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-2208 • उदयपुर, शनिवार 09 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## जलयात्रा को बढ़ावा देने के लिए छह अंतरराष्ट्रीय मार्गो की पहचान

सागरमाला परियोजना के तहत देश में तटीय यात्रा व पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए नौका और रोल–ऑन रोल–ऑफ सेवाओं के लिए छह नए अंतरराष्ट्रीय मार्गों की पहचान की गई है। इसमें सोमनाथ मंदिर, हजीरा, ओखा और जामनगर शामिल हैं।

जिन छह अंतरराष्ट्रीय मार्गो की पहचान की गई है जो बड़े भारतीय तटीय बंदरगाह शहरों को चार अंतरराष्ट्रीय स्थानों से जोड़ेंगे। इनमें चट्टाग्राम (बांग्लादेश), सेशेल्स (पूर्वी अफ्रीका), मेडागास्कर (पूर्वी अफ्रीका) और जाफना (श्रीलंका) शामिल हैं।

हाल ही में हजीरा और घोघा के बीच रो–पैक्स सेवा शुरू गई है। इस सेवा ने घोघा और हजीरा के बीच 370 किमी की दूरी को घटाकर 90 किमी और यात्रा समय को 10–12 घंटे से घटाकर करीब पांच घंटे कर दिया है। इससे प्रतिदिन करीब नौ हजार लीटर ईंधन की भी बचत होगी। वह पर्यटन उद्योग को गति प्रदान होगी और तटीय क्षेत्रों में नौकरी के अवसर पैदा होंगे और उपयोगकर्ताओं के लिए सड़क और रेल नेटवर्क के बजाय जलमार्ग से यात्रा पर लागत और समय दोनों की बचत होगी।

## डोनट रोबोटिक्स कम्पनी ने तैयार किया स्मार्ट मास्क

जापानी कम्पनी डोनट रोबोटिक्स ने स्मार्ट मास्क तैयार किया है, यह इंसान की आवाज को आठ अलग– अलग तरह भाषाओं में ट्रांसलेट करता है। इसे सी– मास्क का नाम दिया गया है। यह स्मार्ट ब्लूटूथ के जरिए मोबाइल फोन से कनेक्ट रहता है। मास्क में इनबिल्ट स्पीकर लगा है जो इंसान की आवाज और तेज करता है ताकि सोशल डिस्टेसिंग बरकरार रखी जा सकें और अपनी बात सामने वाले इंसान तक पहुंचाई जा सके।

**आठ भाषाओं में आपकी आवाज ट्रांसलेट करता है–**

स्मार्ट मास्क मोबाइल फोन और ऐप जरिए कनेक्ट रहता है। यह फोन में मौजूद ऐप की मदद से इंसान की आवाज को 8 भाषाओं में ट्रांसलेट कर सकता है। मास्क इंग्लिश चाइनीज स्पेनिश, फ्रेंच, कोरियन, थाई, विएतनामीज, और इंडोनेशियन भाषा को सपोर्ट करता है।

**बिजनेस मीटिंग के लिए रिकॉर्डिंग की जा सकेंगी–**

कम्पनी के मुताबिक, मास्क में लगे माइक्रोफोन से बिजनेस मीटिंग के लिए रिकॉर्डिंग की जा सकेगी और उसे वापस फोन में स्टोर किया जा सकेगा। मास्क को तैयार करने में करीब एक साल का समय लगा है। इस मास्क को कम्पनी ने अपने सिनेमोन रोबोट के आधार पर तैयार किया है। जिसका इस्तेमाल रिसेप्शन और कस्टमर सर्विस से जुड़े सवालों का जवाब देने के लिए किया जाता था।

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

### संस्थान द्वारा लखनऊ में कृत्रिम अंग वितरण शिविर

यात्री निवास गुरुद्वारा दु:ख निवारण मंदिर के पास रामनगर, आलम बाग लखनऊ में कृत्रिम अंग वितरण शिविर में आयोजित हेतु दिव्यांगों भाई–बहनों के कृत्रिम हाथ– पैर लगाने बाद उनके जीवन की नई शुरूआत हुई। जिसमें चयनित दिव्यांगों को 07 कृत्रिम अंग तथा 01 कैलिपर, वैशाखी आदि वितरण किये गये। शिविर में मुख्य अतिथि लक्ष्मण प्रसाद जी पाण्डे, अध्यक्ष अभिषेक जी हाड़ा विशिष्ट अतिथि नरेन्द्र जी हाड़ा श्रीमती रेखा जी मिश्रा, डॉ. सुषमा जी तिवारी आदि मेहमान उपस्थित रहे, दिव्यांगों के साथ आए परिजनों के चेहरे पर एक अलग खुशी देखने को मिली। उनका कहना है कि संस्था द्वारा दिव्यांगों के प्रति बहुत ही सराहनीय कार्य किया जा रहा है। शिविर में टीम में लाल सिंह जी भाटी, बद्रीलाल जी शर्मा, श्री नाथू सिंह जी आदि ने अपनी सेवाएं दी।

### जयपुर में वितरित हुए कृत्रिम अंग एवं राशन किट

दिव्यांगता के क्षेत्र में अग्रणी नारायण सेवा संस्थान द्वारा हेरिटेज होटल ब्रह्मपुरी पुलिस स्टेशन के सामने, आमेर रोड, जयपुर में कृत्रिम अंग एवं राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ। शिविर प्रभारी मनीष जी खण्डेलवाल ने बताया कि दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल, व्हीलचेयर और वैशाखी, कैलिपर आदि प्रदान किये गये एवं गरीब परिवारों को नि:शुल्क राशन दिया गया। शिविर में मुख्य अतिथि श्री सुरेन्द्र जी पारीक, अध्यक्ष महंतश्री बच्चनदास जी, विशिष्ट अतिथि श्री राघवेंद्र जी महाराज, श्री चमनगिरी जी महाराज, श्री अमर जी गुप्ता, श्री चिराग जी जैन, श्री घनश्याम जी सैनी, श्री लक्ष्मण जी समतानी, श्री चिरंजीलाल जी, श्री अशोक जी झामानी, श्री भूपेन्द्र प्रताप जी सोनी एवं कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे। संस्थान द्वारा नारायण गरीब परिवार राशन योजना के अंतर्गत 50 हजार परिवारों को राशन का लक्ष्य निर्धारित किया है इसके अंतर्गत 28 जरूरतमंद परिवारों को राशन किट दिये गये साथ ही दिव्यांगजन को कृत्रिम अंग, कैलिपर वितरण किये। शिविर टीम में भंवरसिंह जी, हुकुमसिंह जी ने अपनी सेवाएं दी।

## हम तो ठीक रहें

13 वीं शताब्दी में ईरान में शेख सादी नाम के बहुत प्रसिद्ध साहित्यकार थे। जब वे विद्यार्थी थे, उस समय भी उनका दिमाग बहुत तेज था। इस कारण वे जो एक बार पढ़ लेते थे, वह हमेशा के लिए उन्हें याद रह जाता था। कम उम्र में भी वे कठिन शब्दों को भी बहुत अच्छी तरह समझा देते थे।

शेख सादी की बुद्धिमानी की वजह से उनके साथ के दूसरे विद्यार्थी उनसे जलते थे। इस कारण काफी बच्चे उनकी बुराई करते थे। शेख सादी कोई जवाब नहीं देते थे। उन्होंने अपने घर के बड़े– बूढ़ों से सुन रखा था कि जो लोग बुराई करते हैं, वे एक दिन नर्क में जाएंगे। बुराई करने वाले खुद परेशान होंगे और अशांत हो जाएंगे, क्योंकि ये अच्छी बात नहीं है। काफी दिनों तक ऐसा ही चलता रहा। फिर एक दिन वे अपने गुरु के पास पहुंचे और बोले, मैं अपनी योग्यता से पढ़ता हूं, लेकिन मैं ये देख रहा हूं कि मेरे साथी मेरी बहुत बुराई करते हैं और कभी–कभी वे सभी आप से भी मेरी चुगली करते हैं तो इनको जरूर नर्क मिलेगा। ये कभी खुश नहीं रहेंगे।

शेख सादी के गुरु ने कहा, शेख तुम जिनकी शिकायत कर रहे हो, अभी तुम भी उनकी तरह ही चुगली कर रहे हो। तुम भी वही गलती और अपराध कर रहे हो, जिसकी शिकायत तुम लेकर आए हो।

अब तुम में और उन लोगों में क्या फर्क रह गया है। अपने गुरु की बात सुनकर शेख सादी समझ गए। अगर दूसरों की कोई बुरी आदत है तो हमें वह गंदी आदत नहीं अपनानी चाहिए। हम तो ठीक से रहें।

## सीधा हुआ सोनू का टेढ़ा पैर

धामपुर (बिजनौर) उत्तरप्रदेश निवासी अब्दुल वाहिद का पुत्र जन्म से ही पोलियोग्रस्त पैदा हुआ। जीवन के 17 वर्षों में उसे पिता ने कई हॉस्पीटल में दिखाया पर कहीं भी पोलियो रोग की दिव्यांगता में राहत नहीं मिली। परेशान परिवार सोनू की तकलीफ देखकर बहुत दुःखी होता था पर जन्मजात बीमारी के आगे वे लाचार थे। एक दिन टेलीविजन पर नारायण सेवा संस्थान की दिव्यांगता ऑपरेशन सेवा के बारे में देखा तो बिना समय गंवाये वो संस्थान में उदयपुर पहुंच गए। डॉ.ओ.पी. माथुर ने जांच करके दांये पांव का ऑपरेशन कर दिया जिससे उन्हें बड़ा फर्क नजर आया। दूसरे पांव के ऑपरेशन के लिए संस्थान में पुनः आए। सफल ऑपरेशन के पश्चात् सोनू पूर्ण–स्वस्थ है। उन्हें भरोसा है कि वह शीघ्र ही पोलियो की दिव्यांगता को मात देकर अपने पैरों पर चलर गांव पहुंचेगा।

## भगवान की कृपा

एक खास बात है कि सब अच्छे काम भगवान की कृपा से होते हैं। अच्छी बात मिलती है तो वह भी भगवान की कृपा से, अच्छे पुरुष मिलते हैं तो वह भी भगवान की कृपा से, अच्छी बुद्धि पैदा होती है तो वह भी भगवान की कृपा से, पारमार्थिक रुचि होती है तो वह भी भगवान की कृपा से, अच्छे के लिए परिवर्तन होता है तो वह भी भगवान की कृपा से!

सभी अच्छी बातों के मूल में परमात्मा ही हैं और सभी खराब बातों के मूल में हमारी कुबुद्धि, संसार की आसक्ति ही है। इसलिए हमारे को कोई अच्छी बात मिले, अच्छी सद्बुद्धि पैदा हो, अच्छे संत–महात्मा मिले, अच्छा संग मिले तो यह सब भगवान की कृपा है। भगवान की कृपा को स्वीकार करने से सब काम अपने आप ठीक होते हैं।

भगवान की कृपा की तरफ दृष्टि भी भगवान की कृपा से ही होती है! इसलिए मेरा सब को कहना है कि आप केवल भगवान की कृपा को माने, किसी व्यक्ति को नहीं। व्यक्ति का संयोग भी भगवान की कृपा से ही होता है। मनुष्य शरीर भी भगवान कृपा करके देते हैं।

'भगवान की कृपा बिना हेतु होती है। जो हेतु से होती है, वह कृपा नहीं होती, उसमें पुण्य कारण होता है। हमारे किसी पुण्य से कृपा नहीं होती।' जो पुण्य से हो, उसमें कृपा क्या हुई? इसलिए मनुष्य शरीर में जो भी अच्छी बात होगी, कृपा से ही होगी, अपने पुरुषार्थ से नहीं।

## लक्ष्य बड़ा है तो धैर्य के साथ सही दिशा में आगे बढ़ें

गौतम बुद्ध अपने शिष्यों के साथ एक जगह से दूसरी जगह भ्रमण करते रहते थे। इस दौरान वे आसपास होने वाली घटनाओं से भी जीवन में सुख–शांति बनाए रखने के उपदेश देते थे। एक दिन वे अपने शिष्यों के साथ यात्रा कर रहे थे।

रास्ते में एक खेत में बहुत सारे गड्ढे खुदे हुए थे। एक ही खेत में इतने सारे गड्ढे देखकर सभी शिष्य हैरान थे। किसी को भी ये समझ नहीं आ रहा था कि आखिर किसी ने एक साथ इतने गड्ढे क्यों खोदे हैं

शिष्यों ने बुद्ध से पूछा, तथागत कृपया बताएं, एक खेत में इतने सारे गड्ढों का क्या रहस्य है?

बुद्ध ने कहा, इस खेत के मालिक ने पानी की खोज करते हुए इतने गड्ढे खोद दिए हैं। वह कुआं खोद रहा था, लेकिन उसमें धैर्य की कमी थी। थोड़ा सा गड्ढा खोदने पर पानी नहीं निकला तो उसने दूसरा गड्ढा खोदना शुरू किया। दूसरे में पानी नहीं निकला तो तीसरा गड्ढा खोदा। इसी तरह उसने खेत में जगह–जगह गड्ढे खोद दिए। अगर यह धैर्य के साथ एक ही जगह पर गड्ढा खोदते रहता तो उसे पानी जरूर मिल जाता। जिन लोगों में धैर्य की कमी है, वे लोग हमेशा परेशान रहते हैं। जल्दबाजी में काम सुधरते नहीं है, बल्कि बिगड़ जाते हैं। इसीलिए हमेशा धैर्य धारण किए रहना चाहिए।

## सम्पादकीय

आलोचना व्यक्ति के जीवन में स्वच्छता का आविर्भाव करती है। आलोचना वह कैंची है जो आवश्यक काट–छाँट करती है। यह ठीक ही है कि अनियंत्रित या अवांछित का शमन तथा निस्तारण उचित समय पर होना ही चाहिये। किन्तु यहाँ यह भी सोचना उचित होगा कि आलोचना को समालोचना बनाना ही हितकर है। अन्यथा तो वह निन्दा में परिवर्तित होकर कमियां ढूंढ़ने का उपक्रम ही होगा। समालोचना का अर्थ ही है कि किसी के भी सशक्त व कमजोर पक्ष की पहचान करके उचित सुधार की गुंजाईश पैदा करना।

आज व्यक्ति इतना असहिष्णु होता जा रहा है कि अपनी आलोचना या समालोचना सुनना पसंद ही नहीं करता है। हम अपनी आलोचना नहीं जानेंगे तो अपनी कमियों को दूर करने का सहज अवसर खो देंगे। यह सही है कि व्यक्ति को स्वयं की कमजोरियां नहीं दिखाई देती हैं, इसीलिये प्राचीन संतों ने भी निन्दा को नवनिर्माण का हेतु माना है। कबीर ने तो कहा भी है –

**'निंदक नियरे राखिये,**
**आंगन कुटी छवाय।'**

अतः हम आलोचना से घबरायें नहीं, सीखें।

## कुछ काव्यमय

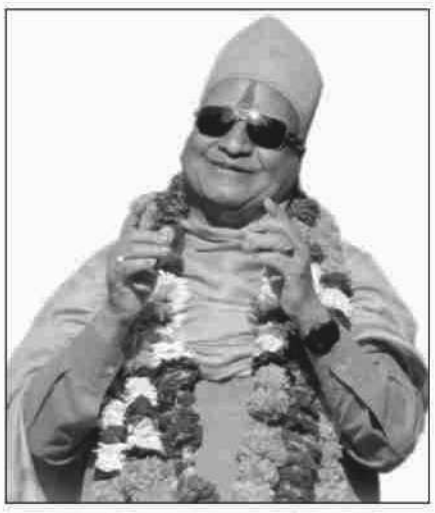
**अपनी कमी कभी भी**
**अपने को नजर नहीं आती है।**
**जो नजर ही नहीं आयेगी**
**वह सुधर नहीं पाती है।**
**इसलिये आलोचना अपनाना है।**
**स्वयं को शुद्ध बनाना है।**

**- वरदीचन्द राव,** अतिथि सम्पादक

**वायरस फैलने से कैसे रोकें**

अपनों से अपनी बात

# रही अधूरी नेवले की अभिलाषा



जिसके हृदय में दया नहीं, वह दानी हो ही नहीं सकता। दया का स्फुरण सद्गुण आत्मा में ही होता है। दान भी वही सार्थक है, जिसमें प्रत्युपकार की भावना न हो। यह सच है कि परोपकार और दान के लिए तभी प्रेरित हुआ जा सकता है, जब हम प्राणिमात्र के प्रति आत्मवत हों। दूसरे की पीड़ा जब हम स्वयं में महसूस करेंगे तभी हमारे हाथ स्वतः दूसरों की सहायता कें लिए बढ़ जाएंगे। सहृदयी व्यक्ति ही पर पीड़ा से व्यथित हो सकता है। पुण्य अर्जित करने के लिए दान का बड़ा महत्त्व है। दान में त्याग की भावना होनी चाहिए। इसके बिना किया गया दान सार्थक नहीं हो सकता।

महाभारत के युद्ध के बाद महाराज युधिष्ठिर ने अश्व मे यज्ञ किया। पूर्णाहूति के बाद यज्ञभूमि में एक नेवला पहुँचा जिसके शरीर का कुछ हिस्सा स्वर्णिम था। नेवला यज्ञ भूमि में लोटने लगा। उसे देख सभी आश्चर्यचकित थे। धर्मराज युधिष्ठिर ने उससे ऐसा करने का कारण पूछा। नेवले ने कहा – राजन आपके महायज्ञ का पुण्य फल कुरूक्षेत्र के एक ब्राह्मण के द्वारा प्रदत्त सेर भर सत्तू के दान बराबर भी नहीं है। उसने कहा – महाराज ! एक समय कुरूक्षेत्र में भीषण अकाल पड़ा। एक दिन वहाँ के एक ब्राह्मण ने खेतों में बिखरे अनाज के दानों को जैसे–तैसे इकट्ठा कर उसका सत्तू बनाया। भगवान को भोग लगाकर ब्राह्मण ने सत्तू के चार भाग कर पहला पत्नी, दूसरा पुत्रवधू, तीसरा पुत्र को देकर चौथा अपने लिए रखा। वे भोजन करने ही वाले थे कि द्वार पर अतिथि ने दस्तक दी। ब्राह्मण ने प्रेम पूर्वक उसे अपने हिस्से का सत्तू दे दिया। अतिथि के तृप्त न होने पर पत्नी, पुत्र व पुत्रवधू ने भी अपना–अपना भाग प्रेमपूर्वक अतिथि को समर्पित कर दिया।..... नेवले ने कहा–महाराज भोजन के बाद अतिथि ने जहाँ हस्त प्रक्षालन किया मैं वहाँ पहुँच गया और उस ठण्डक में लोटने लगा। तभी से मेरा आधा शरीर स्वर्णिम हो गया है और शेष शरीर को भी वैसा ही बनाने के लिए यज्ञ भूमियों, तपोवनों आदि में घूम रहा हूँ, किन्तु अब तक सफलता नहीं मिली। वही उद्देश्य मुझे यहाँ भी लाया लेकिन देखता हूँ कि स्तर की दृष्टि से तो यज्ञ विशाल है किन्तु उसमें ब्राह्मण जैसे त्याग की भावना के अभाव से मेरा यहाँ आना भी सार्थक नहीं हुआ।

इस कथा का सार यह है कि फल या परिणाम के विषय में सोचे बगैर किया गया सद्कार्य कभी व्यर्थ नहीं जाता। व्यक्ति ईश्वर की संतान है, उसे दूसरों के दुःख में सहयोगी बनना चाहिए। सहायता में कर्त्तव्य बोध शामिल होना चाहिए न कि अहंकार। मनुष्य का अधिकार केवल कर्म तक सीमित है, फल तक नहीं। व्यक्ति के पास धन और सामर्थ्य तो है किन्तु वह दुःखी पीड़ित व्यक्ति के कल्याण में सहायक नहीं तो उसका मूल्य और अर्थ क्या है। अतएव एक अच्छे और सुखी समाज की रचना के लिए भी यह जरूरी है कि दुःखी, अनाथ, निराश्रित और दिव्यांग भाई–बहिनों की सेवा के लिए मुक्त हस्त से दान दें। प्रभु कृपा से जो धन और सामर्थ्य हमें हासिल है उसका सदुपयोग कर अपने जीवन की सार्थकता को सुनिश्चित करें।

**– कैलाश 'मानव'**

# कर्त्तव्यपालन

हॉलीवुड की मशहूर अभिनेत्री एना बेहद खूबसूरत और अपने समय की सबसे लोकप्रिय अदाकारा थी। उसके जीवनकाल में एक समय ऐसा भी आया, जब उसकी शादी हुई और एक पुत्र–रत्न की प्राप्ति हुई। वह अपने परिवार के साथ अत्यन्त प्रसन्न थी। कुछ समय पश्चात् उसके पति की मृत्यु हो गई। अब एना का सारा समय अपने पुत्र की देखभाल में ही बीतता। वह अपने पुत्र का लालन–पालन अत्यन्त लाड़–प्यार से करती। वह अपने पुत्र के मोह में इतनी आसक्त थी कि पुत्र के थोड़े से भी कष्ट पर वह बहुत बेचैन हो उठती।

एक दिन एक बीमारी से उसके पुत्र की अचानक मृत्यु हो गई। पुत्र की मृत्यु के शोक में एना ऐसी डूबी कि मानसिक अवसाद का शिकार हो गई। उस कुछ भी अच्छा नहीं लगता। वह अपने पुत्र के ही विचारों में खोई रहती, फिल्मों में काम करना बंद कर दिया। धीरे–धीरे उसके शरीर की कांति जाती रही। अब उसे फिल्मों में काम मिलना बंद हो गया और उसकी आर्थिक स्थिति भी दिनों–दिन कमजोर हो गई।

उसकी यह हालत उसकी एक सहेली से देखी नहीं गई। वह एना को एक फकीर बाबा के पास ले गयी। उसने फकीर को एना के बारे में सब बताया और फकीर बाबा से विनती की कि एना को ठीक कर दें। फकीर बाबा ने सारा वृतान्त सुना, एना की स्थिति देखी, खड़े हुए और एना का हाथ पकड़ कर उसे एक अनाथालय में ले गए। वहाँ उन्होंने एक अनाथ बच्चे का हाथ एना के हाथ में रखा और बोले–इस बच्चे को अपना पुत्र ही समझो और इसका लालन–पालन बिल्कुल वैसे ही करो, जैसे तुम अपने बच्चे का करती थी। मोह–आसक्ति से दूर रहकर, अपेक्षाओं से रहित होकर और इस बच्चे के प्रति केवल माँ का कर्त्तव्यपालन करना और कुछ मत करना। एना ने फकीर बाबा की सलाह का पूर्ण रूप से पालन किया और वह धीरे–धीरे ठीक हो गई। मोह–आसक्ति से दूर रहकर केवल कर्त्तव्यपालन की दृष्टि से ही प्रत्येक रिश्ते को निभाना, यही सुख का मार्ग है।

**– सेवक प्रशान्त भैया**

# एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

विभिन्न गांवों में शिविर लगाने के दौरान एक बार तरपाल गांव में भी शिविर लगाया। इस गांव के कई सेठ–साहूकार सूरत में व्यवसाय करते थे। उन्हीं दिनों एक व्यवसायी सूरत से तरपाल आया हुआ था। वह कैलाश के कार्यों से बहुत प्रभावित हुआ। उसने कहा कि अगर आप सूरत आओ तो आपको अच्छा सहयोग मिल सकता है। कैलाश ने भी सूरत के बारे में बहुत सुन रखा था। उसे यह बात जंच गई और सूरत जाने का कार्यक्रम बना लिया।

कैलाश एक सहयोगी को साथ लेकर सूरत के लिये निकला, बस स्टेण्ड पर पहुँचा तो टिकट नहीं मिले। वापस घर लौटने के बजाय सड़क पर खड़े हो गये और हाथ देकर ट्रकें रोकने लगे। मुम्बई जाने वाली एक ट्रक ने दोनों को बिठा लिया। सुबह होते होते सूरत पहुँच गये। सूरत का टेक्सटाईल मार्केट पूरा मेवाड़ के लोगों से भरा पड़ा है, उसमें भी खास कर के गोगुन्दा क्षेत्र के लोगों की भरमार है।

कैलाश सीधा इसी मार्केट में पहुँचा। यहां जिसका पता दिया गया था उस दुकान पर पहुँचा। दुकान पर मुनीम ने उनका स्वागत किया। वह भी गोगुन्दा क्षेत्र से ही था। कैलाश ने सेठजी से मिलने की इच्छा व्यक्त की तो पता चला कि वो तो बाहर गये हैं। कैलाश निराश हो गया। मुनीम को भी कैलाश का मुँह देख कर दया आ गई, उसने जल पिलाया और आने का मकसद पूछा। कैलाश ने उसे नारायण सेवा तथा अपने कार्यों के बारे में बताया और फोटो एलबम भी दिखाई। मुनीम इन्हें देख बहुत प्रभावित हुआ और अपनी जेब से 50 रु. निकाल कर कैलाश को देते हुए कहा, यह मेरी तरफ से लिख लो।

अंश–154

## वेजिटेबल सूप इम्युनिटी बढ़ाएंगे और थकान घटाएंगे

सरदियों में लोगों को गला चीजें खाना पसंद है। इसका सबसे बेहतर विकल्प है, वेजिटेबल सूप। इसके लिए टमाटर, अदरक, गाजर, लहसुन और पत्तागोभी को सूप में शामिल कर सकते हैं। यह कई तरह से फायदा पहुंचाता है। शरीर में पोषक तत्वों की कमी पूरी करेगा। पानी की कमी नहीं होने देगा और रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाएगा।

**पानी पीने का मन नहीं तो उसमें मिलाएं नींबू, तुलसी और अदरक**

न्यूट्रिशनिस्ट सुरभि पारीक कहती हैं, जितना पानी आप गरमी में पीते हैं, सरदी में भी उतना ही पानी लेना चाहिए। अगर दिनभर में 8 से 10 गिलास सादा पानी नहीं ले पा रहे हैं तो इसमें नींबू का रस डालकर पी सकते हैं। इसके अलावा पानी को गरम करें और गिलास में निकालने के बाद उसमें तुलसी की 4 से 5 पत्तियां डालकर पी सकते हैं।

जिंजर वॉटर भी चाय और पानी का बेहतरीन विकल्प है। इसे तैयार करने के लिए एक गिलास पानी लें और उबालें। उबलने पर अदरक को कसकर छोटे–छोटे टुकड़ों में डालें। 10 मिनट तक उबलने के बाद इसे छानें और नींबू के टुकड़े काटकर इसमें डालें और पिएं।

**दिन में दो बार ग्रीन टी ले सकते हैं**

दिन में दो बार ग्रीन टी ले सकते हैं। ये पानी की कमी पूरी करने के साथ स्किन को चमकदार बनाती है और कैंसर से बचाने में भी मदद करती है। यह फैट भी घटाती है। एक बात का ध्यान रखें कि ग्रीन–टी दिन में दो कप से ज्यादा न लें।

**वेजिटेबल और फ्रूट स्मूदीज लें लेकिन इसे छानें नहीं**

घर पर आसानी से दो तरह से स्मूदीज बना सकते हैं। वेजिटेबल और फ्रूट स्मूदीज। वेजिटेबल स्मूदीज बनाने के लिए गाजर, खीरा, चुकंदर, टमाटर जैसी सब्जियों को ग्राइंडर में ग्राइंड कर लें। इसमें नमक और नींबू डाल कर पी सकते हैं। ध्यान रखें कि इसे छानना नहीं है वरना फायबर कम हो जाता है। ये कई तरह के पोषक तत्वों की कमी को पूरा करते हैं और कब्ज से भी बचाते हैं।

**सर्दियों में पानी पीना क्यों जरूरी**

1 स्किन की चमक बढ़ेगी। 2. कब्ज नहीं होगी।
3. बीमारियों का खतरा कम होगा।

## अनुभव अमृतम्

एन.ओ.सी. लेना होगा। जब वो परमिशन देंगे कि क्या आप विदेश जा सकते हो तब ही आपका पासपोर्ट बनेगा। उस समय पासपोर्ट का केवल सुना ही सुना था। कहाँ बनता है? जयपुर बनता है। आवेदन किया। दूर संचार विभाग में भगवतकृपा से पन्द्रह दिन में उत्तर आया। आपको एन.ओ.सी. दिया जाता है। आप पासपोर्ट के लिये एप्लाई कर सकते हो। क्या क्या कागज़ात चाहिये? उस समय आधार कार्ड का प्रचलन नहीं था, उस समय पहचान पत्र जरूर था, राशन कार्ड था, जिस मकान में रहते थे उसका बिजली बिल था, उसका पानी का बिल चाहिये, वाह! अजीब उत्सुकता। जयपुर गये पासपोर्ट बनवाने, इन्टरव्यू लिया गया, लाइन में लगे, ग्राउण्ड लोर पर तीन चार काउण्टर, वहाँ फॉर्म जमा करवाया। आपको टोकन दिया जायेगा, ये फॉर्म अपने आप ऊपर पहुँच जायेंगे प्रथम फ्लोर पर अद्‌भुत नजारा। उत्पाद व्यय में समता भाव रहे। निर्माण नष्ट होने का भाव, अनंत करुणा, अनन्त मैत्री, अनंत उपेक्षा व अनंत मुदिता। इस चेहरे पर संस्कार थे, वो पिघल गया। तरलता। ही तरलता ये आज्ञा चक्र तरंगें ही तरंगें। काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह की तरगें ये अनित्य है, ये विनाशी है इनका कोई अस्तित्त्व नहीं, स्थाई भी नहीं क्षणभंगुर है। पैदा होता है भंग हो जाता है। पासपोर्ट बनकर आ गया। कितने उतार– चढ़ाव आये?

**सेवा ईश्वरीय उपहार– 33 (कैलाश 'मानव')**

## संस्था बहुत अच्छी है

मैं विष्णु तिवारी, ये मेरा बेटा दिव्यांशु तिवारी। मैं कोरिया डिस्ट्रिक्ट, छत्तीसगढ़ का रहने वाला हूँ। इसके डिलेवरी के समय प्रॉब्लम हो गयी थी जिसके कारण, सरडोल डिस्ट्रिक हॉस्पीटल ले जाना पड़ा। जो चार– पांच घण्टे लेट हो गया। ऑक्सीजन के न मिलने से ये स्थिति हुई। डॉक्टरों के बताये अनुसार, ये सी.पी. चाइल्ड। बाम्बे भी मैंने हिन्दुजा हॉस्पीटल, ब्रीच केंडी में डॉक्टर से ट्रिटमेंट लिया। ज्यादा तो फर्क नहीं पड़ा। सीधी शहर में आपका, नारायण सेवा का शिविर लगा हुआ। तो वहां पर उन्होंने डेट दिया यहां का फिर। यहां ले के आये। आपॅरेशन के बाद जो इसके पैर टेढ़े थे वो सीधे हो गये। यहां के बारे में, संस्थान दीन– दुखियों की सेवा कर रही है संस्था बहुत अच्छी 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, 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