

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2223 • उदयपुर, रविवार 24 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## शीशे के पुल, पैरों के नीचे दिखते प्राकृतिक नजारें

देश के इंजीनियर शीशे का पारदर्शी पुल बनाकर एक नई तकनीकी की ओर कदम बढ़ा रहे हैं। ये पुल न सिर्फ देखने में आकर्षक लगते हैं बल्कि इन पर चलने में एक अजीब से रोमांच का भी अहसास होता है। अपने पैरों के नीचे दुनिया नजर आती है। चीन ने अपने यहां कई जगहों पर इस तरह के पुल बनाए हैं जो उनके यहां पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र बने हुए हैं। अब भारत के भी कुछ राज्यों में ऐसे पुल देखने को मिल रहे हैं। इन पुलों को देखने और उन पर चलने के बाद लोगों को अजीब से रोमांच का अहसास हो रहा है। कुछ पुल बनकर तैयार हो गए हैं तो आने वाले कुछ सालों में ऐसे और भी पुल देखने को मिलेंगे।

### उत्तराखंड

उत्तराखंड सरकार ने देश में अपनी तरह के पहले ग्लास लोर सस्पेंशन ब्रिज के डिजाइन को मंजूरी दे दी है। ये सख्त और आर-पार देखे जाने वाले ग्लास से बनाया जाएगा। यह पुल ऋषिकेश में गंगा नदी पर बनाया जाएगा। इस पुल को 94 साल पुराने लक्ष्मण झूले के विकल्प के तौर पर बनाया जाएगा। दरअसल सुरक्षा कारणों के चलते साल 2019 में लक्ष्मण झूले को बंद कर दिया गया था, इसी पुल के बराबर में ये शीशे का सस्पेंशन ब्रिज बनाया जाना है। पुल का डिजाइन लोक निर्माण विभाग (पीडब्ल्यूडी) द्वारा तैयार किया गया है।

### बिहार

उधर बिहार शरीफ जिले के राजगीर में पहाड़ियों के बीच बन रहे शीशे के पुल को देखने के लिए बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार खुद पहुंचे। इस पुल पर उन्होंने

चहलकदमी भी की। उन्होंने कहा कि पुल पर आकर लोग नेचर सफारी का आनंद ले सकेंगे। उन्होंने कहा कि यहां सुरक्षा के पूरे इंतजाम किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि सब कुछ ठीक रहा तो मार्च तक नालंदा जिले के राजगीर में बन रहे नेचर सफारी में सारे निर्माण कार्य पूरे कर लिए जाएंगे और इसे पर्यटकों के लिए खोल दिया जाएगा। 85 फीट लंबा व 5 फीट चौड़ा यह ब्रिज 200 फीट की ऊंचाई पर बन रहा है।

### सिक्किम

इससे पहले भारत का पहला ग्लास स्काईवॉक सिक्किम के पूर्वोत्तर राज्य में बनाया गया था। यह सिक्किम की पेलिंग में स्थित है और चेन्नरैजिग की 137 फीट की प्रतिमा के ठीक सामने स्थित है। हिमालय के बीच स्थित इस ग्लास स्काईवॉक से बौद्ध तीर्थ स्थल का शानदार नजारा देखने को मिलता है। पूरा परिसर समुद्र तल से 7,200 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। ये ग्लास स्काईवॉक प्राकृतिक धार्मिक स्थल के आकर्षण को और भी बढ़ाता है और दोनों को जोड़ने का काम करता है। पेलिंग में चिंगलिंग क्षेत्र में मूर्ति का निर्माण 46.65 करोड़ रुपये की लागत से किया गया था।

इस ग्लास स्काईवॉक को बनाने का काम साल 2018 में शुरू किया गया था। इस तीर्थ स्थल पर दुनिया की सबसे ऊंची चेन्नरैजिग प्रतिमा और साथ में ग्लास स्काईवॉक, एक कैफे और एक गैलरी मौजूद है। स्काईवॉक को पर्यटकों और तीर्थयात्रियों को प्रतिमा का मनोरम दृश्य दिखाने के इरादे से बनाया गया था, जो कि सीढ़ियों तक जाती है। ग्लास स्काईवॉक कमजोर दिल

वालों के लिए नहीं है क्योंकि जब पर्यटक इस पर चलते हैं तो उनको नीचे का नजारा दिखाई देता है। कमजोर दिल वालों के लिए ये एक सदमे सा हो सकता है।

### आंध्र प्रदेश के काकीनाडा

उधर आंध्र प्रदेश के काकीनाडा में भी ग्लास डेक ब्रिज बनाया गया है। इसको लंबे अरसे से ब्रिज बना रही कंपनी एपिकॉन ने बनाया है। ये आंध्रप्रदेश में पहला ग्लास डेक ब्रिज है। विजयवाड़ा से करीब 400 किमी दूर स्थित काकीनाडा को आंध्र सरकार टूरिस्ट स्पॉट के रूप में विकसित कर रही है। यहीं पर समुद्री कटाव के क्षेत्र में भरे पानी को पार करने की परेशानी से बचने के लिए देश का पहला पेडोस्ट्रियन ग्लास डेक ब्रिज बनाया गया है। कंपनी ने इसे 7 महीने में 45 मीटर लंबा, 2 मीटर चौड़ा और 8 मीटर ऊंचा पुल तैयार कर दिया। इसके निर्माण पर करीब 2.5 करोड़ रु. की लागत आई है। यह पुल 500 किलो प्रति वर्गमीटर का वजन बर्दाश्त कर सकता है। इसमें उपयोग किए गए टफन ग्लास की मोटाई करीब 25 मिमी है। इसके लिए 12-12 मिमी के दो ग्लासों को बीच में एक मिमी की लेमिनेटेड फिल्म रखकर साथ जोड़ा गया है।

### भोपाल में तैयारी

अब इसी तरह का ब्रिज भोपाल में बनाए जाने की तैयारी है। ये भोपाल के रोहित नगर इलाके में बनाया जा रहा है। इसका उद्घाटन शीघ्र किया जाएगा। इसके बाद महाराष्ट्र में चीन के जिंग जियाज में बने दुनिया के सबसे लंबे ग्लास डेक ब्रिज से भी लंबा ब्रिज बनाए जाने का प्रोजेक्ट प्रस्तावित है।

## ‘वर्ल्ड ऑफ ह्यूमनिटी’ सेवा संकल्प के साथ नींव पूजन



नारायण सेवा संस्थान के नये परिसर में बनने वाले वर्ल्ड ऑफ ह्यूमनिटी अस्पताल का नींव पूजन 11 सितंबर को वैदिक मंत्रों और आचार्यगणों की उपस्थिति हुआ। इस मौके पर संस्थान के संस्थापक चैयरमैन पद्मश्री अलंतक कैलाश जी मानव, अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल, उपाध्यक्ष कमलादेवी जी अग्रवाल, निदेशक वंदना अग्रवाल, ट्रस्टी देवेन्द्र जी चौबीसा एवं समूह प्रभारी पलक जी अग्रवाल आदि मौजूद थे। अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने कहा कि सेवा का यह मन्दिर लाखों दिव्यांगों के जीवन में खुशियां लाने वाला सेवा स्तम्भ साबित होगा। दानवीरों के सहयोग से वर्ल्ड ऑफ ह्यूमनिटी का निर्माण कार्य तेजी से सम्पन्न होगा। पूज्य गुरुदेव कैलाश मानव जी ने कहा कि एक-ही-छत के नीचे दिव्यांगों एवं दुःखियों के हर तरह के दुःख मिटाने वाला अद्वितीय सेवा केन्द्र सेवा-प्रेम का पर्याय सिद्ध होगा। ऐसा दृढ़ विश्वास है।



## ऊनी कम्बल एवं वस्त्र बांटकर पाएं पुण्य



आग्रह : वस्त्र और कम्बल भेजकर अनुग्रहित करें।

5 कम्बल = ₹ 1000

10 कम्बल = ₹ 2000

दान हमेशा शुभदायी ही होता है। ‘भला करो-लाभ पाओ’ प्रकृति का नियम भी यही है। हमारे धार्मिक ग्रन्थों एवं साहित्यों में कई जगह उल्लेख मिलता है कि ऊनी वस्त्र और कम्बल का दान देने से ग्रह अनकुल होते हैं। राहुक्रेतु और शनि जैसे ग्रह शुभ फल देने लगते हैं। हम बात करते हैं इस सर्दी के मौसम की लाखों गरीब बिन छत के सड़क किनारे या टूटी-फूटी झुग्गियों में अपना जीवन बसर कर रहे हैं। उनको कड़वाती ठण्ड से बचाना है... मानवता के नाते हम और आप मिलकर इस पूनित कार्य में इस ठण्ड में ज्यादा से ज्यादा लोगों को ऊनी कम्बल और वस्त्र देकर उन्हें अपनेपन की गर्माहट देने का प्रयास करें।

**कृतज्ञ मुकेश ने किया नारायण सेवा संस्थान का आभार**

जिदंगी हार गई पर मुकेश नहीं हारा। ये कहानी है पोलियो की पीड़ा और जिन्दगी जीने के संघर्ष की। इस घिसटती, लड़खड़ाती जिन्दगी को मिला नारायण सेवा संस्थान का साथ। पहले तो मेरे को दुःख होता था दूसरे अच्छे चल रहे तो मैं क्यों नहीं चल सकता। मेरे मन में ऐसा कुछ हुआ कि मैं भी नारायण सेवा संस्थान में जाऊंगा, वहां से इलाज कराऊंगा।

और सब कुछ बदल गया। पोलियो का निःशुल्क ऑपरेशन हुआ नारायण सेवा संस्थान में और मुकेश उठ खड़ा हुआ अपने पैरों पर।

वह कहता है बहुत सारी खुशी हमको झोली में डाल दी ऐसा चल रहा हूँ कि मैं किसी के सहारे नहीं रहूँ और खुद के काम खुद कर सकता हूँ। क्योंकि वहां आने के बाद टेंशन मिट गई, दूकान बहुत अच्छी चल रही। छः-सात हजार रुपये महीने के हो जाते हैं। हमारा घर-परिवार चल जाता है। हमारे पास पैसे नहीं थे, हमारे लिये तो वो नारायण सेवा ही भगवान का रूप होता है। जाने के बाद हमको चाय-नाश्ता, पानी, रोटी-खाना सब निःशुल्क मिलते थे। घरवाले भी सन्तुष्ट हैं।

पिता कहते हैं नारायण सेवा में जाकर आराम हो गया है इसको। मेरे बेटे को ये पांव से चला दिया, भगवान उसको बहुत सुखी रखे।

संस्थान की मदद ने जिन्दगी में रंग भर दिये हजार।

साथी कहता है मेरा मित्र है मुकेश पांचाल, बचपन में हम साथ में पढ़ते थे।

स्कूल आते - जाते में बहुत तकलीफ होती थी इसको। साईकिल से बिठाकर ले जाते थे इसको।

मुकेश बोला-चार महीने में कम्प्यूटर सीखा है हमने। उस टाईम में कम्प्यूटर का भी वो भी काम चालू किया हमने। उस समय आने के बाद भी विश्वास जग गया मेरे को। दानदाताओं से निवेदन है कि आप नारायण सेवा संस्थान में बहुत दान कीजिए। भगवान आपका भला करे क्योंकि हमारे लिये दान करोगे, भगवान आपके लिये चार गुना देगा।

**सेवा का सौभाग्य**

सचिन को जन्म से ही विकलांगता ने घेर लिया और वर्षों से वह घिसट-घिसट कर चारों हाथ-पांवों से चलता है और प्रकृति ने सचिन पर ऐसी मार डाली कि उसे शौच क्रिया तक का आभास नहीं रहता। राजस्थान और गुजरात के कई बड़े अस्पतालों में सचिन को इलाज के लिए दिखाया गया, लेकिन कोई भी उपचार सम्भव नहीं हो पाया। संस्थान की जानकारी पाकर सचिन के पिता उसे लेकर उदयपुर स्थित नारायण सेवा संस्थान पहुंचे।

जांच के बाद सचिन का ऑपरेशन के लिए चयन हुआ, और सचिन के एक पांव के तीन सफल निःशुल्क ऑपरेशन हुए। अब वह अपने पांवों में नई जान महसूस कर रहा है एवम् उसे शौच क्रिया का भी आभास होने लगा है। मण्डार सिरोही - राजस्थान के लवजीराम जी का पुत्र सचिन (6 वर्ष ) की पीड़ा मिटी, तो लगा कि नारायण सेवा सफल हुई।

**दौड़ना दिल के लिए फायदेमंद, लेकिन ये 3 बातें न भूलें**

कई वैज्ञानिक रिसर्च में इस बात की पुष्टि हुई है कि दौड़ने से हृदय की कार्यप्रणाली बेहतर बनी रहती है। जो लोग नियमित रूप से रनिंग करते हैं उनमें कोरोनरी हार्ट डिजीज (रक्त धमनियों में ब्लॉकज की वजह से हार्ट प्रॉब्लम) होने की आशंका 30 से 40 प्रतिशत तक कम हो जाती है। इससे स्ट्रोक होने की आशंका भी काफी कम हो जाती है।

दौड़ने से हमारा शरीर तेज हार्ट बीट के साथ सामंजस्य बैठाने में सक्षम हो जाता है। इसलिए तनाव या किसी आकस्मिक आघात के समय जब हार्ट बीट तेज हो जाती है तो हमारे कार्डियोवस्कुलर सिस्टम पर निगेटिव असर नहीं पड़ता। हालांकि रनिंग के जहां कई फायदे हैं, वहीं कुछ बातों का ध्यान रखना भी जरूरी है, अन्यथा यह जोखिमभरा भी हो सकता है।

1. **धीमी गति से शुरुआत करें-** अगर आपको इससे पहले कभी दौड़ने का अभ्यास नहीं रहा है तो इसकी शुरुआत करने से पहले अपने डॉक्टर की राय जरूर ले लेना चाहिए। डॉक्टर अगर परमिट करते हैं, तब भी शुरुआत ब्रिस्क वॉकिंग से करें और उसके बाद विधिवत रनिंग शुरू करें। पहली बार दौड़ने के बाद अपने अनुभवों को एक कागज पर लिखें कि आप किस गति से दौड़े, कितनी दूरी तक दौड़े और आपने क्या महसूस किया। शुरुआत धीमी

गति से करें, जॉगिंग जैसी। फिर उसी गति को पहले सप्ताह में रखा रखें। इसके बाद के सप्ताहों में अपनी गति को थोड़ा-थोड़ा बढ़ाते जाएं। लेकिन इसे भी एक सीमा तक ही रखें।

2. **सप्ताह में पांच दिन ही दौड़ें-** अगर आपकी उम्र 40 वर्ष से अधिक है, तो सप्ताह में 5 दिन ही दौड़ें। दो दिन शरीर को आराम दें। आराम वाले दिन आप चाहे तो वॉक कर सकते हैं या घर पर ही हल्की एक्सरसाइज। एक सवाल अक्सर पूछा जाता है कि हमें कितना दौड़ना चाहिए। तो इसका कोई एक नियम नहीं है। बस अपने शरीर की सुनें। आपका शरीर ही सबकुछ बता देगा कि आपके लिए कितना दौड़ना, किस दूरी तक दौड़ना और किस गति से दौड़ना सही है। अगर दौड़ते समय थोड़ी सी भी थकान महसूस करें या दौड़ने में परेशानी आए तो तुरंत आराम करें। ज्यादा दिक्कत हो तो डॉक्टर से संपर्क करने में भी न हिचकें।

3. **ये टेस्ट जरूर करवाएं-** जिन लोगों को हृदय से संबंधित किसी भी प्रकार की समस्या है, तो उन्हें यह जानने के लिए कि वे रनिंग कर सकते हैं या नहीं, इसके लिए कुछ टेस्ट जरूर करवाने चाहिए। इनमें महत्वपूर्ण हैं ट्रेड मिल टेस्ट (टीएमटी), ईसीजी टेस्ट और इकोकार्डियोग्राफी। हृदय रोग से पीड़ित लोगों द्वारा ज्यादा रनिंग करने से हार्ट अटैक या हार्ट फेलियर हो सकता है, खासकर उन्हें जो नियमित रूप से एक्सरसाइज नहीं करते हैं। जिनमें लिपिड संबंधी गड़बड़ियां हैं, हाई बीपी की समस्या है या जिन्हें डायबिटीज है या जो स्मोकिंग करते हैं, उनके लिए भी दौड़ने में खतरा और बढ़ जाता है।

**इन बातों का रखें ख्याल**

- मौसम के अनुसार सावधानी बरतें, जैसे गर्मियों में शरीर में पानी की कमी न होने दें और सदियों में अपनी मसल्स को वार्मअप के जरिए गर्म रखें। वैसे रनिंग से पहले हमेशा ही वार्म-अप करें।

- बगैर जूते के बिल्कुल भी नहीं दौड़ें। ऐसे जूते खरीदें जो खासकर रनिंग के लिए ही बने हों, पैरों में अच्छी तरह फिट आते हों और दौड़ते समय पैरों को अच्छा सपोर्ट दें।

- ऐसे स्थानों पर नहीं दौड़ें जहां गाड़ियों की आवाजाही अधिक हो, क्योंकि इनसे निकलने वाले धुएं से कार्डियोवस्कुलर और श्वसन तंत्र संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

अगर आप शाम के समय रनिंग करना चाह रहे हैं तो इवनिंग स्नैक्स और रनिंग के बीच कम से कम दो घंटे का गैप रखिए, खाकर अगर स्नैक्स में कार्बोहाइड्रेट हों। ऐसा न करने पर खाई हुई चीज ठीक से पच नहीं पाएंगी।

**50,000 गरीब परिवारों को राशन सामग्री देने का लक्ष्य**

**गरीब परिवारों के घरों में पहुंचायें राशन**

|                                   |          |                                   |            |
|-----------------------------------|----------|-----------------------------------|------------|
| 1 परिवार गोद लें<br>1 माह के लिए  | ₹ 2,000  | 3 परिवार गोद लें<br>1 माह के लिए  | ₹ 6,000    |
| 5 परिवार गोद लें<br>1 माह के लिए  | ₹ 10,000 | 10 परिवार गोद लें<br>1 माह के लिए | ₹ 20,000   |
| 25 परिवार गोद लें<br>1 माह के लिए | ₹ 50,000 | 50 परिवार गोद लें<br>1 माह के लिए | ₹ 1,00,000 |

**दान सहयोग हेतु सम्पर्क- 0294-6622222, 7023509999**

सम्पादकीय

जब हम किसी संकल्प के साथ आगे बढ़ते हैं तो आगे के रास्ते स्वतः खुलते जाते हैं किसी भी व्यक्ति को कार्य संपादित करने के लिये शक्ति, बुद्धि तथा परिस्थिति की आवश्यकता होती है। किन्तु ये तीनों होने पर भी यदि संकल्प नहीं है तो वह शक्ति की क्षीणता, बुद्धि की न्यूनता या परिस्थितियों की प्रतिकूलता का बहाना बनाकर कार्य को विराम दे सकता है।

यदि संकल्प पक्का है तथा अन्तर्मन से उठा है तो फिर कोई भी स्थिति उसे आगे बढ़ने से नहीं रोक सकती। हमारी कमी कई बार यही रहती है कि हम शक्ति, बुद्धि या परिस्थितियों का आकलन करके कार्य प्रारंभ कर देते हैं, पर सफल नहीं होते। पर यदि पहले संकल्प सध जाता तो फिर ये बातें गौण भी हो तो भी कार्य सफल होता ही है। इसलिये सर्वाधिक जोर संकल्प पर दिया गया है।

कुछ काव्यमय

जो संकल्पित हो उठा  
उसे मंजिल तक जाने में  
कोई बाधा नहीं होगी।  
वही इंसान के गुण से  
लबरेज होकर बनेगा  
महामानव, महायोगी।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

अटूट बंधन

आत्म ज्योति संसार में,  
करता जा उपकार।  
समय कभी रुकता नहीं,  
करता नहीं इन्तजार।।

समय किसी का सगा नहीं है। इन डॉ. साहब ने तो कल्याण में लिखा था। मुझे याद है मेरे पिताजी की वो थप्पड़ जब मैं कठोर हो गया। पिताजी ने एक थप्पड़ लगाकर कहा—अरे! अभागा तेरे लिए हम आधा पेट भूखे रहे। हम एक समय भोजन करते थे। एक समय में रोटी नहीं खाते थे। मेरे बेटे को डॉ. बनाने की फीस चुकानी है। मेरा बेटा मेडिकल कॉलेज में डॉक्टर बन रहा है मेरा बेटा डॉ. बन रहा है। एक दूसरे डॉ. साहब जो विदेश में रहते थे, रात को 11 बजे हॉस्पिटल में किसी बीमार का



स्वर्गवास हो गया। उनके लड़के का फोन नम्बर था। उन डॉ. साहब ने लड़के को फोन किया। काफी देर बाद उसने फोन उठाया। बोलिये—बोलिये रात को क्यों डिस्टर्ब कर रहे हो? डॉ. साहब ने कहा—आप कहाँ हो? आपके

पिताजी चले गये। मेरा हॉस्पिटल इस जगह पर है। बेटा बोला आपने मेरी नींद खराब कर दी। इतनी रात को फोन कर रहे हो?

क्या सुबह नहीं होगी? अरे! वो डोकरा आज नहीं जाता तो कल जाता। कभी न कभी तो मरता ही मरता। आपने मेरी नींद खराब की। डॉक्टर साहब का फोन हाथ का हाथ में ही रह गया। अपनी पत्नी को बोले मुझे नहीं रहना है। यहाँ से मुझे भारत ले चलो। मेरे देश ले चलो। जहाँ पिताजी को आकाश से बड़ा माना जाता है। जहाँ माताजी को धरती से भारी माना जाता है। जहाँ रिश्ते निभाये जाते हैं—अटूट बन्धन रिश्तों के। आइये, मैं बोलूंगा अटूट बन्धन—आप बोलना— रिश्तों का। अटूट बन्धन— रिश्तों का।

— कैलाश 'मानव'

आत्मविश्वास न खोये



देखिये कोई भी चीज जो समय के साथ-साथ बूढ़ी होती चली जाती है जिसका महत्व कम होता चला जाता है तो व्यक्ति अंदर से भी टूटता चला जाता है।

लेकिन आत्मबल और आत्मविश्वास वाले लोग जीवन के अंतिम क्षण तक टूटते नहीं हैं। अपना आत्मविश्वास मजबूत बनाये रखते हैं और उसी के बतौर वो पूरा जीवन खुशी-खुशी जीते हैं। बाज़ जो है वो लगभग सत्तर वर्ष जीता है, परन्तु अपने जीवन के 40वें वर्ष में आते-आते उसे एक महत्वपूर्ण निर्णय लेना पड़ता है। उस अवस्था में उसके भारीर के तीन प्रमुख अंग निष्प्रभावी होने लगते हैं। पँजे लम्बे और लचीले हो जाते हैं व शिकार पर पकड़ बनाने में अक्षम होने लगते हैं। पँख भारी हो जाते हैं और सीने से चिपकने के कारण पूरे खुल नहीं पाते, उड़ानें सीमित कर देते हैं। भोजन ढूँढ़ना, भोजन पकड़ना और भोजन खाना तीनों प्रक्रियायें अपनी धार खोने लगती हैं। उसके पास तीन ही विकल्प बचते हैं या तो वो देह त्याग दे या अपनी प्रवृत्ति छोड़ गिदद की तरह जो

फँका हुआ भोजन है वो ग्रहण करें या फिर स्वयं को पुनःस्थापित करें, आकाश के एकाधिपति के रूप में जीवन भर रहता हैं। हमें किसी भी परिस्थितियों में हार न मानते हुये जीवन के आखिरी क्षण तक डैट कर मुकाबला करना चाहिये। कहते हैं ना डूबते को तिनके का सहारा मिलता है तो वो बच जाता है, उसके प्राण बच जाते हैं।

जब तक हमारे में एनर्जी है, एनर्जी का 99.99 प्रतिशत भी व्यय हो जाये लेकिन जो बचा हुआ 0.1 प्रतिशत है वो कई बार 99 पर भी भारी पड़ता है। व्यक्ति मृत्यु को भी टाल देता है।

व्यक्ति बड़ी से बड़ी परिस्थितियों में भी हार नहीं मानता है तो आगे चलकर सफलता उसके कदम चूम लेती है इसलिये निराश न होइये, आशा के सरोवर में डुबकी लगाइये। जबरदस्त प्रयत्नशील इच्छाशक्ति से लेस रहिये और सब से अहम बात है अपना आत्मसाहस, अपना आत्मविश्वास कभी मत खोइये। मैं कुछ नहीं कर सकता, नेगेटिव विचार मत अपनाइये। आप बहुत कुछ कर सकते हैं।

— सेवक प्रशान्त भैया

नींव का पत्थर

एक बार स्व. लालबहादुर शास्त्री से उनके एक मित्र ने पूछा, 'शास्त्री जी, आप हमेशा प्रशंसा से दूर रहा करते हैं और आदर-सत्कार के कार्यक्रमों को टाला करते हैं। ऐसा क्यों?' शास्त्री जी ने हँसकर जवाब दिया, 'मित्र! इसका यह कारण है कि एक बार लाल जी (लाला लाजपतराय) ने मुझ से कहा था, 'लालबहादुर! ताजमहल बनाने में दो प्रकार के पत्थरों का उपयोग हुआ है—एक बहुमूल्य संगमरमर पत्थर, जिसका उपयोग गुम्बज के लिये और यत्र-तत्र भी किया गया है तथा दूसरा एक साधारण पत्थर, जिसका ताजमहल की नींव में उपयोग किया गया है और जिसकी ओर किसी का ध्यान नहीं जाता। लालबहादुर! हमें अपने जीवन में इस दूसरे प्रकार के पत्थर का ही अनुकरण करना चाहिये। अपनी प्रसिद्धि, प्रशंसा और आदर-सत्कार से हमेशा दूर रहकर सत्कर्म करते रहना चाहिये।'

बस, उनकी यह सीख मेरे मन में बैठ गयी और मैं उस नींव के पत्थर का अनुकरण करता रहता हूँ।

अनूठा संदेश

एक बार एक पुत्र अपने वृद्ध पिता को डिनर (रात्रि भोज) के लिए एक अच्छे रेस्टोरेंट में लेकर गया। पिता के हाथ कांपते थे। इसलिए पुत्र अपने हाथों से ही खाना खिला रहा था। खाने के दौरान वृद्ध पिता के मुँह से राल (लार) निकलकर बार-बार, पिता जी के कपड़ों पर टपक रही थी। पुत्र अपने रुमाल से हरबार पौछ रहा था। रेस्टोरेंट में बैठे दूसरे खाना खा रहे लोग पुत्र-पिता को घृणा की नजरों से देख रहे थे। कह रहे थे— रेस्टोरेंट में कैसे-कैसे असामाजिक और असभ्य लोग आ जाते हैं? वृद्ध का बेटा शांत, बड़े ध्यान से, मंत्र मुग्ध होकर, प्रसन्न चित्त से अपने पिताजी को खाना खिलाने में मग्न था। खाना खिलाने के पश्चात बड़ी प्रसन्नता से पुत्र वृद्ध पिता को वॉश रूम में ले गया। पिताश्री के हाथ-मुँह धोएँ पिता को अपने बैग में से नए कपड़े निकालकर पहनाए! उनके बालों में कंधी की। चश्मा पहनाया और फिर बाहर लाया सभी लोग खामोशी से उन्हें ही देख रहे थे। पुत्र काउंटर पर गया मैनेजर से बिल माँगा। मैनेजर ने कहा—'आपका बिल पेमेंट हो गया है युवक ने पूछा, 'मैनेजर साहब, मैंने अभी तक बिल पेमेंट नहीं किया है! आप .पया मुझे बिल दीजिएगा। मैनेजर ने विस्तार से बताया— 'आपके आचरण को देखकर मेरी आँखें खुली की खुली रह गईं मेरे पिताजी भी वृद्ध हो गए हैं। उनकी स्थिति भी आपके पिता जी जैसी ही है। यह रेस्टोरेंट उन्हीं की .पा से है। पिता जी, रेस्टोरेंट में आने के लिए बहुत जिद करते हैं। परंतु एक मैं हूँ कि उन्हें उन्हीं के रेस्टोरेंट में कभी भी नहीं लाया हूँ! एक आप हैं आपने मुझे मेरी भूल का ज्ञान करा दिया। मैं अपनी गलती के लिए पश्चाताप कर रहा हूँ। अभी घर जाकर अपने वृद्ध पिता को लेकर आऊँगा। और हाँ ! आपसे इस रेस्टोरेंट में

कभी भी बिल नहीं लिया जाएगा।

युवक वृद्ध पिता जी के साथ बाहर जाने लगा। तभी डिनर कर रहे एक अन्य वृद्ध ने बेटे को आवाज दी और कहा, 'बेटा, आज आप यहाँ बहुत बड़ा संदेश छोड़कर जा रहे हो !' बेटे ने जवाब दिया, 'नहीं सर, मैं कुछ भी छोड़ कर नहीं जा रहा हूँ।' वृद्ध ने कहा " बेटे, तुम यहाँ छोड़ कर जा रहे हो, प्रत्येक पुत्र के लिए एक शिक्षा, संदेश में हमें (सबक) और प्रत्येक पिता के लिए एक आशा की किरण और पुत्र अपने पिताजी की अँगुली पकड़कर ठीक ऐसे ही ले जा रहा है, जैसे पिताजी पुत्र/पुत्री की अँगुली पकड़कर रेस्टोरेंट में लाया करते थे।

संघर्ष की भट्टी में तप कर : जीवन स्वर्ण बनता है

मिट्टी ने मटके से पूछा— 'मैं भी मिट्टी तू भी मिट्टी, परंतु पानी मुझे बहा ले जाता है और तुम पानी को अपने में समा लेते हो. वह तुम्हें गला भी नहीं पाता, ऐसा क्यों?' मटका हंसकर बोला— 'यह सच है कि तू भी मिट्टी है और मैं भी मिट्टी हूँ, पर मेरा संघर्ष अलग है, पहले मैं पानी में भीगा, पैरों से गूथा गया फिर चाक पर चला कुम्हार के, थापी की चोट, आग की तपन को झेला। संघर्ष झेलकर पानी को अपने में रखने की ताकत मैंने पायी।

मंदिर की सीढ़ियों पर जड़े पत्थर ने मूर्ति के पत्थर से पूछा— 'भाई तू भी पत्थर मैं भी पत्थर पर लोग तुम्हारी पूजा करते हैं और मुझे पैरों से रौंदकर, बिना ध्यान दिये चलते हैं. ऐसा क्यों? मूर्ति के पत्थर ने उत्तर दिया— क्या तू मेरे संघर्ष को जानता है? मैंने इस शरीर पर कितनी छैनियों के प्रहार सहे हैं, मुझे कई बार घिसा गया है, मार और संघर्ष की पीड़ा को सहकर ही मैं इस रूप में आया हूँ, संघर्षों की भट्टी में तपकर ही 'जीवन' स्वर्ण बनता है।

—श्रीकांत कुलश्रेष्ठ

### कमजोर लोगों के लिये ये योग

**भुजंगासन**— वजन बढ़ाने के लिए भुजंगासन कर सकते हैं। यह छाती को खोलने में मदद करता है, पेट के भीतरी अंगों की मसाज करता है और रक्त संचार को बढ़ाता है। इसके अलावा पाचन तंत्र और पोषक तत्वों के अवशोषण में सुधार करता है। इस आसन को करने लिए पेट के बल लेट जाएं। छाती के पास हथेलियां जमीन पर रखें। सांस लेते हुए हथेलियों की मदद से धीरे से अपना शरीर नाभि तक ऊपर उठाएं। शरीर के वजन को हथेली पर रखें। नाभि से नीचे का शरीर जमीन पर ही रहेगा। कुछ क्षण इसी अवस्था में रहें। सांस छोड़ते हुए खुद को पहले जैसी अवस्था में लाएं।



**वज्रासन**— भोजन करने के बाद भी कर सकते हैं। जमीन पर अपने दोनों पैरों को पीछे की तरफ मोड़ते हुए घुटनों के बल बैठ जाएं। दोनों पैरों का अंगूठा एक-दूसरे से चिपकाएं। साथ ही कूल्हे एड़ियों के बीच हों। कमर, पीठ और कंधे सीधे रखें। गर्दन भी सीधी रखते हुए आगे की तरफ देखें। गहरी सांस लें और तीन से पांच मिनट के लिए इसी अवस्था में रहें।



वज्रासन

**पवनमुक्तासन**— पीठ के बल लेट जाएं। हाथों और पैरों को सीधा फैला लें और शरीर को



ढीला छोड़ दे। सांस लेते हुए पैरों को घुटनों से मोड़ें और हाथों की मदद से सीने तक लाएं। फिर लेटे हुए सांस लेते-लेते अपना सिर ऊपर उठाएं और घुटनों तक छूने की कोशिश करें। दस से पंद्रह सेकंड तक इसी अवस्था में रहें।

अब धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पैरों को नीचे ले जाते हुए सामान्य अवस्था में लौटें। योग के साथ आहार पर भी ध्यान दें। भोजन में साबुत दालें नियमित रूप से लें। नाश्ते में मूंगफली, एवोकैडो और सूखे मेवे शामिल करें। शाम को कटी हुई सब्जियां, एवोकैडो और पनीर के साथ एक सेंडविच में लपेटकर खाएं। अपने खाने में पनीर और बिना फेटे वाला दूध आहार शामिल करें, जो कैलोरी को काउंट को बढ़ाएगा।

### पृथ्वी का सबसे शांत स्थान

इस दौड़ती भागती और शोर शराबे वाली दुनिया में शांति की तलाश करने वालों के लिए एक ऐसा स्थान है जहां वह आराम का अनुभव कर सकते हैं। माइक्रोसॉफ्ट के रेडमंड कैंपस ऐसे लोगों के लिए सबसे शांत जगह है। इस चैंबर में कितनी शांति है इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि इसके बाहर अगर फाइटर जेट विमान भी उतरे तो भी अंदर बैठे इंसान को पता भी नहीं चलेगा। माइक्रोसॉफ्ट द्वारा तैयार यह कमरा तकनीक से लैस है। अब तक इस कमरे में कोई भी व्यक्ति 45 मिनट से अधिक रह नहीं सका है।

इस कमरे में जाने वाले लोगों का कहना है कि यह इस हद तक शांत है कि खुद के सांस की आवाज कानों में गूंजने लगती है। छह ठोस परतों से यह कमरा बना हुआ है। हर परत की मोटाई करीब 12 इंच है, जिससे बाहरी दुनिया की आवाजें यहां प्रवेश तक नहीं कर सकती हैं।

चैंबर के फर्श को उसी स्टील केबल से बनाया गया है, जिसका इस्तेमाल फाइटर जेट्स को रोकने के लिए किया जाता है। चैंबर को इस तरह से बनाया गया है कि यह 120 डेसिबल जैसी तेज आवाज को चैंबर में प्रवेश से रोकता है।

### सर्दी वाली खुजली में राहत देती मूली

सर्दी में कम तापमान से त्वचा में रूखापन आ जाता है। इससे स्किन में खुजली होने लगती है। बचाव के लिए डाइट में गन्ने का रस, जूस शामिल करें। मूली में फॉलिक एसिड, विटामिन



सी, एंथोकाइनिन होते हैं। अगर मूली को रोज डाइट में शामिल करते हैं तो त्वचा संबंधी परेशानियां कम हो सकती हैं। इसी तरह सेब में लेवोनोइड्स होते हैं। जो फ्री रेडिकल्स को रोकते और त्वचा की उम्र बढ़ाते हैं। सेब में मॉइश्चराइजिंग गुण भी होते हैं। रूखापन नहीं होता है। व्हीटग्रास एलर्जी और त्वचा के रोगों को जड़ से खत्म करता है। गन्ने का ताजा रस ही पीना चाहिए।

### संस्थान का आभार जताया येक्यू नारायण सेवा संस्थान

रायपुर छत्तीसगढ़ से हम आये हैं। मेरा नाम जलेसी नेताम है। मेरा लड़का का नाम मनोज कुमार नेताम है। गाड़ी पर हाई टेंशन तार गिरने से अपना पांव गंवा बैठे मनोज कुमार नेताम। बिना पांव के जिंदगी जीना कितना दर्दनाक होता है, ये दर्द तो वो ही महसूस कर सकता है जिसके पांव ना हो। मनोज के पिता अपने नारायण सेवा संस्थान द्वारा अपने बेटे को निःशुल्क पांव लगाने पर बेहद खुश हैं। मनोज के पिता बताते हैं अपने पैर, मनोज कुमार के अच्छे से लग गया और हम खुश हैं उम्मीद नहीं था कि हमारे लड़का के पैर लगेगायहां आने के बाद विश्वास हो गया, पैर लग गया। खुद मनोज कहते हैं पैर तो पहले थे, अपने पांव से नहीं चला लेकिन आज अपने पांव पे चल रहा हूं। मैं बहुत खुश हूं। मेरा पैर लग गया, मैं चल रहा हूं। मनोज को नई जिंदगी देने के लिए ये संस्थान को बहुत धन्यवाद देते हैं।

### 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, टैन नम्बर JDHN01027F

| Bank Name            | Branch Address | RTGS/NEFT Code | Account          |
|----------------------|----------------|----------------|------------------|
| State Bank of India  | H.M.Sector-4   | SBIN0011406    | 31505501196      |
| ICICI Bank           | Madhuban       | ICIC0000045    | 004501000829     |
| Punjab National Bank | KalajiGoraji   | PUNB0297300    | 2973000100029801 |
| Union Bank of India  | Udaipur Main   | UBIN0531014    | 310102050000148  |

### संस्थान को दिया गया दान-सहयोग आयकर अधिनियम

1961 की धारा 80G के अन्तर्गत 50 प्रतिशत नियमानुसार छूट के योग्य है।

‘मन के जीते जीत सदा’ दैनिक समाचार-पत्र अब ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है [www.narayanseva.org](http://www.narayanseva.org), [www.mankijeet.com](http://www.mankijeet.com)  
☎ : kailashmanav