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-2283 • उदयपुर, गुरुवार 25 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

## थार मरुस्थल में लहलहाने लगा भीमकाय बाजरा

थार मरुस्थल में अफ्रीका की सूड़ान घास लहलहाने लगी है। बाड़मेर और जैसलमेर के कई किसानों ने केंद्रीय शुष्क क्षेत्र अनुसंधान संस्थान(काजरी) के वैज्ञानिकों व एनजीओ के जरिए इस घास की खेती की है। यह 12 फीट तक लंबी जाती है यानी इसांन की ऊंचाई से दुगुनी इसलिए इसमें बोलचाल की भाषा में भीमकाय बाजरा (जाइंट बाजरा) भी कहते हैं। इसे नेपियर अथवा हाथी घास भी कहते हैं।

वर्तमान में थार में पशुओं के चारे के लिए अधिकतर किसान सेवण घास लगाते हैं जो एक हैक्टेयर में 70 से 80 टन होती है जबकि सूड़ान घास 250 टन होती है। एक बार खेत में बोने के दस साल तक बुवाई की जरूरत नहीं होती है। यह लगातार बढ़ती जाती है। इसके बीज में दो आंख होनी चाहिए।

**तीन गुना गुणसूत्र के कारण भीमकाय**

नेपियर घास मूल रूप से अफ्रीका की है। यह सूडान और युगांडा में बहुतायत से होती है। इसमें सामान्य घास की तुलना में गुणसूत्र तीन गुणा यानी 3एन होते हैं। जिसके कारण यह भीमकाय हो जाती है। असामान्य गुणसूत्र होने पर यह बंध्य रह जाती है।

**खारा हो या मीठा, पानी जरूर चाहिए**

काजरी के पूर्व वैज्ञानिक डॉ. डी. कुमार और स्पर्श एनजीओ बाड़मेर के कई किसानों के साथ मिलकर नेपियर घास की खेती कर रहे हैं। पिछले तीन वर्षो में इसके बेहतर परिणाम आए हैं। डॉ. कुमार कहते हैं कि वे तीन साल में 40 बार घास को काट चुके हैं। अत्यधिक उपज व पोषण के चलते यह पशुपालन के लिए वरदान साबित हो सकती है। किसान इस घास को बेचकर सालभर में 7 से 8 लाख रुपए की आय कर सकते हैं।

## उदयपुर का देश में 8 वां स्थान

नगर निगम व स्मार्ट सिटी द्वारा किये गए कार्यो में उदयपुर म्युनिसिपल परफॉरमेंस इडेंक्स (एमपीआई)– 2020 के तहत किये गए सर्वे में उदयपुर भारत में 8वां स्थान पर रहा। 10 लाख से कम आबादी वाली नगरपालिकाओं में उदयपुर की इस रैकिंग में शहरवासियों की महत्ती भूमिका रही। इसी तरह इज ऑफ लिविंग इंडेक्स ईओएल आई–2020 के अंर्तगत उदयपुर की रैंक देश में 48वें स्थान पर रही। म्यूनिसिपल परफॉरमेंस इंडेक्स एवं इज ऑफ लिविंग इंडेक्स 2020 के तहत रैकिंग की घोषणा के लिए शहरों को 10 लाख से अधिक आबादी वाले एवं 10 लाख से कम आबादी वाले शहरों के हिसाब से दो वर्गो में बांटा गया। 2020 में किए गए मूल्यांकन अभ्यास में 111 शहरों ने भाग लिया।

**सभी क्षेत्रों के कामों का हुआ मूल्यांकन**

एमपीआई और ईओएलआई के तहत शहर का 20 सेक्टर्स में मूल्यांकन किया गया। इनमें एज्यूकेशन, हेल्थ, वाटर सप्लाई, सीवरेज, सॉलिड लिक्विड वैस्ट मेनजमेंट, रजिस्ट्रेशन, पर्मिट, डिजिटल गवर्नेन्स, इम्प्लिमेन्टेशन, एनफोस्मेंट आदि शामिल थे। सभी क्षेत्रो में नगर निगम तथा स्मार्ट सिटी द्वारा किये गए कार्य किए जा रहे हैं ताकि उदयपुर शहर की जनता तथा यहां आने वाले टूरिस्ट को अच्छी सुविधाएं प्राप्त हो सके अतः आने वाले समय में रैंक में और भी अधिक सुधार होगा।

**100 सूचकों के अंतर्गत क्षेत्रीय प्रदर्शन की जांच**

एमपीआई के तहत कुल पांच क्षेत्र सर्विस, फाइनेंस, पॉलिसी, टैक्नोलॉजी एंड गर्वनेंस में 20 सेक्टर एवं 100 सूचकों के अंतर्गत नगरपलिकाओं के क्षेत्रीय प्रर्दशन की जांच की गई। ईओएलआई के तहत शहरों को क्वालिटी ऑफ लाइफ और शहरी विकास के लिए विभिन्न प्रयासों को प्रभाव, शहर की ईकोनॉमिक स्थिति सस्टैनबिलिटी तथा रिजिल्यन्स के मानकों के अनुसार मापा गया। अच्छी रैंक आने में उदयपुवासियों की ओर से दिए गए फीडबैक का भी काफी योगदान रहा।

## सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

## संस्थान द्वारा दिव्यांग दम्पती व बच्चे की मदद

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांग धर्माराम (13) और रमेश मीणा (28) को उनकी विपरीत परिस्थितियों में तात्कालिक मदद पहुँचाई है। कानोड़ तहसील जिला उदयपुर (राज.) के तालाब फलां निवासी रमेश पुत्र वाला मीणा का घर आग लगने से स्वाह हो गया था। संस्थान ने अनाज, वस्त्र, कम्बल मसाले आदि देकर उसकी मदद की। रमेश और उसकी पत्नी लोगरी दोनों ही जन्मजात दिव्यांग है। चार बच्चों के साथ गृहस्थी को चलाना, पहले से ही इसके लिए भारी था और अब घर के जल जाने से उस पर मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा है। वहीं मंगलवार को पीआरओ विपुल शर्मा को फुटपाथ पर मिले धर्मा पुत्र कंवरलाल को व्हीलचेयर, कपड़े, बिस्किट एवं राशन देने के साथ उसका सीपी टेस्ट करवाया। इस बालक की दो वर्ष पूर्व बीमारी के दौरान आवाज और आंखों की रोशनी चली गई थी। अब इसके पांव भी नाकाम हो गए है। डॉक्टर्स टीम आवश्यक चिकित्सा के लिए प्रयासरत हैं।

संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने कहा कि विषमता में परेशान दिव्यांगों एवं दुखियों को ज्यादा से ज्यादा मदद पहुंचाने के लिए संस्थान तत्पर है। इस अवसर पर विष्णु जी शर्मा हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़, दिलीप सिंह जी, फतेहलाल जी मौजूद रहे।

## उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरु

चोरी–चोरा, गोरखपुर (यू.पी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए। दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रूंधे गले से बताते हैं कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में हो गई थी। खैर ईश्वर की मर्जी के आगे किसी की नहीं चलती। भाभी और भाई ने मुझे बड़ा कर किया। परिवार की मदद के लिए लोहे के कारखाने में मजदूरी करने लगा। घरवालों से मिलने के लिए गांव जा रहा था कि चलती ट्रेन में चढ़ते वक्त गिर पड़ा।

मुझे तो कुछ सुध नहीं रही बांया पांव पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। किसी ने मुझे हॉस्पीटल पहुंचाया। वहां करीब 1 माह तक इलाज चला जिसके दौरान घुटने के नीचे से पांव काटना पड़ा। कल तक दौड़ रही जिन्दगी एकाएक थम गई। बेड पर बैठे रहने के सिवा कुछ भी नहीं कर सकता। कुछ दिन पहले किसी परिचित ने नारायण सेवा संस्थान की जानकारी दी तो मैं 4 जनवरी को उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूं। मै इतना खुश हूं कि कह नहीं पा रहा .... बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रूक गई थी जिसे फिर से शुरू करने वाली नारायण सेवा संस्थान और इनके डॉक्टर्स व टीम को बहुत धन्यवाद ... आपने कृत्रिम अंग का मुझे उपहार दिया है ... मैं इसके लिए बहुत आभारी रहूंगा....

## निजी संबंध कभी खराब न करें

चैतन्य महाप्रभु के एक मित्र थे रघुनाथ शास्त्री। दोनों बचपन से ही घनिष्ठ मित्र थे। दोनों ही बहुत विद्वान थे। एक दिन दोनों मित्र नाव में बैठकर गंगा नदी पार कर रहे थे।

उन दिनों चैतन्य महाप्रभु ने बड़ी तपस्या के साथ अपने पूरे ज्ञान और अनुभव का उपयोग करते हुए एक न्याय शास्त्र की रचना की थी। यात्रा करते समय चैतन्य महाप्रभु ने सोचा कि मुझे मेरे मित्र से इस न्याय शास्त्र पर राय लेनी चाहिए।

उन्होंने रघुनाथ शास्त्री से कहा, भाई इस शास्त्र को पढ़ो। मैंने बहुत दिल से लिखा है। मुझे भरोसा है कि ये बहुत पढ़ा जाएगा और इसे बहुत ख्याति भी मिलेगी। अगर इसमें कोई कमी होगी तो तुम जैसा विद्वान उसे दूर भी कर देगा।

मित्र के कहने पर रघुनाथ शास्त्री ने उस ग्रंथ को पढ़ना शुरू कर दिया। पढ़ते–पढ़ते शास्त्रीजी की आंखों से आंसू बहने लगे। चैतन्य बोले, मित्र क्या बात है? तुम रो क्यों रहे हो? क्या मुझसे कोई भूल हो गई है।

शास्त्रीजी बोले, चैतन्य, तुम्हें शायद मालूम नहीं है, मैंने भी बहुत मेहनत के बाद न्याय विषय पर ही एक ग्रंथ की रचना की है। मैंने भी ऐसा ही सोचा है कि मेरे ग्रंथ को बहुत लोग पढ़ेंगे और ये बहुत प्रसिद्ध हो जाएगा। इससे मुझे यश भी मिलेगा। वर्षों की तपस्या के बाद मेरा ग्रंथ पूरा हुआ है, लेकिन तुम्हारा शास्त्र पढ़ने के बाद मुझे ये समझ आया कि तुम्हारे ग्रंथ के सामने मेरा ग्रंथ कुछ भी नहीं है। तुम्हारा ग्रंथ सूर्य है और मेरा ग्रंथ एक छोटा सा दीपक की तरह है।

चैतन्य महाप्रभु ने कहा, बस इतनी सी बात है। ये बोलकर चैतन्य ने अपना ग्रंथ उठाकर गंगा नदी में बहा दिया।

एक मित्र के प्रति दूसरे मित्र का ये भाव हमें ये संदेश देता है कि हमारी ख्याति, हमारा यश हमारी निजी संबंधों से ऊपर नहीं होना चाहिए। अपनी योग्यता से हमें संसार में बहुत कुछ मिलेगा।

लेकिन, जब व्यक्तिगत रिश्ते जैसे पति–पत्नी, भाई–भाई या मित्रता का रिश्ता निभाना हो तो योग्यता को ज्यादा महत्व नहीं देना चाहिए। चैतन्य महाप्रभु ने इसके बाद भी बहुत ख्याति मिली। योग्यता तो जीवनभर साथ रहती है। इसीलिए योग्यता की वजह से रिश्तों को नजर अंदाज न करें। योग्यता के कारण संबंध खराब नहीं होना चाहिए।

## मुसीबत से डरकर भागो मत, उसका सामना करो



एक दिन गुरुनानक देव अपने शिष्यों के साथ किसी जंगल से गुजर रहे थे। उनके पास कांसे का एक कटोरा था। इस कटोरे में ही वे पानी पीते, खाना खाते थे। सभी शिष्य जानते थे गुरुनानक को ये कटोरा बहुत प्रिय है। जंगल में गुरुनानक को कीचड़ का एक गड्ढा दिखाई दिया तो उन्होंने अचानक वो कटोरा उस गड्ढे में फेंक दिया। ये देखकर सभी शिष्य हैरान हो गए।

गुरुनानक ने सभी से कहा, जाओ, मेरा कटोरा कीचड़ से निकाल लाओ। कीचड़ बहुत गंदा था। सभी शिष्य सोचने लगे कि कीचड़ में से कटोरा कैसे निकालेंगे? पता नहीं ये कितना गहरा है? अंदर जाएंगे तो कपड़े खराब हो जाएंगे। इस तरह के सोच–विचार करने के बाद सभी शिष्यों ने अलग–अलग बहाने बना दिए कि वे कटोरा नहीं निकाल पाएंगे।

गुरुनानक चुप होकर सभी की बातें सुन रहे थे, लेकिन गुरुनानक के प्रिय शिष्य लहना ने कपड़े गंदे होने की परवाह नहीं की और वह कीचड़ में उतर गया। उसने कटोरा कीचड़ से निकाला और उसे साफ पानी से धोकर गुरुनानक को दे दिया। बाद में यही शिष्य लहना गुरु अंगद के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

गुरुनानक ने वो कटोरा कीचड़ में क्यों फेंका था। दरअसल, वे गुरु और शिष्यों के बीच के रिश्ते की परख करना चाहते थे। इस कथा की सीख यह है कि हम जिसे गुरु मानते हैं, उसकी हर बात माननी चाहिए। माता–पिता, कोई संत या अन्य कोई व्यक्ति, गुरु कोई भी हो सकता है। गुरु के साथ भरोसे का रिश्ता होना चाहिए। यही भरोसा गुरु और शिष्य के रिश्ते को मजबूत करता है।

## जन्म से ही दिव्यांग विनोद चलने लगा

विनोद सराठे (27 वर्ष) पिता–श्री पुरूषोत्तमदास जी, शहर, पिपरिया, जिला हौशंगाबाद (म.प्र.) 27 वर्षों से लकड़ी के सहारे चलने वाले विनोद का जीवन निराशामय था।

इलाज के लिए विनोद को कई बड़े शहरों में दिखाया गया, लेकिन पांव से विकलांग विनोद की हालत दिन–दिन बिगड़ती ही गई। इसी बीच टी.वी.पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर विनोद के हृदय में आशा की किरण जगी और वह अपनी पत्नी के साथ उदयपुर स्थित नारायण सेवा संस्थान पहुँचा।

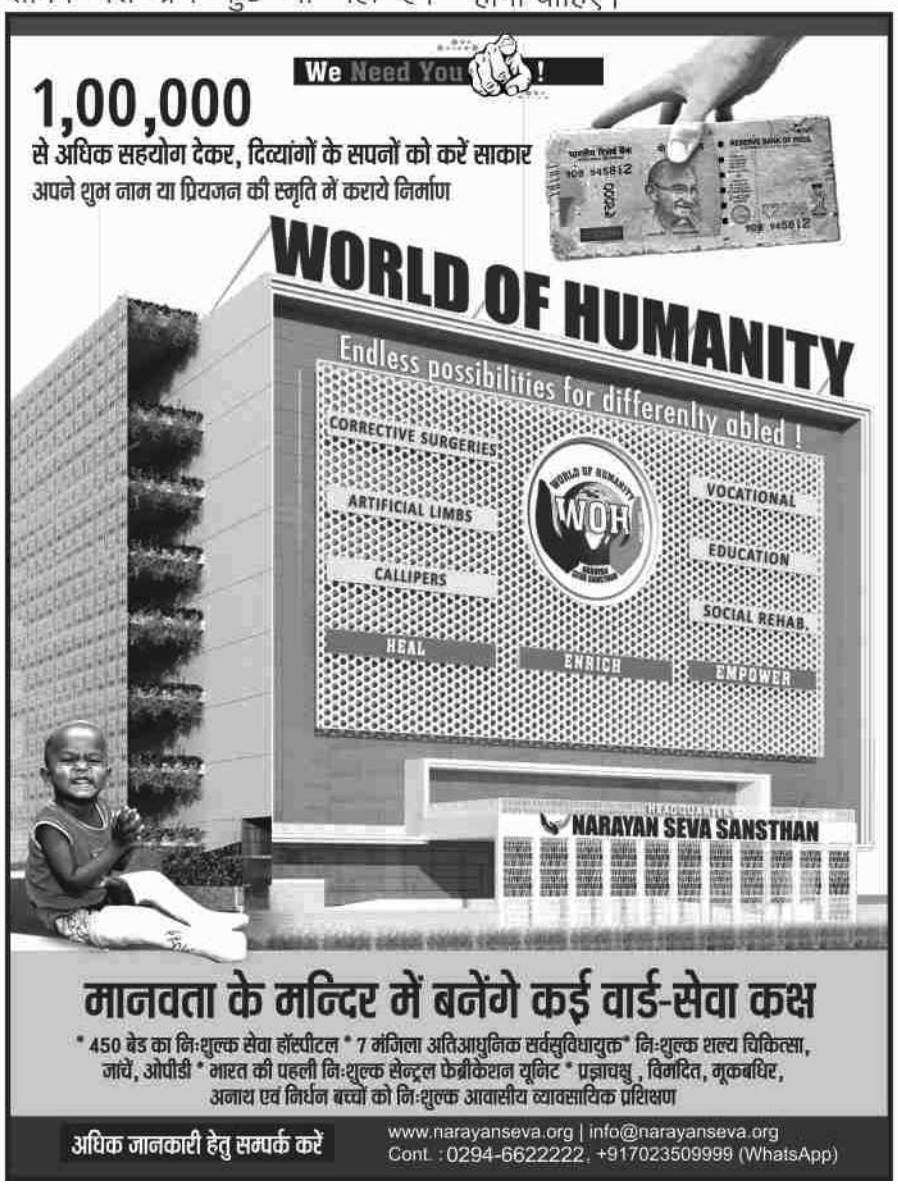
जांच के बाद विनोद के घुटने का निःशुल्क ऑपरेशन हुआ। 27 वर्षों से लकड़ी के सहारे चलने वाले विनोद की लाठी अब छूट चुकी थी और कैलिपर पहनकर आसानी से चलने लगा है। इसे अपने जीवन की नई शुरुआत मानता है।


We Need You!

1,00,000
से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करें साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण




मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष
* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त* निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण
अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)



NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
2021 महाकुम्भ हरिद्वार




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
Paytm
UPI
SBI Payments
UPI Address for Indian donors which is narayanseva@SBI
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

## सम्पादकीय

अर्जन और विसर्जन ही किसी भी प्रकार की सम्पदा का संतुलन है। केवल अर्जन ही अर्जन स्वार्थ की श्रेणी में आता है। केवल विसर्जन ही विसर्जन असंभाव्य की श्रेणी में आता है। वस्तुतः पूरी प्रामाणिकता से अर्जन हो, आवश्यकता के आधार पर उपभोग हो तथा शेष का सद्कार्यों के लिए विसर्जन हो तो वह सम्पत्ति का सम्पक् उपयोग है। पूर्वकाल के शास्त्र कहते हैं कि धन की तीन गतियां हैं – दान, भोग व नाश। परन्तु अब जो धन आ रहा है उसका उचित दान व उचित भोग नहीं किया तो केवल धन का नाश नहीं होता वह अदानी व अतिभोक्ता का भी नाश कर देता है। क्योंकि पहले धन केवल श्रम से ही आता था, अब बुद्धि, श्रम तथा कभी–कभी भाग्य से भी आता है, अतः वर्तमान में उसका समुचित अंश परोपकार में लगाने से ही उसकी शुद्धि संभव है।

## कुछ काव्यमय

**जो सेवा पथ पर चले,**
**लेकर करुणा भाव।**
**उसके जीवन में कभी,**
**आवे ना बिखराव।।**
**यह तो पथ है भक्ति का,**
**सेवा करियो दीन।**
**प्रभु प्रसन्न उस पे सदा,**
**जो सेवा में लीन।**
**ईश्वर ने संसार में,**
**साधन रचे अपार।**
**पर साधन सक्षम वही,**
**जिससे हो उपकार।।**
**प्रभु तेरे वरदान से,**
**जो समर्थ हैं आज।**
**सेवा करते दीन की,**
**तो तेरा ही काज।।**
**पाया पर खर्चा नहीं,**
**नहीं बाँटा प्रसाद।**
**प्रभु खुद उसको भूलते,**
**कौन रखेगा याद।।**

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

## निर्माणाधीन 'डब्लूओएच' में करें सहयोग

1. डायग्नोसिस, सर्जरी, कृत्रिम लिम्ब, आईसीयु, पोस्ट ओपीडी, देखभाल एवं दवाइयां
2. दिव्यांग के लिए रोजगार प्रशिक्षण अकादमी
3. दिव्यांगों के लिए कला अकादमी।
4. भोजन सेवा।
5. दिव्यांगों, मरीजों के लिए आवास एवं भोजन कक्ष।
6. मरीजों एवं परिचारकों के लिए आवास।
7. मंथन एवं चितन / गुरूदेव विंग।
8. अतिथियों के लिए आवास और आतिथ्य ।
9. दान प्रबंधन और प्रशासन विंग।

अपनों से अपनी बात

## मन, शरीर की गाड़ी का ब्रेक

मन द्वारा ईश्वर को प्राप्त नहीं किया जा सकता, अलबत्ता ईश्वर के द्वार तक पहुंचा जरूर जा सकता है।

एक शिष्य अपने गुरु के पास जाकर अत्यन्त विनीत भाव से बोला–गुरुदेव! आप मुझे ऐसा मंत्र दें, ताकि देवता मेरे वश में हो जाएं। गुरु ने कहा–जरूर दूंगा, पर पहले यह बताओ कि क्या तुम्हारे घर में नौकर–चाकर हैं? शिष्य ने कहा–'हाँ', दो–पांच हैं। गुरु ने फिर पूछा–क्या वे तुम्हारी आज्ञाओं का अक्षरशः पालन करते हैं? वह बोला–सब कामचोर हैं। काम न करने का बस बहाना ढूंढते रहते हैं। क्या परिवार तुम्हारे वश में है? नहीं, सब अपना स्वार्थ साधते हैं। तुम्हारी पत्नी तो तुम्हारे वश में है? कहां, गुरुदेव ! कल ही मैंने उसे कहा था कि –पीहर जाना है तो दो–चार दिन बाद जाना, पर वह तो तत्काल चल पड़ी। गुरु ने फिर कहा–चलो, सबको जाने दो। मुझे यह बताओ कि तुम्हारा मन तो तुम्हारे वश में होगा ही? नहीं गुरुदेव! मन वश में कहां है। यह तो बड़ा चंचल है। एक जगह स्थिर ही नहीं रहता। गुरु ने कहा–अरे भाई! जब नौकर–चाकर, परिवार, पत्नी और तेरा मन भी तेरे वश में नहीं है तो देवता तुम्हारे वश में कैसे होंगे? सबसे पहले अपने मन को साधो, वश में करो। मन जिसके वश में हो जाता है, देवता भी उसे नमन करते हैं।

बन्धुओं! मन भी एक अस्त्र की तरह है। जिसने इसका सदुपयोग किया, उसे यह सही दिशा की ओर अग्रसर करेगा और गलत उपयोग पर भ्रमित कर जीवन को बर्बाद कर देगा। मन एक ब्रेक की तरह है। यदि गाड़ी गलत दिशा में जा रही है तो वह तत्काल उसे रोक देता है। यदि ब्रेक फैल हो गया तो गाड़ी गलत दिशा में टकराकर नष्ट हो जाती है। वहां यही स्थिति मन की है। मन यदि सही दिशा में चलता है तो वह वहां तक पहुंचा सकता है, जहां से आनंद–गंगा की धारा प्रवाहित होती है। मन द्वारा ईश्वर को प्राप्त नहीं किया जा सकता, अलबत्ता ईश्वर के द्वार तक पहुंचा जरूर जा सकता है। ठीक वैसे ही, जैसे हम गंगा के किनारे तो पहुंच जाएं, लेकिन गंगा में अवगाहन के लिए किनारा छोड़ना ही पड़ता है। जैसा मैंने कहा कि मन हमारा बड़ा अस्त्र है। यह मानव को आलोक और अंधकार दोनों ओर मोड़ सकता है। वह शत्रु भी बन सकता है ओर मित्र भी। यह मनुष्य पर निर्भर करता है कि वह इसका उपयोग किस तरह करें। मन पर यदि हमारा वश है तो वह निश्चित रूप से सही दिशा में गमन करेगा। सही दिशा में यह अग्रसर हो, इसके लिए हमें योग और संयम का अनुसरण करना होगा। इससे जागृत हुई चेतना मन की साक्षी बन जाती है और मन चेतना के संकेतों पर चलने लगता है। यदि मन की दिशा सही है तो हमें सामने ही आनंद का द्वार दिखाई पड़ेगा। यदि दिशा गलत है तो सिवाय मुसीबतों के कुछ भी हासिल नहीं होगा। जो मन से हार जाता है या उसकी दासता को स्वीकार कर लेता है, वह विषय भोगों की ओर बढ़कर जीवन को नष्ट कर बैठता है। जिसने मन को जीत लिया, उसने जीवन के सत्य को पा लिया।

सच्चे और अच्छे व्यक्तियों का संग करें, मन को समर्थ संकल्प में स्थित रखें, उसे विपरीत न जाने दें। व्यर्थ देखना सुनना और सोचना सिर्फ समय गंवाना है, कुल मिलाकर संयम से ही मन वश में हो पायेगा।

**– कैलाश 'मानव'**

## सम्राट कौन

ईश्वर के समक्ष राजा और रंक दोनों ही समान हैं। परन्तु इस धरती पर असली सम्राट कौन है? क्या वह जिसके पास धन–दौलत, ऐश्वर्य–सम्पदा और नौकर–चाकर हैं या वह जो इन सब से सर्वथा मुक्त है एवं अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण कर जीने वाला है? एक बार महान् चीनी दार्शनिक कन्फ्यूशियस किसी जंगल में रास्ते के किनारे बैठे हुए थे। उसी रास्ते से एक सम्राट अपने सैनिकों के साथ गुजर रहे थे। सम्राट ने रूककर कन्फ्यूशियस से पूछा , "आप कौन हैं?" कन्फ्यूशियस ने उत्तर दिया, "मैं सम्राट हूँ।" सम्राट आश्चर्यचकित हुए और कन्फ्यूशियस से कहा, "तुम कैसे सम्राट हो सकते हो? सैनिक मेरे साथ हैं, शानो–शौकत मेरे पास है, तो तुम कैसे सम्राट हुए और अगर हो तो साबित करो।" कन्फ्यूशियस ने ध्यानपूर्वक सुनकर उत्तर दिया, "आपको अपने कार्यों को पूर्व करवाने के लिए नौकरों एवं दासों की जरूरत पड़ती है, जबकि मुझे इनकी जरूरत नहीं, क्योंकि मैं अपने काम स्वयं करता हूँ। आपको अपने शत्रुओं से रक्षा हेतु सैनिकों की जरूरत होती है, परन्तु मुझे किसी प्रकार के सैनिकों की जरूरत नहीं, क्योंकि मेरा इस संसार में कोई शत्रु नहीं। आपको अपने जीवन में धन–वैभव, यश–प्रसिद्धि की जरूरत होती है, जबकि मुझे धन–वैभव, यश–प्रसिद्धि किसी की जरूरत नहीं है, क्योंकि मेरी समस्त आवश्यकताएँ समाप्त हो चुकी हैं और जिसकी जरूरतें समाप्त हो जाएँ, उसे किसी की भी आवश्यकता नहीं होती। आप ही बताइए कि वास्तव में सम्राट कौन है, आप या मैं?"वास्तव में सम्राट वही है, जो स्वयं जीना जानता हो, बिना सहारे के, बिना आवश्यकता के और बिना लोभ–लालच, राग–द्वेष, वैमनस्य के।

**– सेवक प्रशान्त भैया**

## एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

बचपन में मानसरोवर के हंसों और उनके मोती चुगने के किस्से बहुत सुने थे। ज्यूं ही मानसरोवर झील के पास पहुँचे एक साथ कई हंस नजर आ गये। शुद्ध धवल, पानी में तैरते हंसों के समूह के समूह देख कर मन प्रसन्नता से भर उठा। हंस तो उसने पहले भी देखे थे मगर ऐसे श्वेत – धवल हंसों को देखने का यह पहला अवसर था। झील का पानी बहुत ठंडा था। कोई बता रहा था पानी का तापक्रम – 20 डि. है। इतने शीतल पानी में स्नान करने की कल्पना भी नहीं की जा सकती मगर इतनी दूर से जिसके लिये आये थे वो तो करना ही था। कई दुस्साहसी लोग तो ऐसे बर्फानी पानी में भी झील में नहा रहे थे मगर कैलाश ने तो झील के किनारे बैठकर लोठे से अपने शरीर का पानी डालकर स्नान करने की औपचारिकता पूरी की और सन्तुष्ट हो गया।

कैलाश की तरह कई अन्य लोग भी लोठे से ही स्नान कर रहे थे। एक अधेड़ महिला स्नान करने झील में उतर तो गई मगर बाहर निकलते ही उसे ऐसी कंपकंपी छूटी कि उसकी बोलती बन्द हो गई। उसकी ऐसी दशा देख कर सब चिन्तित हो गये। आसपास कोई अस्पताल भी नहीं था। इन लोगों का जहां ठहराया गया था, वह एक छोटा सा कस्बा था, वहां पूरी सुविधाएं नहीं थी। अस्पताल काफी दूर था, उसे वहां ले जाते उसके पूर्व ही उसकी मृत्यु हो गई। महिला शुरू से उनके साथ थी, नहाने मात्र से उसके इस तरह मृत्यु को प्राप्त हो जाने से पूरे दल में विषाद का वातावरण छा गया, पर कोई क्या कर सकता था। उसका अन्तिम संस्कार वहीं करना था मगर वहां कोई हिन्दू श्मशान ही नहीं था। सब मिल कर महिला का शव एक पहाड़ी पर ले गये और लकड़ियाँ जुटा कर उसे अग्नि के हवाले किया। यह भी लोमहर्षक अनुभव था जो कैलाश के स्मृति पटल पर अंकित हो गया। तीसरे दिन इनका दल कैलाश पर्वत की तरफ अग्रसर हुआ। पूरे रास्ते चढ़ाई ही चढ़ाई थी। यात्री चढ़ते चढ़ते थक जाते तो विश्राम लेने के लिए बैठ जाते। अंततः एक जगह ले जाकर इन्हें बिठा दिया और सामने ऊपर की तरफ देखने को कहा। सामने एक त्रिशूलाकार विशाल हिमगिरि था, यही कैलाश पर्वत था।

**अंश-214**

## दिल की बीमारियों को बुलावा दे सकता है जल्दी या देर से सोना

जल्दी सो जाना जहां बीमारियों को निमंत्रण दे सकता है, वहीं देर से सोना भी कई बीमारियों के लिए जिम्मेदारहै। मेडिकल जर्नल स्लीप मेडिसन के एक शोध में यह बात सामने आई है। शोध के अनुसार 10 बजे से पहले सोने वाले 9 फीसदी मुख्य हृदय संबंधी बीमारियां अधिक मिली। वही, आधी रात बाद सोने वाले में भी 10 फीसदी बीमारियां अधिक थी। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार व्यक्तियों को 6 से घंटे सोना चाहिए। हालांकि, शोध के अनुसार सही समय पर सोना अधिक महत्त्वपूर्ण है।

**मायने रखता है सोने का सही समय**– मधुमेह रोग के विशेषज्ञ डॉ. वी.मोहन नए शोध के हवाले से कहते है, रात को 10 बजे से आधी रात के बीच सोने वाले में कम बीमारियां मिली। वहीं जो या तो जल्दी सो जाते है या फिर आधी रात के बाद सोते है, उनमें बीमारियों के लक्षण अधिक थे। कनाड़ा के वैज्ञानिक डॉ. सलीम युसुफ के अनुसार रात 10 से 12 बजे के बीच नींद लेने वालों में अपेक्षा.त कम बीमारियां मिली।

**जल्दी सोने वालें में ग्रामीण क्षेत्र के लोगों की संख्या अधिक**– अध्ययन में पाया गया है कि जल्दी सोने वाले में अधिकांश ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले थे। चिकित्सकों का कहना है कि व्यक्ति अधिक सोने को पूरी तरह से नियंत्रित नहीं कर सकता, लेकिन शरीर को इसके लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है। प्रा.तिक प्रकाश के संर्पक, व्यायाम, कैफीन जैसे पदार्थो के कम सेवन से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। विशेषज्ञों का कहना है कि यदि कोई व्यक्ति जल्दी सोता या जागता है तथा 8 घंटे से अधिक सोता है तो उसे चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

**सर्केडियन लय पर पड़ता है असर**

विशेषज्ञों के अनुसार जल्दी या देर से सोने से सर्केडियन लय प्रभावित होती है। ये लय चौबीस घंटे का चक्र है, जो शरीर की इंटरनल क्लॉक का हिस्सा है। शरीर के विभिन्न सिस्टम इस सर्केडियन लय का अनुसरण करते है जो मास्टर क्लॉक के साथ–साथ चलते है। मास्टर क्लॉक प्रत्यक्ष रूप से पर्यावरणीय संकेतों जैसे–दिन रातसे प्रभावित होती है। लय, बिगड़ जाए तो नींद की महत्वपूर्ण समस्याएं पैदा करती है।

## अनुभव अमृतम्

पाँच साल की उम्र रहती तो याद नहीं रहता कैलाश भैया। किसी को याद नहीं रहता। कोई–कोई विलक्षण होता होगा। मैं ऐसा विलक्षण नहीं हूँ। मैं बहुत साधारण आदमी हूँ, तो याद नहीं, लेकिन माताजी ने कहा कि कैलाश तूं दो साल की उम्र का था। बाहर तुझे बिठा रखा था। गली में कोई गुल्ली –डंडा खेल रहे थे। गुल्ली जोर से तेरी आँख पर आकर लगी। तेरी आँख में खून आ गया। कहाँ इलाज था– भैया? किसी ने कहा हल्दी, गुड़ की पट्टी बाँध दो। ऐसा देशी इलाज किया होगा। कुछ आयुर्वेदिक इलाज करवाया। उदयपुर में लाना बहुत भारी बात पड़ती थी। 55 किलोमीटर लाना, अरे! शहर है, कहाँ जायेंगे? कहाँ अपनी जान–पहचान है? कौन मिलेगा? किससे बात करेंगे? अपन तो पहले गये ही नहीं। होना था जो हो गया। वो वर्तमान में हो रहा है। एक पल अभी में एक पल –दो पल, एक सैकण्ड फिर अगला सैकण्ड ये वर्तमान ही हमारा भूतकाल बनता चला गया। ये एक– दो पल की जवानी है। एक गाना आता था। पैदल ही जाना है। यही वैराग्य है, यही अनित्य है। पूरा शरीर क्षणभंगुर है। रोम–रोम क्षणभंगुर है। 206 हड्डिड़याँ, 506 माँसपेशियाँ 400 किलोमीटर की गति से चलने वाला रक्त, ये हमारा स्कन्ध, ये हमारा मस्तिष्क। कैसी रचना हो गई– महाराज? दो आँखें, दो कान, एक नाक हो गई, सभी एक–दूसरे से जुड़े हुए हैं। कोई भी ऐसी चीज नहीं जो जुड़ी हुई ना हो। पीछे के गर्दन की चमड़ी, कमर, दो कूल्हे आ गये, दोनों पैर आ गये, अंगूठे आ गये। पूरा चक्कर लगाते हुए बाल आ गये। कुछ बोला– मैंने कहा– शुभ बोल तूं ऐसा क्यों बोलती है कमला, देख लेना। अच्छा भाई जो होगा देख लेंगे। आज तक देखा ही देखा, भोगा ही भोगा है।

**सेवा ईश्वरीय उपहार– 94 (कैलाश 'मानव')**


NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
| 2021 महाकुम्भ हरिद्वार

21 दिवस करवाएं संत भोजन सेवा

5 ऑपरेशन का करें सहयोग

5 कृत्रिम अंगों का करें सहयोग

सहयोग राशि ₹100000

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

Paytm | UPI yono SBI | SBI Payments
UPI Address for Indian donors which is narayanseva@SBI

+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org


### 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