

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2211 • उदयपुर, मंगलवार 12 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## खून की कमी से जूझता 'बचपन'

भारतीय विज्ञान संस्थान के वैज्ञानिकों ने जानलेवा बीमारी टीबी से जनक जीवाणु 'माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस' के खात्मे के लिए वायरस (विषाणु) को हथियार के तौर पर आजमाया। बायोसिस्टम साइंस एंड इंजीनियरिंग विभाग के प्रो. रचित अग्रवाल ने बताया कि बैक्टीरिया पर हमला करने वाले वायरस की बैक्टीरियोफेज (जीवाणुभक्षी) कहते हैं लेकिन ये बैक्टीरियोफेज विशिष्ट प्रकार के होते हैं और किसी एक ही तरह के बैक्टीरिया पर हमला कर उन्हें खत्म करते हैं। जब ये बैक्टीरिया एंटीबायोटिक के प्रतिरोधी हो जाते हैं तो उन्हें मारना मुश्किल होता है। उनकी टीम ने टीबी के बैक्टीरिया माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस पर प्रयोग कर देखा कि क्या बैक्टीरियोफेज अलग-अलग परिस्थितियों में उन्हें मार सकता है ?

**सुसुप्त रहता बैक्टीरिया**— प्रो. अग्रवाल ने बताया कि टीबी का बैक्टीरिया कई बार सुसुप्त अवस्था में अनुकूल परिस्थितियों का इंतजार करता है। बैक्टीरियोफेज माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस को खत्म करने में सक्षम है।

**लाखों को टीबी**— टीबी दुनिया की दस शीर्ष बीमारियों में से है। जिससे सबसे अधिक मौतें होती हैं। हर वर्ष दुनिया में लगभग एक करोड़ लोग इसका शिकार होते हैं। इसमें से 14 लाख लोगों की मौत हो जाती है। भारत इसका सबसे अधिक शिकार है।

## वाराणसी से हल्दिया जलमार्ग पर होगा फ्रेट विलेज

वाराणसी से हल्दिया तक बना देश का पहला जलमार्ग आर्थिक प्रगति की नई कहानी लिख रहा रहा है। नदियों पर बना यह पहला ऐसा टर्मिनल है जो कंटेनर कार्गो हैडलिंग में सक्षम है। पीएम ने वाराणसी में देश के पहले मल्टी मॉडल टर्मिनल (एमएमटी) का उद्घाटन 2018 में हुआ था। तब से डेढ़ दर्जन बार कोर्गो शिप की आवाजाही हो चुकी है। युपी से कोलकाता के रास्ते चीजें विदेश भेजी जा रही हैं।

**पीपीपी मॉडल पर पहला एमएमटी**— काशी में टर्मिनल का निर्माण भारतीय अंतर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण ने विश्व बैंक की मदद से किया है। पीपीपी मॉडल पर विकसित होने वाला रोडवेज, वॉटरवेज और रेलवेज से सामान ढुलाई की सुविधा वाला यह देश का पहला एमएमटी है। अब इसके विस्तारीकरण पर काम चल रहा है।

**रेलवे ट्रेक पर काम**— एमएमटी को 6 किमी. रेललाइन बनाकर हावड़ा से दिल्ली ग्रांड कॉर्ड लाइन के जरिए जीवनाथसर स्टेशन से जोड़ा जाएगा जो मुगलसराय स्टेशन के नजदीक है।

इसके लिए 32 हैक्टेयर जमीन के अधिग्रहण का जारी है।

**पैसेंजर शिप बढ़ेंगे**— वाराणसी में अभी एयर कंडीशन अलकनंदा क्रूज संचालित हो रहा है। नए साल से एक और लग्जरी क्रूज शिप मिलने वाला है। घाटों की आभा निहारने व गंगा आरती देखने के लिए इन्हें खूब पसंद किया जा रहा है। **कन्वेयर बेल्ट जेटी**— 300 मीटर की एक और जेटी की योजना है। इससे एक साथ तीन-जहाज संचालित होंगे। कन्वेयर बेल्ट से लैस होगी। इससे सामान सीधे शिप में लोड हो जाएगा। इसके बनने पर एमएमटी पर कुल 500 मीटर लंबी जेटी हो जाएगी।

**घट जाएगी माल ढुलाई लागत**— एमएमटी पीपीपी मोड में काम शुरू करने की प्रक्रिया चल रही है। इससे जलमार्ग से माल ढुलाई लागत काफी घट जाएगी।

**विश्व की बड़ी कंटेनर कंपनी जुड़ी**— दुनिया की सबसे बड़ी कंटेनर शिपिंग कंपनी मर्स्क भी जुड़ चुकी है। इसके कंटेनर वाराणसी से हल्दिया भेजे जा चुके हैं। दुनिया में मर्स्क के सालाना 12 मिलियन कंटेनर चलते हैं।



## सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



### दिव्यांग भी कर सकते हैं बड़ा काम



आंकड़ों के लिहाज से भारत में करीब दो करोड़ लोग शरीर के किसी विशेष अंग से दिव्यांगता के शिकार हैं। दिव्यांगजनों को मानसिक सहयोग की जरूरत है। यदि समाज में सहयोग का वातावरण बने, लोग किसी दूसरे की शारीरिक कमजोरी का मजान उड़ाएं, तो आगे आने वाले दिनों में हमें सारात्मक परिणाम देखने को मिल सकते हैं। समाज के इस वर्ग को आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया जाये तो वे कोयला को हीरा भी बना सकते हैं। समाज में उन्हें अपनत्व-भरा वातावरण मिले तो वे इतिहास रच देंगे और रचते आए हैं। एक दिव्यांग की जिंदगी काफी दुःखों भरी होती है। घर-परिवार वाले अगर मानसिक सहयोग न दें, तो व्यक्ति अंदर से टूट जाता है। वैसे तो दिव्यांगों के पक्ष में हमारे देश में दर्जन भर कानून बनाए गए हैं, यहां तक कि सरकारी नौकरियों में आरक्षण भी दिया गया है, परंतु ये सभी चीजें गौण हैं, जब तहम

उनकी भावनाओं के साथ खिलवाड़ करना बंद ना करें। वे भी तो मनुष्य हैं, हृदय और सम्मान के भूखे हैं। उन्हें भी समाज में आम लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा करनी है। उनके अंदर भी अपने माता-पिता, समाज व देश का नाम रोशन करने का सपना है। बस स्टॉप, सीढ़ियों पर चढ़ने-उतरने, पंक्तिबद्ध होते वक्त हमें यथासंभव उनकी सहायता करनी चाहिए।

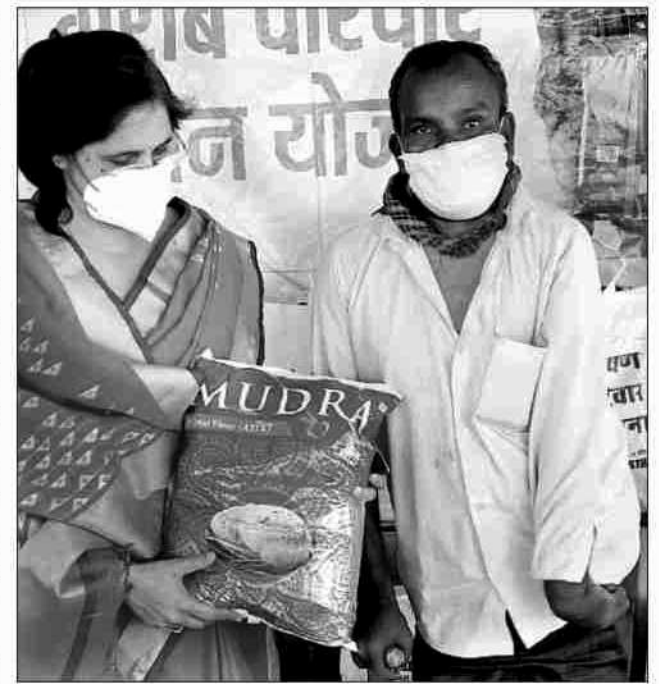
आइए, एक ऐसा स्वच्छ माहौल तैयार करें, जहां उन्हें क्षणिक भी अनुभव ना हो कि उनके अंदर शारीरिक रूप से कुछ कमी भी है। नारायण सेवा संस्थान परिवार की अपील है कि दिव्यांगों का मजाक न उड़ाएं, उन्हें सहयोग दें। साथ ही उनका जीवन स्तर उपर उठाने में संस्थान के प्रकल्पों में मदद भेजकर स्वयं सहयोगी बनें... एक उदाहरण पेश करें अपने परिवार में... समाज में... संस्कारों से...।

### राशन पाकर हर्षाया बाबूराव

दिवाली के दो दिवस पूर्व नारायण सेवा संस्थान से राशन सामग्री सहायता पार बाबूराव और परिजन बहुत प्रसन्न हुए और हने 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 हैं।

पत्नी इंदुमती दोनों आंखों से रोशनीहीन हैं। इने 10 वर्ष की एक बेटी है। भीख मांगकर गुजारा करने वाले इस परिवार पर कोरोना का ऐसा संकट आया कि दैनिकचर्चा के साथ दो जून रोटी खाना भी दुभर 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 पार 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। आपे प्रेषित भोजन सामग्री सहयोग ऐसे गरीब दिव्यांग और मजदूर परिवारों का निवाला बन रहा है जिनी आखिरी उम्मीद टूटने वाली थी आपका सहयोग हजारों गरीब परिवारों के लिए खुशियों की सौगात है।



**सीरिए दिव्यांगजन के प्रति व्यवहार और संवेदनशीलता**  
अरुंधती नाथ — मैं आंशिक दृष्टिहीनता की शिकार हूँ। लोगों की टिप्पणियों से यह अहसास होता रहा है कि मैं कभी लोगों के आकर्षण का केन्द्र नहीं बन सकती। शुरुआत में मुझे लगता था कि वे मुझे बोरिंग या अति संवेदनशील समझते हैं। जबकि घर में मां ने हर तरह से साथ दिया। शिक्षकों ने प्यार दिया। जन्म से ही मुझे बाइलेटरल कॉन्गनेशियल केटेरेक्ट्स है। वर्ष 2010 में मैंने बैंक में असोसिएट के रूप में काम करना शुरू किया। वहाँ दूसरे लोगों को तो प्रोत्साहन मिलता था, लेकिन मुझे कहा जाता, 'आपको म्यूजिक टीचर या कुछ और होना चाहिए। सरकारी नौकरी की कोशिश करो।' जब मैंने यह नौकरी छोड़ी और फ्रीलांस पत्रकार व बच्चों की लेखिका के रूप में काम करना शुरू किया तो लोग एक बार फिर चौंके, क्योंकि बैंकिंग को सुरक्षित कैरियर समझा जाता है और मैंने इसे छोड़कर मूर्खता की। मेरे दूसरे दिव्यांग दोस्तों का अनुभव भी बहुत अलग नहीं रहा। दिव्यांगों के प्रति व्यवहार के मामले में भी लोगों को अपना नजरिया बदलना चाहिए।

**दिव्यांगों के प्रति व्यवहार—** पूछिए, कल्पना मत कीजिए— अपनी धारणा के अनुसार व्यवहार न करें। पूछिए कि क्या उन्हें मदद की जरूरत है। बिना आजमाए, सीधे ही मदद का हाथ बढ़ाना उचित नहीं।

आदर कीजिए — यदि किसी व्यक्ति को बोलने में परेशानी है तो उसके वाक्यों को खुद पूरा न करें। धैर्य रखिए और उन्हें आदर दीजिए।

प्रयास कीजिए — यदि आप किसी बधिर व्यक्ति के संपर्क में हैं तो आप बेसिक साइज लैंग्वेज सीखकर उनके लिए मददगार हो सकते हैं।

### संस्थान से सीखा : जीवन को बदला

मेरा नाम वीणा कोदली है नाईन्थ क्लास तक पढ़ी हूँ। एक छोटी बहन है जो कैंसर जैसी भयानक बीमारी का ग्रास बन चुकी है। दीदी की शादी के लिये बचा के रखे थे पैसे पर छोटी बहन के ईलाज में लग गये सारे पैसे तो बहुत परेशानी आ रही है। एक बड़ी बहन जिसकी शादी होनी बाकी है। और एक सबसे छोटी बहन जो कि अक्सर बीमार रहती है। लेकिन वीणा ने ईश्वर में आस्था रखते हुए नारायण सेवा संस्थान से 45 दिन का निःशुल्क सिलाई कोर्स किया।

वे बताती हैं— मैंने नारायण सेवा संस्थान से सिलाई सीखी है उसमें मैंने ब्लाऊज, पैटीकोट और सलवार सूट बनाना सीखा है।

इससे मार्केट में मेरा काम सब पसन्द करते हैं। बहुत अच्छा सिखाया सुबह जाती हूँ। 11 बजे प्रतिदिन 200— 300 रुपये कमा लेती हूँ। मैं आज जो भी कमा रही हूँ नारायण सेवा संस्थान की तरफ से बहुत बड़ा योगदान है। आज वीणा अपनी मेहनत और आस्था से परिवार का गुजारा कर रही है।

**राशन सामवी**  
देने का कल्प

**गरीब परिवारों के घरों में पहुंचाये राशन**

1 परिवार गोद लें 1 माह के लिए	3 परिवार गोद लें 1 माह के लिए
<b>₹ 2,000</b>	<b>₹ 6,000</b>
5 परिवार गोद लें 1 माह के लिए	10 परिवार गोद लें 1 माह के लिए
<b>₹ 10,000</b>	<b>₹ 20,000</b>
25 परिवार गोद लें 1 माह के लिए	50 परिवार गोद लें 1 माह के लिए
<b>₹ 50,000</b>	<b>₹ 1,00,000</b>

### घर के अंदर मौजूद वायु प्रदूषण से बचाव जरूरी

घर के अंदर का वायु प्रदूषण का जोखिम कई बार बाहर मौजूद वायु प्रदूषण से भी अधिक खतरनाक हो सकता है। औसतन एक व्यक्ति अपने जीवन का 85 फीसदी समय घर या दतर में बताता है। ग्रामीण और शहरी दोनों इलाकों में अधिक आबादी, घरों का ठीक से

हवादार न होना, रहन-सहन के स्थानों के दोषपूर्ण डिजाइनों और खाना पकाने के लिए बायोमास के इस्तेमाल के चलते इंडोर एयर पॉल्यूशन का जोखिम बढ़ता है। इंडोर एयर पॉल्यूशन का एक और आम स्रोत है खाना पकाने के लिए चूल्हों का इस्तेमाल, वॉटर हीटर, ह्विमीडीफायर शोधक, बिना रखरखाव वाले एसी सिस्टम वगैरह। इसकी वजह से सबसे ज्यादा खतरा अस्थमा और एलर्जी से प्रभावित मरीज को रहता है। घर के अंदर धूम्रपान करना भी प्रदूषण का एक बड़ा कारण है। सांस की तकलीफों के अलावा श्वसन तंत्र की कोशिकाओं को क्षति पहुंच सकती है। संभवतः कैंसर भी हो सकता है। फेफड़ों

और हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।  
**बचाव के उपाय** — भीतर के वायु प्रदूषण रोकने के लिए किचन में चिमनी और बाथरूम में एग्जॉस्ट पंखा लगवाएं। होम अप्लायंसेज की समुचित सफाई करते रहें। घर में धूल-मिट्टी पर नियंत्रण रखें। गलीचों, कंबलों व बिस्तरों आदि को साफ और सूखा रखें। वैक्यूम क्लीनिंग या गीला पोछा लगाएं। सफाई व पेंटिंग के वक्त दरवाजे-खिड़कियां खुली रखें। बंद कमरों में हीटर जला कर न छोड़ें।

### विश्व ब्रेल दिवस पर गोष्ठी आयोजित



अंतर्राष्ट्रीय ब्रेल दिवस पर ब्रेल लिपि के आविष्कारक लुई ब्रेल की याद में नारायण सेवा संस्थान के जनसंपर्क विभाग के द्वारा सोमवार को विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया।

संस्थान के संस्थापक पद्मश्री अलंकृत कैलाश मानव ने मुख्य वक्ता के रूप में बोलते हुए कहा कि ब्रेल लिपि से दुनिया भर के नेत्रहीन भाई बंधुओं की जिंदगी आसान हुई है। इसकी मदद से दृष्टिहीनों भाई बहिन आसानी से पढ़ लिख सकते हैं और आत्मविश्वास जगा है और अपने पाँवों पर खड़े हुए हैं। मैं समस्त दृष्टिबाधित दिव्यांगों को हर समय उम्मीद न छोड़ने एवं आशावान बने रहने का आग्रह करूंगा। विचार गोष्ठी में प्रशांत जी अग्रवाल, देवेन्द्र जी चौबीसा, भगवान प्रसाद जी गौड़ और कुलदीप सिंह जी ने भी अपने विचार रखे।

**NARAYAN SEVA SANSTHAN**  
Our Religion is Humanity

**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**

UPI : **narayansevasansthan@kotak**

Scan to Donate

**सम्पादकीय**

कहा जाता है कि 'संतोषी नर सदा सुखी, अंत लोभी महा दुःखी।' इसका सामान्य सा अर्थ है कि संतोषी वृत्ति का है वह सुखी रहता है व जो असंतोषी है वह दुःखी। किन्तु संतोषी कौन? असंतोषी कौन? जीवन में संतोष क्या? असंतोष क्या है? ठीक से विचार करें तो संतोष को सबसे बड़ा धन भी कहा जाता है। किसी कवि ने लिखा भी है -

**गौधन, गजधन, बाजीधन,  
और रतन धन खान।  
जब आवे संतोष धन,  
सब धन धूरि समान।।**

यह संतोष ही है जो हमें किसी एक सीमा पर पहुँच कर सोचने को विवश करता है कि अब कितना दौड़ूंगा? सच तो यह है कि इस दौड़ का कोई अंत नहीं है। दुनियाँ में और सब दौड़ों का अंतिम बिन्दु होता है पर असंतुष्ट व्यक्ति कहीं भी, किसी भी बिन्दु पर रुकना नहीं चाहता। उसे अनंत व अतृप्त क्षुधा व्याप जाती है। उसकी तृप्ति के लिये वह उचित-अनुचित का विचार भी नहीं कर पाता, तब समाज में विसंगतियों का दौर प्रारंभ होता है। असंतोष की ज्वाला बड़ी भयावह है, अतः संतोष धारण करके ही मानवता को, संबंधों को, स्वयं को बचाया जा सकता है।

**कुछ काव्यमय**

**धीरज से उपजा संतोष  
मानव को संस्कारी बनाता है।  
संतोष फलित होकर हरेक को  
सदाचारी बनाता है।  
यह वह बीज है जो  
मीठे फल देता है।  
सारी व्यग्रताएं, सारी ऐषणायें  
जड़मूल से हर लेता है।  
- वरदीचन्द्र राव, अतिथि सम्पादक**

**अपनों से अपनी बात**

**अंधेरी गली के मोड़ का दीपक**

मानव जीवन ईश्वर का श्रेष्ठ वरदान है। इसे सत्कर्म करते हुए जीना ही लक्ष्य होना चाहिए। यह जीवन मात्र भोग के लिए नहीं है। भोग तो जीवन-मृत्यु के चक्र में फंसाकर इस बहुमूल्य जीवन को व्यर्थ ही कर देगा। इसलिए संसार के बंधन से मुक्त होने के लिए परमपिता परमात्मा की कृपा पाने का उपक्रम करना चाहिए। इसके लिए चिंतन, मनन और भजन आवश्यक है। जीना एक कला भी है और तपस्या भी। जीना वही सार्थक है जो अपने साथ दूसरों के जीवन में भी रस भर दे।

हम आनंद की खोज करें। जहाँ आनंद मिलता है, उस स्थान का तलाशें और वीतरागता और उपशम का ऐसा वातावरण बनाएँ जहाँ सिर्फ आनंद का स्फुरण हो रहा हो। यही स्थिति ही हमें अध्यात्म के विकास की ओर प्रेरित कर सकती है। मोह और अज्ञान का जब विलय हो जाता है तो आनन्द की अनुभूति होती है।

एक धनाढ्य व्यक्ति प्रतिदिन मंदिर जाता। देव-प्रतिमा के समक्ष घी का दीपक जलाता और प्रभु से अपनी सुख-समृद्धि के लिए विनती करता। वह वर्षों से मंदिर में दीया जलाता आ रहा था। उसी गाँव का एक गरीब भी संध्या ढले इस मंदिर में तेल का दीपक जलाया करता और प्राणीमात्र के कल्याण की प्रार्थना करता। बाद में वह उस दीपक को उठाकर अपने घर के सामने वाली अंधेरी गली के मोड़ पर रख आता।



दीपक के सहारे उजाले में लोग बिना टोकर खाएँ गली को सहजता से पार कर लेते। दैवयोग से मंदिर में दीपक जलाने वाले सेठ और गरीब का एक ही दिन निधन हो गया। धर्मराज ने सेठ से ज्यादा निर्धन के पुण्य गिनाते हुए उसे स्वर्ग में अच्छा स्थान देने का पार्षदों को आदेश दिया। धनाढ्य यह सुनकर भौचक्का रह गया। वह बोला यह तो सरासर अन्याय और भेदभाव है। मैं प्रतिदिन घी का दीपक प्रभु को अर्पण करता था और यह कंगला तेल का दीया जलाता था यह भला मुझसे अधिक पुण्यात्मा कैसे हो सकता है? धर्मराज मुस्कराएँ।

बोले- तुम अपनी सुख-सुविधा और धन-धान्य की वृद्धि के लिए दीपक जलाते थे, जबकि यह गरीब सभी का हित साधने और आते-जाते लोगों को राह दिखाने के लिए अंधेरी गली में दीपक जलाकर रखता

था। कर्मों का आकलन इस बात से किया जाता है कि वह कार्य किस प्रयोजन से किया जा रहा है। दूसरों की भलाई के लिए किए गए किसी भी कार्य का पुण्य स्वभावतः अधिक होता है। बंधुओं, मनुष्य जीवन का लक्ष्य है - प्रभु की कृपा का पात्र बनकर जनम-मरण के चक्र से मुक्ति पाना। इसके लिए वैराग्य का आश्रय लेना ही जरूरी नहीं है।

गृहस्थ रहते हुए भी भक्ति के बाधक तत्त्वों का परित्याग किया जा सकता है। निषिद्ध कर्म यथा-छल, प्रपंच, असत्य, हिंसा, चोरी एवं काम्य कर्मों को त्यागने के साथ ही मान, बड़ाई, प्रतिष्ठा, धन-सम्पत्ति, वैभव, कुटुम्ब आदि अनित्य पदार्थों के प्रति तृष्णा का परित्याग भी जरूरी है। लौकिक पदार्थों के प्रति ममता और आसक्ति के स्थान पर प्रभु से अनन्य प्रीति और अनुराग के भाव मन में जागृत होने चाहिए और यह तभी सभी संभव है जब हमारा मन निर्मल हो। निर्मल मन से ही सत्कर्म प्रेरित होते हैं, जो प्रभु की शरण में ले जाने में सहायक होते हैं। मंदिर की ड्योड़ी पर जले दीपक से अंधेरी गली के मोड़ पर जगमगाते दीपक का महत्त्व क्यों अधिक है, यह अब आप समझ ही गए होंगे? ईश्वर ने हमें जिस स्वरूप में बनाया, उसी में संतुष्ट रहकर अपने कर्मों पर ध्यान दें। अच्छे कर्म का फल सदैव मीठा ही होता है। श्रीमद् भागवत गीता में भगवान श्रीकृष्ण के अर्जुन को दिए उस संदेश को भी याद रखें कि कर्म करो, फल की अभिलाषा मत करो। इसे भगवान पर छोड़ दो, अर्थात् वही तुम्हारे कर्मों का आकलन कर फल भी निर्धारित करेगा।

- कैलाश 'मानव'

**दूसरों के दुःख को देख अपना दुःख भूलें**



जरा-सा मुसकान से आपकी निर्जीव फोटो अच्छी आ सकती है, तो हमेशा मुसकुराने से जिंदगी अच्छी क्यूँ

नहीं हो सकती है। एक बच्चा अपने माता-पिता और परमात्मा को कोस रहा था कि मेरे पास इतना भी पैसा नहीं है कि इस कड़कड़ाती धूप में पहनने के लिए चप्पल खरीद सकूँ।

तभी पीछे से आई एक आवाज ने उसका ध्यान अपनी तरफ खींचा - अरे भाई, रो क्यों रहा है? और एक दूसरा लड़का उसके पास आकर उसके गले में हाथ डालकर कहने लगा - यार! तू इतना क्यों रो रहा है?

उस बच्चे ने कहा कि मेरे

माता-पिता के पास पैसे नहीं हैं। मुझे भगवान ने इतना गरीब बनाया है कि मैं चप्पल-जूते भी नहीं खरीद सकता, इसलिए मैं रो रहा हूँ। इस पर उस दूसरे लड़के ने कहा कि तू केवल इस बात के लिए रो रहा है कि तेरे पैरों में जूते-चप्पल नहीं हैं? देख भाई, जिस पाँव में जूते-चप्पल पहने जाते हैं, मेरे तो वे पाँव ही नहीं हैं। फिर भी मैं खुश हूँ और तू केवल जूतों के लिए रो रहा है। अपने से ज्यादा दुःखी किसी को देखते हैं तो हमें अपना दुःख कम लगता है।

- सेवक प्रशान्त भैया

**एक सेवाभावी मानव की जीवनी**

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

कमरों की छत पड़ गई थी। कैलाश रोज सुबह जल्दी उठकर छत की तराई में लग जाता। तराई करते करते एक दिन वह छत की कगार पर पहुँच गया कि अचानक उसे ध्यान आया, उसने संतुलन बना खुद को संभाला वरना छत से नीचे गिरने में देर नहीं लगती।

आगे चार कमरे बन गये थे। पीछे का स्थान खाली था तो उस पर तलघर का निर्माण करवाना शुरू कर दिया। कमरे आधे-अधूरे ही थे, सिर्फ ऊपर छत पड़ी थी फिर भी कैलाश ने अनाथ बच्चों को यहां लाकर रख दिया। उसके घर से तो कम से कम यहां जगह ज्यादा थी।

उन दिनों राजस्थान के मुख्य सचिव पद पर उदयपुर के होनहार और अत्यन्त कुशल मीठालाल मेहता आसीन थे। मेहता ने अपनी कार्यकुशलता

और कर्मठता से न केवल राजस्थान वरन देश में भी अपनी कीर्ति पताका लहरा दी थी।

कैलाश इनसे मिलने एक बार जयपुर गया। मेहता अपने कार्यालय में बड़े बड़े अधिकारियों के साथ एक मीटिंग में व्यस्त थे। कैलाश ने अपना कार्ड अन्दर भिजवाना चाहा तो उनके पी.ए. ने असमर्थता व्यक्त करते हुए कहा कि साहब अत्यंत महत्वपूर्ण मीटिंग में व्यस्त है। कैलाश ने आग्रह किया कि आप कार्ड तो भिजवा दो, बुलवा लेंगे तो मिल लूंगा वरना प्रतीक्षा कर लूंगा, जब वे समय देंगे तब आ जाऊंगा।

पी.ए. आनाकानी करता रहा, मगर कैलाश हाथ जोड़कर जिस विनम्रता से उससे गुहार कर रहा था, शायद उसे दया आ गई और उसने चपरासी को बुला कैलाश का कार्ड अन्दर साहब को देने को

कहा। चपरासी भी हैरत से कभी कैलाश को तो कभी पी.ए. को देखने लगा। उसे भी पता था कि अन्दर अत्यंत महत्वपूर्ण बैठक चल रही है। वह सहमते हुए अन्दर गया और मुख्य सचिव के समक्ष कार्ड रखकर तुरंत लौटने लगा। मीठालाल मेहता ने एक नजर से ही कार्ड को देख लिया था और चपरासी को आदेश दिया कि इन्हें अन्दर भेजो।

चपरासी ने बाहर आकर ज्यू ही कैलाश को कहा कि- साहब अन्दर बुला रहे हैं, पी.ए. भी भौचक्का रह गया, उसने चपरासी की तरफ देखा तो उसने मुसकराकर अपना सिर सहमति में हिलाया। कैलाश की प्रसन्नता का पारावार नहीं था, उसने इन दोनों को धन्यवाद दिया और अपने कागज-पत्र हाथ में लेकर अन्दर प्रविष्ट हुआ।

**भविष्य की प्लानिंग करने से बढ़ती सकारात्मकता, तनाव घटता**

आगे की योजना बनाएं

पर्सनलिटी एंड इंडिविजुअल डिफ्रेंसेस जर्नल में प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार जो लोग भविष्य की योजना बनाते और उस दिशा में सही कदम बढ़ाते हैं तो उनसे नकारात्मकता नहीं आती व आसानी से तनाव पर काबू पा लेते हैं।

**ये आसान हैं कारगर**

85 प्रतिशत योग करने वाले लोग मानते हैं कि इससे तनाव दूर करने में मदद मिली है। श्वासन, धनुरासन, मत्स्यासन, जानु शीर्षासन, मर्जरी आसन, सेतुबंधासन, पश्चिमोत्तानासन, हस्तपादासन, अधोमुख आसन, शीर्षासन आदि करें।

**खुद को रखें सकारात्मक**

सुबह उठते ही अपने आराध्य देव की प्रार्थना करें। वर्तमान जीवन के लिए धन्यवाद दें। मन्त्रों का उच्चारण व भजन करने से भी सकारात्मकता ऊर्जा मिलती है और इनसे मन को स्थिर करने में मदद मिलती है। सकारात्मक विचार वाले व्यक्तियों के साथ रहने से इसका असर पड़ता है। नजरिया बदलता है। अपने मन में यह भी विचार करें कि आप दूसरों के लिए क्या कर रहे हैं। समाज और विश्व के लिए क्या कर रहे हैं। अच्छी पुस्तकें पढ़ें और अपनी सेहत पर ध्यान रखें। अगर कोई बीमारी है तो उसे नियंत्रित रखें। पर्याप्त नींद लें। रोजाना 7-8 घंटे नींद लेना भी तनाव से बचाता है।

**सही आहार व दिनचर्या**

पौष्टिक चीजों को आहार में शामिल करने और नियमित स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से भी तनाव से बचाव में मदद मिलती है।

**ध्यान और प्राणायाम भी फायदेमंद**

विचलित मन को शांत करने के लिए ध्यान एक अच्छा और कारगर उपाय है। इससे मन में शांति की अनुभूति होती है। इसके निरन्तर अभ्यास से तनाव, अवसाद, चिड़चिड़ापन, बैचेनी में राहत मिलती है। इससे श्वास पर अपना ध्यान केन्द्रित करने से मन में आने वाले बेकार के विचारों से मुक्ति मिलती है। इससे तनाव में राहत मिलती है। तनाव के मूल कारण दिमाग में आने वाले व्यर्थ के विचार ही हैं। इससे बचाव के लिए रोज कपालभाति, भस्त्रिका, नाडीशोधन और भ्रामरी प्रणायाम करना चाहिए। इसमें गहरी श्वास अन्दर लेते और बाहर छोड़ते हैं। इससे भी असर होता है।

**अनुभव अमृतम्**



जब तक जीवन में जीवन है, जब तक श्वासों में श्वास है, यादगिरी है, कंठ में निगलने की शक्ति है, स्टोमक में पचाने की शक्ति है, लीवर से पांच सौ पचास रसायन निकलते हैं। यह मानव शरीर के पेट में दाहिनी ओर होता है। इसके नीचे की ओर पित्ताशय (गॉल ब्लेडर) होता है। इसकी लम्बाई 9 इंच के लगभग चौड़ाई 10-12 इंच लगभग होती है। युवकों में इसका भार लगभग पौने दो सेर, इसका रंग गहरा सुर्ख- लाल होता है। यह 24 घण्टे में लगभग 600 ग्राम पित्त बनाता है। यकृत हमारे शरीर की एक बड़ी ग्रंथि है। छोटी आंत की लम्बाई- 5 मीटर। बड़ी आंत की लम्बाई- 1.5 मीटर की होती है। गाल ब्लेडर से हाइड्रो रसायन निकल रहा है तब तक मनवा बोले- फिर बोली बंद हो जायेगी। बर्फ की सिल्लियाँ रखनी पड़ेगी, कितने बजे ले जाना है? फोन किया अरे! ऐसा कैसे हो गया? कितने बजे ले जाना है? कहाँ ले जाना है? इस लाश को जिसमें कुछ नहीं बचा है रस्सी से बाँधोंगे तो बंद जायेगी, स्नान कराओगे तो पानी में फिसल जायेगी। ज्यों की त्यों धर दीनी चदरिया। वीजा, वीजा पहली बार सुना है। किसी दूसरे देश में जाओगे तो वीजा तो चाहिये, वीजा के लिये दिल्ली जाओ। दिल्ली गये चाणक्यपुरी मलेशिया का दूतावास वो परमिशन देंगे- आपको। पूछताछ करेंगे क्यों जा रहे हो? किसलिये जा रहे हो? वहाँ क्या करोगे? वापस कब आओगे। वहाँ स्थाई तो नहीं बस जाओगे? काउण्टर पर कागजात दिये गये, पूछताछ की, अच्छा भारत सरकार में सर्विस है अच्छा तो दूरसंचार विभाग में हो आप। हाँ, तो ठीक घर पुकारेगा, नौकरी पुकारेगी, गृहस्थी पुकारेगी, मोह पुकारेगा वीजा भी मिल गया साहब। छुटियाँ भी स्वीकृत हो गयी साहब, और मुम्बई चले गये, और वहाँ बहुत बड़ा भवन। अरे! भवन का नाम याद क्यों नहीं आता? कहाँ अटक गये? ऐसी कौनसी नस है उसको पूछो बजाज भवन याद आ गया। बजाज भवन में देखते हैं ये चेन्नई से आये हैं इनको प्रतिनिधि बनाया है, ये दक्षिण भारत से, ये आन्ध्रप्रदेश से, अरे! गुजरात के हैं तो आप हिन्दी समझते होंगे? सब बैठे हैं तीन घंटे से बैठे हैं? और किसी से भी वार्तालाप संवाद का अभाव है। मैंने खड़े होकर हाथ जोड़कर कहा सबको नमस्कार। मैं सबसे पहले अपना परिचय कराना चाहता हूँ। मेरा नाम कैलाश चन्द्र है और नारायण सेवा में हम आदिवासी क्षेत्रों में जाते हैं बड़ी बड़ी गांठा गाबारी बाँध-बाँध ने लावेरे, नवा धुलाकर लाड़ प्यार सूं नानिया ने पेरावेरे, नानिया ने पेरावेरे। ये गाबा काई है सा? अरे! गाबा रो मतलब कपड़ा। अच्छा, अच्छा कपड़ा पहनावें। डॉक्टर भी ले जाते हैं अच्छा मेडिकल केम्प, मफत काका भी जुड़े हुए हैं, राजमल जी भाईसाहब भी आपके साथ आते हैं। डॉक्टर आर.के. अग्रवाल साहब भी पधारते हैं।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 29 (कैलाश 'मानव')

**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, ट्रेन 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।

**We Need You!**

1,00,000

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

## WORLD OF HUMANITY

Endless possibilities for differently abled!

CORRECTIVE SURGERIES

VOCATIONAL

ARTIFICIAL LIMBS

EDUCATION

CALLIPERS

SOCIAL REHAB.

HEAL

ENRICH

EMPOWER

HEADQUARTERS

NARAYAN SEVA SANSTHAN

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

\* 450 बेड का मि:शुल्क सेवा हॉस्पिटल \* 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त मि:शुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी \* भारत की पहली मि:शुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट \* प्रज्ञाचक्षु, विनोदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को मि:शुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें [www.narayanseva.org](http://www.narayanseva.org) | [info@narayanseva.org](mailto:info@narayanseva.org)  
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

'मन के जीते जीत सदा' दैनिक समाचार-पत्र अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है [www.narayanseva.org](http://www.narayanseva.org), [www.mankijeet.com](http://www.mankijeet.com)  
☎ : kailashmanav