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-2248 • उदयपुर, गुरुवार 18 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

सभी दिशाओं में बैक्टीरिया-वायरस मारेगा कन्वेयर सिस्टम

भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आइआइटी) जोधपुर ने एडवांस फोटोकेटालाइटिक ऑक्सीडेशन कनवेयर सिस्टम तैयार किया है, जो छाया क्षेत्र (शेडो रीजन) में भी बैक्टीरिया–वायरस मारेगा। कोविड–19 वायरस के लिए भी यह उपयोगी है। एम्स जोधपुर और जयपुर स्थित बिरला इंस्टीट्यूट ऑफ साइंटिफिक रिसर्च में सफल परीक्षण के बाद बुधवार को आइआइटी जोधपुर ने नोएडा की पोट्रे ऑटोमेशन कंपनी के साथ वाणिज्यिक उत्पादन के लिए करार किया है। रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड, एयरपोर्ट में कन्वेयर सिस्टम पर बैंगनी विकिरण (यूवी) आधारित होते हैं। यूवी विकिरण सीधी दिशा में चलने के कारण छाया क्षेत्र में आने वाले चीजों पर अप्रभावी रहती है। इसी कारण सामान्य कन्वेयर सिस्टम 50 फीसदी तक की सूक्ष्म जीवों को खत्म कर पाते हैं और दाएं–बाएं, ऊपर–नीचे अप्रभावी रहते हैं।

यूवी–सी किरणें वायरस का तोड़ेगी डीएनए : आइआइटी जोधपुर ने अपने कन्वेयर सिस्टम में यूवी–सी किरणों का प्रयोग किया है। इसकी रेंज 200 से 280 नैनोमीटर तक है। ये विकिरणें धातु से टकराने के बाद हाइड्रोक्सिल और हाइड्रोजन पराक्साइड आयन उत्पन्न करती हैं जो चारों तरफ मौजूद बैक्टीरिया और वायरस के डीएनए और कोशिका भित्ति को खत्म कर देता है। इसका उपयोग फूड पैकेट्स, मोबाइल, लैपटॉप, कुरियर बंडल, कैरी बैग, सब्जियां सहित विभिन्न कामों में किया जा सकता है। इससे पानी, रसायन और ऊर्जा की काफी बचत होगी।

कृषि बंदूक करेगी धमाका, खेतों से भाग जाएंगे जानवर-पक्षी

जगंली जानवरों और पक्षियों को खेतों से भगाने के लिए किसानों को अब रात भर रूककर फसल की रखवाली नहीं करनी पड़ेगी। एग्री कैनन (कृषि बदूंक) और बायोअकॉस्टिक नामक डिवाइस विभिन्न तरह की आवाजें, विभिन्न फ्रीक्वेंसी और समयातंराल में निकाल कर खेत की रखवाली करेंगे। कृषि बदूंक में जहां एसिटिलीन गैस से धमाके की आवाजें आएंगी, वहीं बायोअकॉस्टिक डिवाइस में शेर, बाघ तेंदुए से लेकर हाथियों के चिंघाड़ने की आवाजें सुनाई देंगी।

काजरी जोधपुर में चल रहे ऑल इंडिया नेशनल प्रोजेक्ट ऑन वर्टिब्रेट पेस्ट मैनेजमेंट के अंतर्गत प्रोफसर जयशंकर तेलगांना स्टेट कृषि विश्वविद्यालय ने यह दोनों डिवाइस विकसित की हैं। हाल ही गणतंत्र दिवस पर दिल्ली में इनको प्रदर्शित भी किया गया। वाणिज्यिक स्तर पर उत्पादन के लिए कंपनी के साथ एमओयू किया गया है। दोनों डिवाइस खरीदने पर किसानों को 50 फीसदी सब्सिडी भी दी जाएगी।

कैसे काम करेगी कृषि बदूंक : कई बीघा में फैले खेतों में अक्सर नीलगाय, सूअर, बंदर सहित कई जानवर व पक्षी घुसकर फसलों को बर्बाद कर देते हैं। उन्हें भगाने के लिए यह कृषि बदूंक डिवाइस उपयोगी है। इस बंदूक में कार्बाइड भरा होगा। इसके जलने पर धमाके के साथ एसिटिलीन गैस निकलेगी। ऐसा लगेगा जैसे बंदूक चल रही है। इससे जानवर–पक्षी खेत से दूर रहेंगे।

इंटरनेट आधारित है बायोअकॉस्टिक

बायोअकॉस्टिक इंटरनेट ऑफ थिंग्स पर आधारित है। किसान घर बैठे मोबाइल से इसको ऑन/ऑफ कर सकता है। यह सोलर प्लेट से चार्ज होगा। इसमें शिकारी जानवरों की आवाजें, जगंल की धीमी आवाज, शिकार की आवाज, विभिन्न तरह के मूवमेंट की ध्वनियां विभिन्न फ्रीक्वेंसी पर एक सॉटवेयर के जरिए डाली गई है। जो निश्चित समयांतराल पर सुनाई देती है। इससे जानवर को यह नहीं लगता है कि यह रिर्कोडेड है या असली।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

नारायण सेवा ने गरीबों को बांटी कम्बलें

पीड़ित मानवता की सेवा से समर्पित नारायण सेवा संस्थान ने हाड़ तोड़ ठिठुरती ठड़ में शहर के आसपास के गांवों और कच्ची बस्ती में पिछले एक माह में हजारों कम्बल जरूरतमंदों को बांटी। संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल की टीम ने बेदला, बड़गांव ओर लोयरा क्षेत्र व कच्ची बस्तियों में जाकर गरीबों को कंबलें ओढ़ाई। इस कड़कड़ाती सर्दी में संस्थान का ज्यादा से ज्यादा लोगों तक मदद पहुंचाने का प्रयास है। आपश्री भी इस मुहिम में मदद भिजवा सकते हैं।

दिव्यांगों को निःशुल्क व्हीलचेयर, ट्राई साइकिल और बैसाखी का किया वितरण

विधान सभा कुन्दरकी के मूंढ़ापाण्डे क्षेत्र में महर्षि दयानन्द कॉलेज भदासना, मूढापाण्डे पर दिव्यांग सहायता शिविर का उद्घाटन विक्की जी ठाकुर जिला मंत्री युवा मोर्चा, वसीम खान जी, बृजेश जी लोधी द्वारा हजारों क्षेत्रीय जनता एवं सैकड़ों दिव्यांगजनों की उपस्थिति में किया गया। नारायण सेवा संस्थान उदयपुर द्वारा दिव्यांगों को निःशुल्क एक सौ पन्द्रह ट्राई साइकिल और पैंतीस व्हीलचेयर एवं सौ से अधिक वैशाखी का वितरण दिव्यांग को किया गया। उसके बाद उदयपुर नारायण सेवा संस्थान के चिकित्सकों के द्वारा परीक्षण कर सौ से अधिक दिव्यांगों का ऑपरेशन के साथ .त्रिम अंग उदयपुर राजस्थान आकर कराने, लगवाने की सलाह दी। जिसमें क्षेत्र के दिव्यांग आये और ट्राई साइकिल प्राप्त कर खुशी से उनके चेहरे खिल उठे, विक्की जी ठाकुर ने बताया कि चयनित ऑपरेशन वाले दिव्यांगों को निःशुल्क ऑपरेशन हेतु नारायण सेवा संस्थान उदयपुर राजस्थान भेजा जाएगा जिनके आने जाने व खाने की निःशुल्क व्यवस्था रहेगी तथा हमारी सेवा इस प्रकार से गरीबों और बेसहारा लोगों के लिए चलती रहेगी। हमारा केवल उद्देश्य गरीबों और बेसहारा को सहारा देना है, आगे भी इसी प्रकार के कार्यक्रम होते रहेंगे। कार्यक्रम में रामकिशोर जी लोधी पूर्व जिला उपाध्यक्ष भाजपा, जगत सिंह जी लोधी उर्फ गुड्डू भैया भाजपा नेता, कल्लू सिंह जी लोधी ग्राम प्रधान मछरिया, रिजवान भाई बीडीसी बरवारा खास, समसुद्दीन जी प्रधान जी, नसीम खान पीयूष गौतम बृजेश लोधी बबूल सिंह रवि कुमार जरीफ खान, चिराग अली राशन डीलर खरगपुर, रिजवान भाई खबड़ियाभूड, सरवर भाई बीडीसी, सतीश जी सैनी, जय सिंह जी लोधी पूर्व मंडल उपाध्यक्ष, सोनू जी रस्तोगी मंडल मंत्री, महेंद्र जी सैनी पूर्व मंडल महामंत्री, मुंडा जी पांडे तथा क्षेत्रीय ग्राम प्रधान व बीडीसी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

आत्मशुद्धि करता है– ध्यान

प्रायः लोग यह जानना चाहते हैं कि ध्यान किस विधि के करा जाये केन्द्रीकरण अथवा शिथिलीकरण। किंतु वे ये नहीं जानते है कि ध्यान किसी विधि से किया जाये, जब तक आत्मशुद्धि नहीं होगी, ध्यान का प्रभाव नहीं पड़ेगा।

गीता मे भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन को ध्यान का केन्द्रीयकरण पद्धति बता रहे हैं। कहते है– रीढ की हड्डी को सीधा कर लो। शरीर, सिर और गले को एक सीध मे सीधा करके स्थिर बैठ जाओ। इस प्रकार अचल बैठकर नासिका के अग्रभाग पर अपनी दृष्टि जमाओं। उस समय अपनी दृष्टि इधर– उधर नहीं रखनी है।

समं कायशिरों ग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
सम्प्रेक्ष्य नासिकायं स्वं दिशश्चानवलोकयन्।।

भगवान जानते हैं कि अर्जुन का स्वभाव एकाग्रता में निपुण है। अर्जुन को तीर से निशाना लगाते समय चिड़िया की एक आंख ही दिखाई दी थी इसलिए भगवान अर्जुन के इस गुण को ध्यान में उपयोग करना चाहते हैं। अगर आपका भी मन केन्द्रीकरण वाला है तो आप उपरोक्त प्रकार से नासिका के अग्र भाग पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं। अथवा दोनों भौहों के मध्य ईश्वर के नाम या रूप पर भी मन केन्द्रित कर सकते हैं।

भगवान ध्यान का अभ्यास करने वाले साधक के मन और बुद्धि के लक्षण बता रहे हैं। अपने मन और बुद्धि को कैसा बनाना है? शांत मन, स्थिर बुद्धि । आज मन में बड़ी हलचल है इसलिए ध्यान के समय अपने आप को सचेत करें। मन को बाहर की घटनाओं से हटाकर अपने लक्ष्य बिन्दु पर केन्द्रित करें। ध्यान के समय कोई महत्वपूर्व प्रेरणा आए तो उसे कागज पर लिख लें और फिर आंख बंद कर लें कम से कम 20 –25 मिनट के लिए। इतनी देर के लिए न तो मानसिक चिंतन हो भूतकाल का और न ही भविष्य काल का भय हो।

ध्यान करते समय आपका मन बड़ा सावधान होना चाहिये । मन के साथ – साथ स्वयं को भटकने न दें।

वाणी ही परिचय

प्राचीन समय की बात है एक राज्य का राजा शिकार और वन विहार के लिए जंगल गया हुआ था। उस वक्त राजा के साथ उसके मंत्री और सेवकों का काफी बड़ा काफिला था। राजा ने अपने कारवां के साथ घने जंगल में जाकर डेरा डाल दिया। जंगल में राजा और सेवकों को प्यास लगी तो उन्होंने आसपास जलस्रोत की तलाश शुरू की। सेवकों ने तलाश शुरू की ही थी कि उनको अपने पड़ाव के नजदीक ही एक कुआं दिखाई दिया। उस कुएं पर एक नेत्रहीन वृद्ध यात्रियों की जलसेवा कर रहा था।

राजा ने अपने सेवकों को जल लाने के लिए उस नेत्रहीन वृद्ध के पास भेजा। सेवकों ने वृद्ध को आदेश दिया और कहा कि ' ओ पनिहारे एक लोटा जल जल्दी से इधर भी देना। ' नेत्रहीन वृद्ध ने कहा कि ' जा भाग जा तेरे जैसे मूर्ख सेवक को कोई भी पानी नहीं देगा। कोई वृक्ष भी तुझको फल नहीं देगा, फल तो क्या तेरे जैसे को वृक्ष छाया भी नहीं देगा। '

सिपाही खिन्न होकर वापस खेमे में आया और अपने नायक को उसने सारी बात बताई। नायक ने जब यह सुना तो वह स्वयं उस कुएं पर गया और नेत्रहीन वृद्ध से कहा कि 'अंधे भाई, जल्दी से एक लोटा जल देना, हमको आगे कहीं जाना है।'

सेवक के सरदार की आवाज में भी काफी तल्खी थी इसलिए नेत्रहीन वृद्ध ने उसको भी पानी देने से मना कर दिया और कहा कि– कपटी मीठा बोलता है लगता है तू पहले वाले सेवक का सरदार है। मेरे पास तेरे लिए भी पानी नहीं है।

इधर राजा का प्यास के मारे बुरा हाल हो रहा था। सरदार ने राजा को आकर सारी बात बताई और कहा कि नेत्रहीन वृद्ध पानी देने से इंकार कर रहा है। इस बार राजा स्वयं सेवक और सरदार को लेकर नेत्रहीन वृद्ध के पास कुएं पर गए और उसको नमस्कार करके बोले कि ' बाबाजी प्यास से गला सूखा जा रहा है, यदि थोड़ा पानी दे देंगे तो आपकी बड़ी कृपा होगी, मेरी प्यास बुझ जाएगी। ' नेत्रहीन वृद्ध ने कहा कि' महाराज आप बैठिए अभी जल पिलाता हूं।' इतना कहकर उसने राजा को आदरपूर्वक बिठाया और जल पिलाया।

पानी पीने के बाद राजा ने नेत्रहीन वृद्ध से पूछा की ' बाबा आपने कैसे जाना कि पहले आने वाले सेवक और सरदार थे और मैं राजा हूं। ' तब नेत्रहीन वृद्ध ने कहा कि ' इंसान को पहचानने के लिए आंखों की जरूरत नहीं होती है उसकी वाणी के वजन से उसकी परख हो जाती है।

अभिमान से नहीं उदारता से करो दान

राजा जानुश्रुति अपने समय के महान दानी थे। एक शाम वह महल की छत पर विश्राम कर रहे थे, तभी सफेद हंसों का जोड़ा आपस में बात करता आकाश–मार्ग से गुजरा।

हंस अपनी पत्नी से कह रहा था। क्या तुझे राजा जानुश्रुति के शरीर से निकल रहा यश प्रकाश नहीं दिखाई देता। बचकर चल, नहीं तो इसमें झुलस जाएगी।

हंसिनी मुसकराई, प्रिय मुझे आतंकित क्यों करते हो? क्या राजा के समस्त दानों में यश निहित नहीं है, इस लिए मैं ठीक हूं। जबकि संत रैक्व एकांत साधना लीन हैं? उनका तेज देखते ही बनता है। वहीं सच्चे अर्थों में दानी हैं।

जानुश्रुति के हृदय में हंसों की बातचीत कांटों की तरह चुभी। उन्होंने सैनिकों को संत रैक्व का पता लगाने का आदेश दिया। बहुत खोजने पर किसी एकांत स्थान में वह संत अपनी गाड़ी के नीचे बैठे मिले।

जानुश्रुति राजसी वैभव से अनेक रथ, घोड़े, गौ और सोने की मुद्राएं लेकर रैक्व के पास पहुंचे। रैक्व ने बहुमूल्य भेंटों को अस्वीकार करते हुए कहा कि मित्र यह सब कुछ ज्ञान से तुच्छ है। ज्ञान का व्यापार नहीं होता।

राजा शर्मिंदा होकर लौट गए कुछ दिन बाद वह खाली हाथ, जिज्ञासु की तरह रैक्व के पास पहुंचे। रैक्व ने राजा की जिज्ञासा देखकर उपदेश दिया कि दान करो, किंतु अभिमान से नहीं उदारता से, अहं से नहीं, उन्मुक्त भाव से दान करो। राजा रैक्व की बात सुनकर प्रभावित हुए और लौट गए।

सम्पादकीय

हिंसा किसी भी सभ्य समाज के लिये नासूर होता है। अहिंसक भाव समाज के श्रृंगार होते हैं। हिंसा से व्यक्ति की क्रुरता को बढ़ावा मिलता है तथा कोई भी हिंसक होकर अपने मूल स्वभाव से भटक जाता है। यह हिंसा ही सारी दुनिया में झगड़ों की जड़ है। जबकि अहिंसा के द्वारा सत्य व प्रेम को सहजता के संचारित किया जा सकता है।

जब हम हिंसा की बात करते हैं तो साधारणतया हमारा ध्यान दिखती हुई या शारीरिक हिंसा पर ही जाता है। इस प्रकार की हिंसा जघन्य अपराध है किन्तु विचारों की या मानसिक हिंसा तो इससे भी ज्यादा खतरनाक है।

शारीरिक हिंसा का शिकार कभी भी परिस्थितियां बदलने पर उसे विस्मृत कर सकता है। किन्तु मानसिक या वैचारिक हिंसा का असर बहुत गहरा होता है। इससे आहत व्यक्ति का उबरना बड़ा कठिन होता है। अहिंसा वह शुभ अस्त्र है जिससे हिंसा का शमन होता है।

कुछ काव्यमय

हिंसा और अहिंसा का भेद
मानवता का निर्धारण है।
यही उसके पतन और
उत्थान के कारण है।
हिंसा त्यागें, अहिंसा अपनायें।
सही अर्थों में मानव बन जायें।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

कोरोना से अगर बचना है,
तो मुंह पर मास्क पहनना है,
भीड़ से दूर रहना है,
यह हम सबका कहना है।

अपनों से अपनी बात

संकल्प और प्रेम

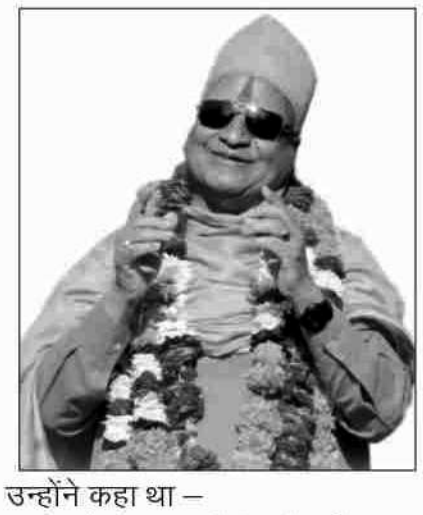
लाला, धर्म के मूल को समझ जाना–बाबू। समझ जाना लाला, उल्लास रखना, उत्साह रखना, उमंग रखना, दया रखना, और ये देह–देवालय भगवान ने दिया है,

भक्ति इस देह– देवालय की,
भक्ति इस देह– देवालय की।
ये पावन पंचतत्व मोही दी,
ये पावन पंचतत्व मोही दी।।
भक्ति इस देह– देवालय की,
भक्ति इस देह– देवालय की।

लाला, इस देह–देवालय से अच्छे कार्य करना, ज्ञानेन्द्रियों का अच्छा सदुपयोग करना, ये इन्द्रिय निग्रह धर्म है। धर्म है दया, धर्म है क्षमा, धर्म है दान। गोस्वामी तुलसीदास महाराज ने कहा–

प्रगट चार पग धर्म के,
कलयुग एक प्रधान।
येन केन विधि दीन्हें,
दान करे कल्याण।। नारायण..

चैनराज जी लोढ़ा साहब का दान काम आया। उनकी दया काम आयी,



उन्होंने कहा था –

देन हार कोई और है,
देत रहत दिन रैन।।
लोग भरम मुझ पर करे,
ताते नीचे नैन।।

ऐसे दया की मूर्ति चैनराज जी साहब, क्रांति कथा क्या है? ये मानव मन के बोल क्या है? ये धर्म का प्रेक्टिकल स्वरूप। ये धर्म का वो आचरण योग्य स्वरूप है।

मिटे कुरीतियाँ हृदय –हृदय में,
परिवर्तन की पवन चले,
हो उत्साह उमंग हर दिल में,
मानवता के फूल खिले।
बन्धन करुणा प्रेम दया का,
नव जीवन साकार,
उजाला हो हर मन में।।

लाला, अपनी डायरी खोल लेना भैया, ओ बाबू, ओ माता जी, ओ बहू जी अपने परिवार में बहुत प्रेम रखियेगा, यही धर्म है, धर्म है व्यवहार, धर्म हैं आचरण, धर्म है–मीठा बोलना, धर्म है– परायी निन्दा नहीं करना। सेवादास जी ने यही किया था और सेवादास जी जब बस में जा रहे थे, क्रांति कथा के बोल का सारांश आता है, बात बताये आपको, बात बताये आपको घटना बड़ी है विचित्र, मानव धर्म का महत्व देखे। से वा रा म जी की मौत टल गई–बाबूड़ा। इसलिए गोस्वामी तुलसीदास महाराज ने कहा है– दया करो, सत्संग करो, आचरण शुद्ध रखो, मीठा बोलो, निन्दा न सुनो, कन्या भ्रूण हत्या कदापि मत करो, दहेज के लालची मत बनो। और इस प्रकार से सब में मेरे भगवान है, सबमें मेरे ठाकुर है।

– कैलाश 'मानव'

अच्छी बातों से अच्छा प्रभाव

बहुत समय पहले की बात हैं। एक जंगल के किनारे कुछ ग्वाले रहते थे। वो अपनी गाय भैंसो का दूध बेचने के लिए शहर में जाते थे। उन ग्वालों में से एक ग्वाला बहुत लालची था। वह रोज दूध बेचने जाते समय रास्ते में पड़ती नदी में से दूध में पानी मिला देता था। एक दिन जब ग्वाले बाहर से अपनी ब्रिकी का हिसाब करके पैसे लेकर घर को आ रहे थे। तो दोपहर की गर्मी से वो तंग आ गये। उन्होंने सोचा इस नदी में नहा लें। ग्वालों ने अपने अपने कपड़े उतार कर पेड़ के नीचे रख दिए। वो जो लालची ग्वाला था उसने भी नहाने के लिए अपने कपड़े उतार कर पेड़ के नीचे रख दिए।

कुछ ही देर में पेड़ से एक बन्दर उतरा उस लालची ग्वाले के कपड़े उठाकर पेड़ पर ले गया। उसने उसके जेब से रुपयों के सिक्कों की एक थैली निकाली। और एक–एक करके नदी में फेंकने लगा। वो लालची ग्वाला चिल्लाया अपने कपड़े और पैसे पुनः लेने के लिए बन्दर के पीछे दौड़ा इतनी देर में बन्दर ने बहुत सारे पैसे पानी में बहा दिए थे। लालची ग्वाला अपने भाग्य को कोसने लगा, कहने लगा देखो मेरे पूरे महीने की कमाई के ज्यादा पैसे बन्दर ने पानी में मिला दिये। इस पर उसके साथी ग्वालों ने कहा तुमने जितने पैसे पानी के कमाये थे उतने पैसे उसने पानी में मिला दिये। पानी की कमाई तो पानी में ही जानी चाहिए। उस दिन से ग्वाले को बात समझ में आ गयी, और उसने पानी मिलाना छोड़ दिया। ईमानदारी से दूध बेचने लगा तो उसकी ब्रिकी भी बढ़ गयी। उसका नाम भी अच्छा होने लगा। उसकी कमाई भी अच्छी होने लग गयी। आप पाप की कमाई मत कीजिए। आप किसी भी तरह किसी को छल कर किसी के विश्वास को ठेस पहुँचा कर, किसी को झूठ बोल कर, या फिर कपटपूर्वक किसी से पैसा हड़पने की कोशिश मत कीजिए।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

मनु भाई ने यह सारा उपक्रम कैलाश का मन रखने के लिये किया था, उसे कोई उम्मीद नहीं थी मगर कैलाश अत्यन्त आशावादी था। उसे विश्वास था कि कहीं न कहीं से कोई राह जरूर बनेगी। पत्रक डालने के तीसरे ही दिन एक फोन आ गया। मनु भाई आश्चर्यचकित रह गया। फोन करने वाले ने अपना पता देते हुए कहा कि उन्हें पत्रक मिला है। वे कुछ मदद कर सकते हैं। अच्छा होगा आप मुझसे आकर मिलें।

दोनों तुरंत उनसे मिलने चले गये। पता न्यूयार्क का ही था। कैलाश ने उन्हें सारी जानकारी दी, चित्र भी बताये। सब देख कर उस व्यक्ति ने कहा कि वह इन्हें 100–200 डालर दे भी देगा तो उससे क्या हो जायेगा। इससे बेहतर तो यह रहेगा कि वह 40–50 लोगों से इन दोनों की मुलाकात करा दे। कैलाश को यह विचार अच्छा लगा, उसने अपनी सहमति जता दी। अब उस व्यक्ति ने एक रेस्टोरेन्ट में फोन कर पता किया कि रेस्टोरेन्ट के मालिक बैठे हैं या नहीं। मालिक वहीं थे।

यह एक इण्डियन रेस्टोरेन्ट था। उस व्यक्ति ने कैलाश से कहा कि आप इस रेस्टोरेन्ट में जाओ, पता उसने बता दिया, सीधे मालिक से मिलो और अपने तमाम सेवा कार्यों के बारे में जानकारी दो और उससे विनती करो कि रेस्टोरेन्ट में एक मीटिंग रखना चाहते हैं, यदि आप स्थान अपनी तरफ से दे दें और चाय नाश्ता भी प्रायोजित कर दें तो आपका बहुत सहयोग रहेगा। कैलाश ने ऐसा ही किया। रेस्टोरेन्ट मालिक कैलाश के कार्यों के बारे में जानकर बहुत प्रसन्न हुआ और उसने उदारतापूर्वक अपनी तरफ से चाय नाश्ता निःशुल्क देने व स्थान भी निःशुल्क देने की घोषणा कर दी। उसने यह जरूर कहा कि यहां के वेटर्स टिप की अपेक्षा रखते हैं इसलिये उन्हें टिप देना मत भूलना।

अंश–185

शिष्टाचार

महादेव गोविंद रानाडे एक दिन हाईकोर्ट से पैदल घर लौट रहे थे। रास्ते में एक बुढ़िया ने उनसे कहा–"ज़रा मेरा बोझ उठाकर मेरे सिर पर तो रख दो" रानाडे चट खड़े हो गए और उसका बोझ उठा कर उसके सिर पर रख दिया। अमेरिका के राष्ट्रपति ट्रूमेन एक बार बस से कहीं जा रहे थे। भीड़ बेहद थी उनके पास में एक हब्शी स्त्री खड़ी थी। तुरंत वे उठकर खड़े हो गए और अपनी सीट पर उसे बैठा दिया। ईश्वरचंद्र विद्यासागर ने, आपको पता ही होगा, किस तरह एक सूटधारी साहब का सामान स्टेशन के बाहर पहुँचा दिया था। हमारे अपने गाँधीजी का जीवन तो शिष्टाचार की कितनी ही ऐसी कहानियों से भरा हुआ है।

तिल छोटे, लाभ बड़े

तिल और इसके तेल से सभी परिचित है। रंगभेद के अनुसार ये तीन प्रकार के होते हैं– सफेद, लाल और काले। आयुर्वेद मे औषधि के रूप में काले तिलों से प्राप्त तेल अधिक उत्तम समझा जाता है। हम सभी के घरों में तिल का इस्तेमाल तो होता ही है। मीठे व्यंजनों में इनका प्रयोग आम है। सर्दियों के दौरान गुड़ के साथ इनका सेवन बहुत लाभदायक है। इनमें मानोसैचुरेटेड फैटी एसिड होता है। जो शरीर से कोलेस्ट्राल को कम करता है। हृदय से जुड़ी बीमारियों मे ये बेहद लाभदायक है।

हृदय की मांसपेशियों के लिए–इमनें कई तरह के लवण जैसे कैल्शियम, आयरन, मैग्निशियम, जिंक और सेलेनियम होते हैं जो हृदय की मांसपेशियों को सक्रियरूप से काम करने में मदद करते है।

हड्डियों की मजबूती के लिए : इनमें डाइट्री प्रोटीन और एमीनो एसिड होते हैं जो बच्चों की हड्डियों के विकास में सहायक है। ये मांसपेशियों के लिए भी फायदेमंद है।

डायबिटीज : इनमे मैग्नीशिम होता है जिसके कारण ये हाइपरसेंसिटिव डायबिटीज के मरीजों में ब्लडप्रेशर व प्लाज्मा ग्लूकोज को कम करने में प्रभावी भूमिका निभाते है।

एनीमिया : इनमे भरपूर आयरन होता है इसलिए ये एनीमिया से पीड़ित लोगों के लिए उपयोगी है।

कैंसर : कुछ प्रयोगों से पता चला है कि ये कोलेस्ट्रोल बढ़ने तथा ट्यूमर के जोखिम को कम करने में सहायक होते है। ये लंग्स, पेट, प्रोस्टेअट आदि अंगों के कैंसर की आशंका को कम करते हैं।

कब्ज : फाइबर की भरपूर मात्रा होने के कारण ये आंतों की गतिविधियों को दुरस्त करने में मदद करते है। इन्हें कूटकर खाने से कब्ज से राहत मिलती है। काले तिल चबाकर खाने के बाद ठंडा पानी पीने से बवासीर में लाभ होता है।

त्वचा के लिए : तिल के तेल से चेहरे, हाथों की मालिश करने से त्वचा मुलायम बनती है। ये त्वचा की नमी और लचीलेपन को बनाए रखते है। इनसे त्वचा को पोषण मिलता है। ये चोट के हल्के कट, खरोंच आदि के निशान को भी ठीक करते हैं।

दांतों के लिए : सुबह–शाम ब्रश करने के बाद तिलों को चबाने से दांत मजबूत होते है।

बालों के लिए : तिल का तेल बालों के लिए वरदान है इसका प्रतिदिन प्रयोग या थोड़ी– थोड़ी मात्रा में तिल खाने से बालों को असमय पकना और झड़ना बंद हो जाता है।

श्वास के लिए : तिल में मौजूद मैग्नीशियम वायुमार्ग के अवरोध को हटाकर, अस्थमा और अन्य श्वसन संबंधी समस्याओं को दूर करते है।

अनुभव अमृतम्

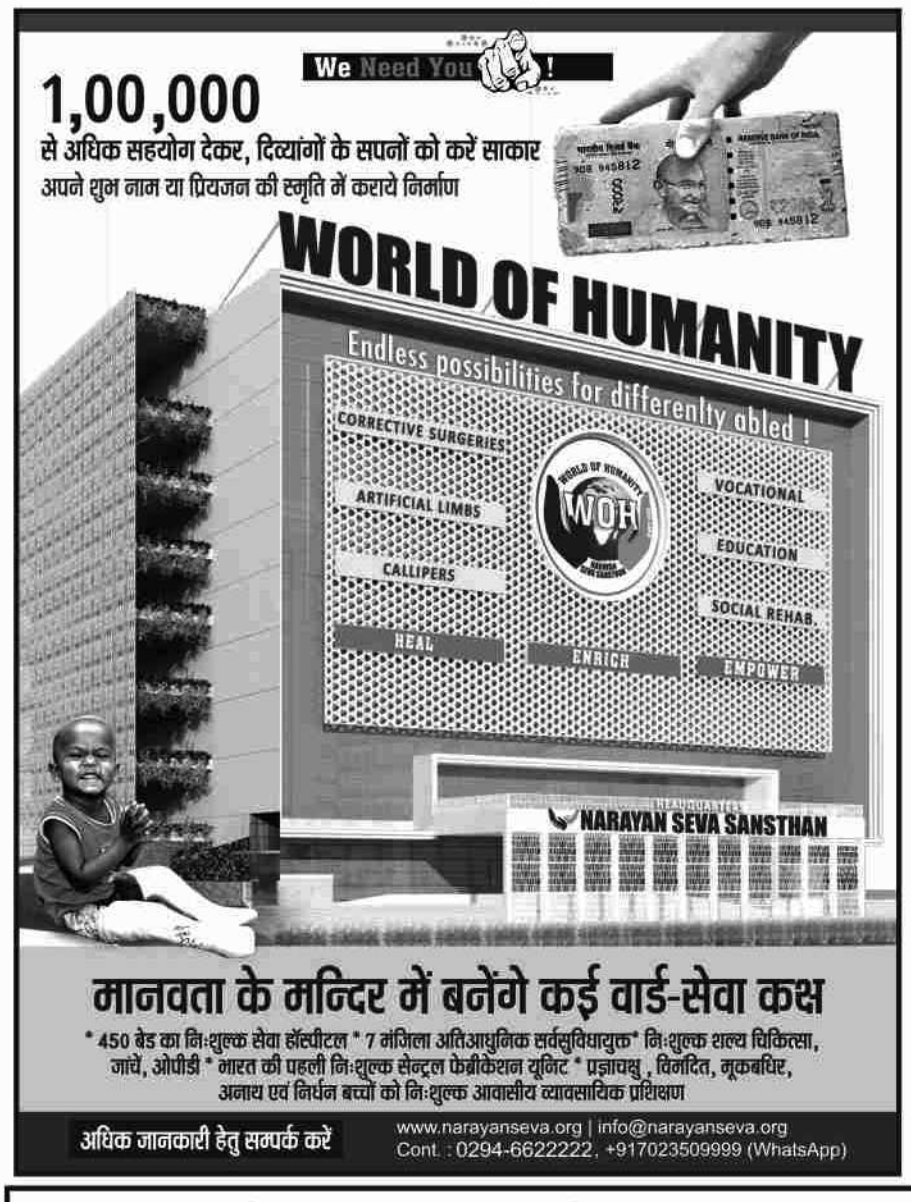
धन्यवाद है हमारे घासीराम जी अग्रवाल साहब को जो अन्तरिक्ष से हमें आशीर्वाद दे रहे हैं, जिन्होंने लिखा था।

फूट रांड रो करो कर्यावर,
प्रेम चौखलो नूतो रे।
सेवा री गाड़ी में भाया,
बलद बणी ने जूतो रे।।

ये फूट, जगदीश जी आर्य साहब बहुत अच्छा गाते हैं– इसको। बहुत पावन प्रसंग। यूरोप की यात्रा में अपनी जगह यात्रा चल रही थी। एक इच्छा थी पारब्रह्म परमात्मा ने पूरी की। एक कैलाश नाम का बालक पाँचवीं क्लास पास की हंसावास, रावलीपोल से और फिर भैरव स्कूल में छठीं क्लास में आ गये। भैरव हाई स्कूल गणित में भटनागर साहब पढ़ाते थे। मोहन जी आचार्य मास्टर साहब, जगदीश जी, गिरिराज जी आमेटा साहब, विश्वनाथ जी ने पढ़ाया, बड़े प्रेम से पढ़ाया। बड़ी इच्छा थी कभी ग्रीन रुम में जाने को मिल जाये। दूर से टकटकी लगाकर के जब सांस्कृतिक कार्यक्रम होते ग्रीन रुम की दीवारों को देखता था। कोई क्षण ऐसा होगा, जब में ग्रीन रुम में प्रवेश करुंगा, और वो क्षण आया। छठी क्लास का वार्षिक उत्सव उसमें नाटक उसमें एक पात्र में अभिनय करने का प्रथम अवसर मिला।

वाद–विवाद प्रतियोगिता खूब करते थे। वाद–विवाद को चौथी क्लास से प्रारम्भ कर दिया था। राधेश्याम भाई साहब के पीछे–पीछे खूब घूमते थे भाई साहब वाद –विवाद लिख दो, मेरे इस कार्यक्रम में बोलना है। भाई साहब ने वाद–विवाद लिख कर दिया। नीर– क्षीर के विवाद के ज्ञाता एक प्रतियोगिता के जज साहब अध्यक्ष महोदय जी अभी–अभी मेरे विपक्षी दल के विद्यार्थी ने उस विषय की गहराई में ना जाकर आपको इन्द्रलोक की सैर करवा दिया। लुभावनी बातों में आपको आकर्षित करने का कायरतापूर्ण प्रयत्न किया, लेकिन मैं अपनी बात से ये सिद्ध कर दूंगा। क्या सिद्ध करना है? क्या प्रयत्न करना है? कर्म करना है तटस्थभाव से कर्म कीजिए, पूरे श्रद्धाभाव से, मन से। कर्मयोग अपनाना है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 65 (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