

मन के जीते जीत सब

• वर्ष - 8 • अंक-2205 • उदयपुर, बुधवार 06 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

द्वितीयक गामा किरणों में 2.7 प्रतिशत की हुई वृद्धि

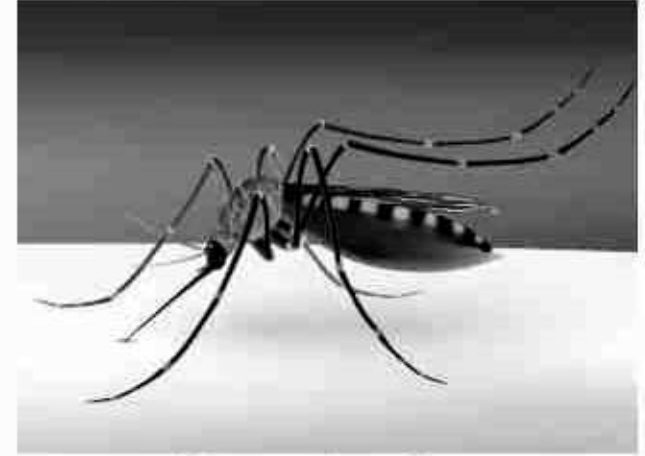
पिछले दिनों इरास्मस धूमकेतु सूर्य के एकदम नजदीक था। इस खगोलीय घटना के प्रेक्षण उदयपुर के बीएन विवि के भौतिक विज्ञान विभाग की ओर से लिए गए। इसमें सामने आया कि इरास्मस धूमकेतु के सूर्य के सबसे नजदीक होने के दौरान द्वितीयक गामा किरणों के फ्लक्स में वृद्धि हुई है। बीएन विवि के भौतिक विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष ने बताया कि इरास्मस धूमकेतु के 11 से 15 दिसंबर तक सुबह 5:50 से 6:20 बजे के बीच प्रेक्षण लिए गए। आंकड़ों का विश्लेषण लेने पर यह ज्ञात हुआ कि 11 दिसंबर को द्वितीयक गामा किरणों के कण उपरोक्त समय से 257875 थे, 12 दिसंबर को 260636, 13 दिसंबर को 248972, 14 दिसंबर को 253469, 15 दिसंबर को 255311 थे। सूर्य के सबसे करीब धूमकेतु 12 दिसंबर को था और इस दिन के अलावा और सभी दिन कणों के बजाय 12 दिसंबर को 2.7 प्रतिशत की वृद्धि द्वितीयक गामा किरणों में हुई।

विज्ञानियों को मलेरिया की 100 साल पुरानी गुथी सुलझाने में मिली कामयाबी

ओडिशा के सेंटर फॉर द स्टडी ऑफ कांप्लेक्स मलेरिया के शोधकर्ताओं समेत विज्ञानियों के दल ने मलेरिया से जुड़ी 100 पुरानी गुथी को सुलझाने में कामयाबी हासिल की है। विज्ञानियों ने यह पता लगा लिया है कि मलेरिया दिमाग पर किस तरह से असर डालता है। इस खोज से यह जानने में मदद मिलेगी कि बच्चों और वयस्कों में मलेरिया का अलग-अलग असर और स्वरूप क्यों दिखाई देता है?

दिमाग पर असर डालने वाला मलेरिया घातक और जानलेवा होता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि सेरेब्रल मलेरिया यानी दिमाग पर असर डालने वाला मलेरिया घातक और जानलेवा होता है। मलेरिया के अन्य प्रकार की ही तरह यह संक्रमण भी मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से फैलता है। सेरेब्रल मलेरिया से ग्रसित हर पांच में एक व्यक्ति की इलाज के बाद भी मौत हो जाती है।

विज्ञानियों ने बताया कि पिछले 100 साल से इस गुथी ने सबको उलझन में डाल रखा था कि मलेरिया दिमाग पर किस तरह से असर डालता है। विज्ञान पत्रिका क्लीनिकल इन्फेक्शियस डिजीजेज में प्रकाशित अध्ययन के मुताबिक, इस बीमारी से ठीक हुए लोगों और जान गंवा चुके लोगों के मस्तिष्क का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। इसमें अलग-अलग उम्र के लोग शामिल किए गए। अध्ययन के लिए आधुनिक



एमआरआई स्कैनिंग का इस्तेमाल किया गया। अध्ययन सेरेब्रल मलेरिया के 85 और राउरकेला के इस्पात जनरल हॉस्पिटल में इलाज करा रहे सामान्य मलेरिया के 26 मरीजों को शामिल किया गया।

मरीज के हिसाब से इलाज देने का रास्ता खुलने की उम्मीद — विज्ञानियों ने पाया कि मरीजों में बढ़ती उम्र के साथ दिमाग में सूजन आने की शिकायत कम होती जाती है। वयस्क मरीजों में दिमाग की सूजन और मौत के बीच कोई सीधा संबंध नहीं पाया गया। विज्ञानियों ने बताया कि हालिया खोज से मरीज के हिसाब से इलाज देने का रास्ता खुल सकता है।



सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



बेटे की निःशुल्क सर्जरी, मां को मानदेय

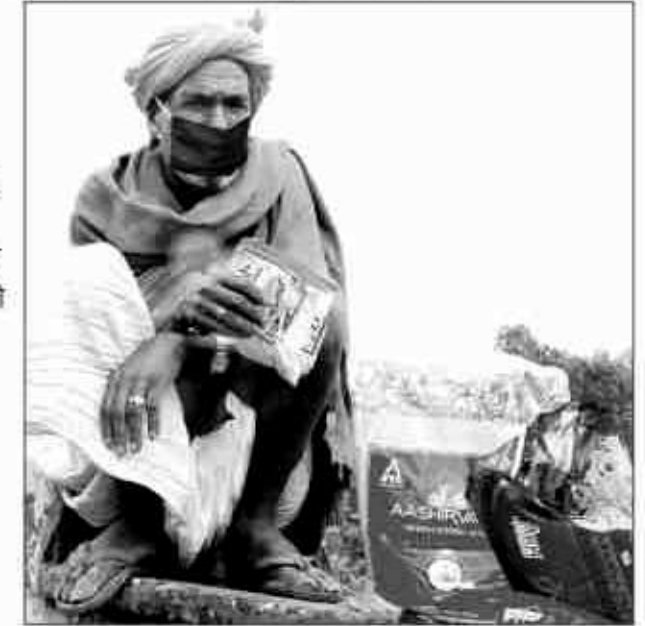
बेटा जन्म के आठ साल बाद पोलियो का शिकार हो गया। उसके इलाज के लिए अपने शहर और उसके बाहर बंगलोर व जयपुर में लम्बे समय तक घूमती रहीं, लेकिन उसे अपंगता के अभिशाप से छुटकारा नहीं मिला। हार-थककर अपनी नियति पर संतोष करने के अलावा कर भी क्या सकती थी, सब कुछ भगवान भरोसे छोड़ दिया। एक दिन टीवी पर नारायण सेवा संस्थान द्वारा पोलियो की निःशुल्क सर्जरी की सूचना देखी। बच्चे को लेकर हम पति-पत्नी में उदयपुर आए। बच्चे के हाथ-पैरों के कुल चार ऑपरेशन हुए, वह अब पहले से बेहतर स्थिति में था, कैलीपर्स के सहारे चलने भी लगा।



ऑपरेशन के दौरान हमें यहीं रहना था, क्योंकि गाँव जाकर बार-बार आना गरीब परिवार के लिए संभव नहीं था। हम यहीं किराए का मकान लेकर रहने लगे। यह कहना है—मीरपुर (पं. बंगाल) की रहने वाली अर्चना मलिक (25) का। उसने बताया कि यहीं ऑपरेशन के दौरान हमारी आर्थिक स्थिति को देखते हुए संस्थान ने हाऊस कीपिंग विभाग में काम दे दिया। मानदेय मिलने से गाँव भी पैसा भेजती रही और यहाँ भी काम चलता रहा। पति को भी शहर में फर्नीचर रिपेयरिंग का काम मिल गया। गृहस्थी ठीक से चल रही थी कि कोरोना ने पति से काम छीन लिया। अब सिर्फ संस्थान के मानदेय पर ही निर्भर थे, तभी संस्थान ने हमें हर माह राशन उपलब्ध करवा कर हमारी मुश्किलों को आसान कर दिया। भला हो नारायण सेवा संस्थान का।

पत्नी की दवा का हुआ इंतजाम

उदयपुर की आदिवासी बहुल पंचायत समिति, बड़गांव के ग्राम ईसवाल निवासी राजू कालबेलिया (47) शहर में टेला चलाकर जैसे-तैसे जिन्दगी की गाड़ी को टेल रहा था। पत्नी के बिगड़ते स्वास्थ्य से चिंतित रहने वाले इस युवा श्रमिक के चेहरे पर वृद्धवस्था की झुर्रियां उभर आई थीं। गांव से बस में बैठकर रोजाना- आना-जाना और दिन भर हाड़तोड़ मजदूरी कर पत्नी की दवा, बच्चों की पढ़ाई और रोटी-पानी में खर्च करना ही दिनचर्या थी। न कोई उत्साह न उमंग। गाड़ी जैसे-तैसे प्रभु कृपा से चल रही थी। अचानक कोरोना के लॉकडाउन ने आंखों के आगे अंधेरा कर दिया। मजदूरी छिन गई, पत्नी की रोजमर्रा की दवा का इंतजाम सबसे बड़ा सवाल हो गया। चार-बच्चों सहित 8 सदस्यों के पोषण की जिम्मेदारी कैसे पूरी होगी, इसी उधेड़बुन में था कि नारायण



सेवा संस्थान के कार्यकर्ता ने उसके घर दस्तक दी और उसकी मुश्किलों को आसान करने का आश्वासन दिया। उसे शुरू में भोजन और फिर हर माह राशन पहुंचाया गया। राजू ने संस्थान की इस सेवा को प्रभु की अनायास कृपा बताया। उसने नम आंखों से संस्थान के सेवादूतों का आभार जताया। राजू अब शहर में काम पर तो लौटा है, लेकिन संस्थान की ओर से उसके घर प्रतिमाह राशन पहुंच रहा है। पत्नी की दवा का इंतजाम होने पर वह संस्थान को दुआ दे रहा है।

तपने से सोना कुंदन बनता है

कौशाबी के राजा शूरसेन से उनके मंत्री भद्रक ने पूछा- "राजन! आप श्रीमंत हैं। एक-से-एक बढ़कर विद्वानों को राजकुमारों की शिक्षा के लिए नियुक्त कर सकते हैं। फिर इन पुष्प से कोमल बालकों को वन्य प्रदेशों में बने गुरुकुलों में क्यों भेजते हैं? वहाँ तो सुविधाओं का सर्वथा अभाव है। ऐसी कष्टसाध्य जीवनचर्या में बालकों को धकेलना उचित नहीं।" शूरसेन बोले- "हे भद्रक, जिस प्रकार तपाने से हर वस्तु सुदृढ़ होती है, उसी प्रकार मनुष्य भी कष्टसाध्य जीवनचर्या से परिश्रमी, धैर्यवान, साहसी एवं अनुभवी

बनता है। वातावरण का नई आयु में सर्वाधिक प्रभाव पड़ता है। ऋषि संपर्क और कष्टसाध्य जीवन इन दोनों ही सुविधाओं को हम राजमहल में उत्पन्न नहीं कर सकते, यहाँ तो हम उन्हें विलासी ही बना सकते हैं, अस्तु मोह को प्रधानता न देकर राजकुमारों के उज्ज्वल भविष्य को देखते हुए इन्हें गुरु अनुशासन में रहने के लिए भेजना ही उचित है।" तर्क और कारणों को समझते हुए भद्रक ने तीनों राजकुमारों को कौशाबी के ऋषि कुल तक पहुँचाने का प्रबंध कर दिया।

प्रेरणा मिली, सफलता आई

संगीतकार गाल्फर्ड के पास उसकी एक शिष्या अपने मन की व्यथा कहने गई कि वह कुरूप होने के कारण संगीत मंच पर जाते ही यह सोचने लगती है कि दूसरी आकर्षक लड़कियों की तुलना में उसे दर्शक नापसंद करेंगे और हँसी उड़ाएँगे। यह विचार आते ही वह सकपका जाती है और गाने की जो

तैयारी घर से करके ले जाती है, वह सब गड़बड़ा जाती है। घर पर मधुर गाती है, इतना मधुर, जिसकी हर कोई प्रशंसा करे, पर मंच पर जाते ही न जाने उसे क्या हो जाता है कि हक्का-बक्का होकर वह अपनी सारी प्रतिभा गँवा बैठती है। गाल्फर्ड ने उसे एक बड़े शीशे के सामने खड़े होकर

नारायण दिव्यांग सहायता एवं निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेंटर

कोठपुरी, दिल्ली श्री जलविद्युत शक्ति, मो. - 8588835711 09999178555, बटारा सीपान, अम्बरा इंडस्ट्रियल अरिया, फतेहपुरी, दिल्ली-6	मादीनगर, यू.पी. एस.आर.एस. कॉलेज के सामने, मैदान एकेडमी स्कूल के पास, मोदीनगर	अहमदाबाद श्री कौशल शोध, मो. 09529920080 सी-5, कौशल अपार्टमेंट, श्रीशक्ति अस्पताल के पास, श्रीशक्ति, अहमदाबाद (गुजरात)	हावरास श्री कोषा विद्या, मो. 7023101169 एच.आई.के. कैंटीन के पास, हावरास (यू.पी.)
रायपुर श्री भारत पालिका, मो. 7869916950 सीमा सी रोड, मो. 2-29/600 सीमा टाकर रोड, कर्मो 2-2, सेक्टर-2 श्रीरायपुर, मो. -शंकरपुर, रायपुर, छत्ता.	इलाहाबाद, दिल्ली श्री भक्त सिंह, मो. 7073474435 मो. -65, जॉर्ज कॉलेज, दुर्गापुरी चौक, इलाहाबाद, दिल्ली-32	बड़ोदा श्री जिला अस्पताल, मो. 09529920081 म.नं.-को-18 को, एच.टी. सोसायटी, टोपी हॉस्पिटल के सामने, कोपी रोड, बड़ोदा - 390021	गुजरात श्री सुरेश गोपाल, मो. 09588835716 184, सेठ गोपीचल धर्मोदास कलकाला, दिल्ली रोड, गजियाबाद (ड.प्र.)
अम्बाला श्री एकेडमी, मो. 07023101160 एकेडमी, 669, इन्डियन बोर्ड बोर्डिंग के सामने स्टेट के पास, सेक्टर-7 अम्बाला (हरियाणा)	राजकोट श्री नरेश चण्ड, मो. 09529920088 भक्त सिंह रोड के सामने आकाशवाणी चौक सिविल कॉलेज के पास, असेना नं. 15/2 पुणेवाली रोड, राजकोट (गुजरात)	इन्दौर श्री जयदेव चण्ड, मो. 09529920047 मो-1, किराडी रोड, 14 बरपन लोक कौशिकी, अक्षय शिक्षा संस्थान, अनेक काया के पास, छत्रपति रोड, इंदौर	मथुरा श्री नरेश सिंह चौक, मो. 7023101163 77-डी, कृष्ण नगर, मथुरा (ड.प्र.)
देहरादून श्री प्रकाश शोभा, मो. 7023101175 3 ईला गार्डी चार्ज, गिरगापुर कालो मोड़वा बाव के पास, टोलगा-248001	लखनौ श्री वीर सिंह, मो. 9529920094 कल्याण : डॉ. नं. श्री, मो. 9816372493 श्रीमती कृष्णा कंबोईयन निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेंटर, 17 दिन विद्या, सोनी कल्याण, सिविली रोड (मोक्षधाम रोड) के पास लखनौ, लखनौ (यू.पी.)	देहराबाद श्री सत्यनंद शर्मा, मो. 09573938038 लोकप्रिय भवन, 4-7-122/123 दुर्गापुरी चण्ड, कोटी, सोनीवाली पास मंदिर के पास, देहराबाद - 500027	अलीगढ़ श्री कोषा विद्या, मो. 7023101169 एच.आई.के. -48, विद्यालय पास आपरा रोड, अलीगढ़ (यू.पी.)
मायंदर (मुम्बई) श्री सुरेश शर्मा, मो. 9529920090 आयस्कान कॉलेज, आणंदी कॉलेज साथनर ईस्ट मुम्बई - 401105	जयपुर श्री दुर्गा सिंह, मो. 9926027946 बडीनारायण चैत फिजियोथेरेपी हॉस्पिटल एच.टी. रोड के पास सी-50-51 सराईन सिटी, मोड़वा चार्ज सिविल इंडस्ट्रियल, जयपुर	रतलाम कल्याण नं.-2, रोड नंबर 1, मदनवा कालो मार्ग, स्टेशन रोड, रतलाम (म.प्र.)	अजमेर श्री राकेश शर्मा, मो. 7023101174 104वीं, विद्या कॉलेज, कर्मोवाली एकालेख, कल्याणनगर, जैन चैत के पास आपरा (ड.प्र.)

बनें मानवता के ट्रस्टी

आजीवन संरक्षक आजीवन संरक्षक सहयोग राशि - 51000 रुपये	आजीवन सदस्य आजीवन सदस्य सहयोग राशि - 21000 रुपये
--	--

NARAYAN SEVA SANSTHAN
मकर संक्रान्ति की शुभकामनाएं

दान पुण्य के पावन अवसर पर गरीब-मजदूर परिवारों को दें मासिक राशन सहयोग

1 राशन किट ₹2000
DONATE NOW

Bank Name: **State Bank of India**
Account Name: **Narayan Seva Sansthan**
Account Number : **31505501196**
IFSC Code : **SBIN0011406**
Branch: **Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001**

Scan to Donate

UPI
narayansevasansthan@kotak

मुख्यालय : 483, सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी,
सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, +91 294 6622222 ☎ +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

अपनी छवि देखते हुए गाने की सलाह दी और कहा- "वस्तुतः वह कुरूप नहीं, जैसी कि उसकी मान्यता है। फिर स्वर की मधुरता और कुरूपता का कोई विशेष संबंध नहीं है। जब वह भावविभोर होकर गाती है, तब उसका आकर्षण बहुत बढ़ जाता है और उसमें कुरूपता की बात कोई सोच भी नहीं सकता। वह अपने मन में से हीनता की भावना निकाले। सुंदरता के अभाव को ही न सोचती रहे, वरन स्वर

की मधुरता और भावविभोर होने की मुद्रा से उत्पन्न आकर्षण पर विचार करे और अपना आत्मविश्वास जगाए।" लड़की ने यही किया और आरंभिक दिनों में जो सदा सकपकाई हुई रहती थी और कुछ आयोजनों में जाने के बाद एक प्रकार से हताश-सी हो गई थी, नया साहस और उत्साह इकट्ठा करने पर उसने बहुत प्रगति की और फ्रांस की प्रख्यात गायिका मेरी दुडनाल्ड के नाम से विख्यात हुई।

शुक्रिया के शब्द नहीं है

उसे जिद्द थी दुनिया बदलने की। पर वो नहीं बदल पाया। उसने हार नहीं मानी और खुद की दुनिया बदल दी। चेहरे पे अपनी स्थित तेज लिये हुए ये है तेजाराम। ये कहते हैं -मेशा नाम तेजाराम है, ग्राम बड़ाईली है, जिला नागीर, राजस्थान। मैं बचपन से पोलियो ग्रसित था। खेलने - कूदने के लायक भी नहीं था। और उसके अलावा मैं मम्मी- पापा पे बोझ बनकर रहता था। मैं चल फिर नहीं पाता था। पांव बिल्कुल मुड़ा हुआ था। दोस्त और पड़ोसी सब ताने मारते थे। बेसहारा है ये कुछ भी मतलब नहीं है मर जाये तो ठीक है। पोलियो ने इनसे बहुत कुछ छीना। मगर मिली तो लोगों की उपेक्षा या दुत्कार। और उसकी जिन्दगी में उजाला आना बाकी था। वो आया नारायण सेवा संस्थान बनकर। नारायण सेवा संस्थान का नागीर का कैंप लगा था। एड्रेस मालूम चला कैंप के द्वारा। उदयपुर जा के ऑपरेशन कराया था। तीन जगह पे मैं और मेरे पापा दोनों ही उधर रहे थे छः महीने तक। तो वहीं भी एक पैसा भी नहीं लगा था। नहीं ऑपरेशन का लगा, मैं गरीब घर का हूँ। कहीं पे दूसरे प्राईवेट जगह पे ऑपरेशन नहीं करवा सकता था। अच्छा हुआ अभी चलने लायक हो सका। नारायण सेवा संस्थान ने

तेजाराम को इस काबिल बनाया कि वो अपनी मंजिल की तरफ कदम बढ़ा सके। वहाँ पे इतना अच्छा स्टॉफ था। डॉक्टर सब इतने अच्छे थे और प्रशान्त जी सर दिन में हमको एक बार मिलकर जाते थे। छः महीने तक मैं वहाँ पे रुका था। तो भी वहाँ पर कोई फैमिली वाले या गांव के या दोस्तों की किसी की याद नहीं आई। सिर्फ यही नहीं संस्थान ने उसकी योग्यता को निखारा और मेरे को यहाँ पर कम्प्युटर की ट्रेनिंग दिया गया। बिल्कुल निःशुल्क फिर उसके बाद मेरा भी बीएसएनएल कॉल सेंटर में मेरी जॉब लग गया। तेजाराम अब बीएसएनएल कॉल सेंटर में अब अपनी समस्या मूलकर लोगों की समस्याए सुलझाता है। मैं अब अजमेर में रहता हूँ अब बीएसएनएल कॉल सेंटर में जॉब करता हूँ, बास और स्टॉफ वाले सब खुश हैं मेरे से। अब मैं मेरे परिवार का पालन - पोषण कर रहा हूँ और मेरा परिवार पूरा खुश है। तकलीफें छूट गईं और चेहरा मुसकराने लगा। संस्थान का मैं इतना आभारी हूँ नारायण सेवा संस्थान को शुक्रिया कहने के लिए तेजाराम के पास शब्द नहीं है। और उसकी निःशब्द मुसकान बहुत कुछ कहती है। एक नहीं हजार शुक्रिया, बस शुक्रिया।

मानवीय आदर्श

माँ ने अपने बेटे को दो मिठाई के टुकड़े देकर छोटा टुकड़ा साथी को देने हेतु और बड़ा टुकड़ा स्वयं खाने हेतु कहा। बालक 'हाँ' कहकर साथी के पास गया और उसे बड़ा टुकड़ा देकर छोटा टुकड़ा स्वयं खाने लगा। माँ दूर से यह दृश्य देख रही थी। उसने वाद में पुत्र से पूछा- "पुत्र ! तूने बड़ा टुकड़ा उसे देकर छोटा टुकड़ा स्वयं क्यों खाया? मैंने तो साथी को छोटा टुकड़ा देने और स्वयं बड़ा टुकड़ा खाने हेतु कहा था। बालक बोला - "माँ! दूसरों को अधिक देने और स्वयं कम खाने में मुझे आनन्द आता है।" उसके इस कथन पर माँ अपने पुत्र को देखती रही और विचार करने लगी कि सचमुच यही मानवीय आदर्श है।

सम्पादकीय

जीवन को गुजारना भी संभव है तथा जीना भी। गुजारने का आशय है कि जो चल रहा है वह बस घिसटता रहे, जीवन उदासीनता व शिकायतों से भरा रहे। ऐसी स्थिति में भी झिकझिक करके भी जीवन गुजर जाता है। दूसरी ओर यह भाव रहता है कि मानव जीवन जैसी दुर्लभ योनि प्राप्त हुई है तो इस सलीके से जीये। अपने लिये जीये, ओरों के लिये जीये। जीवन दोनों दशाओं में व्यतीत हो जाता है पर गुजारने में मायूसी छाई रहती है, दुःखों का रोना चलता रहता है, असंतुष्टि का राग हर पल अलापा जाता है। जबकि जीने की तमन्ना व्यक्ति की सोच में बदलाव ला देती है। यह जीवन में संतुष्ट तो होता ही पर जीवन को शृंगारित करने के हर अवसर को खोज लेता है। वह अभाव को भी उत्सव में परिवर्तित कर देता है। ऐसी जीवन ही समाज व देश में योगदान करता है।

कुछ काव्यमय

**भारी मन से जीना
इसे जीवन कैसे कहें ?
वे भूल जाते हैं कि
दुनिया में कैसे रहें ?
जीना तो आनन्द का उद्भव
और संतोष की खान है।
ऐसे जीवन के लिए ही
ईश्वर ने रचे इंसान है।**
- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

उम्मीद का दिया

इतना जलकर भी 'मेरी रोशनी' की लोगो को 'कोई कदर' नहीं है... तो बेहतर यही होगा कि मैं बुझ जाऊं। वह दिया खुद को व्यर्थ समझ कर बुझ गया। जानते हैं वह दिया कौन था? वह दिया था 'उत्साह' का प्रतीक। यह देख दूसरा दिया जो 'शांति' का प्रतीक था, कहने लगा—मुझे भी बुझ जाना चाहिए। निरंतर 'शांति की रोशनी' देने के बावजूद भी 'लोग हिंसा कर रहे हैं। और 'शांति' का दिया बुझ गया। 'उत्साह' और 'शांति' के दिये के बुझने के बाद, जो तीसरा दिया 'हिम्मत' का था, वह भी अपनी हिम्मत खो बैठा और बुझ गया। 'उत्साह', 'शांति' और अब 'हिम्मत' के न रहने पर चौथे दिए ने बुझना ही उचित समझा। चौथा दिया 'समृद्धि' का प्रतीक था। सभी दिए बुझने के बाद केवल 'पांचवां दिया' 'अकेला ही जल रहा था। हालांकि पांचवां दिया सबसे छोटा था मगर फिर भी वह 'निरंतर जल रहा' था। तब उस घर में एक 'लड़के' ने प्रवेश किया। उसने देखा कि उस घर में सिर्फ 'एक ही दिया' जल रहा है। वह खुशी से झूम उठा। चार दिए बुझने की वजह से वह दुःखी नहीं हुआ बल्कि खुश हुआ। यह सोचकर कि कम से कम एक दिया तो जल रहा है। उसने तुरंत पांचवां दिया उठाया और बाकी के चार दिए फिर से जला दिए, जानते हैं वह 'पांचवां अनोखा दिया' कौन सा था? वह था उम्मीद का दिया... इसलिए अपने घर में और अपने मन में हमेशा उम्मीद का दिया जलाए रखिये, कि कुछ अच्छा होगा। चाहे 'सब दिए बुझ जाए' लेकिन 'उम्मीद का दिया' नहीं बुझना चाहिए।

**अपनों से अपनी बात
धर्म की रेल**

महाराज मैंने तो आज से 31 साल पहले 4 कागज लिए थे। कार्बन लगाये थे। सोचा मैं चार भाइयों को अपने मन की बात लिखूंगा एक कागज मेरे पास रह जायेगा, तीन कागज मैं मित्र को भेज दूंगा। सबसे पहले लिखा था 'अपनों से अपनी बात' पराया कोई है नहीं बाबू। आपने कल सुना। इन्सान जी अपने पौत्र के अपहरण का दुःख भूल गए। कल आपने देखा वो घायलों को बचाने के लिए रक्तदान कर रहे हैं। कहीं प्राणदान कर रहे हैं। कहीं आशीर्वाद का दान कर रहे हैं। कोई औषधि का दान कर रहे हैं, पर कुछ ऐसे अभागे लोग भी इस दुनियाँ में हैं, जो नहीं समझते धर्म को। नहीं समझते ईश्वर क्या होता



है? नहीं समझते कर्म फल को? किसी ने पूछा था बाबूजी आस्तिक और नास्तिक में पहचान क्या है? हे प्रभो! कहा गया 'जो कर्म फल को नहीं मानता वो सबसे बड़ा नास्तिक' है। जो भगवान को नहीं मानता वो सबसे बड़ा नास्तिक है। और जो ये नहीं मानता कि कभी ना कभी मौत आयेगी वो सबसे बड़ा नास्तिक है। इसलिए कहा दो बात

को याद रख, जो चाहे कल्याण, इक भगवान को और दूसरे मौत को। भगवान को याद रखना

**परदेशी तो हुआ रवाना,
प्यारी काया पड़ी रही।
सेठ की कलम
कान पर टंगी रहेगी।
और कल की पेशी भी
पड़ी रहेगी।**

आपका हमारा वॉरंट कट कर आ जावे। उसके पहले आओ, आज को सफल करलें। वर्तमान को जिन्दाबाद कर दें। आनन्द की लहरें फैला दें क्योंकि ये 10 गुणों की रेल चल रही है। ये धर्म की रेल चल रही है। धर्म के 10 लक्षणों की रेल चल रही है। आओ धर्म की रेल में बैठें, व्यवहार की रेल में बैठें।

- कैलाश 'मानव'

अधिकारों का उपयोग



एक और प्रसंग आता है कि एक अत्यन्त निर्दयी और क्रूर राजा था। दूसरों को पीड़ा देने में उसको आनन्द आता था। उसका आदेश था कि उसके राज्य में एक या दो व्यक्तियों को फांसी लगनी ही चाहिए। उसके इस व्यवहार से प्रजा बहुत दुखी हो गयी। एक दिन उस राजा के राज्य के कुछ वरिष्ठजन

इस समस्या को लेकर एक वरिष्ठ संत के पास पहुँचे। बोले महाराज हमारी रक्षा कीजिये। यदि राजा का ये क्रम जारी रहा तो पूरा नगर खाली हो जायेगा। संत भी काफी दिनों से ये ध्येय सुन रहे हैं।

वे अगले ही दिन दरबार में जा पहुँचे। राजा ने उनका स्वागत किया और आने का प्रयोजन पूछा। संत बोले मैं आपसे एक प्रश्न करने आया हूँ। यदि आप शिकार खेलते हुए जंगल में जायें और मार्ग भूलकर भटकने लगे और प्यास के मारे आपके प्राण निकलने लगे। ऐसे में कोई व्यक्ति आपको सड़ा गला पानी लाकर आपको एक पात्र भर पानी पिलाये, कि तुम आधा राज्य दोगे तो वो पानी

पिलायेगा। राजा ने कहा प्राण बचाने के लिये आधा राज्य देना ही होगा। संत बोले अगर वो गंधा पानी पीकर तुम बीमार हो जाओ और तुम्हारे प्राणों पर संकट आ जाये, तब कोई वैद्य तुम्हारे प्राण बचाने के लिये शेष आधा राज्य मांग ले, तो क्या करोगे? राजा ने तत्क्षण कहा— प्राण बचाने के लिये वो आधा राज्य भी दे दूंगा।

जीवन ही नहीं तो राज्य कैसा? संत बोले अपने प्राणों की रक्षार्थ आप अपना राज्य लुटा सकते हैं तो दूसरों के प्राण लेते क्यों हैं? संत का यह तर्क सुनकर राजा को चेतना आ गयी। वह सुधर गया। इस प्रसंग का सार यह है कि अपने अधिकारों का उपयोग लोकहित एवं विवेक सम्मत ढंग से किया जाना चाहिये।

- सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

गांव के नौजवानों को रोजगारोन्मुख प्रशिक्षण उपलब्ध कराने की योजना, कैलाश के मन में काफी समय से चल रही थी। इन युवकों को सुधारी काम सिखाने हेतु उसने अपने ऑफिस से खाली खोखे खरीद लिये थे। खोखे ऑफिस में ही पड़े थे, इन्हें भी लाकर बाजारे के साथ उसी मकान में रख दिये। कैलाश अपनी जीवन संगिनी कमला के उसके हर कार्य में कन्धा से कन्धा मिलाकर समर्पित भाव से सहयोग करने से धन्य था। वह सौभाग्यशाली था कि उसे ऐसी पत्नी मिली, वरना सेवा का इतना बड़ा प्रकल्प स्थापित कर पाना संभव नहीं होता। जब बाजारे की ट्रक खाली कराने कराने की समस्या उत्पन्न हुई तो कमला का उत्साह देखते ही बनता था। जीवन में पहली बार वह किसी के साथ साईकिल के पीछे बैठी और जगह तलाशने निकली थी।

गोगुन्दा के समीप मोकेला गांव है। यहाँ गांव का ही एक सुधार युवकों को सुधारी का प्रशिक्षण देने को तैयार हो गया। ऑफिस में जो बेकार खोखे पड़े थे, वे खरीदकर बाजारे वाले मकान में रख दिये थे। सभी खोखे मोकेला भिजवा दिये, सुधारी के आवश्यक औजार, कीलियां वगैरह

भी खरीद कर भिजवा दी। पहली टोली में 15 युवकों को 6 माह के प्रशिक्षण हेतु चयनित किया गया। इन्हें टेबल, कुर्सी, स्टूल वगैरह बनाने का काम सिखाया गया। यह प्रयोग सफल रहा तो इसी प्रकार के जनोपयोगी कार्यों का प्रशिक्षण शुरू करने की सोची। सिलाई कार्य का प्रशिक्षण देने की योजना उसके मन में काफी दिन से कुलबुला रही थी।

उस समय श्रीमती मालविका पंवार उदयपुर की अतिरिक्त कलेक्टर थी। उनकी कल्याण कार्यों में काफी रुचि थी। तब कथौड़िया परिवार के लोग सरकार के एक निर्णय से बेकार हो गये थे। ये लोग कत्था निकाल कर बेचने का काम करते थे। मगर सरकार ने यह समूचा कार्य ही टेके पर दे दिया था जिससे इनकी मुश्किलें बढ़ गई थी। सिलाई प्रशिक्षण देने के सिलसिले में कैलाश इनसे मिलने गया तो वे मदद को तैयार हो गईं। तब सरकार की एक स्काईट योजना आई थी, इसमें सिलाई सीखने वालों को भत्ता दिये जाने का प्रावधान था। इस योजना हेतु आवेदन करने की अन्तिम तिथि उसी दिन थी। आवेदन भी दोपहर 12 बजे तक जमा कराना था।

थकावट से बचने के चंद उपाय

अक्सर गृहिणियों में थकावट की शिकायत पाई जाती है। मनोचिकित्सकों के अनुसार, थकावट के लिए तनाव, घुटन, दमित क्रोध, चिंता, आशंका, डर, जैसे कारण भी उत्तरदायी होते हैं। ये सब नकारात्मक संवेग चूंकि महिलाओं में पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा पाये जाते हैं, अतः उनमें थकावट की शिकायत भी ज्यादा होती है। इसके अलावा घरेलू कामों व बाहरी कामकाज के दोहरे बोझ से त्रस्त गृहिणियों शारीरिक व मानसिक रूप से ज्यादा थकान महसूस करती है लेकिन कुछ महिलाओं को हमेशा थकावट महसूस होती रहती है जिसे 'न्यूरेस्थीरिया' कहते हैं। इस रोग का शिकार होने पर डॉक्टरी उपचार करवाना चाहिए। वैसे थकावट से निम्न उपायों को अपनाकर काफी हद तक बचा जा सकता है।

- सर्वप्रथम सूचीवार अपने आवश्यक कार्यों की लिस्ट बनायें। फिर एक के बाद एक कर इन्हें निपटायें। सारे काम एक साथ खुद ही निपटाने की चेष्टा न करें।
- प्रतिदिन अपने व्यायाम व सैर के लिये समय अवश्य निकालें।
- अपने खानपान पर समुचित ध्यान दें। बासी, गरिष्ठ व तले-भुने खाने की बजाय ताजा हरी सब्जियाँ, अंकुरित अनाज और सलाद को प्राथमिकता दें।
- अनियंत्रित व एकाकी जीवनशैली को छोड़कर संयमित जीवनशैली अपनायें। मिलनार बनें।
- डेस्क जॉब या खड़े रहकर काम करने वाली महिलाओं को दो-तीन घण्टे के अंतराल में 4-5 मिनट के लिए अवश्य आराम करना चाहिए।
- यदि लगातार खड़े होकर काम करें तो एक पांव पर ही पूरा बोझ न डालें। रोजाना गुनगुने या गर्म पानी में जरा सा नमक डालकर अपने पांवां को उसमें 10-12 मिनट डुबो कर रखें।
- अपनी भावनात्मक समस्याओं को व्यक्त अवश्य करें। पारिवारिक व सामाजिक दबाव की वजह से वर्षों तक महिलायें अपने संवेगों को दबाये घुटती रहती है जिससे वे हमेशा थकावट महसूस करती हैं।
- मित्रों व रिश्तेदारों से फोन या पत्र द्वारा सम्पर्क अवश्य बनाये रखें। बच्चों से घुलें मिले यो कोई पालतू जानवर पालें।
- कई बार थकावट का कारण अंदरूनी बीमारी, हार्मोनल असंतुलन, या खून या कैल्शियम की न्यूनता होती है इसीलिए ऐसी हालत में समय रहते डॉक्टर से समुचित उपचार अवश्य करायें।
- अनावश्यक उत्तेजना, तनाव, डर, आशंका, चिंता की गुलाम न बनें। मनोबल गिराने वाले लोगों से मेलजोल बढ़ाने की बजाय कर्मठ व उत्साही लोगों से मिलें।

अनुभव अमृतम्

ध्यान ही तो नहीं रहा। ये ध्यान ही तो भटकता है, ये ध्यान ही चंचलता हरता है, ध्यान लगता क्यों नहीं? लगना चाहिए राग-द्वेष से ऊपर उठना चाहिए। जब ध्यान में जावे तो कहें, ये अनित्य है। ये जो श्वास चल रही वो अनित्य है, जो बन्धन हो रहा वो अनित्य है। जो संसार की घटनाएं देह-देवालय संसार इस लोक का अर्थात् देह-देवालय का संसार, साढ़े तीन हाथ का संसार, बंगला अजब बने महाराज इसमें ठाकुरजी बिराजे का संसार। जो घटना घटित हो रही, वो अनित्य है। तटस्थ भाव में कैसे रहा जाये? आध्यात्मिकता में लीन रहना। धर्म के प्रति आस्था भाव जगाये रखना। नया कर्म करते रहना- साक्षीभाव से। उपेक्षाभाव में रहते प्रतिक्रिया नहीं करना। वो क्षण भंगुर है, नाशवान है वो पल-पल में बदलती है।



जो नर अपने आप में ।।

सिमट सिमटता जाए।

बाहर से मतलब नहीं।

आत्म रूप कहलाय ।।

शरीर में आहार नली की लम्बाई 9 मीटर गले से लेकर आमाशय के अंतिम भाग तक पहुँचती है। फेफड़े में 3 लाख मिलियन कोशिकायें होती हैं, जो लगभग 24 हजार किलोमीटर लम्बी होती हैं। सामान्यतः मनुष्य प्रति घण्टा 180 से 360 बार पलक झपकता है। मानव के सीने की हड्डी की लम्बाई लगभग 6 से 7 इंच और 3-4 इंच की सीने की चौड़ाई होती है। सामान्य मनुष्य के शरीर में खून की मात्रा लगभग- 6.5 लीटर होती है।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 30 (कैलाश 'मानव')

कोरोनाकाल में बनें गरीब व प्रवासी मजदूर परिवार का सहारा

1 परिवार मोट ले 1 माह के लिए

₹ 2,000

3 परिवार मोट ले 1 माह के लिए

₹ 6,000

5 परिवार मोट ले 1 माह के लिए

₹ 10,000

25 परिवार मोट ले 1 माह के लिए

₹ 50,000

10 परिवार मोट ले 1 माह के लिए

₹ 20,000

50 परिवार मोट ले 1 माह के लिए

₹ 1,00,000

यूपीआई व पेटीएम के माध्यम से करें सहयोग

UPI narayansevasansthan@kotak



आपके सहयोग एवं आशीर्वाद से आज हमारे घर में मोजन बना... आपश्री को धन्यवाद। हमारे जैसे और भी हैं जिन्हें जरूरत है आपके सहयोग की... कृपया मदद करें।



अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से संस्थान के बैंक खातों में सीधे भी जमा करवाकर PAY IN SLIP भेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके। संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, 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 ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
☎ : kailashmanav