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-2288 • उदयपुर, मंगलवार 30 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## समाचार–जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

## चंदा मामा के यहाँ रखे जाएंगे 67 लाख प्रजातियों के डीएनए

भविष्य के अनजाने खतरों की आहट से पहले ही वैज्ञानिक धरती पर मौजूद जीवन को बचाने के प्रयास करना चाहते हैं। शायद इसलिए वे इंसान समेत 67 लाख प्रजातियों के डीएनए को चांद पर संरक्षित रखने की कोशिश कर रहे हैं। इस संबंध में एक प्रस्ताव आइईई एयरोस्पेस वर्चुअल कांफ्रेंस में पेश किया गया। जीव– जतुंओं, पौधों को चांद पर संरक्षित रखने के लिए लूनर आर्क बनने का प्रस्ताव दिया गया हैं। कांफ्रेंस का आयोजन कोरोना संकट काल के मद्देनजर किया गया। लूनर आर्क एक तरह का जीन बैंक होगा। यह ट्यूब जैसा होगा, जो चांद की उन गुफाओं में रखा जाएगा, जो लावे के ठंडा होने से बनी है और तीन सौ करोड़ साल पुरानी है। इन्हें सोलर पैनल के जरिए ऊर्जा दी जाएगी।

**दुनिया की आधुनिक इंश्योरेंस पॉलिसी**– प्रस्ताव से जुड़े प्रमुख वैज्ञानिक जेकन थांगा ने कहा कि अगर ऐसा किया जाता है तो यह दुनिया की आधुनिक इंश्योरेंस पॉलिसी जैसा होगा। लूनर जीन बैंक जहां संरक्षित रखे जाएंगे, चांद पर वह जगह 80 से 100 मीटर तक गहरी है। इस काम के लिए करीब 250 रॉकेट्स की जरूरत होगी। उनके मुताबिक यह योजना इसलिए बनाई गई है कि यदि भविष्य में पृथ्वी पर तबाही हुई, तो यहां की प्रजातियों के जीन्स चांद पर सुरक्षित रहेंगे।

**तकनीक में लगेंगे तीस साल**– वैज्ञानिकों ने कहा, प्रकृति व इंसान में गहरा संबंध है। हमें जैविक विविधता को संरक्षित करना होगा। इसके लिए अभी तकनीक मौजूद नहीं है। इसे विकसित करने में 30 साल लग सकते है।

## ब्रह्मपुत्र नदी पर नया पुल

ब्रह्मपुत्र नदी के दक्षिणी तट पर मेघालय (फूलबाड़ी) और ब्रह्मपुत्र नदी के उत्तरी तट पर असम के लोग (धुबरी के पास) असम और मेघालय के शहरों के लोग अपनी आर्थिक गतिविधियों को पूरा करने के लिए लंबी दूरी तय करते हैं।

धुबरी और फूलबाड़ी के बीच पुल बनने से दोनों स्थानों के बीच की दूरी 203 किलोमीटर किलोमीटर कम हो जाएगी।

पश्चिम बंगाल में सेरामपुर से असम में धुबरी तक की 55 किलोमीटर लंबी सड़क का निर्माण भी परियोजना का एक हिस्सा है, जो भूटान और बांग्लादेश की यात्रा के लिए आवश्यक दूरी और समय को कम करेगी।

इस पुल के माध्यम से असम और मेघालय का पश्चिम बंगाल से सीधा संबंध होगा। पश्चिम बंगाल के सेरामपुर से धुबरी तक 55 किलोमीटर लंबी सड़क का निर्माण अक्टूबर में शुरू होगा। इससे भूटान और बांग्लादेश यात्रा करने के लिए आवश्यक दूरी और समय की बचत होगी।

ब्रह्मपुत्र नदी में असम के माजुली द्वीप के दूरदराज के इलाकों में रहने वाले लोगों के लिए एनएस–715K पर माजुली (कमलाबाड़ी) और जोरहाट (निमाती घाट) (6.8 किमी) के बीच ब्रह्मपुत्र नदी पर 2 लेन के प्रमुख पुल सहित 925.47 करोड़ रुपये की लागत से निर्माण किया जा रहा है।

यह पुल असम के लोगों के लिए स्वास्थ्य, शिक्षा और दिन–प्रतिदिन की गतिविधियों के लिए सही समय और आसानी से पहुंचने में सहायक होगा। यातायात सुलभ रहेगा।

## सेवा–जगत्

सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

## राशन पाकर हर्षाया बाबूराव

दिवाली के दो दिवस पूर्व नारायण सेवा संस्थान से राशन सामग्री सहायता पाकर बाबूराव और परिजन बहुत प्रसन्न हुए और कहने लगे– संस्थान के द्वारा दिए गए दीये जलायेंगे और राशन से मीठा बनाकर दीपावली मनायेंगे। वडगांव–गंगाखेड़ (परभणी) निवासी 40 वर्षीय बाबूराव दोनों पांवों से दिव्यांग है।

पत्नी इंदुमती दोनों आंखों से रोशनीहीन है। इने 10 वर्ष की एक बेटी है। भीख मांगकर गुजारा करने वाले इस परिवार पर कोरोना का ऐसा संकट आया कि दैनिकचर्या के साथ दो जून रोटी खाना भी दूभर हो गया। पति–पत्नी और बेटी रोटी–रोटी की मोहताज हो गई। दिव्यांग दम्पती भूख से इतने सताये गए कि पल–पल उन्हें मृत्यु करीब नजर आने लगी।

ऐसे परिवार की जानकारी जैसे ही संस्थान की परभणी शाखा को मिली तो उसने मदद करनी शुरू की। दो माह से निरन्तर राशन पाकर परिवार बहुत प्रसन्न है। सहयोग करने वाले हाथों एवं दानवीरों का दिल से दुआ दे रहा है। दीपोत्सव के दिन शाखा संयोजिका मंजू जी दर्डा ने परिवार को मिठाई भेंटकर हर संभव मदद का भरोसा भी दिलाया। आप द्वारा प्रेषित भोजन सामग्री सहयोग ऐसे गरीब दिव्यांग और मजदूर परिवारों का निवाला बन रहा है जिनकी आखिरी उम्मीद टूटने वाली थी, आपका सहयोग हजारों गरीब परिवारों के लिए खुशियों की सौगात है।

## संस्थान में दिव्यांगों ने खेली फूल होली

नारायण सेवा संस्थान के मानव मंदिर में बुधवार को दिव्यांगों ने फूल होली मनाई। संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने बताया कि देश के विभिन्न भागों से निःशुल्क सर्जरी एवं .त्रिम हाथ–पैर लगवाने के लिए आए युवाओं ने एक दूसरे को जीवन में फूलों सी महक बने रहने की शुभकामनाएं देते हुए फूल होली खेली। संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश जी 'मानव' और अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने दिव्यांगों को पुनर्वास में हर संभव मदद का भरोसा दिया।

## हमारा स्वभाव

हमारे स्वभाव और भाव बदलते रहते हैं। एक आदमी अभी प्रसन्न है, थोड़ी देर बाद उदास हो जाएगा, थोड़ी देर बाद क्रुद्ध हो जाएगा।

परिवर्तन होता रहता है। ऐसा क्यों होता है, इस पर शरीरशास्त्रियों ने भी विचार किया है। ग्रीक शरीरशास्त्री हिपोक्रेटस ने मनुष्यों को चार श्रेणियों में बांटा है– 1. वातवृत्ति 2. पित्तवृत्ति 3. कफवृत्ति 4. रक्तवृत्ति। वातवृत्ति वाला व्यक्ति उदास और खिन्न रहता है। पित्तवृत्ति वाला गुस्सैल होता है। वह बात–बात में उत्तेजित और कुपित हो जाता है। कफवृत्ति वाला ठंडा होता है, पर लालची अधिक होता है।

रक्तवृत्ति वाला सदा प्रसन्न रहता है। हमारे शरीर में चार द्रव्य हैं – वात, पित्त, कफ और रक्त। इनके आधार पर मनुष्य चार श्रेणियों में बंट गया। आदमी की प्रवृत्ति और स्वभाव के पीछे ये तत्व काम करते हैं।

आदमी पहले चिड़चिड़ा नहीं था, पर बाद में चिड़चिड़ा हो जाता है। शरीरशास्त्री कहेगा कि कहीं इसका लीवर तो खराब नहीं हे। होम्योपैथिक डाक्टर भी स्वभाव के आधार पर निर्णय लेगा कि यह चिड़चिड़ा है तो इसका लीवर खराब होना चाहिए। बीमारियों के कारण आदमी का भाव बदल जाता है, स्वभाव बदल जाता है। ग्रंथियों का संतुलन बिगड़ने पर भी स्वभाव बदल जाता है। जब थायरायड ग्रंथि ठीक काम नहीं करती है तब उत्तेजना आने लग जाती है, निराशा छा जाती है। गोनाड्स के अतिसक्रिय होने से आदमी स्वार्थी बन जाता है। जब स्वार्थ, उत्तेजना, क्रोध आदि हैं तो फिर नैतिकता की बात कैसे होगी? नैतिकता में बहुत बड़ी बाधा है स्वार्थ। स्वार्थ की बात कम हो जाती है तो अनैतिकता स्वतः कम हो जाती है, समाप्त हो जाती है।

## सोच और क्षमता

हमें अपनी सोच का दायरा विशाल बनाना चाहिए। कूप मंडूक की भाँति जीवन जीने की अपेक्षा, अपनी संकीर्ण सोच की सीमा को तोड़ कर जीवन जीना चाहिए, तभी जीवन में उल्लास व प्रसन्नता होगी।

एक व्यक्ति छोटी–छोटी बातों पर दुःखी हो जाया करता था। थोड़ी–सी समस्या उत्पन्न होने पर भी वह बहुत निराश हो जाता था। वह अपनी इस आदत से परेशान हो चुका था। एक दिन अपने गुरुजी के पास गया और चरण स्पर्श कर अपनी समस्या बताई। गुरुजी ने उसकी बातों को ध्यानपूर्वक सुना और मन ही मन एक उपाय भी सोच लिया कुछ देर शिष्य को एकटक देखते रहने के बाद गुरुजी ने उससे एक गिलास पानी और एक मुट्ठी नमक लाने को कहा। वह व्यक्ति गुरुजी की कुटिया की रसोई में गया और दोनों चीजें ले आया। गुरुजी ने वह नमक उस पानी में मिला दिया और उस व्यक्ति को पीने के लिए कहा। व्यक्ति ने जैसे ही एक घूँट पानी पिया, पीते ही एक तरफ उगल दिया और बोला – गुरुजी ! यह तो बहुत खारा है इसे कोई कैसे पी सकता है ? इस पर गुरुजी ने उसे पुनः एक और मुट्ठी नमक लाने को कहा। जब वह व्यक्ति नमक ले आया तो गुरुजी शिष्य को लेकर एक मीठे पानी की झील के किनारे गए तथा वह नमक झील में उसी के हाथों डलवा दिया। तत्पश्चात् उसी झील के एक गिलास पानी भरकर शिष्य को देते हुए पानी पीने को कहा। शिष्य को इस बार पानी बिल्कुल भी खारा नहीं लगा। उसने कौतुहलवश गुरुजी से कहा – गुरुदेव ! यह पानी तो बिल्कुल मीठा और पीने लायक है। इस पर तो नमक का कोई प्रभाव ही नहीं पड़ा। गुरुजी ने उसे समझाते हुए कहा– तुम्हारी समस्याएँ भी नमक के समान हैं। यदि तुम अपनी सोच और क्षमता को गिलास के समान रखोगे तो पानी खारा लगेगा अर्थात् तुम्हारे अंदर दुःख व निराशा व्याप्त हो जाएँगे। यदि झील के समान विशालता रखोगे तो पानी की तरह जीवन भी मीठा अर्थात् सुखमय लगेगा।

## मन का आराम

मतंग ऋषि पशु–पक्षियों के प्रति काफी स्नेह रखते थे। अक्सर वह अध्ययन और ईश्वरोपासना के बाद पक्षियों के साथ खेलने लग जाते थे। गौरेया और कौवे उनके इशारे पर जमीन पर उतर आते और उनके कंधों व हाथों पर बैठ जाते थे। एक दिन जब वे पक्षियों के बीच चहक रहे थे तभी अनंग ऋषि वहां आए। वह मंतग ऋषि का बहुत सम्मान करते थे। उन्हें पक्षियों के साथ खेलते देख वह बोले, 'महाराज, आप इतने बड़े विद्वान होकर बच्चों की तरह चिड़ियों के साथ खेल रहे हैं। इससे आपका मूल्यवान समय नष्ट नहीं होता?' अनंग ऋषि के इस प्रश्न को सुनकर मतंग ऋषि ने धनुष लिया और उसकी डोरी ढीली करके रख दी। अनंग ऋषि हैरानी से मतंग ऋषि को देखकर बोले, 'आपने धनुष की डोरी ढीली करके क्यों रखी ? आप इसके माध्यम से क्या कहना चाहते है?' मतंग ऋषि बोले, 'मैंने तुम्हारे प्रश्न का जवाब दिया है। अब इसे विस्तार से बताता हूं। हमारा मन धनुष की तरह है। अगर धनुष पर डोरी हमेशा चढ़ी रही तो उसकी मजबूती कुछ ही समय में चली जाती है और वह जल्दी टूट जाता है, किंतु अगर काम पड़ने पर ही इस डोरी पर चढ़ाई जाए तो वह न सिर्फ अधिक समय तक टिकता है, बल्कि उससे काम भी अच्छे तरीके से होता है। इसी प्रकार काम करने पर ही मन को एकाग्र करना चाहिए। काम के बाद यदि उसे आराम मिलता रहे तो मन और अधिक मजबूत होगा। उसे स्फूर्ति मिलेगी। इससे वह लंबे समय तक स्वस्थ रहता है।' मतंग ऋषि का जवाब सुनकर अनंग ऋषि हाथ जोड़कर बोले, 'मैं आपकी बात समझ गया। अब पता चला कि आप क्यों लगातार इस क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर रहे हैं।'

## सम्पादकीय

सेवा का साम्राज्य निर्विवाद है। सेवा करने वाला सेवित के दिल का राजा होता है। एक राजा के प्रति भी किसी राज्य में इतना सम्मान नहीं होता जितना कि किसी दीन की सेवा करने वाले सेवक के प्रति छलकता है। सेवक, सेवित के लिए जो भी सेवा कार्य करता है तो सेवित स्वयं सम्पूर्ण रूप से उसके साथ जुड़ जाता है। मानव का स्वभाव है कि यदि उसके सुख में कोई संबल दे या सराहना करे तो एक बारगी वह उसे भूल सकता है। पर यदि किसी ने संकट, दुःख या विपत्ति के समय सहारा दिया तो वह उसे आजीवन भूल नहीं सकता। सेवा करने वाल सदैव सेवित के हृदय पर राज करता है। कोई व्यक्ति किसी भी संकटावस्था में सेवा करके, सहानुभूति रख करके उसके आजीवन श्रद्धा अर्जित कर लेता है। इसलिए यदि शरीरों के उपर राज करना है तो धरती के राजा बनो किन्तु यदि भावनाओं पर राज करना हो तो दिल के राजा बनो। यह कार्य शुद्ध निश्छल सेवा से ही संभव है।

## कुछ काव्यमय

**मानवता के नाम पर,**
**कितनी फैली खोट।**
**पीड़ा में कोई रहे,**
**नहीं किसी को चोट।।**
**क्यों ना हृदय पसीजता,**
**क्यों ना हो बेचैन।**
**क्यों ये दिल चटखे नहीं,**
**क्यों ना रोते नैन।।**
**कोई दीन दुखी रहे,**
**कैसे कोई सोय।**
**क्यों ना तड़पे दिल भला,**
**क्यों ना सुध बुध खोय।।**
**मानव मानव के लिए,**
**यह ईश्वरी विधान।**
**इसीलिए भगवान ने,**
**गढ़े यहाँ इन्सान।।**
**मानवता के पुष्प हों,**
**फैले मस्त सुवास।**
**शायद दुनिया को रचा,**
**ऐसी लेकर आस।।**

**- वख्तीचन्द राव,** अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

## वाणी ही पहचान

व्यक्ति जब विशिष्ट हैसियत अथवा पद पर रहते हुए जब किसी से बात करता है तभी उसका असल व्यवहार सामने आता है। यदि वह पद के अहंकार में सामने वाले से असम्मानजनक तरीके से बात करता है तो समझ लीजिए कि उसमें संस्कारों की कमी है।

वाणी ही व्यक्ति के संस्कारों की असली पहचान करवाती है। वाणी में सुधार के लिए आचरण में बदलाव की आवश्यकता होती है। अतएव दृष्टि एवं वाणी को सदैव शुद्ध एवं मृदु रखना चहिए। भगवान से कभी कुछ न मांगना और स्वयं समर्पित भाव से सेवक बने रहना ही भक्ति है। योगी व ज्ञानी बनना सरल है, लेकिन सेवक बनना कठिन है। भक्ति ऐसा तत्व है जो जीव को परमात्मा के निकट ले जाता है। भक्तों

और संतों की महिमा अत्यंत विलक्षण है। जिनके स्मरण मात्र से जड़ तत्व भी धन्य हो जाते हैं। व्यक्ति की कमाई और संपत्ति सिर्फ उसकी संतानों के काम आती है, किंतु उसका अच्छा स्वभाव और ज्ञान सारे संसार के काम आता है।

**– कैलाश जी 'मानव'**

## इन्होंने दिया सेवा का अवसर

पंजाब के श्री नारायण सिंह की 13 वर्षीय पुत्री सुखविन्दर कौर को 2–3 वर्ष की आयु में तेज बुखार के बाद पोलियो हो गया। सुखविन्दर पाँचवी कक्षा में अध्ययनरत थी। पिता मकान बनाने का कार्य करते थे। टी. वी. प्रसारण से संस्थान में निःशुल्क चिकित्सा सुविधा की जानकारी मिली। इस जानकारी से उनकी उम्मीदों को बल मिला। सुखविन्दर कौर संस्थान में आई और उसका ऑपरेशन हुआ। ऑपरेशन की सफलता और अपनी दिव्यांगता से मुक्ति के प्रति वह पूरी तरफ आशान्वित हुई। श्री नारायण सिंह बताते हैं कि बिना किसी शुल्क के भोजन सहित सभी चिकित्सा सुविधाएँ उपलब्ध करवा कर संस्थान गरीबों की बहुत बड़ी सेवा कर रहा है।

## सच्ची सेवा

सेवा ही मानव का धर्म है। परोपकार व्यक्ति ईश्वर के समान होता है। सेवा व्यक्ति की आनन्दानुभूति के साथ–साथ धर्म के मार्ग का भी प्रशस्तिकरण है। सेवा का द्वार सीधा धर्म के भवन में ही खुलता है। उसी मानव का जीवन सफल कहा जा सकता है, जिसने अपना जीवन सेवा में बिताया हो।

एक सज्जन पुरुष ने एक ऐसे विद्यालय की स्थापना के बारे में सोचा, जिसमें वे बच्चों के मन में मानवीय मूल्यों की स्थापना कर सकें। कुछ समय पश्चात् उन्होंने एक विद्यालय खोला, जिसमें वे बालकों को नैतिक शिक्षा, जीवन दर्शन आदि का ज्ञान बच्चों को देने लगे। एक दिन उन्होंने 'सच्ची सेवा भावना' विषय पर विद्यार्थियों के बीच वाद–विवाद प्रतियोगिता करवाने की सोची। तय दिन एक बड़े से हॉल में वह

वाद–विवाद प्रतियोगिता शुरू हुई। समस्त प्रतिभागियों ने बढ़–चढ़कर पक्ष– विपक्ष में तर्क प्रस्तुत किए। जब पुरस्कार वितरण का समय आया, तब उन सज्जन पुरुष ने इतने सारे प्रतिभागियों में से किसी को भी पुरस्कार नहीं दिया, अपितु उन्होंने पुरस्कार एक ऐसे बालक को दिया, जो उस प्रतियोगिता का हिस्सा ही नहीं था। इस पर उपस्थित अन्य सभी प्रतिभागी नाराज हो गए और उन्होंने सज्जन पुरुष से पूछा–आपने ऐसा क्यों किया? वे सज्जन पुरुष बोले –जब तुम सब इस हॉल में प्रवेश कर रहे थे, उससे पहले मैंने दरवाजे पर एक बिल्ली रखवाई थी, जिसके पाँव में चोट लगी थी। आप सभी तो बिल्ली को देखते हुए अन्दर आ गए, परन्तु किसी ने भी उस बिल्ली के पाँव पर मरहम–पट्टी करने के बारे में नहीं सोचा। जबकि इस लड़के ने उस बिल्ली के पाँव पर मरहम–पट्टी की, सेवा की और सारे समय उस बिल्ली के पास बैठा रहा। वास्तव में, सेवा भावना वाद–विवाद का विषय नहीं है, बल्कि यह कर्म में उतारने का विषय है। सेवा भावना एक ज्ञान है, परंतु यह तब तक साबित नहीं होती, जब तक इसे करके ना दिखाया जाए। सेवा भावना के बारे में सिर्फ बोलने से कुछ नहीं होता।

**–सेवक प्रशान्त भैया**

## एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

आगे बढ़े तो एक और टी.वी. से पहचानने वाला व्यक्ति मिल गया। कैलाश को जो रोज दूर दूर से चेक, ड्राफ्ट, मनीआर्डर मिलते थे उससे टी.वी. की शक्ति का परिचय तो मिलता ही था मगर यहां इतने लोगों द्वारा उसे पहचाने जाने से टी.वी. की एक अलग तरह की शक्ति का भी परिचय मिल रहा था। इस व्यक्ति ने एक भोजपत्र की लकड़ी लाकर भेंट की। यह बेंत जैसी थी जिससे प्याज के छिलके की तरह भोजपत्र उतरते जाते थे, इन्हें ही सूखा कर उन पर लिखा जाता था। एक अनजान व्यक्ति द्वारा इस तरह का उपहार पाकर कैलाश को थोड़ा असहज लगा, उसने उसे भोजपत्र का मूल्य देने का प्रयास किया मगर वो नहीं माना।

शीघ्र ही सब लोग यमुनोत्री पहुँच गये। कैलाश ने गर्म पानी के स्रोतों के बारे में बहुत सुना था, इनमें चावल पकाना आम बात है। वह भी अपने साथ चावल की पोटली लेकर आया था और अपनी आंखों से प्रकृति के इस अद्भुत कारनामे को देखना चाहता था। एक जगह यमुनोत्री का 20 फुट चौड़ा पाट था, यहीं गर्म पानी का एक कुण्ड था। यहां पर पण्डित बैठे थे, सभी अपनी अपनी चावल की पोटलियां इसी पंडित को देते हैं जो कुण्ड के पानी में उन्हें लटका देता है। कैलाश ने भी यही किया और एक तरफ किनारे पर बैठ गया। 15 मिनट में चावल पक कर तैयार हो गये तो सबने भगवान के प्रसाद स्वरूप इन्हें ग्रहण किये।

यहां उसकी भगवद्कथा करने की इच्छा हो गई। साधन सब साथ थे ही। कुछ लोगों को एकत्र कर कथा शुरू की तो देखते ही देखते श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ी। कैलाश को इस अनुभव से अत्यन्त शान्ति मिली। लौट कर वापस उत्तरकाशी आ गये। यहां से वापस गंगोत्री चढ़े। गाड़ियों के लिये स्थानीय ड्राइवर ले लिये थे। इन्हे पहाड़ी रास्तों में गाड़ी चलाने का अनुभव होता है इसलिये खतरनाक रास्तों में भी चिन्ता नहीं रहती। एक तरफ गहरी खाई दूसरी तरफ ऊंचे ऊंचे पहाड़, बीच में सड़क। मैदानी क्षेत्रों के ड्राइवरों को लगभग सभी यात्री नीचे ही छोड़ देते हैं।

**अंश-217**

## हल्दी के फायदे जानें

हल्दी के गुणों के बारे में यूं तो सभी जानते हैं। पर इसके कुछ अन्य फायदे भी हैं, जल्दी रोजाना की तकलीफों और मौसमी बीमारियों से छुटकारा दिलाने में भी मददगार है।

1. बढ़ती उम्र के कारण होने वाली समस्याओं जैसे गठिया और ओस्टियोपोरेसिस (हड्डियां कमजोर होना) जैसी तकलीफों में हल्दी का सेवन फायदेमंद है। रात के समय एक कप दूध में एक चुटकी हल्दी मिलाकर पी जाए तो दर्द में काफी लाभ होता है।

2. स्वाइन फ्लू और हड्डियों की सभी बीमारियों में हल्दी एंटीबायोटिक की भांति काम करती है।

3. हल्दी चोट के दर्द में राहत देती है। पुराने समय में चोट लगने पर हल्दी और चूने का लेप बनाकर, हल्का गुनगुना करके बांधा जाता था इससे तकलीफ में जल्दी ही आराम मिल जाता था।

4. नीम के पत्तों को पीसकर उसमें थोड़ी–सी हल्दी व कुछ बूंदे नारियल तेल की मिलाए। इस लेप को खाज–खुजली पर लगाने से शीघ्र ही लाभ होता है।

5. दांत या मसूढ़े में दर्द होने पर एक चुटकी हल्दी लें। उसमें चार–पांच बूंदे सरसों के तेल की मिलाएं। इस पेस्ट से दांतों और मसूढ़ों पर उंगली से मालिश करें। थोड़ी देर में दर्द से राहत मिलेगी।

## अनुभव अमृतम्

मैं एक हॉस्पीटल बनाने का भाव रखता हूँ। जमीन मिली बस स्टेण्ड से इधर नदी और बिसलपुर बस स्टेण्ड के बीच में बहुत ऊँची पहाड़ी। आदरणीय गणेश जी विश्वकर्मा साहब भाईसाहब के दोस्त थे, तभी परिचय हुआ। डॉ. साहब बालवी साहब भी। और जे. सी.बी चलने लगी पहाड़ी पर। कैलाश देख रहा है राजमल जी भाईसाहब पास में है। यहाँ ऑपरेशन थियेटर बनेगा। यहाँ रिकवरी रुम, यहाँ वार्ड बनेगा। डेढ़ साल में काया पलट हो गयी। सड़क के इस पार सड़क के सामने गेट के सामने एक धर्मशाला, कैलाश जी कुँआ खुद रहा है। पानी आ जायेगा। अद्‌भुत कहाँ मैं? एक दिव्य पुरुष ईश्वर की एक नीति थी। कैलाश को इस जन्म में राजमल जी जैन साहब मिलेंगे। प्रशांत बेटे के रूप में मिलेगा। कल्पना बिटिया के रूप में मिलेगी, वन्दना जी बहू के रूप में मिलेगी। कमला जी पत्नी रूप में। कैलाश की माताजी सोहनी बाई पिताजी मदनलाल जी। हम बहते जा रहे हैं। कोई प्रयत्न नहीं कर रहे। क्या प्रयत्न करना है? सब कुछ लिखा हुआ है। परन्तु हमें कर्म करना है। हमें बुद्धि अच्छी रखनी है।

**करें सदा सतकर्म विहंसते।**
**कर्मयोग अपनाना है।**

पूज्य भाईसाहब के यहाँ आना–जाना बढ़ता चला गया। ये तीर्थ, ये मेरा तीर्थ है। जब मैं हॉस्पीटल मैं जाता हूँ, गेट से शरीर में रोमांच होने लग जाता है। रोमांचित हो जाता हूँ। पूरा शरीर रोमांचित हो जाता है। बायीं तरफ नाकोड़ा भैरव जी का मन्दिर। सुगन्धित धूप, अगरबत्ती, प्रकाश की लौ को प्रणाम करता हूँ। ठीक चौक के सामने खिड़की के पास एक कुर्सी, एक टेबल पास में थोड़ी दूर काउन्टर पर रिमोट पड़ा है और धवल वस्त्र में एक दिव्य विभूति बैठी हुई है। मैं उनको चरण स्पर्श करता हूँ।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 97 (कैलाश 'मानव')

## दिव्यांग, अनाथ, असहाय एवं वंचितजन की सेवा में सतत सक्रिय संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों में करें सहयोग

**कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को बनायें यादगार..**

**जन्मजात पोलियो ग्रस्त दिव्यांगों के ऑपरेशनार्थ सहयोग राशि**

| ऑपरेशन संख्या | सहयोग राशि | ऑपरेशन संख्या | सहयोग राशि |
|---|---|---|---|
| 501 ऑपरेशन के लिए | 17,00,000 | 40 ऑपरेशन के लिए | 1,51,000 |
| 401 ऑपरेशन के लिए | 14,01,000 | 13 ऑपरेशन के लिए | 52,500 |
| 301 ऑपरेशन के लिए | 10,51,000 | 5 ऑपरेशन के लिए | 21,000 |
| 201 ऑपरेशन के लिए | 07,11,000 | 3 ऑपरेशन के लिए | 13,000 |
| 101 ऑपरेशन के लिए | 03,61,000 | 1 ऑपरेशन के लिए | 5000 |

**निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला**

### आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मिति

( वर्ष में एक दिवस 50 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन/नाश्ता सहयोग हेतु मदद करें )

| | |
|---|---|
| नाश्ता एवं दोनों समय भोजन सहयोग राशि | 37000/- |
| दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि | 30000/- |
| एक समय के भोजन की सहयोग राशि | 15000/- |
| नाश्ता सहयोग राशि | 7000/- |

### दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

| वस्तु | सहयोग राशि (एक नग) | सहयोग राशि (तीन नग) | सहयोग राशि (पाँच नग) | सहयोग राशि (ग्यारह नग) |
|---|---|---|---|---|
| तिपहिया साईकिल | 5000 | 15,000 | 25,000 | 55,000 |
| व्हील चेयर | 4000 | 12,000 | 20,000 | 44,000 |
| केलीपर | 2000 | 6,000 | 10,000 | 22,000 |
| वैशाखी | 500 | 1,500 | 2,500 | 5,500 |
| कृत्रिम हाथ/पैर | 5100 | 15,300 | 25,500 | 56,100 |

**गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर**

### मोबाइल /कम्प्यूटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सौजन्य राशि

| | |
|---|---|
| 1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500 | 3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500 |
| 5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500 | 10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000 |
| 20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000 | 30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000 |

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें
मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999
आपके अपने संस्थान का पता
नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

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

**आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से संस्थान के बैंक खातों में सीधे भी जमा करवाकर PAY IN SLIP भेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके।**

**संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टेन नम्बर JDHN01027F**

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

**संस्थान को दिया गया दान-सहयोग आयकर अधिनियम 1961 की धारा 80G के अन्तर्गत 50 प्रतिशत नियमानुसार छूट के योग्य है।**

'मन के जीते जीत सदा' दैनिक समाचार-पत्र अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है
**www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com**
**: kailashmanav**

मन के जीते जीत सदा ( दैनिक समाचार-पत्र ) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर ( राज. ) 313002
मुद्रक : न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, 13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर - 3 उदयपुर ( राज. ) के लिए नारायण प्रिंटिंग प्रेस, सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा, उदयपुर
• सम्पादक : लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. RAJHIN/2014/59353 • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023