

मन के नीति जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2261 • उदयपुर, बुधवार 03 मार्च, 2021

• प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



समाचार-जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें



इलेक्ट्रिक कारों से कम होगा उत्सर्जन

2050 तक यातायात से होने वाला उत्सर्जन दोगुना हो जाएगा। लेकिन अगर हम शहरों के वाहनों को इलेक्ट्रिक कर दें तो शहरों में यातायात से होने वाले कार्बन डाई ऑक्साइड के उत्सर्जन को 70 फीसदी तक कम किया जा सकता है। वहीं, इससे शहरों का कुल प्रदूषण भी 50 फीसदी तक कम हो जाएगा। वर्ल्ड इकोनॉमी फोरम की नई रिपोर्ट में यह दावा किया गया है।

डब्ल्यूईएफ के मोबिलिटी इंडस्ट्री एंड सिस्टम इन्सिएटिव के प्रमुख ने कहा कि अगर हम शहरों के वाहनों को बड़े पैमाने पर इलेक्ट्रिकाई कर दें तो हम जलवायु परिवर्तन और शहरों की हवा साफ करने की दिशा में कामयाब हो सकते हैं। इस लक्ष्य को पूरा करने के लिए डब्ल्यूईएफ ने हाल में जीरो इमिशन अर्बन लीट नेटवर्क नाम की पहल शुरू की है। इसमें पब्लिक और प्राइवेट पार्टनरशिप को बढ़ावा देकर इलेक्ट्रिक वाहनों की संख्या तेजी से बढ़ाई जाएगी। जीरो इमिशन अर्बन लीट नेटवर्क के तहत यूरोप के शहरों में 2025 और 2030 तक क्रमशः 50 फीसदी और 100 फीसदी वाहन इलेक्ट्रिकिफिकेशन का लक्ष्य हासिल करने की योजना है।

भारत की तैयारियां

कुछ समय पहले भारत में भी इलेक्ट्रिक मोबिलिटी को लेकर विजन-2030 रिपोर्ट फाइनेंसिंग इंडिया द्रांजिशन टू इलेक्ट्रिक व्हीकल पेश की गई। इलेक्ट्रिक वाहनों के बाजार में संभावनाएं तलाशने वाली इस रिपोर्ट को नीति आयोग ने पेश किया। इस रिपोर्ट

स्थायी हो सकती है वर्क फ्रॉम होम की सुविधा

भारत सरकार अब वर्क फ्रॉम होम को औपचारिक रूप देने जा रही है। इस वजह से उम्मीद की जा रही है कि सर्विस सेक्टर में महिलाओं के लिए जॉब के ज्यादा मौके बनेंगे। सरकार का फोकस खासतौर पर छोटे शहरों में आने वाले दिनों में महिलाओं के लिए रोजगार के अधिक मौके पैदा करना है। देश के छोटे शहरों में महिलाओं को जॉब उपलब्ध कराने में वर्क फ्रॉम होम बहुत मददगार साबित हो सकता है। इसके साथ ही वैसे रिटायर्ड कर्मचारी जो पार्ट टाइम बेसिस पर काम करना चाहते हैं, उनके लिए यह बेहतरीन विकल्प साबित हो सकता है।

लौट रहा आत्मविश्वास

चालू तिमाही में आर्थिक गतिविधियां सामान्य होने की तरफ बढ़ रही हैं। काम छोड़ चुकी महिलाओं में से

में दावा किया गया है कि 2030 तक देश के 70 फीसदी व्यावसायिक वाहन, 30 फीसदी निजी कार, 40 फीसदी बस और 80 फीसदी दोपहिया और तीन पहिया वाहन इलेक्ट्रिक हो जाएंगे। इस तरह कुल 102 मिलियन इलेक्ट्रिक वाहन देश में होंगे। इस रिपोर्ट में दो स्थितियों के हिसाब से अनुमान लगाया गया है। पहला, अगर वाहन का विद्युतीकरण तेजी से हो तो नए वाहनों की बिक्री में इलेक्ट्रिक की हिस्तेदारी 43 फीसदी (विजन से 10 फीसदी ज्यादा) होगी। वहीं, अगर रतार धीमी रही तो सिर्फ 23 फीसदी वाहन इलेक्ट्रिक होंगे, जो विजन से 40 फीसदी कम होगा। इसलिए इलेक्ट्रिक वाहनों को तेजी से बढ़ावा देने की जरूरत है।

इलेक्ट्रिक वाहनों के साथ शेयरिंग को बढ़ाना

इलेक्ट्रिक व्हीकल से संबंधित एक अन्य रिपोर्ट थी रिजॉल्यूशन इन अर्बन ट्रांसपोर्ट के मुताबिक, इलेक्ट्रिक वाहनों के साथ शेयरिंग को बढ़ावा देने पर जोर दिया गया है। इस रिपोर्ट के मुताबिक, 2050 तक वाहनों की संख्या 2.1 अरब (अनुमानित) होगी। इससे करीब 4600 मेगाटन सीओ 2 का उत्सर्जन होगा। लेकिन यदि इलेक्ट्रिक और ऑटोमेशन को बढ़ावा दिया जाए तो यह प्रदूषण घटकर 1700 मेगाटन रह जाएगा। तीसरी स्थिति में अगर इलेक्ट्रिक और ऑटोमेशन के साथ शेयरिंग को भी बढ़ावा दिया जाए तो सिर्फ 0.5 अरब वाहनों की जरूरत होगी और उत्सर्जन घटकर केवल 700 मेगा टन रह जाएगा।

शामिल करने में मिलेगी मदद

विशेषज्ञों का कहना है कि सरकार की इस योजना से देश के छोटे और मझले शहरों में महिलाओं को वर्क फ्रॉम फोर्स में शामिल करने में काफी मदद मिल सकती है। कई कंपनियां पहले ही इस तरह के प्रयास शुरू कर चुकी हैं। श्रम मंत्रालय के ड्राप्ट मॉडल स्टेंडिंग ऑर्डर से यह समझ में आता है। सर्विस सेक्टर के लिए यह प्रस्ताव किया गया है कि कंपनियों को स्थायी रूप से वर्क फ्रॉम होम की इजाजत दी जा सकती है। माना जा रहा है कि बहुत सी आइटी कंपनियां इस नियम के बाद महिलाओं को नियुक्त कर सकती हैं।



सेवा-जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान
तीन ऑपरेशन के बाद चल पड़ा प्रीत

खेती करके जीवनयापन करने वाले सूरत गुजरात निवासी अजय कुमार पटेल के घर 11 वर्ष पहले प्री मैचोर बेबी प्रीत का जन्म हुआ। जन्म के 6 माह तक बेबी को नियोनेटल इंटेसिव केयर यूनिट में रखा गया। गरीब सिन अजय दुःख के तले कर्जदार भी हो गया पर कर भी क्या सकता था। सामान्य हालात होने पर गुजरात के सूरत, राजकोट और अन्य शहरों के प्रसिद्ध हॉस्पीटल्स में दिखाया पर कहीं पर भी उसे ठीक होने का भरोसा नहीं मिला। घर के पड़ोस में रहने वाले राजस्थान निवासियों ने अजय को नारायण सेवा में जाने की सलाह दी। पहली बार 2019 में दिव्यांग प्रीत को लेकर परिजन उदयपुर आए डॉक्टर्स ने ऑपरेशन के लिए परामर्श दिया और एक ऑपरेशन कर दिया। बच्चे का पांव सीधा हो गया। दूसरी बार फरवरी 2020 में संस्थान आये तब उसके दूसरे पांव का ऑपरेशन किया गया। दोनों पांवों के ऑपरेशन के बाद प्रीत वॉकर के सहारे चलने लग गया। इसे देख परिजन पुनः अक्टूबर 2020 में उसे संस्थान में लेकर आए तब तीसरा ऑपरेशन हुआ। अब प्लास्टर खुल चुका है... केलीपर्स व जूते



पहनने के बाद प्रीत अपने पांव चलने लगा है। अब वह और उसे परिजन प्रसन्न हैं।

मुस्टिकली से राहत मिली प्रमोद लो

उदयपुर शहर के निकट बलीचा बस्ती में रहने वाले प्रमोद यादव (30) का कोरोना के चलते लॉकडाउन में ऑटो ही बंद नहीं हुआ गृहस्थी की गाड़ी भी थम गई। पति-पत्नी और तीन छोटी बच्चियों के परिवार के सामने घोर अंधेरा छा गया।

ऑटो के पहिये चलते थे तो घर भी चलता था। सब लोग घरों में थे। दुकानें, फैक्ट्रियां, निर्माण कार्य, पर्फर्मन स्थल, रेलें, बसें सब स्थगित थीं। घर में निराशा का गहरा सन्नाटा पसरा था। जिसे नारायण सेवा संस्थान के सेवादूतों ने दरवाजे पर दस्तक देकर अप्रैल के शुरू में ही हटा दिया। वे अपने साथ भोजन के पैकेट व राशन लेकर आए थे। उन्हें देख परिवार ने भगवान को धन्यवाद दिया।



तो मैं आज नहीं तो कल हालात सम्भलने पर मजदूरी कर चुका दूंगा लेकिन आपने तो मेरे और परिवार के जिंदा रहने का सबब ही दे दिया। आप धन्य हैं। इस परिवार को अप्रैल से नियमित राशन दिया जा रहा है।

नकारात्मकता से दूर रहें

यदि ऑफिस में कोई कामचोर हो तो दूसरों को उसकी देखा देखी उसके प्रभाव में नहीं आना चाहिए। संस्थान में काम करने वाले हर व्यक्ति को अपनी अपनी जिम्मेदारी निभानी चाहिए। इस बात के मायने नहीं होते कि बाहर क्या हो रहा है या बाहरी स्थितियों का कार्यक्षमता पर कोई नकारात्मक असर नहीं होना चाहिए। संस्थान में हर व्यक्ति को अपनी कार्य संस्कृति को इस तरह निर्धारित करना चाहिए कि उसकी कार्यक्षमता पर किसी निकम्मे या कामचोर व्यक्ति का असर नहीं होना चाहिए। उसके आगे बढ़ने के जज्बे और काम के जोश में कोई बुरा असर नहीं पड़ना चाहिए। एक ईमानदार कार्यकर्ता के रूप में खुद को डबलप करने के लिए सारी चीजें इस बात पर निर्भर करती हैं कि आप चीजों को किस तरह के आइने में देखते हैं।

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि मानवीय प्रवृत्ति में एक खास बात होती है कि वह नकारात्मकता से तुरंत प्रभावित होती है। नेगेटिव कर्मेंट्स, बयान और क्रियाकलाप और गतिविधियां किसी के भी दिमाग पर जल्दी असर डालती हैं। नकारात्मकता में गजब की ऊर्जा होती है। रचनात्मकता और कार्य के प्रति समर्पण को वह जल्दी प्रभावित कर सकती है। लेकिन इस चीज का आपको चयन करना है कि क्या आप अपने

आसपास बैठे ऐसे निकम्मे और कामचोर सहकर्ता का अनुसरण करना चाहेंगे या उसकी बातों में न आकर अपना रास्ता और अपनी कार्य संस्कृति पर इसका बुरा असर नहीं पड़ने देंगे। किसी संस्थान में काम करने का सही मतलब समझते हुए अपने काम को ईमानदारी से करेंगे। यह जानते हुए कि यह संस्थान आपको प्रतिमाह आपके कार्य के बदले में एक रकम देता है। इसलिए यदि आप आपने कार्य के प्रति कोताही बरतते हैं तो कार्य की बात बाद में है पहले आप अपने आप के साथ ही बेईमानी करते हैं।

इसलिए अपने आपके प्रति ईमानदार रहना आपकी पहली जिम्मेदारी है और यह आपका पहला कर्तव्य है कि प्रोफेशनल लाइफ में आप अपने आपको ऐसा न बना लें कि कोई भी आप पर हावी होकर आपको अपने लक्ष्य से भटकने के लिए बहका ले। इस तरह की नकारात्मक छवि वाले लोग हमारे ईर्दिगिर्द हर संस्थान में मौजूद होते हैं। हमें उनके प्रभाव से खुद को बचाकर रखना चाहिए। यदि ऐसा हो कि स्थिति ऐसी बन जाए कि आपके लिए अपने को उसके प्रभाव में आने से रोक पानी संभव ही न हो तो इसके लिए जरुरी है कि अपनी टीम को बदल लेना चाहिए या मैनेजमेंट से कहकर खुद को दूसरे विभाग में ट्रांसफर करवा सकते हैं।

● उदयपुर, बुधवार 03 मार्च, 2021

किसानों से सीधे ग्राहकों तक पहुंचेगी ऑर्गेनिक सब्जियां

ऑर्गेनिक सब्जियां व अन्य ऑर्गेनिक चीजें यदि सीधे किसानों से ग्राहक तक पहुंचे तो इससे बेहतर कुछ नहीं हो सकता। कोरोना महामारी के दौरान जिस तरह से लोग अपने खान-पान को लेकर जागरूक हुए हैं, उसे देखते हुए वे सीधे किसानों से ही ऑर्गेनिक सब्जियां लेना पसंद करेंगे।

कुछ इसी सोच से उदयपुर में ऑर्गेनिक सब्जियों को सीधे किसानों से ग्राहकों तक पहुंचाने का काम किया जा रहा है। इसमें जहां ग्राहकों को ऑर्गेनिक सब्जियां मिलेगी, वहीं किसानों को भी उनकी मेहनत का उचित दाम मिल पाएगा। किसानों के लिए वोकल फॉर लोकल बनने का काम किया है आइआईटीयन सौरभ सिंधवी व उनकी पत्नी कृति सिंधवी ने। सौरभ आईआईटी मुंबई से बीटेक कर चुके हैं और कृति ने एमफिल किया है। उन्होंने बताया कि कोरोना महामारी को देखते हुए उन्होंने ऑर्गेनिक सब्जियां सीधे किसानों से ग्राहकों तक पहुंचाने का सोचा ताकि लोगों का स्वास्थ्य बरकरार रहे।

इसी पहल के तहत उन्होंने जैविक खेती करने वाले किसानों से संपर्क किया और अब तक कई किसान उनसे

जुड़ चुके हैं। इससे पूर्व भी वे जनवरी माह में शिक्षांतर और उदयपुर सेंट्रल के सहयोग से फार्मर्स मार्केट का आयोजन किया था। विखरनी की किसान महिला ललिता गोस्वामी ने बताया कि वे जैविक खेती करती हैं, लेकिन विचैलियों के कारण उनकी मेहनत का उचित दाम उन्हें नहीं मिलता था। लेकिन, अब सीधे ग्राहकों तक पहुंचने से उनको फायदा होगा।

हर शनिवार लगेगा मार्केट

सौरभ व कृति सिंधवी के अनुसार, कोरोना महामारी से आज जहां पूरे विश्व की अर्थव्यवस्था गड़बड़ाई हुई है, प्रधानमंत्री ने स्वदेशी और वोकल फॉर लोकल बनने का आव्वान किया है तो वे भी इसी के तहत किसानों के लिए फार्मर्स मार्केट लेकर आए हैं। इससे किसानों को अपनी फसल का अच्छा भुगतान मिलेगा और दूसरी तरफ शहरवासियों को एक ही स्थान पर साफ और पौष्टिक खाद्य सामग्री उपलब्ध हो सकेगी। ये मार्केट सूरजपोल स्थित अशोका सिनेमा प्रांगण में शाम 5 बजे के बीच हर शनिवार को लगाया जाएगा। इसमें कोविड-19 की गाइडलाइंस की पूरी पालना की जाएगी।

सदगुरु मिले तो बंधन छूटे

एक पंडित रोज रानी के पास कथा करता था। कथा के अंत में सबको कहता कि “राम कहें तो बंधन टूटें।” तभी पिंजरे में बंद तोता बोलता, “ यूँ मत कहो रे पंडित झूठे”। पंडित को क्रोध आता कि ये सब क्या सोचेंगे, रानी क्या सोचेगी ? पंडित अपने गुरु के पास गया, गुरु को सब हाल बताया। गुरु तोते के पास गया और पूछा तुम ऐसा क्यों कहते हो? तोते ने कहा— मैं पहले खुले आकाश में उड़ता था। एक बार मैं एक आश्रम में जहाँ सब साधु—संत राम—राम—राम बोल रहे थे, वहां बैठा तो मैंने भी राम—राम बोलना शुरू कर दिया। एक दिन मैं उसी आश्रम में राम—राम बोल रहा था, तभी एक संत ने मुझे पकड़ कर पिंजरे में बंद कर लिया, फिर मुझे एक—दो श्लोक सिखाये।

आश्रम में एक सेठ ने मुझे संत को कुछ पैसे देकर खीरीद लिया। अब सेठ ने मुझे चांदी के पिंजरे में रखा, मेरा बंधन बढ़ता गया। निकलने की कोई संभावना न रही। एक दिन उस सेठ ने राजा से अपना काम निकलवाने के लिए मुझे राजा को गिट कर दिया, राजा ने खुशी—खुशी मुझे ले लिया, क्योंकि मैं राम—राम बोलता था। रानी धार्मिक प्रवृत्ति की थी तो राजा ने रानी को दे दिया। अब मैं कैसे कहूँ कि “राम—राम कहे तो बंधन छूटे”।

तोते ने गुरु से कहा आप ही कोई युक्ति बताएं जिससे मेरा बंधन छूट जाए। गुरु बोले— आज तुम चुपचाप सो जाओ, हिलना भी नहीं। रानी समझेगी मर गया और छोड़ देगी। ऐसा ही हुआ। दूसरे दिन कथा के बाद जब तोता नहीं बोला, तब संत ने आराम की सांस ली। रानी ने सोचा तोता तो गुमसुम पड़ा है, शायद मर गया। रानी ने पिंजरा खोल दिया, तभी तोता पिंजरे से निकलकर आकाश में उड़ते हुए बोलने लगा ““सदगुरु मिले तो बंधन छूटे””। अतः शास्त्र कितना भी पढ़ लो, कितना भी जाप कर लो, लेकिन सच्चे गुरु के बिना बंधन नहीं छूटता।

गहारिव दर्शि

11 मार्च, 2021 के शुभ अवसर पर समर्पित
शिव भक्तों से हार्दिक प्रार्थना... कृपया
दुःखी दिव्यांगों के 'कृत्रिम अंग' लगाने में
करें मदद...

दान सहयोग हेतु समर्पक करें - 0294-6622222, 7023509999

1 कृत्रिम अंग सहयोग
₹ 10,000

UPI narayanseva@sbi

re Think Ability
NARAYAN SEVA SANSTHAN

सम्पादकीय

सफलता सभी को प्रिय होती है। हरेक व्यक्ति सफल होना चाहता है। असफलता का वरण कोई नहीं करना चाहता, और करे भी क्यों? मानव जीवन मिला ही इसलिये है कि हम सफलता के सोपान चढ़ते चले जायें। पर सफलता दो प्रकार से मिलती है यह भी ध्यान में रखना आवश्यक है। किसी को सफलता मिलती है किस्मत से तो किसी को सफलता मिलती है लगन से। सफलता तो दोनों ही है किन्तु दोनों में मौलिक भेद है। यह भेद केवल प्रकार का नहीं वरन् श्रेष्ठता का भी है। किस्मत से प्राप्त सफलता में व्यक्ति का कोई योगदान नहीं होता है। जबकि लगन से प्राप्त सफलता का सारा ही किया—करा व्यक्ति का स्वयं का होता है। किस्मत की सफलता भले ही सफलता है पर उसका स्वाद फीका ही होता है जबकि लगन, परिश्रम और पुरुषार्थ के प्राप्त सफलता का स्वाद अविस्मरणीय होता है।

फुट काव्यमय

सफलता मानव जीवन का पडाव है। सफलता पाने के दो बर्ताव है। किस्मत और लगन
दोनों से आती है सफलता।
पर किस्मत से पाई तो
क्या पाई?
पुरुषार्थ से ही मिले तो
मन फूलता—फलता।
— वस्तीचन्द गव, अतिथि सम्पादक

महिलाओं के हुनर को दिलाई नई पहचान

सीमांत के बीच गांव, जहां महिलाओं का बंदिश के बिना बाहर निकलना चलन में नहीं है। ऐसे इलाकों में एक नाम गूंजता है लता बहिन जी...। अपनी उम्र रेगिस्ट्रेशन को दे चुकी लता कच्छवाह ने न के बल कशीदाकारी के हुनर को दाम दिए हैं, बल्कि महिलाओं को सुख—दुःख की भागीदारी भी बनी है। जोधपुर में जन्मी लता सामाजिक कार्य की ललक के चलते बाड़मेर आ गई। आज वह 671 स्वयं सहायता समूह के जरिए रोजगार दे रही है।

अपनों से अपनी बात

आत्मबल सबसे बड़ा सम्बल

कोई भी कार्य तब तक सफल नहीं हो सकता जब तक उसे पूरे मनोयोग से न किया जाए। कार्य को सफलता की ओर जो ताकत गति देती है, वह है हमारा उत्साह यानी आत्मबल। योद्धा अस्त्र—शस्त्र चलाने में चाहे कितना ही निपुण होलेकिन उसमें आत्मबल नहीं है तो वह जीती हुई बाजी भी हार सकता है। व्यवस्था, सृजन अथवा योग्यता वही सफल अथवा कारगर है.....जिसका पृष्ठ बल उत्साह है। महाभारत का युद्ध होने वाला था। दोनों सेनाएँ अपने—अपने शिविरों में तैयारी कर रही थीं। धर्मराज युधिष्ठिर को अनमना सा बैठे देख अनुज अर्जुन उनसे कारण पूछ बैठे.....युधिष्ठिर बोले.....कौरव सेना संख्या बल में हमसे अधिक है। सक्षम योद्धाओं की पंक्ति भी उनकी हमसे लम्बी है....ऐसी स्थिति में पांडवों की विजय संदिग्ध है। तब आत्मविश्वास से भरपूर अर्जुन ने कहा कि आपका कथन कुछ सीमा तक तो सही हो सकता है, लेकिन हमारी विजय संदिग्ध नहीं है।

जब हमारे सामने कोई छोटा व्यक्ति अर्थात् गरीब—निर्धन, दीन—दुःखी आदि आता है तो, हमारा व्यवहार उसके साथ अलग प्रकार का होता है और अगर हमारे कोई धनवान, रुतबे वाला, ऊँचे पद वाला सम्मानित व्यक्ति हो तो, हमारा व्यवहार उसके साथ अलग होता है। हम बड़े लोगों के साथ सलीके से पेश आते हैं और छोटे लोगों को सम्मान नहीं देते और उनके साथ तू—तड़ाके से बात करते हैं। आखिर हमारे व्यवहार में ऐसा अंतर क्यों?

उदाहरण के तौर पर ये छोटू जो चाय—नाश्ते की दुकानों, होटलों, रेस्टोरेंट आदि पर काम करते हैं, ये छोटे नहीं होते, बल्कि अपने घर के बड़े होते हैं। आइए एक उदाहरण के माध्यम से इस तथ्य को समझाने का प्रयास करते हैं।

एक व्यक्ति अपनी नई चमचमाती कार में ढाबे पर खाना खाने गया। वहाँ एक छोटा लड़का था, जो ग्राहकों को खाना परोस रहा था। कोई उसे ऐ छोटू ! तो कोई ओए छोटू! कहकर उसे बुला रहा था। वह नहीं—सी जान ग्राहकों के बीच उलझ कर रह गई। यह संबोधन उस व्यक्ति के मन को कचोट रहा था। उसने छोटू को छोटू जी कहकर अपनी तरफ बुलाया। बहुत प्यारी—सी, मासूम—सी



सुनिश्चित है, क्योंकि हमारे पास श्री छन्द्र हैं, धर्म है और सत्य है। अर्जुन का यही आत्मबल सफल हुआ और संख्या में कम होने के बावजूद पाण्डवों ने विजय पताका फहराई परिस्थितियाँ तो बनती बिगड़ती रहती हैं....हमें हर हाल में अपना उत्साह बनाए रखना चाहिए। हमें मनुष्य शरीर मिल गया, इसकी दुर्लभता का ज्ञान नहीं है।.....अपना समय निरर्थक नहीं जाने दें। भगवान से प्रार्थना करें कि हे नाथ! आपको भूलूँ

बड़ा छोटू



मुस्कान लिए छोटू उस व्यक्ति के पास आकर बोला—जी साहब, क्या खाएँगे?

साहब नहीं, भैयाजी कहोगे तो बताऊँगा—व्यक्ति ने प्यार से उत्तर दिया।

यह सुनकर छोटू मुस्कुरा दिया और आदर के साथ बोला—भैयाजी, आप क्या खाओगे? तब व्यक्ति ने खाना ऑर्डर किया। खाना आ जाने पर वह खाना खाने लगा, परंतु छोटू के लिए वह ग्राहक नहीं, मैनन्त बन गया था। छोटू उसकी एक आवाज पर दौड़ा चला आता और प्यार से पूछता—भैया जी, और क्या लाऊँ? खाना अच्छा तो लगा ना आपको?

हाँ छोटू जी। आपके प्यार ने इस खाने को और अधिक स्वादिष्ट बना दिया है—व्यक्ति ने उत्तर दिया। खाना खाने के बाद उस व्यक्ति ने बिल चुकाया और सौ

● उदयपुर, बुधवार 03 मार्च, 2021

नहीं। परोपकार का मन में सदा भाव रखें और सेवा वही करें जो सुगमता और सच्चे मन से हो सके। भगवान भी आपकी सामर्थ्यानुसार की गई सेवा मात्र से ही प्रसन्न हो जाएँगे..... आपका मन भी प्रफुल्लित रहेगा। प्रफुल्लित मन उत्साह का संचार करेगा। मानव शरीर लेने के लिए नहीं, दूसरों को कुछ देने के लिए है। हम पर सभी प्राणियों का ऋण है, क्योंकि सभी ने किसी न किसी रूप में हमारा उपकार किया है।

दुर्लभं त्रयमेवैतदेवानु ग्रहहेतुकम् ।
मनुष्यत्वं मुमुक्षुत्वं महापुरुष संश्रयः ॥

आत्म विश्वास अथवा आत्म बल की अभिव्यक्ति होने पर शोक, मोह, शारीरिक अक्षमता, मृत्यु आदि के भय नष्ट हो जाते हैं। आत्म विश्वास को डगमगाने वाली कोई चीज है तो वह ग्लानि। इसके भीतर प्रवेश होते ही आत्म भाव अदृश्य होने लगता है और शरीर कार्य के प्रति उत्साहीन हो जाता है। हमारे ऋषियों, महर्षियों और योगियों ने अपने ध्यान व योग के माध्यम से इसी ग्लानि पर विजय प्राप्त की और वे शोक, मोह, मृत्यु से अभय होकर दृढ़ सर्वज्ञ और चिन्मय बने।

— कैलाश ‘मानव’

रूपये छोटू जी के हाथ पर रख कर कहा— यह तुम्हारे हैं। मालिक से मत कहना।

जी, भैया जी— छोटू ने उत्तर दिया।

“इन रूपयों का क्या करोगे?”

“आज माँ के लिए चप्पलें ले आऊँगा। चार दिनों से माँ के पास चप्पलें नहीं हैं। नगे पाँव धूप में चली जाती है साहब, लोगों के घर काम करने।”

इतना सुनते ही व्यक्ति की आँखें भर आईं। उसने आगे पूछा—और कौन—कौन तुम्हारे घर में?

माँ, मैं और छोटी बहन हैं। पापा भगवान के घर चले गए।

अब वह व्यक्ति और कुछ भी नहीं पूछ पाया। उसने कुछ और रूपए जेब से निकाले और बोला—आज घर पर आम ले जाना, अपने और अपनी बहन के लिए आइसक्रीम ले जाना, और माँ पूछे ताक बता देना कि पापा ने एक भैया को भेजा था, वही ये सब देकर गए हैं।

छोटू व्यक्ति से लिपट कर रोने लगा। व्यक्ति ने छोटू को गले लगा लिया।

वास्तव में, छोटू अपने घर का बड़ा निकाला, जो पढ़ाई की उम्र में अपने घर का बोझ उठा रहा था।

—सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

यह जानने के लिये कि कौन शुल्क दे सकता है और कौन नहीं एक परिपत्र तैयार किया गया। इसमें मरीजों की आर्थिक स्थिति के बारे में कुछ प्रश्न पूछे गये विचार यह था कि परिपत्र से अगर विदित होता है कि रोगी सक्षम है तो उससे शुल्क लिया जायेगा अन्यथा नहीं। यह योजना लागू करते उसके पहले ही इस पर सवाल उठने लगे। दानदाताओं पर इसका गलत असर पड़ेगा, सब यही कहेंगे कि जब ये शुल्क ले रहे हैं तो दान देने का क्या औचित्य। अन्ततः इसका विचार भी त्याग दिया गया। चिन्ताएं बनी रहीं। इस बीच प्रसिद्ध जैन महाराज रूप मुनि उदयपुर आये हुए थे। उन्होंने कैलाश को बुलवाया और हालचाल पूछे।

ही रही थी। कैलाश ने इस बारे में मुनि को सारी बात बताई। उन्होंने स्पष्ट कह दिया कि कैलाश ! तू तो ऑपरेशन निःशुल्क ही रख, एक पैसा भी किसी से मत ले। मुनि की निसीहत से कैलाश भावुक हो उठा और उसने संकल्प कर लिया कि ऑपरेशन तो निःशुल्क ही किये जायेंगे। इससे पूर्व वह 5—7 सम्पन्न लोगों से शुल्क ले चुका था।

मदन दिलावर से अटरू शिविर में अच्छी पहचान हो गई थी, वे राज्य सरकार में समाज कल्याण मंत्री थे। कैलाश ने उनके निवेदन किया कि ऑपरेशन में अगर सरकार की कुछ मदद मिल जाये तो बह

महानगरों में बढ़ रहा है मधुमेह

महानगरों में रहने वाले मधुमेह की बीमारी के अधिक शिकार हो रहे हैं। हाल में सीताराम भरतिया इंस्टीच्यूट ऑफ साइंस एंड रिसर्च द्वारा किए गए सर्वेक्षण से स्पष्ट हुआ है कि दिल्ली के मध्यम और उच्च आय वर्ग के लोगों में 15 प्रतिशत लोग मधुमेह के शिकार हैं। अध्ययन में यह भी स्पष्ट हुआ है कि दिल्ली के वर्तमान 6 लाख मधुमेह रोगियों में से करीब 84000 रोगियों के हृदय रोग से ग्रस्त हाने की भी आशंका है। विशेषज्ञों का मानना है कि 10 वर्षों में मधुमेह के कारण 34000 रोगी लकवे के शिकार हो सकते हैं और लगभग 80000 रोगियों की मृत्यु हो सकती है। इतने मरीज होने के बावजूद हमारे देश में मरीजों की देखभाल और चिकित्सा के संबंध में हमारा देश काफी पीछे है।

रोगी प्रायः नियमित जांच नहीं करवाते और न ही इलाज हेतु किसी विशेषज्ञ के संपर्क में रहते हैं जिससे कई उपद्रव हो सकते हैं। कई मरीजों के रक्त में शर्करा का स्तर बहुत कम हो जाना भी काफी खतरनाक हो सकता है। अतः महानगर निवासियों हेतु उचित होगा कि वे अपने रक्त की जांच करवाते रहें और यदि उन्हें मधुमेह है तो किसी डॉक्टर के निर्देश में नियमित इलाज करवाए।

तनाव कम करने में काबू आता है मधुमेह

झयूक यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर के शोधकर्ताओं ने पाया कि तनाव कम करने की तकनीक और प्राणायाम मधुमेह को काबू करने में कुछ दवाओं जितनी ही प्रभावशाली हैं। इस शोध में 108 मरीजों को मधुमेह के संबंध में जानकारी दी गई और तनाव कम करने की तकनीक सिखाई गई और एक वर्ष के पश्चात 32 प्रतिशत मरीजों के ग्लूकोस स्तर में कमी पाई गई। शोध के अनुसार तनाव के कारण हमारे शरीर में कुछ ऐसे हार्मोन्स पैदा होते हैं जो तनाव के कारण रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ा देते हैं जो मधुमेह रोगियों के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

परवल—भूख बढ़ाती और कोलेस्ट्रोल लेवल घटता

परवल में विटामिन—ए, विटामिन—बी, विटामिन सी, कैल्शियम अधिक और कैलोरी कम होती है। इससे कोलेस्ट्रोल कम का स्तर नियंत्रित रहता है। त्वचा के रोग, बुखार कब्ज में फायदेमंद है। त्वचा की झुरियां कम करता, युरिन के रोग व मधुमेह से भी बचता है। भूख न लगने पर इसको खाना फायदेमंद है। पीलिया में भी खा सकते हैं। इसकी सब्जी, भरता और कुछ जगहों पर मिठाई भी बनती है।



1,00,000

से अधिक सहयोग देकर, दिल्ली के सपनों को करें साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की सृजनी में कारोबार निर्माण

We Need You !



WORLD OF HUMANITY

Endless possibilities for differently abled!

CORRECTIVE SURGERIES

ARTIFICIAL LIMBS

CALLIPERS

HEAL

VOCATIONAL

EDUCATION

SOCIAL REHAB.

ENRICH

EMPOWER



NARAYAN SEVA SANSTHAN

मानवता के मनिदर में बनेंगे कई गार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल * 7 नंगिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त * निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांच, औपीड़ी * भारत की पहली निःशुल्क सैन्ट्रल फ्रैंकेशन यूनिट * प्राणायसु, विनिर्दित, तृक्तवर्धित, अनाय एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु समर्पक करें

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

अनुभव अमृतम्

बहुत महान जीवन है। बड़े भाग मानुष तन पावा, सुर दुर्लभ सब ग्रंथन गावा। आठवीं कक्षा में पुनः भैरव

स्कूल में भर्ती हुए। टी.सी. लाये वहां से। बहुत प्रिय भैरव स्कूल गिरिराज जी, विश्वनाथ जी, मोहन जी, आमेटा साहब, पीटीआई सर



हिन्दी के अध्यापक आते वो चौथा पाठ कैलाश पढ़ तू। पढ़ प्रेमचंद का उपन्यास, सप्राट प्रेमचंद का गोदान चौथा पाठ पढ़ रहे हैं। अरे! भाया कैलाश, गति को कम कर। गाड़ी की गति कम कर। धीरे-धीरे बोल। भगवान की कृपा, बापूजी की कृपा उच्चारण अच्छा रहा। हिन्दी के प्रति बहुत प्रेम अन्य विषय में भी बहुत प्रेम। गणित में भी अंक अच्छे आते हैं। भगवान की कृपा नम्बर सब भगवान देते हैं। अपने हाथ में कुछ नहीं है। श्वास लेना भी अपने हाथ में नहीं है। मुंह में कोई ग्रास रख दो, और अगर कंठ को निगलने की शक्ति नहीं हो तो वो ग्रास मुंह में ही पड़ा रहेगा। कंठ में वो शक्ति है जो ग्रास को निगलती है। जैसे वाशिंग मशीन में कपड़े डाल दिया, और बटन दबा दिया, साबुन डाल दिया, और कपड़े चारों तरफ पंखा घूमता और कपड़े चारों तरफ घूमते रहते हैं। घूमते, दौड़ते और कपड़े साफ हो जाते हैं। वैसे ही हमारा भोजन स्टॉमक में पड़ा, और मथने लग गया। मथने लग गया वो लीवर रसायन मिला रहा है, वो गाल ब्लेडर हाईड्रोलिक एसिड मिला रहा है। चार, पांच घंटे मथने के बाद में भोजन में परिवर्तन हो जाता है। खून भी शरीर बनाता है। ये शरीर की सबसे बड़ी हड्डियाँ हैं नाम याद नहीं हो तो कोई बात नहीं। काम को याद रखना है। मंत्र को पूरा पढ़ना चाहिये, बोलना चाहिये, लेकिन कोई मंत्र में कमी भी हो तो उस मंत्र में क्या लिखा हुआ है? क्या करना चाहिये? अन्दर की शुद्धि, बाहर की शुद्धि करें। लेकिन अन्दर की शुद्धि महान है। जैसे गीतों से अमृत रस बरसता है। ऐसा रस जो अन्दर से है उसको देखने की कला आ जाये। सम्यक समाधि, समाधि ऐसे नहीं जो खुद का नुकसान करे। समाधि ऐसी जो निर्मल बना दे।

सेवा ईश्वरीय उपहार— 76 (कैलाश 'मानव')

अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करे - 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 मेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके।

संस्थान पैन कार्ड नम्बर AAATN4183F, दैन 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 अव ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
फ़ाइल कैलशमान