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-2238 • उदयपुर, सोमवार 08 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## रेलवे ने रचा नया कीर्तिमान 'वासुकी' मालगाड़ी से

दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे बिलासपुर जोन ने रेल इतिहास में एक नया कीर्तिमान रच दिया है। देश में पहली बार पांच मालगाड़ी (वासुकी) 300 खाली वैगन के साथ पटरी पर दौड़ी। यह मालगाड़ी 3.5 किलोमीटर लंबी थी। शुक्रवार को रायपुर मंडल के भिलाई डी केबिन से बिलासपुर मंडल के कोरबा तक पांच मालगाड़ियों को एक साथ जोड़कर चलाया गया।

परिचालन समय को कम करने, क्रू–स्टाफ की बचत एवं उपभोक्ताओं को त्वरित डिलीवरी प्रदान करने के उद्देश्य से रेलवे द्वारा लांग हाल मालगाड़ियां चलाई जा रही हैं। इस प्रक्रिया में केवल एक लोको पायलट, एक सहायक लोको पायलट एवं एक गार्ड की जरूरत रहती है। जबकि सामान्य तरीके से एक–एक मालगाड़ी चलाई जाती तो पांच लोको पायलट, पांच सहायक लोको पायलट एवं पांच गार्ड की आवश्यकता होती।

गौरतलब है कि 29 जून 2020 को तीन लोडेड मालगाड़ियों को एक साथ जोड़कर लांग हाल सुपर एनाकोंडा मालगाड़ी का परिचालन किया गया था। वहीं सुपर शेषनाग में एक लोको पायलट, एक सहायक लोको पायलट व एक गार्ड ने कार्य को अंजाम दिया था।

**ऐसे नियंत्रित होते हैं पांच इंजन**

एक साथ वासुकी में पांच मालगाड़ियों को जोड़कर एक रैक बनाई गई थी। इसमें पांच इंजन लगे थे। सबसे आगे चलने वाला लीडिंग पावर (इंजन) जिस तरह के एक्शन कर रहा होता है, रिमोट सिस्टम से जुड़े शेष चार लिंक इंजन (रिमोट लोको) भी वही कार्य करते हैं। जबकि पुराने सिस्टम से दो ट्रेन एक साथ जोड़कर चलाने पर आगे वाले लीड इंजन में बैठा क्रू पीछे वाले इंजन के चालक से वाकी टाकी के माध्यम से संपर्क में रहता है। नई तकनीक में बार–बार मैन्युअली सूचनाओं का आदान–प्रदान करने की जरूरत नहीं पड़ती है। इस तकनीक को विशाखापट्टनम की कंपनी लोटस ने बनाया है।

## नई तकनीक से अब चंद सेकंड में पता चल जाएगा मिट्टी की सेहत का हाल

मिट्टी की सेहत का हाल जानने के लिए अब लम्बा इंतजार नहीं करना पड़ेगा। भारतीय मृदा विज्ञान संस्थान भोपाल ने एक ऐसी तकनीक विकसित की है, जो चंद सेकंड में ही बता देगी कि मिट्टी में कौन से पोषक तत्वों की कमी या बहुलता है। इन्फ्रारेड स्पेक्ट्रोस्कोपी नामक इस तकनीक में 12 तरह की जांच कुछ ही सेकंड में हो जाएगी, जबकि प्रयोगशाला में पारंपरिक तरीके में एक तत्व की जांच में ही ढाई से तीन घंटे लगते हैं।

**इन्फ्रारेड स्पेक्ट्रोस्कोपी से हो सकेगी 12 तरह के तत्वों की जांच :** संस्थान के विज्ञानी पांच साल से विश्व कृषि वानिकी केंद्र नैरोबी (केन्या) के साथ मिलकर इस तकनीक पर काम कर रहे थे। इस दौरान प्रयोग के तौर पर दो हजार से अधिक नमूनों की जांच की गई। भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद ने भी तकनीक की सराहना की है। रासायनिक उर्वरकों के अंधाधुंध प्रयोग और जैविक खाद नहीं डालने से मिट्टी में पोषक तत्वों जैसे जिंक, कार्बन, आयरन, मैंगनीज, नाइट्रोजन, फास्फोरस जैसे तत्वों की कमी हो रही है। यही तत्व मिट्टी को उर्वर बनाते हैं और पैदावार में मदद करते हैं। ऐसे में उसकी सेहत पर नजर रखने में इन्फ्रारेड स्पेक्ट्रोस्कोपी प्रयोगशाला जांच का उत्तम विकल्प हो सकती है।

विश्व कृषि वानिकी केंद्र नैरोबी के साथ इस तकनीक पर काम किया जा रहा था। इस कड़ी में मध्य प्रदेश सहित देश के अन्य क्षेत्रों से मिट्टी के दो हजार से अधिक नमूने एकत्र किए गए। उनके भौतिक और रासायनिक गुणों की जांच की गई। विशेष मशीन केन्या से मंगाई गई, जबकि जांच के लिए अन्य संसाधन यहीं से जुटाए गए। पहले चरण में मिट्टी की उपजाऊ क्षमता, उसमें मौजूद तत्वों की स्थिति आदि की जांच की गई। इसके अच्छे परिणाम सामने आए। पारंपरिक तरीके में प्रत्येक तत्व की जांच में ना केवल ढाई से तीन घंटे का समय लगता है बल्कि इसमें अधिक खर्चा भी होता है। हालांकि, सरकारी लैब में इसकी मुत में जांच की जाती है। इन तत्वों की जांचरू कार्बन, नाइट्रोजन, फास्फोरस, पोटाश, मैंगनीज, रेत की मात्रा, लवणता, अम्लीयता, पीएच वैल्यू, मिट्टी की जल धारण क्षमता, टिकाऊपन आदि की जांच संभव है।

# सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

## सलूम्बर, उदयपुर में दिव्यांग जांच चयन उपकरण वितरण शिविर

भारत सरकार की एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान का सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से पंचायत समिति सलूम्बर में ईसरवास गांव में दिव्यांगता जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसका उद्घाटन मुख्य अतिथि सचिव मुकेश जी मीणा, सरपंच श्रीमती कंकु जी मीणा, ने दीप प्रज्वलन कर किया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आए 35 रोगियों की जांच व चिकित्सा डॉ मानस रंजन जी साहू ने की। शिविर में गौतम जी मीणा एवं हीरालाल जी (समाजसेवी) आदि कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे। शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्ढा ने जनप्रतिनिधियों और अतिथियों का अभिनंदन किया। शिविर में 07 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल, 07 को व्हीलचेयर, 08 को वैशाखी और 07 कैलीपर्स भेंट किए और 02 दिव्यांगों का शल्य चिकित्सा के लिए चयनित किया। शिविर में लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा, कन्हैया लाल जी ने भी सेवाएं दी।

## वृद्ध और पोतों को मिला सम्बल

उदयपुर जिले के आदिवासी क्षेत्र चारों का फलां निवासी मेधा (60) वृद्धावस्था में पत्नी के संग जीवन की गाड़ी खींच रहे थे। इकलौता बेटा अलग रहता था करीब 9 माह पूर्व बेटे की पत्नी अपने तीन मासूम बच्चों को छोड़कर अन्यत्र चली गई। अब वृद्धा दादा – दादी पर गृहस्थी की जिम्मेदारी आ पड़ी । लॉकडाउन में बेटे की मजदूरी छूट गई और मदिरापान की उसकी लत के चलते परिवार भूखमरी के मुहाने पर जा खड़ा हुआ, जहां ईश्वर के अलावा कोई दूसरा मददगार नजर नहीं आ रहा था।

ऐसे में एक दिन नारायण सेवा संस्थान की टीम गांव में गरीबों को राशन की मदद पहुंचाने के ध्येय से पहुंची तो स्थानीय लोगों में वृद्ध मेघा और तीन पोतों के उनसे मिलवाया । उनकी विकट स्थिति देखकर संस्थान में हर माह राशन सामग्री देने का फैसला लिया। नन्हें नन्हें बच्चों को वस्त्र एवं पोषाहार भी दिया गया।

मेघा ने कहा कि बुढापें में पड़ोसियों और नारायण सेवा संस्थान ने मदद करके परिवार को काल के मुंह से निकाल लिया, मैं दिल से उनके लिए दुआ करता हूँ।

## जब हमारी आँखे भर आई

उस दिन मैं पालियो हॉस्पीटल के रिसेप्शन पर बैठी थी कि एक बुजुर्ग व्यक्ति व एक महिला पालियो पीड़ित चारों हाथों–पैरों से चलने वाले 8 वर्षीय एक बच्चे को लेकर इलाहाबाद से आए थे। पिता बीमारी की वजह से बिस्तर से उठ भी नहीं पाता है। मोहन उसके माता– पिता की पहली सन्तान है व उसके छोटे भाई को जन्म देते समय उसकी माँ की मृत्यु हो गई।

आप बहन जी बस मोहन को ठीक करवा दो, आपके हॉस्पीटल का बहुत नाम सुना हैं। धीरे–धीरे उनकी आवाज रूलाई की वजह से मध्यम पड़ने लगी व मोहन और भुआ की रूलाई भी फूट पड़ी लगा जैसे दर्द जो दबा हुआ था, कुरेदते ही आँसू बन कर निकल पड़ा। वृद्ध बाबा ने कहा बस मोहन चलने–फिरने लग जाए तो घर की दूसरी परेशानियाँ को तो हम कैसे भी सुलझा ही लेगें ? बहुत उम्मीद लेकर आए हैं, और मोहन के ठीक हो जाने की भविष्य की उम्मीदों को पूरी होने की आस में उन्होंने मुझे ही आशीर्वादों से लबालब कर दिया। और हां उनकी उम्मीदे पूरी होगी, यह तो निश्चित था ही क्योंकि एक पूरा सद्भावी समाज जो जुड़ा है, नारायण सेवा संस्थान के साथ संस्थान के बारे में मेरा यह दृढ़ विश्वास है, कि कोई भी अपाहिज या अन्य पीड़ित व्यक्ति किसी आस या उम्मीद के साथ यहाँ कदम रखता है, और संस्थान कें दूर–दूर तक के कार्य क्षेत्र में अगर वह कार्य है तो यकीन मनिए उसकी आशा कभी निराशा में परिवर्तित नहीं होगी, अतः अपने अनुभव के बाद मैं यह तो कह ही सकती थी कि बाबा आपका मोहन फिर से चलने फिरने लगेगा।

अपने परिवार जनों व ऊपर से आशीर्वाद देती मोहन की माँ व संस्थान परिवार की दुआओं व डॉक्टर्स द्वारा चार–चार ऑपरेशन एवं फिजियोथेरेपी व उसके पश्चात् कैलिपर्स पहन कर जब छः महीने पश्चात् मोन चला तो.....

शायद उन अनुभूतियों के लिए शब्द रचना है ही नहीं। मोहन जैसे कई–कई पोलियो विकलांगों को सुनहरा भविष्य देने वालों में अहम भूमिका है, आप सभी की, आपके सहयोग की प्रतीक्षा है मान्यवर।

**–कल्पना गोयल**

## श्रद्धा का अक्षय पात्र

घोर अकाल पड़ा था। लोग दाने–दाने के लिए भटक रहे थे। भगवान बुद्ध से जनता का यह कष्ट देखा नहीं जा रहा था। उन्होंने नगर के सभी संपन्न व्यक्तियों को एकत्रित किया तथा उनसे प्रजा की पीड़ा दूर करने का प्रबंध करने को कहा। नगर का सबसे बड़ा व्यापारी बोला– "प्रभु मैं अपना समस्त धन व अन्न देने को प्रस्तुत हूँ, किंतु वह इतना नहीं है कि पूरी प्रजा को एक सप्ताह भी भोजन दिया जा सके।" स्वयं नरेश ने भी अपनी असमर्थता प्रकट की। संपूर्ण सभा मौन हो गई। सभी ने अपने मस्तक झुका लिए। तथागत चिंतित हो गए। इतने में सभा में सबसे पीछे खड़ी फटे कपड़ों वाली भिखारिन मस्तक झुकाकर हाथ जोड़कर बोली–"प्रभु आज्ञा दें तो मैं भी सभी अकाल पीड़ितों को भोजन दूँगी।" किसी ने उपहास पूर्वक पूछा– "तेरे यहाँ क्या खजाना गड़ा है कि तू सबको भोजन देगी?" बिना हिचके, बिना भय के उस भिखारिन ने कहा– "मैं तो भगवान की .पा के भरोसे श्रम करूंगी। मेरा कोष तो आप सबके घर में है। आपकी उदारता से ही मेरा यह भिक्षापात्र अक्षय बनेगा।" सचमुच उस भिखारिन का भिक्षापात्र अक्षयपात्र बन गया। वह जहाँ भिक्षा लेने गई, लोगों ने उसके लिए अपने अक्षय भंडार खोल दिए और उस अकाल के समय में कोई भूखा न रहा।

## साधना का मार्ग अनुभव से होकर जाता है

प्रत्येक व्यक्ति सुखि–दुख का दायित्व दूसरों पर डालता है। चाहे सम्राट हो या अन्य कोई। सब अपने–आपका बचाव करते हुए दायित्व दूसरों पर डाल देते हैं। सारा दोष दूसरों में देखते हैं, स्वयं निर्लिप्त रह जाते हैं। किन्तु अध्यात्म की साधना करने वाला, चेतना के जागरण की साधना करने वाला, सारा दायित्व अपने पर लेता है। चाहे वह सुख का दायित्व हो या दुख का, वह दायित्व अपने पर लेता है, दूसरे पर नहीं थोपता।

व्यक्ति अध्यात्म से चेतना में प्रवेश करता है, अध्यात्म की चेतना के जागरण का प्रयास करता है, वह अपने पर बहुत उत्तरदायित्व लेता है। इतना बड़ा दायित्व नहीं उठाता। एक पूरे साम्राज्य को चलाने वाला सम्राट पर भी उतना बड़ा दायित्व नहीं होता, जितना बड़ा दायित्व होता है उस साधक पर, जो चेतना के जागरण में लगा हुआ है। अब सवाल है कि एकांत में, एक कोने में बैठकर अपने भीतरझांकनेवाला, अपने–आपकी साधना करने वाला बड़ा दायित्व कैसे लेता है? यह तर्क–संगत नहीं है, किन्तु विरोधी बात है। साधना का मार्ग तर्क का मार्ग नहीं है, अनुभव का मार्ग है, देखने का मार्ग है, दर्शन का मार्ग है, अध्यात्म का साधक दायित्व को ओढ़कर भारी रहता है, वह दायित्व दूसरों पर कभी नहीं डालता। अध्यात्म साधना की पहली परिणति है–दायित्व को लेने का साहस, अध्यात्म से भ्रांतिंया सबसे टूटती है, वह असत्य से दूर और सत्य के निकट होता है। सामान्यता आँखें बंद करने का अर्थ होता है–नहीं देखना, सो जाना, लेकिन साधक के लिए आँखें बंद करने का अर्थ होता है– भीतर गहराईयों को देखना। कोई शत्रुता करता है, तो साधक सोचता है कि कहीं न कहीं मेरी भूल है। हम भी भाव अपना लें तो दुःखों को अनुभव ही नहीं होगा।

## पद्भूषण, दिव्यांग डॉक्टर सुरेश अड़वाणी

देश के पहले ऑन्कोलोजिस्ट हैं डॉक्टर सुरेश आडवाणी। 1 अगस्त 1947 को कराची, पाकिस्तान में जन्में डॉ. आडवाणी का परिवार मुंबई के घाटकोपर में बस गया था। आठ साल की उम्र में पोलियो की वजह से सुरेश आडवाणी अस्पताल में भर्ती हुए और वहां डॉक्टर को देखकर इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने डॉक्टर बनने की ठान ली।

सोमैया कॉलेज से ग्रेजुएशन करने के बाद उन्होंने ग्रैंड मेडिकल कॉलेज में एम. बी.बी.एस के लिए अप्लाई किया, लेकिन विकलांग होने की वजह से उन्हें रिजेक्ट कर दिया गया। डॉ. सुरेश ने हार नहीं मानी और इस सिलसिले में कॉलेज प्रबंधन और मंत्रियों को पत्र लिखकर विनती की, तब उन्हें एडमिशन मिला। डॉ. आडवाणी भारत में पोलियो के उपचार लाना चाहते है और मास्टर डिग्री लेने के बाद उन्होंने ने कुछ दवाएं उपलब्ध करवाई।

कैंसर स्पेशलिस्ट सुरेश आडवाणी का मानना पोलियो उनकी कमजोरी नहीं बल्कि ताकत है और इसी ताकत के सहारे ही उन्हें सफलता मिली। सुरेश आडवाणी ने भारत में बोन मेरो ट्रांसप्लांटेशन की शुरुआत की और देश के पहले ऑन्कोलोजिस्ट बने।

डॉक्टर सुरेश (जसलोक हॉस्पिटल) में कैंसर विभाग के निर्देशक व कैंसर विभाग के चेयरमैन हैं, इसके अलावा टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल में चीफ ऑफ मेडिकल ऑन्कोलॉजी हैं और जसलोक हॉस्पिटल में भी उन्होंने ऑन्कोलॉजी डिपार्टमेंट की शुरुआत की है। डॉ. सुरेश ने सबसे पहले नौ साल की बच्ची की बोन– मेरो ट्रांसप्लांट किया था। तब से अब तक कई ऑपरेशन कर चुके हैं। 2002 में भारतीय सरकार ने उन्हें पद्म श्री, 2012 में पद्म भूषण से सम्मानित किया।


## सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

**NARAYAN HOSPITALS**

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

| ऑपरेशन | सहयोग राशि ( रूपये ) | ऑपरेशन | सहयोग राशि ( रूपये ) |
|---|---|---|---|
| 501 | 1700000 | 40 | 151000 |
| 401 | 1401000 | 13 | 52500 |
| 301 | 1051000 | 05 | 21000 |
| 201 | 711000 | 03 | 13000 |
| 101 | 361000 | 01 | 5000 |

**NARAYAN LIMBS & CALIPERS**

रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनाये सशक्त

| सहायक उपकरण विवरण | सहयोग राशि ( रूपये ) |
|---|---|
| कृत्रिम अंग | 10000 |
| ट्राई साईकिल | 5000 |
| व्हील चेयर | 4000 |
| कैलिपर | 2000 |
| बैसाखी | 500 |

**NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY**

दिव्यांगों को स्वावलम्बी बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान हो

| मोबाईल / कम्प्युटर / सिलाई / मेहन्दी प्रशिक्षण सोजन्य राशि | |
|---|---|
| 30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 225000 रू. | 5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 37500 रू. |
| 20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 150000 रू. | 3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 22500 रू. |
| 10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 75000 रू. | 1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 7500 रू. |

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

**NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY**

प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

| | |
|---|---|
| निर्माण सहयोगी बनें | 51000 रू. |

**NARAYAN ROTI**

प्यासे को पानी, भूखें को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा- कृपया करें भोजन सेवा

| विवरण ( प्रतिदिन ) | सहयोग राशि ( रूपये ) |
|---|---|
| नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग | 37000 |
| दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग | 30000 |
| दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग | 15000 |
| केवल नाश्ता सहयोग | 7000 |

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन सहयोग

**NARAYAN EDUCATION ACADEMY**

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करें उद्धार

| | |
|---|---|
| प्रति छात्र शिक्षा सहयोग ( प्रति वर्ष ) | 36000 रू. |
| प्रति छात्र शिक्षा सहयोग ( प्रति माह ) | 3000 रू. |

**NARAYAN APNA GHAR**

जिनका कोई नहीं है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को ले गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

| | |
|---|---|
| प्रति बालक ( 18 वर्ष तक ) सहयोग | 100000 रू. |

**NARAYAN COMMUNITY SEVA**

दूरस्थ एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

| | |
|---|---|
| 50 मजदूर परिवार | 100000 रू. |
| 25 मजदूर परिवार | 50000 रू. |
| 5 मजदूर परिवार | 10000 रू. |
| 3 मजदूर परिवार | 6000 रू. |
| 1 मजदूर परिवार | 2000 रू. |

**कैलाश 'मानव'**
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुंओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत है कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

**प्रशांत अग्रवाल**
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

## सम्पादकीय

एक पंक्ति याद आती है जिसे उलटा या सीधा जैसे भी पढ़ो उसकी सार्थकता वही बनी रहती है, वह है – 'अपने हैं तो जीवन है'। इसे यों भी पढ़ सकते है कि 'जीवन है तो अपने हैं।' है दोनों में सार्थकता किन्तु दोनों की गहराई में भिन्नता है। 'अपने हैं तो जीवन है' इसमें अपनों के प्रति अहोभाव है। अपनत्व का प्रतिबिम्ब है। एक आंतरिक जुड़ाव है। जबकि 'जीवन है तो अपने है'' इसमें जीवन को प्राथमिकता है और अपनेपन की गौणता।

सच तो यही है कि जीवन में यदि अपनापन विकसित नहीं हो पाया, यदि स्वकीय भाव को हम अपना नहीं पाये तो जीवन का मूल्य क्या ? यह मानव जीवन केवल अपने लिये ही तो नहीं मिला है। जो स्वयं अपना ही सोचे, अपना ही हित देखे वह मानव कैसे कहला सकेगा ? मानव तो सबको अपना मानता है। 'आत्मवत् सर्वभूतेषु' का उद्घोष इसी भाव का संचरण है। अत : गहराई से अर्थ पकड़ें, गहरे में जियें।

## कुछ काव्यमय

**अपनेपन का विस्तार**
**जीवन की सार्थकता है।**
**जो औरों के लिये हो**
**तभी जीवन की महत्ता है।**
**खुद जियो औरों को भी**
**जीने दे।**
**जीवन का अमृत सभी को**
**पीने दो।**

**- वरदीचन्द राव,** अतिथि सम्पादक

## अपनों से अपनी बात

# सच्चे कंगन

सोने– चांदी गहने के हमारे तन की शोभा होते हैं, किंतु निष्ठा, करुणा और मानवता तो हमारी आत्मा के आभूषण हैं।

एक बालक नित्य विद्यालय पढ़ने जाता था । घर में उसकी माता थी। मां अपने बेटे पर प्राण न्योछावर किए रहती थी। उसकी हर मांग पूरी करने में आनन्द अनुभव करती। पुत्र भी पढ़ने– लिखने में बड़ा परिश्रमी था। एक दिन दरवाजे पर किसी ने माई ओ माई पुकारते हुए दस्तक दी। वह द्वार पर गया देखा कि एक फटेहाल बुढ़िया हाथ फैलाए खड़ी थी। उसने कहा बेटा कुछ भीख दे दे।

बुढ़िया के मुंह से बेटा सुनकर वह भावुक हो गया और मां से आकर कहने लगा कि एक माता जी खाना मांग रही है। उस समय घर में कुछ खाने की चीज थी नहीं इसलिए मां ने कहा, बेटा,

– रोटी साग तो कुछ बचा नही है। चाहो तो चावल दे दो।

पर बालक ने हठ करते हुए कहा – मां, चावल से क्या होगा ? तुम जो अपने हाथ में सोने का कंगन पहने हो, वहीं दे दो न इस बेचारी को। मैं जब बड़ा होकर कमाऊंगा तो तुम्हें दो कंगन बनवा दूंगा। मां ने बालक का मन रखने के लिए सोने का कंगन कलाई से उतारा और कहा– लो दे दो। बालक खुशी – खुशी भिखारिन को दे आया। भिखारिन को तो मानो खजाना ही मिल गया। कंगन बेचकर उसने परिवार के बच्चों के लिए अनाज, कपड़े आदि जुटा लिए। उसका पति अंधा था।

उधर वह बालक पढ– लिखकर विद्वान हुआ, काफी नाम कमाया। एक दिन वह मां से बोला, मां, अपने हाथ का नाप दे दो, मैं कंगन बनवा दूं। उसे अपना वचन याद था। माता ने कहा मैं इतनी बूढ़ी हो गई हूं कि अब कंगन शोभा नहीं देंगे। हां, कलकत्ते के तमाम गरीब, दीन– दुःखी बीमार बालक विद्यालय और चिकित्सा के लिए मारे – मारे फिरते हैं। जहां निःशुल्क पढ़ाई और चिकित्सा की व्यवस्था हो ऐसा कर दे। मां के उस यशस्वी पुत्र का नाम था– ईश्वरचन्द्र विद्यासागर।

**– कैलाश 'मानव'**

# वो करो जो बहुत कम लोग करते हैं

इस जिंदगी में बड़ी सफलता न मिलने का सबसे बड़ा कारण यह है कि वो ऐसी सोच रखता है। जैसी दुनिया के 99 प्रतिशत लोग रखते हैं। अगर आप बड़ी सफलता चाहते हैं तो आपकी वो करना होगा जो सिर्फ एक प्रतिशत लोग करते हैं। इस बात को इस कहानी से समझें– एक बार एक चित्रकार ने बहुत ही सुन्दर पैंटिंग बनाई। उसे पैंटिंग में कहीं भी कमी नजर नहीं आ रही थी। उसने सोचा क्यों न यह पैंटिंग लोगों को दिखाई जाएं।

उसने पैंटिंग को शहर के बीचों बीच लटका दिया और नीचे लिख दिया। किसी को इसमें कमी दिखाई दे तो वे उस जगह निशान लगा दें। शाम को जब चित्रकार पैंटिंग के पास पहुंचा तो बहुत दुःखी हुआ क्योंकि पूरी पैंटिंग पर निशान लगे थे और वह पूरी तरह से खराब हो चुकी थी। समझ में नही आ रहा था कि अब वो क्या करे। तभी एक दोस्त उससे मिलने आया। उसे दुःखी देखकर कारण पूछा– चित्रकार ने अपनी समस्या उसे बता दी। सारी बात सुनने के बाद दोस्त हंसने लगा और बोला कि यह तो बहुत ही छोटी समस्या है। उसने कहा कि तुम फिर से एक पैंटिंग बनाओ और उसे कल शहर के बीचों बीच लटका देना और उसके नीचे फिर से लिखना कि इस पैंटिंग में जिस किसी को भी कोई कमी दिखाई दे वो उसे सहीं कर दे। उस चित्रकार ने अगले दिन ऐसा ही किया। जब शाम को उसने देखा तो उस पैंटिंग में किसी ने कुछ भी नहीं किया था यह देखकर वह समझ गया कि किसी दूसरे में कमियां निकालना आसान होता है। लेकिन उस कमी को दूर करना बहुत ही मुश्किल होता है।

**–सेवक प्रशान्त भैया**

# अंधे की लालटेन

एक दृष्टिहीन व्यक्ति हाथ में लालटेन लिए अँधेरी रात में रास्ते के निकट एक बड़े गड्ढ़े के पास खड़ा था और रास्ते से गुजरते लोगों से चिल्ला–चिल्ला कर कह रहा था –"भाइयों ! इधर बड़ा गड्ढ़ा है। उधर से जाना।" राह गुजरते एक व्यक्ति ने उससे कहा–"क्यों भाई! तुम्हें स्वयं दिखाई नहीं पड़ता, फिर ये लालटेन हाथ में लिए क्यों खड़े हो। ?" अंधा व्यक्ति बोला, "बंधु ! मेरी बाहर की आँखें नहीं है तो क्या हुआ हृदय तो खुला है। बहुत से ऐसे हैं, जो आँखें होते हुए भी इस गड्ढ़े में जा गिरेंगे। ये लालटेन उन्हीं लोगों को मार्ग दिखाने के लिए है।"

# एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश ने गाड़ी से निकल कर उपर मदद के लिये आवाजें दी, इस बीच ड्राइवर भी दौड़ता हुआ वहां पहुँच गया, उसने गाड़ी को दूर से ही लहराते व खड्डे में गिरते देख लिया था। उसने कैलाश को सलामत देखा तो राहत की सांस ली। अब उसने सड़क से गुजरती ट्रकों को रोकने की कोशिश की। कोई रूक गया तो कोई गाड़ी आगे बढ़ा गया।

कैलाश अपने ऑफिस के लंच टाईम में गाड़ी चलाने निकला था। लंच के बाद ऑफिस में एक महत्वपूर्ण बैठक थी जिसमें उसका उपस्थित होना अनिवार्य था। वह ऑफिस से बिना किसी को कुछ कहे ही निकल आया था। एक क्षण पहले तो उसकी जान के लाले पड़े थे और अब वह किसी भी तरह ऑफिस पहुंचने की उधेड़बुन कर रहा था। कुछ लोगों की मदद से वह उपर सड़क पर पहुँचा, पास ही एक हेन्ड पम्प नजर आ गया, वहां अपना मुँह व हाथ पैर धोये, कपड़े झटके और वह ऑफिस जाने के लिये तैयार था। यह आश्चर्य की ही बात थी कि इतने भीषण हादसे के बावजूद उसके शरीर में कहीं एक खरोंच तक नहीं आई थीं उसने ड्राइवर को बताया कि वह ऑफिस जा रहा है, जीप को किसी तरह निकलवा कर नारायण सेवा पहुंचा दे।

कैलाश ने सड़क से गुजरते एक वाहन को रोका और किसी तरह ऑफिस पहुंचा। उस दिन एक टेण्डर पास करना था। कम से कम दर वाले निविदादाता से दरें तय कर कार्य आवंटित करना था। सभी उसकी प्रतीक्षा कर रहे थे। बिना किसी को दुर्घटना के बारे में एक शब्द भी बताए उसने अपना कार्य पूर्ण किया। उधर ड्राइवर ने अन्य ट्रक ड्राइवरों की मदद से रस्से डाल कर जीप उपर खींची और कारखाने पहुंचाई। **अंश-176**

# शीतकाल में उपयोगी है टमाटर

टमाटर अपने विशेष गुणों के कारण शीतकाल का उपयोगी फल माना जाता हैं वैज्ञानिक वर्गीकरण के अनुसार यह 'भाजी वर्ग' का एक फल है। इसका प्रयोग सब्जी के साथ–साथ फल के रूप में समान रूप में होता है। वैसे तो टमाटर वर्ष भर उपलब्ध रहते हैं परंतु इनकी उपयोगिता और उपलब्ध शीतकाल में बढ़ जाती है। टमाटर की मातृभूमि दक्षिणी अमेरिका परन्तु आज यह संपूर्ण विश्व में सुलभ है।

आजकल टमाटर की अनेक उन्नत किस्में पाई जाती हैं। शीतकाल में किचन गार्डन के लिए 'आर्क्सहट' किस्म अच्छी रहती है। इसके फल आकार में बड़े मीठे तथा कम बीजों वाले होते हैं। शीतकाल में शरीर की वायु कुपित हो जाती है। टमाटर उत्तम वायुनाशक है, इस शीतकाल में विशेष उपयोगी है। आहार में टमाटर का जूस, सूप, सलाद आदि के रूप में विविधपूर्वक सेवन करना चाहिए।

पके हुए टमाटर अग्निदीपक, पाचक, रूचिकर, बल एवं रक्तवर्धक लघु, उष्ण, स्निग्ध और उत्तम रक्तशोधक होते हैं। उपरोक्त गुणों के साथ–साथ इसमें विटामिन ए, बी, सी, तथा लोहा प्रचुर मात्रा में होता है।

सौन्दर्य सहायक टमाटर में त्वचा संबंधी नाना प्रकार के विटामिन, साइट्रिक एसिड, लवण, पोटाश, चूना, मैगनीज, खजिन, क्षार आदि विद्यमान होने के कारण एक प्रकार से सौन्दर्य सहायक भी है। टमाटर के सूप में काली मिर्च डालकर नियमित पीने से कब्जियत दूर होती है। टमाटर दूषित रक्त का शोधन कर के चेहरे की त्वचा को गुलाबी आभा प्रदान करता है। इसके नियमित सेवन से सर्दी के मौसम में होने वाली त्वचा संबंधी शिकायतें जैसे–कील, मुहांसे, झाइयां, त्वचा का फटना, खुजली आदि नहीं होती। टमाटर का जूस पीने से बाल चमकदार होते है। बड़े टमाटर की मोटी–मोटी फांके काटकर गालों में आंखों के नीचे रखने से झाइयां और आंखों के काले घेरे मिट जाते है।

**सावधानी** : टमाटर गुणकारी होने के बावजूद अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से शरीर को हानि पहुंचाते हैं। टमाटर ही क्या प्रत्येक चीज की अति खराब होती है। पथरी के रोगियों को टमाटर का सेवन हितकर नहीं होता। अगर आप टमाटर के लाभ उठाना चाहते हैं तो आपको इसका सेवन उचित मात्रा में नियमित करना होगा।

## अनुभव अमृतम्

पहले अपनी साढ़े तीन हाथ की काया में प्रतिक्षण बदलाव की भावना को स्थिर कर दें। समताभाव से पुष्ट हो जावे, हम द्रष्टाभाव से पुष्ट हो जावें। हम भोग भाव ज्यादा ना रखें। भोग तो जिन्दगी भर भोगा ही है। कई जन्मों से भोगते आ रहे हैं। पिछले जन्मों का माने या ना माने, इस जन्म का तो भोग है ही है, और अपनी जगह वो भी उचित होगा। अब तो द्रष्टाभाव में आवें। अब बिना प्रतिक्रिया, कम प्रतिक्रिया, तुरन्त प्रतिक्रिया नहीं करना।

तो बैंकॉक वहाँ विभिन्न स्थानों पर ले जाकर के दान भी करवाया। स्वयं ने भी दान किया। वहाँ एक मन्दिर था, जहाँ रोज जाया करते थे। भक्ति भावना जैन साहब की बहुत थी। उस मन्दिर का मुझे आज भी स्मरण है। जब मैं बोल रहा हूँ तो बहुत मन आनन्दित होता है। गणेश भगवान का मन्दिर, और बहुत सी प्रतिमाएं

लेकिन बैंकॉक शहर में बैंकॉक नगर में रहकर भी कितना भक्तिभाव? पूर्ण भक्तिभाव लम्बे –लम्बे पुल। पूरी सड़क को घेरे हुए। कॉफी किलोमीटर तक का ओवरब्रिज थायलैण्ड और फिर भगवान की कृपा से यूरोप की यात्रा 18 दिन की 35 महानुभावों का एक समुदाय और यहाँ यूरोप का वीजा हुआ, लन्दन का अलग वीजा हुआ और बाकी सब देशों का एक वीजा हुआ।

**सेवा ईश्वरीय उपहार– 56 (कैलाश 'मानव')**

## संस्थान का आभार जताया थैंक्यू नारायण सेवा संस्थान

25 सालों से एक हाथ के बिना जिंदगी जीने वाले एक शख्स हनुमानगढ के भंवर सिंह हैं। जिनके होठों पर मुसकराहट है। यह कहना है उनका– मेरा नाम भंवर सिंह है आज मैं खुश बहुत हूँ। मेरे कृत्रिम हाथ लगाया। 25 साल बिना हाथ रहा। मैं गंगानगर हनुमानगढ़ से आया हूँ। नारायण सेवा ने इन्हें निःशुल्क हाथ लगाकर उसकी जिंदगी में खुशिया भर दीं। वो तहेदिल से संस्थान का आभार व्यक्त करता है।

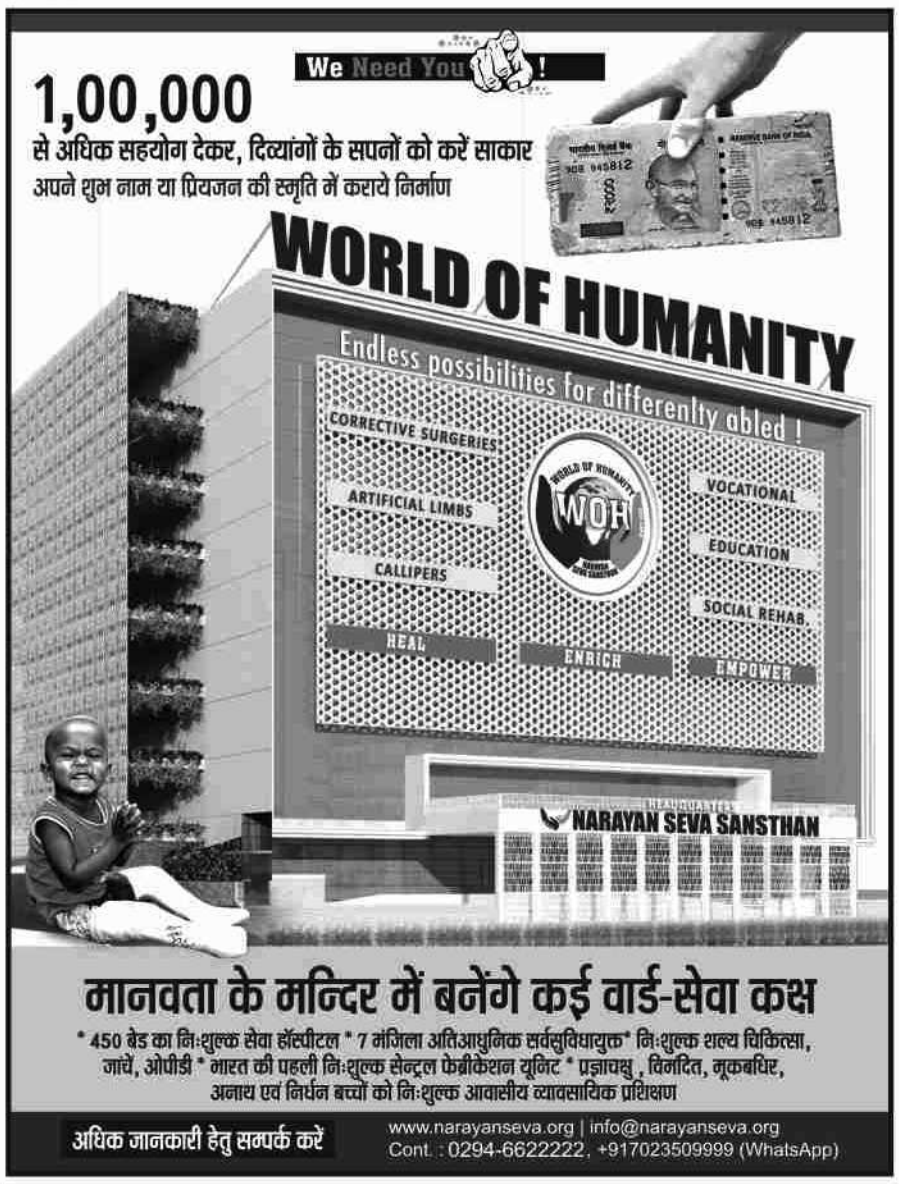
## अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

**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**

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