि दिशा गलत है तो सिवाय मुसीबतों के कुछ भी हासिल नहीं होगा। जो मन से हार जाता है या उसकी दासता को स्वीकार कर लेता है वह विषय भोगों की ओर बढ़कर जीवन को नष्ट कर बैठता है। जिसने मन को जीत लिया उसने जीवन के सत्य को पा लिया। सच्चे और अच्छे व्यक्तियों का संग करें, मन को समर्थ संकल्प में स्थिर रखें, उसे विपरीत न जाने दें। व्यर्थ देखना, सुनना और सोचना सिर्फ समय गंवाना है, कुल मिलाकर संयम से ही मन वश में हो पायेगा।

– कैलाश 'मानव'

जुड़ाव में ही जीत

रावण ने भगवान श्रीराम से पूछा कि राम तुझमें ऐसा क्या है, जो मुझमें नहीं ? मैं तुमसे अधिक ज्ञानी हूं। मेरे पास तुमसे 100 गुणा अधिक धन है। तेरे पास तो एक छोटा–सा राज्य है, किंतु मेरे पास तो सोने की लंका है। तुम्हारा केवल एक शीश है और मैं दशानन हूँ। फिर भी तुम मुझसे जीत गए और मैं हार गया। तुझमें ऐसा क्या है, जो मुझमें नहीं? भगवान श्रीराम ने केवल एक बात कही कि रावण ! तुझमें और मुझमें केवल इतना अंतर है कि मेरा भाई मेरा है और तेरा भाई तेरा नहीं है। अहंकार में डूब कर तूने तो अपनों को भी ठुकरा दिया और मैंने प्रेम और भाईचारे के वशीभूत होकर परायों को भी अपना बना लिया। यदि आप अपने लोगों को अपने साथ जोड़कर रखेंगे तो आप बहुत शक्तिशाली हो जाएंगे और अगर अपने लोग टूट गए तो आप भी रावण की तरह निरीह हो जाएंगे। सब कुछ है आपके पास, लेकिन अपने नहीं हैं तो कुछ भी नहीं है। इसलिए अपने परिवार के समीकरण को जोड़कर रखिए। मित्रों और परिजनों के समीकरण को जोड़कर रखिए। अगर कोई टूटा हुआ हो तो उसे आज ही जोड़ लीजिए।

पतंग जब तक डोर से जुड़ी रहती है, तब तक वो आकाश में उड़ती है। जब डोर से टूटती है तो वो नीचे आ जाती है। परिवार, भाई–बंधु जुड़ाव की वजह से जीत जाते है, परन्तु जब टकराव और टूटन हो तो बड़े से बड़ा व्यक्ति या राजा भी हार जाता है। अतः लोगों को जोड़ना सीखें। बाहर से अलग भले ही दिखें, परन्तु अंदर से एक होना चाहिए। जिस तरह से खरबूजा बाहर से अलग–अलग नजर आता है, परन्तु अन्दर से एक होता है इसलिए वो मीठा होता है। अतः मीठा बनने के लिए एक हो जाओ।

पैसों को हम अपने जीवन में बहुत महत्त्व देते हैं। किसी भाई की बहिन से नहीं बनती, किसी बाप की बेटे से नहीं बनती पति–पत्नी की आपस में नहीं बनती, परिवार में क्लेश चलता है, क्रोध हर समय रिश्तों पर भारी रहता है। परमात्मा ने जो भी रिश्ते बनाए हैं, वे हमारे कर्मों की वजह से बने हैं, उन्हें सहेज कर रखना चाहिए। रिश्तों में पैसों या अन्य किसी वजह से दरार नहीं आनी चाहिए। उन रिश्तों को बहुत महत्त्व देना चाहिए। अगर रिश्तों को महत्त्व देंगे तो बहुत सुखी रहेंगे और रिश्तों को महत्त्व नहीं देंगे तो बहुत ही दुःखी रहेंगे। नारायण सेवा संस्थान एक बहुत ही अच्छा कार्य कर रहा है, लोगों को खुशी देने के लिए। यदि औरों को खुशी देंगे तो हमें भी खुशी मिलेगी। यदि औरों का सुख–चैन ले लिया तो खुद का सुख–चैन भी खो जाएगा।

अगर आप अपने रिश्तों को कारगर बनाना चाहते हैं तो खुद को लगातार याद दिलाते रहें कि दूसरा आपसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण है। आप जो भी करें, सबसे जरूरी यह है कि आप उसे प्रेमपूर्ण दिल से करें। ध्यान रहे, रिश्ता बदलता रहता है इसलिए हरदम इसे ठीक तरह से निभाते रहें। यह आपको अहसास है कि आपका जीवन 100 फीसदी आपकी जिम्मेदारी है, तो किसी व्यक्ति से नाराजगी रखने से हमें क्या हासिल होगा ?

हर रिश्ता समर्पण और प्रेम चाहता है। यहाँ फ्री में कुछ नहीं मिलता।

जो व्यक्ति अपने रिश्तों को तर्क के आधार पर परखते हैं, वे रिश्ते नहीं निभा सकते और ना ही रख सकते हैं।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

जब तमाम पुरस्कार विजेताओं को ये प्रक्रियाएं समझा दी गई तो उसके पश्चात राष्ट्रपति भवन के दरबार हाल में इसकी रिहर्सल भी की गई। राष्ट्रपति की कुर्सी पर उनके पड़ोसी को बिठा दिया गया, तमाम विजेताओं को उसी क्रम से बिठाया जिस क्रम में मुख्य समारोह में उन्हें बिठाया जाना था। अलावा समारोह की समूची प्रक्रिया का उसी तरह पूर्वाभ्यास किया गया। रिहर्सल के बाद सब होटल लौट गये। यहां कुछ मित्र पहले से प्रतीक्षा कर रहे थे। सबकी इच्छा थी कि शाम को कॉन्स्टिट्यूशन क्लब में एक प्रेस कान्फ्रेन्स तथा छोटा सा कार्यक्रम किया जावे। कैलाश ने हामी भर दी और शाम को उसमें भाग भी ले लिया।

अगले दिन 8 मई को दोपहर 3 बजे मुख्य समारोह था। सब समय पूर्व ही वहां पहुँच गए। एक दिन पूर्व किए गये पूर्वाभ्यास के अनुसार ही सबको बिठाया गया। पद्मश्री तथा पद्मभूषण विजेताओं को एक तरफ बिठाया गया। पद्म विभूषण विजेताओं को दूसरी तरफ बिठाया गया। कई बड़ी हस्तियां, जिन्हें पुरस्कार मिला था। मगर वे रिहर्सल में उपस्थित नहीं थे, वे इस समारोह में नजर आ रहे थे। ऐसी ही एक हस्ती सचिन तेंदुलकर थी जिसे कैलाश के साथ ही पुरस्कार मिला था।

राष्ट्रपति के सुरक्षा गार्ड जगह जगह खड़े थे। सभी उत्सुकता से राष्ट्रपति के आने की प्रतीक्षा कर रहे थे। ठीक 3 बजे और राष्ट्रपति प्रतिभा देवी सिंह का दरबार हॉल में प्रवेश हुआ। उनके आते ही सभी खड़े हो गए। राष्ट्रगान के साथ समारोह शुरू हुआ। गृह सचिव ने एक एक करके नाम पुकारना शुरू किया। विजेता अपने स्थान से उठते और पूर्वाभ्यास में कराए गए तरीके के अनुसार चल कर राष्ट्रपति के पास जाकर सम्मान ग्रहण करते। उस वर्ष किसी को भी भारत रत्न नहीं मिला था इसलिये सर्व प्रथम पद्म विभूषण से सम्मानित होने वालों को बुलाया गया, उसके बाद पद्मभूषण तथा अन्त में पद्मश्री विजेताओं का क्रम आया।

अंश-228

शुगर नियंत्रित करते हैं ये चार मसाले

डायबिटीज लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारी है। इसको नियमित व्यायाम और सही खानपान से नियंत्रित किया जा सकता है। कई ऐसे मसाले हैं, जिनको आहार में नियमित शामिल करने में शुगर लेवल को नियंत्रित किया जा सकता है। इनमें हल्दी, दालचीनी, लौंग और कालीमिर्च शामिल है। हल्दी में मौजूद करक्यूमिन नामक तत्त्व न केवल ग्लूकोज को कम करता है बल्कि डायबिटीज के रोगियों में इसकी गंभीरता को भी घटा है। इसी तरह लौंग में एंटीसेप्टिक एंटीइन्फ्लेमेटरी, एनाल्जेसिक गुण होते हैं। दालचीनी से इम्युनीटी बढ़ती है। टाइप–2 डायबिटीज भी नियंत्रित होने में मदद मिलती है। इसी तरह कालीमिर्च में एंटीऑक्सीडेंट्स की अधिकता होती है। यह खून में शुगर के उतार–चढ़ाव को नियंत्रित करती है। इन मसालों की तासीर गर्म होती, विशेषज्ञों की सलाह से लें।

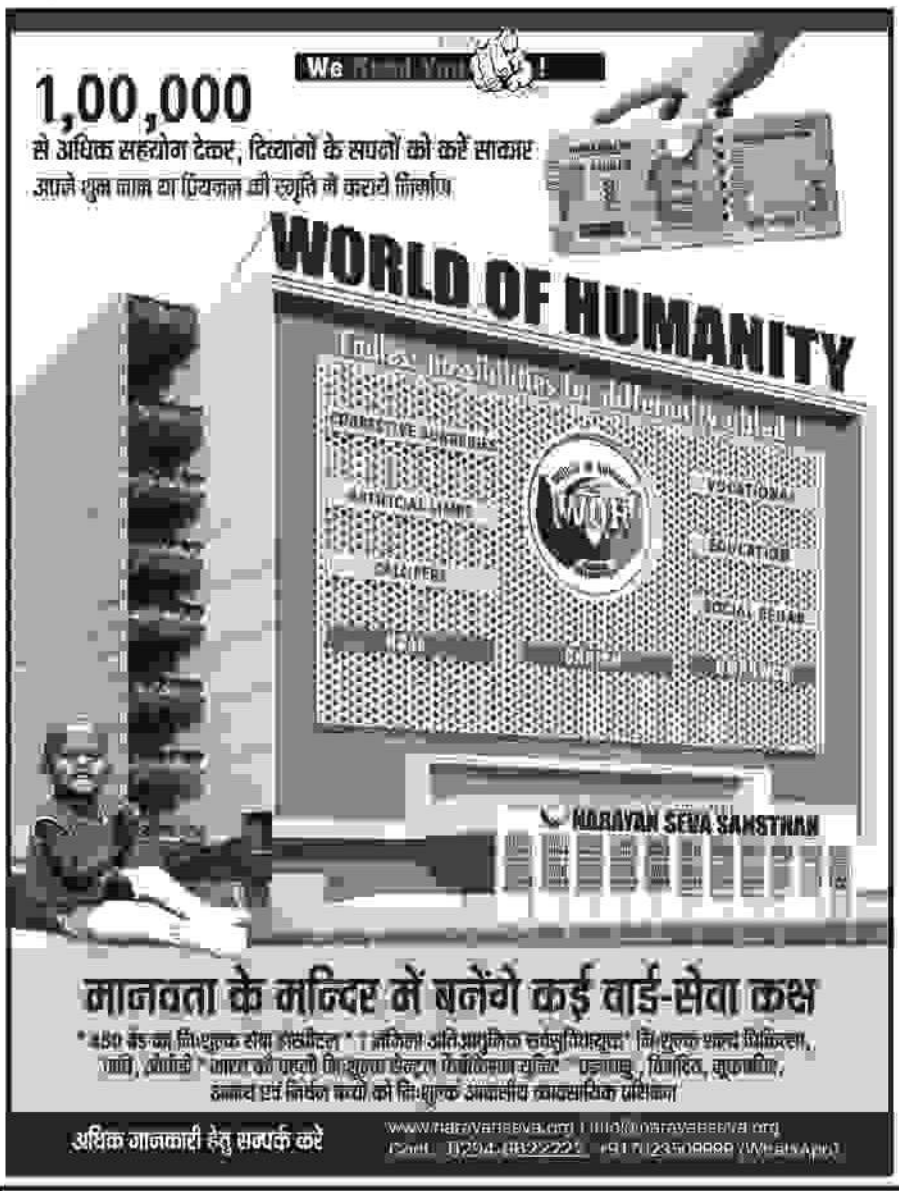
चलने लगे लड़खड़ाते कदम, जागा विश्वास जिन्दगी के लिये

शब्बीर हुसैन के परिवार में छः सदस्य हैं। पिता जी कॉस्मेटीक की दुकान चलाते हैं। जन्म के डेढ़ वर्ष बाद अचानक तेज बुखार से शब्बीर बेहोश हो गया। और होश आने पर उसने पाया कि उसके पांव पूरी तरह बेजान हो चुके थे। पूरा शरीर निष्क्रिय हो चुका था। श्री गुलाम मोहम्मद पिता ने शब्बीर को श्री नगर के एक अस्पताल में दिखाया तो डॉक्टर ने बताया कि शब्बीर को परलाइसिस हो चुका है इसका कोई इलाज नहीं है। गुलाम मोहम्मद ने शब्बीर को अन्य कई अस्पतालों में दिखाया लेकिन कहीं से भी आशाजनक उत्तर न मिलने पर गुलाम मोहम्मद टूट से गये।

एक दिन टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर गुलाम मोहम्मद के दिल में शब्बीर के पावों पर चलने की उम्मीद जागने लगी।

कुछ दिन कार्यक्रम देखने के पश्चात उन्होंने संस्थान में फोन किया और संस्थान से सकारात्मक उत्तर पाकर गुलाम मोहम्मद अपने पुत्र शब्बीर को लेकर नारायण सेवा संस्थान में आयें। और शब्बीर के पांवों के दो सफल ऑपरेशन हुए शब्बीर के पावों में नई जान आने लगी। ऑपरेशन से पूर्व शब्बीर की टांगे टेढ़ी थी। वह चलने – फिरने में बिल्कुल ही असमर्थ था। ऑपरेशन के बाद शब्बीर सामान्य रूप से अपने पावों पर खड़ा होकर चलने लगा है।

शब्बीर जैसे और भी कई दिव्यांग - बंधु जिनका जीवन घर की चारदिवारी तक ही सिमट कर रह गया है उन्हें अपने पावों पर खड़ा कर जीवन की मुख्यधारा में शामिल करने का सफल प्रयास नारायण सेवा संस्थान कर रहा है। संस्थान के ये सफल प्रयास आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही सम्भव हो पा रहे हैं।



अनुभव अमृतम्

दूसरे दिन बोले कैलाश जी मैंने हाँ भरली। मैंने वापस विचार किया प्रचार नहीं करना मुझे। पत्रिका मत छापो आपकी एनर्जी और कहीं लगाओ। सेवा में आपकी एनर्जी लगनी चाहिए। केसरीमल जी याद आ गये। उनके एक भाई का नाम केसरीमल जी जिनका पुत्र अनिल भैया है बहुत मेहनती कार्यकर्ता है। केसरीमल जी का पुत्र तो अनिल भैया बहुत प्रिय है, बहुत सेवाभावी है। एक बार मैंने लिखा भाईसाहब आपके पास रहकर भी मैं पारस पत्थर नहीं बन पाया। मैं लोहा का लोहा रह गया। आप जैसे पारस पत्थर के पास रहकर भी मैं सोना नहीं बन पाया। मैं पारस नहीं बन पाया, सोना नहीं बना पाया। लोहा ही रह गया। राजमल जी भाईसाहब ने तीन पेज का पत्र लिखा। आमतौर पर पोस्टकार्ड लिखते थे। इस बार एक लिफाफा आया। उसमें तीन पेज का एक पत्र था। कैलाश जी सोना बनने का प्रयत्न भी मत करना। लोहा ही बने रहना। लोहे की वजह से रेले चलती है। उस पर गाड़ियाँ चलती है। जिसको रेलगाड़ी बोलते है। लोहे से पुल बनते हैं, मन्दिर बनते हैं। लोहा ही बने रहना। सोना बनने की कोशिश भी मत करना। अद्भुत संदेश।

एक बार तो तनाव हो गया। राजमल जी भाईसाहब उनके मित्र के तनाव भी ज्यादा। मैं बैठा था कमरे में गर्मा–गर्मी हो गयी। वो सज्जन तो चले गये, जिन्होंने लड़ाई की थी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 106 (कैलाश 'मानव')

अपनें 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
United 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 चन्द अग्रवाल स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, सं. 4, उदयपुर (राज.) 313002
मुद्रक : न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, 13, धोंपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर -3 उदयपुर (राज.) के लिए नारायण प्रिंटिंग प्रेस, सेवा महातीर्थ, लियों का गुड़ा, उदयपुर
• सम्पादक : लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. RAJHIN/2014/59350 • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023