

# मन के नीति जीत सदा

• वर्ष - ४ • अंक-२२४१

• उदयपुर, गुरुवार ११ फरवरी, २०२१

• प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन

• कुल पृष्ठ : ५ • मूल्य : १ रुपया

## अब अल्ट्रासाउंड से हो सकेगी ट्यूमर की निगरानी

आइआइटी मद्रास के शोधकर्ताओं ने उपचार निगरानी के लिए अल्ट्रासाउंड आधारित तापमान ट्रैकिंग प्रणाली विकसित की है। एमआरआइ के बजाय अल्ट्रासाउंड आधारित होने से यह सुलभ व सस्ती होगी। इस प्रोजेक्ट के लिए आइआइटी मद्रास रिसर्च टीम को 'सितारे गांधीवादी यंग टेक्नोलॉजिकल इनोवेशन एप्रिशिएशन-2020' से सम्मानित किया गया। इस प्रणाली की विशेषता यह है कि शरीर के भीतर उस ऊतक के उच्च संबंधी अल्ट्रासाउंड संकेत को को प्राप्त करने में सक्षम है, जिसे बाहर से माइक्रोवेव एप्लिकेटर या एचआइएफयू से ताप दिया जाता है। थर्मल थेरेपी में एचआइएफयू का उपयोग कैंसर व ट्यूमर के इलाज में पहले से होता आ रहा है। अभी इस उपचार प्रणाली की मॉनिटरिंग एमआरआइ आधारित है।

शोध से डेटा व ऊतकों से प्राप्त सभी तरह के संकेत उपलब्ध होंगे। शोध के नतीजे पिछले वर्ष में अंतराष्ट्रीय सम्मेलनों में प्रस्तुत व प्रकाशित किया। शोध में आइआइटी मद्रास के इंजीनियरिंग डिजायन विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. कविता, अनुप्रयुक्त यांत्रिकी विभाग के ए. कोथवाला व इंजीनियरिंग डिजायन की दिव्या भास्करन शामिल रहे।



## वैक्सीन की दूसरी डोज से पहले इन बातों का रखें ध्यान

कोरोना वायरस से बचाव के लिए देश में दो तरह की वैक्सीन लगाई जा रही हैं, कोवैक्सीन और कोविशील्ड। दोनों ही वैक्सीन की दूसरी खुराक 28 दिन बाद लगनी है। ऐसे में कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है ताकि वैक्सीन सही काम करें। एंटीबॉडीज शरीर में बने और कोरोना से बचाव हो सके।

हल्के लक्षण सामान्य बात है — हर वैक्सीन के बाद हल्के लक्षण 24–28 घंटे के लिए आ सकते हैं। इसमें थकान, घबराहट, वैक्सीन लगने वाली जगह लालिमा, हल्का बुखार और जोड़ों में दर्द हो सकता है। इसके बाद भी दूसरा डोज लगवाएं।

कब न लगवाएं— कुछ लोगों में वैक्सीन से सांस में दिक्कत, बीपी लो होने से बेहोशी आदि हो सकती है। यह एनाफलेटिक रिएक्शन होता है। ऐसे में दूसरी डोज न लगवाने की सलाह डॉक्टर देते हैं।

अन्य वैक्सीन लगवाएं — हर वैक्सीन अलग तकनीक से बनती है। इसलिए जिन्हें एनाफलेटिक रिएक्शन हुआ वह दूसरी डोज



की जगह दूसरी कंपनी की वैक्सीन डॉक्टरी सलाह से लगवा सकते हैं।

24 घंटे बाद लक्षण बढ़ते हैं तो डॉक्टर को दिखाएं — वैक्सीन के हल्के लक्षणों के लिए डॉक्टर की सलाह से कुछ दवा लें सकते हैं। लेकिन इसके लक्षण 24–48 घंटे बाद भी कम नहीं हो रहे या बढ़ रहे तो तत्काल अपने डॉक्टर को इसकी सूचना दें।

कंपनी न बदलें — हर वैक्सीन की बनावट, बनाने की तकनीक, उसमें उपयोग रसायन और काम करने का तरीका अलग-अलग होते हैं। इसलिए दूसरा डोज उसी कंपनी का ही लगवाएं नहीं तो वैक्सीन का असर नहीं होगा। शरीर में एंटीबॉडीज नहीं बनेंगे।

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

### संकाट से उबरी गोपी की गृहस्थी

उदयपुर शहर के वार्ड 38 शबरी कॉलोनी में रहने वाली गोपी बाई का घर संसार कोविड-19 को दस्तक से पहले 5 सदस्यों की जरूरतों को पूरा करते हुए ठीक से चल रहा था। कोरोना महामारी के मार्च 2020 में बढ़ते दबाव ने एकाएक घर की देहरी पर मुसीबतों का पहाड़ खड़ा कर दिया। इससे पहले गृहस्थी की गाड़ी खींचने में सहायक गोपी के पति एक घटना में एक पांव से नाकाम हो गए। अब उसे अकेले जूझना पड़ रहा था कि एकाएक लॉकडाउन ने उसकी मजदूरी भी छीन ली। लॉकडाउन हटने के बाद भी हालात सामान्य नहीं हो पाए। नियमित मजदूरी से महसूस रहना पड़ा। 3 लड़कों व 2 लड़कियों की मां गोपी ने बताया कि 1 लड़के व 1 लड़की की शादी वह करवा चुकी है। 1 लड़की व 2 लड़के अभी उसके साथ ही रहते हैं। लॉकडाउन में घर में भूखमरी जैसे हालात थे, उसी दौरान नारायण सेवा संस्थान की टीम मुहल्ले में आई मेरे परिवार को भी उस सूची में शामिल कर लिया, जिन्हें दोनों बच्चों की जरूरत थी। कुछ दिनों तक भोजन के पैकेट मिले और उसके बाद से अब तक हर माह राशन मिल रहा है। संस्थान



की इस सहायता से गृहस्थी की बड़ी चिंता दूर हुई, पिछले महीने से फिर से मजदूरी पर जाने लगी हूं लेकिन पहले जैसी नियमितता नहीं संस्थान की आभारी हूं।

### नारायण सेवा ने कराया द्वितीयों से रूबरू

राजस्थान के श्री गंगानगर जिले की रावलामंडी निवासी 35 वर्षीया निर्मला अत्यन्त गरीब और कष्टपूर्ण जिन्दगी से परेशान थीं। कहती हैं कि जिन्दगी में सुख क्या होता है, भी नहीं देखा... पग-पग पर बस दुःख ही मिला।



छोटी थी तब पिता का देहान्त हो गया। मां ने बड़ी मुश्किलों से बड़ा किया। बचपन में ही मजदूरी करने लगी। 10 साल पहले मां ने शादी कर दी। पति भी मिला तो ऐसा कि न कामधाम करता न ही सदव्यवहार। दिनभर मजदूरी करके जिन्दगी की गाड़ी जैसे-तैसे चलाने लगी। दो बच्चे हैं। एक 8 साल का और दूसरा 7 साल का 6 साल पहले पति घर से बिना बताए चला गया जो आज तक नहीं लौटा। मैं गांव में निर्माणाधीन मकानों पर मजदूरी करके घर चलाती हूं।

लॉकडाउन के दिनों में बड़ी दिक्कतें हुई.... घर में राशन नहीं था.... आस पड़ोस में भी हमारे जैसी तकलीफें थीं। गांव में चल रहे भण्डारे में खाना खाकर दिन गुजारे। एक दिन अचानक सुभाष जी प्रजापत से मिलना हुआ उनसे स्थिति बताई तो उन्होंने मदद का ढाढ़स बंधाया। 5 दिन ही मुझे मासिक राशन सामग्री किट लाकर दिया। मैं धन्यवाद करती हूं उनका व नारायण सेवा संस्थान का जिसे माध्यम से वे सेवा की यह मशाल प्रज्वलित किए हुए हैं।

### महिलाओं के उत्थान में दमयंती

आपने अब तक लोडर (जेसीबी) और चेन माउंटेन जैसे भारी वाहनों को चलाते हुए केवल पुरुषों को ही देखा होगा। मगर छत्तीसगढ़ के राजनांदगांव जिले के खैरझिटी गांव की रहने वाली दमयंती इन वाहनों को खिलौनों की तरह नचाती हैं। दमयंती ने पिछले साल बैंगलुरु में हुए दक्षिण एशिया कंस्ट्रक्शन इक्यूपर्मेंट एक्सपो में आठ देशों के 32 पुरुषों को पछाड़कर बेस्ट आपरेटर का खिताब भी जीता था। यहां उन्होंने टाटा हिताची कंपनी के बैंकहो लोडर के सबसे एडवांस वर्जन से महज 1.20 मिनट में लोहे के स्टैंड से फूल माला को उठाकर शहीद की प्रतिमा को पहना सबको चौंका दिया था। इससे प्रभावित होकर जापान के आटो इंजीनियरों ने मार्च 2020 में जापान में प्रस्तावित आटो एक्सपो में दक्षता प्रदर्शन के लिए उन्हें आमंत्रित किया था, लेकिन कोरोना के चलते इसका आयोजन नहीं हो सका।

जिले में नारी सशक्तीकरण पर चर्चा 57 वर्षीय दमयंती सोनी के बिना अधूरी रहती है। गुजरात के कच्छ में जन्मी दमयंती का विवाह वर्ष 1984 में खैरझिटी निवासी उत्तम कुमार सोनी से हुआ था। उत्तम लोडर चलाते थे। वर्ष 2010 में उनका निधन हो गया। इसके चलते दो बच्चों की जिम्मेदारी दमयंती के सिर पर आ गई। ऐसे में पति से जीती शर्त को उन्होंने ताकत बनाया और लोडर (जेसीबी) चलाने की ठान ली। यह बात सभी को अटपटी लगी, लेकिन उन्होंने फैसला नहीं बदला।

पांच साल तक जनपद पंचायत सदस्य रह चुकीं दमयंती समाजसेवा में भी पीछे नहीं हैं। जरूरतमंदों की मदद को वे हमेशा आगे रहती हैं। जूडो-कराटे जानने के कारण कई बार बदमाशों की पिटाई भी कर चुकी हैं। आसपास के गांवों में उन्हें जेसीबी वाली दीदी के नाम से जाना जाता है। विभिन्न आयोजनों में वे ढेरों पुरस्कार भी प्राप्त कर चुकी हैं।

#### क्या थी शर्त, जिसने बदल दी जिंदगी

दमयंती ने बताया कि 2009 में एक बार पति ने उन्हें चुनौती देते हुए कहा था कि खुले मैदान में सौ मीटर तक लोडर चलाकर दिखा दो तो सौ रुपये इनाम दूंगा। मैंने वह शर्त जीती थी।

दूसरी बार गोठान के पांच चक्कर लगाकर 500 रुपये जीते थे। पति की मौत के बाद लोडर कबाड़ हो रहा था। ऐसे में उन्होंने इसे ही जीविकोपार्जन का जरिया बनाया। दमयंती ने बताया कि बेटी की शादी हो चुकी है और बेटा बिलासपुर में इंजीनियरिंग की पढ़ाई कर रहा है।

महिलाओं को बनाना चाहती हैं आत्मनिर्भर – दमयंती ने बताया कि वह भारी मशीनरी वाहनों को चलाने में महिलाओं को पुरुषों की तरह ही दक्ष बनाना चाहती है। गांव की कई युवतियों को उन्होंने प्रारंभिक प्रशिक्षण भी दिया है। चार युवकों को भी जेसीबी आपरेट करना सिखा चुकी हैं। उन्होंने बताया कि टाटा-हिताची कंपनी को ट्रेनिंग सेंटर खोलने पर निःशुल्क प्रशिक्षण देने का प्रस्ताव भी उन्होंने दिया है।

### यदा कदा नहीं, सदा मुस्कराइये

जब आप अपनी फोटो खिंचवाने कैमरामेन के पास जाते हैं तो वह यह कहता है कि आप ऐसे खड़े रहिए। उधर देखिये। अंत में यह कहा है कि जरा मुस्कराइये। ज्यों ही आप मुस्कराते हैं आपकी फोटो खींच दी जाती है और उस फोटो को सभी पसंद करते हैं। लेकिन मैं कहता हूँ कि “जरा मुस्कराइये” न हो, “सदा मुस्कराइये हो। तो आपका चेहरा सभी के लिए आकर्षक बन जाएगा।

आज के लोग ब्यूटी पार्लर जाते हैं। पार्लर में बाहर को चमकाने का प्रयत्न करते हैं। पर जो फोटो-फुन्सी हो रहे हैं, उन्हें ठीक करने के लिए पेट में एण्टोबॉयटिक के कैप्सूल दिये जाते हैं, जो फुन्सी को जड़ से खत्म करते हैं। उससे शरीर की बाहर की चमड़ी ठीक होती है। उस अंदर के कीटाणु से भी और ज्यादा अंदर आत्मा पर काम, क्रोध द्वेष के किटाणु लगे हुए हैं। उन्हें ठीक करने का यह अवसर आया है। मन को शांत बनाइये। इन कीटाणुओं को हटाने के लिए तप-जप-संयम को अपनाइये। मन शांत होगा, तो तन भी शांत हो जाएगा।

हर व्यक्ति के शरीर में साढ़े तीन करोड़ रोम हैं, हर रोम में पौने दो रोग हो सकते हैं। इस प्रकार यह शरीर रोगों का आगार है। कभी भी कोई भी बीमारी खड़ी हो सकती है। कैंसर जैसी जान लेवा बीमारी भी किसी भी समय आ जाती है। अतः तन को स्वस्थ करने के पहले मन को स्वस्थ करना जरूरी है। उसे स्वस्थ करने के पहले मन को स्वस्थ करना जरूरी है। उसे स्वस्थ करने के लिए आत्मा को स्वस्थ करिये। और आत्मा को स्वस्थ करने के लिए आत्मा को स्वस्थ करने के लिए प्रसन्नता प्राप्त होना आवश्यक है।

विज्ञान का कहना है कि जब हम क्रोध में होते हैं, तो हमारे चेहरे के चौंसठ स्नायुओं में तनाव पैदा होता है। छोटा बच्चा भी क्रोध में तना चेहरा भांप लेता है। इससे सारे शरीर में अधिक मात्रा में शरीर के लिए घातक रसायन उत्पन्न होते हैं, और हमारी बहुत ऊर्जा बेकार में खर्च हो जाती है। जब हम तनाव में होते हैं, दुःख में होते हैं तो चेहरे के लगभग पचास से लेकर अस्सी स्नायुओं में खिंचाव आता है। यह भी विघ्नक रसायनों की उत्पत्ति का एवं ऊर्जा की बर्बादी का कारण है। परंतु जब हम मुस्कराते हैं, तब चेहरे के मात्र सोलह स्नायुओं में टकराहट होती है। इससे शरीर में पोषक रसायन रिस्ते हैं, जिसमें थोड़ी ऊर्जा खर्च होती है। अतः इन्सान को अपने शरीर, मन एवं आत्मा को स्वस्थ बनाने के लिए सदा प्रसन्न रहने की कला सीखनी चाहिए।

### थैक्यू नारायण सेवा

पेशे से ट्रक ड्राइवर अरुणसिंह की जिंदगी का सबसे बुरा दिन वो था जब एक दिन उनकी गाड़ी पर 11 हजार वोल्टेज बिजली का तार गिर पड़ा। उसे दोनों पांव और एक हाथ गंवाना पड़ा। उनका भाई कहता है—जी मेरा नाम अतुलसिंह, मेरे भैया अरुणसिंह मैं जादोन यूपी का रहने वाला हूँ। मेरे भैया पेशे से ट्रक ड्राइवर थे और दो पैसे कमाकर परिवार का पालन—पोषण करते थे।

एक दिन अचानक ऐसा आया कि मेरे भैया की गाड़ी पर 11 हजार वोल्टेज हाई टेंशन का तार गिर गया जिस कारण से पूरी गाड़ी में करंट आ गया। मेरे भैया उसी में बैठे हुए थे। करंट के कारण झुलस गये और जिस कारण से मेरे भैया के दोनों पैरों को और एक हाथ भी गंवाना पड़ा, फिर उसके बाद काफी इलाज चलाना पड़ा। और हम पूर्णरूप से बर्बाद हो चुके थे भैया का इलाज करवाने में।

बड़ी दुःख की बात तो ये है कि मेरी बहनों और मेरी खुद की पढ़ाई भी बंद हो चुकी थी। मुझे टी. वी. पे नारायण सेवा संस्थान के बारे में जानकारी हुई। यहां पर सारी सुविधाएं निःशुल्क हैं। और हम यहां पर आये हैं भैया के पैर लगे हैं तो मुझे बहुत खुशी हुई है। थैक्यू नारायण सेवा संस्थान।

**नारायणी दात्री**

11 नार्च, 2021 के शुभ अवसर पर समर्पण  
दिव भक्तों से हार्दिक प्रार्थना... कृपया  
दुःखी दिव्यांगों के 'कृत्रिम अंग' लगाने में  
करें गदर...

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

दृश्य अंग सहयोग  
रु 10,000

UPI narayanseva@sbi

Think Ability  
NARAYAN SEVA SANSTHAN

## सम्पादकीय

खोना और पाना जीवन के दो पहलू हैं। जीवन में अनेक ऐसे अवसर आते हैं जब व्यक्ति खोता है, और हर रोज ऐसे मौके आते हैं, जिसमें व्यक्ति पाता है। यह खोना और पाना एक सतत प्रक्रिया है।

जो प्राप्त है वह खोना ही है तथा यदि पाने का पूरा मानस हो तो पाना ही है। किन्तु व्यक्ति जब पाने के बजाय खोने पर ज्यादा केन्द्रित होने लगता है तो वह अपनी सृजनात्मकता को खोने लगता है।

जैसे वृक्ष है, उस पर हजारों पत्ते लगते हैं, प्रतिदिन सैकड़ों पत्ते झड़ते हैं। पर कोई भी वृक्ष उन झड़ते हुए पत्तों पर अपना ध्यान नहीं लगाता और न विवशता ही प्रकट करता है। वह तो नये पत्तों के सृजन में अपनी सारी ऊर्जा लगा देता है। परिणाम स्वरूप हर साल पतझड़ आने पर भी वृक्ष हराभरा ही रहता है। हमें भी वृक्ष से यहीं तो सीखना है। हमारे जीन में हर साल पतझड़ भी नहीं है, तो फिर सृजनात्मक दृष्टि क्यों नहीं? खोने का क्या डर? पाने की खुशी क्यों नहीं?

## कुष काव्यमय

खोना – पाना सतत है,  
है जीवन का अंग।  
खोने और पाने के हैं  
अनगिन होय प्रसंग।  
किन्तु हम प्रसन्न हों,  
पाने का हो भाव।  
तभी जिन्दगी में सधे,  
उन्नति और उठाव।  
- वस्तीचन्द शश, अतिथि सम्पादक

कोरोना से अगर बचना है,  
तो मुंह पर मास्क पहनना है,  
भीड़ से दूर रहना है,  
यह हम सबका कहना है।

अपनों से अपनी बात

## संतोष का पर्याय प्रसन्नता

यदि व्यक्ति का आचरण पवित्र और पुनीत हो तो जीवन ही श्रेष्ठ बन जाता है। राम-कथा श्रेष्ठ जीवन और श्रेष्ठ आदर्शों का पथ प्रशस्त करती है। जिस प्रकार पारस का स्पर्श होने पर लोहा भी सौना बन जाता है। उसी प्रकार यदि मनुष्य को सत्संग मिल जाए तो जीवन सार्थक हो जाए। रामनाम के आश्रय से सभी पापों का नाश होकर मोक्ष की प्राप्ति होती है। रामनाम के जाप से जीवन शांतिपूर्ण एवं सुखमय हो जाता है।

भगवान् श्रीष्ण चंचल जरूर थे, मगर उनका आत्मबल प्रबल था। हमें भी अपनी इच्छा शक्ति को मजबूत रखने के लिए मन में अच्छे विचारों का बीजारोपण करना चाहिए। जिससे मन जागृत होगा और जीवन को समझने का ज्ञान प्राप्त होगा।

जिस व्यक्ति में थोड़ा में संतुष्ट रहने की प्रवृत्ति है, वह हमेशा प्रसन्न



रहता है, जबकि लोभी को कितना ही धन मिल जाए, फिर भी वह संतुष्ट नहीं होता।

जीवन और परिवार में खुशी तभी आ सकती है, जब मन प्रसन्न होगा। मन तभी प्रसन्न होगा, जब आत्म संतुष्टि होगी। सत्संग का अर्थ है सत्य का संग, जो सत्य के मार्ग पर चलता है उसका समस्त जीवन सुखमय हो जाता है।

— कैलाश 'मानव'

## राग को अनुराग में बदलें



अनेक उपलब्धियों के बाद भी मनुष्य का जीवन अशांत और तनाव से भरा है। वर्तमान दौर में लोगों का दृष्टिकोण बदल गया है। इसलिए आत्मचिंतन की जरूरत है। ईश्वर को देखने के लिए ज्ञान और वैराग्य की दृष्टि रखना होगा। वे सामने खड़े हैं, लेकिन हमारा विवेक काम नहीं कर रहा है। इस कारण परमात्मा के दर्शन से

वंचित हैं। राग को अगर भगवान के चरणों से जोड़ दें तो वह अनुराग बन जाएगा। यदि व्यक्ति का आचरण पवित्र और पुनीत हो तो जीवन ही श्रेष्ठ बन जाता है। सत्साहित्य और सत्संग श्रेष्ठ आदर्शों का पथ प्रशस्त करते हैं।

हमारा सद्व्यवहार ही जीवन की सफलता का आधार है। 'अच्छे बनो और अच्छे कर्म करो' यह सिद्धांत सत्य के सिद्धांत पर आधारित है। किसी वस्तु के गुण-दोषों को जानने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि सत्य-असत्य के सिद्धांत को अपने पर लागू करें। हम यह सोचें कि जब हम अच्छा करेंगे, तो अनुभव भी अच्छा होगा। गलत कार्य का परिणाम सदैव दुखदायी होता है। दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें, जैसा कि आप अपने साथ चाहते हैं। दृष्टिकोण सदैव सकारात्मक रखें।

— सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी  
(वरिष्ठ पत्रकार श्री सुरेश जी गोयल द्वारा लिखित—झीनी-झीनी रोशनी से)

इन्हीं दिनों अमेरिका के नार्थ कैरोलिना प्रान्त की एक दम्पत्ति का अस्पताल में आना शुरू हुआ। इनके नाम मनु भाई व जया बैन थे। दोनों शिविरों में भी निरन्तर भाग लेते थे। वे कैलाश के कार्यों से अत्यन्त प्रभावित हो गये। जया बैन का तो कैलाश के प्रति इतना स्नेह उमड़ा कि वे एक दिन उसे कह पड़ी—आप मेरे भाई जैसे हो। कैलाश यह सुन गदगद हो उठा, उसने कहा —अपनी बात से यह "जैसे" का तमगा हटा दो, मैं भाई जैसा नहीं वरन भाई ही हूं।

जया बैन ने कैलाश को अमेरिका आने का निमन्त्रण दिया। कैलाश को भी मन की ईच्छा थी कि अमेरिका का इतना नाम है, एक बार तो वहां जाना ही चाहिये, उसने जया बैन का प्रस्ताव तुरंत स्वीकार कर लिया मगर एक शर्त डाल दी। उसने कहा वह अमेरिका आने को तैयार है

मगर इस शर्त पर कि वह एक महीना उसके साथ रहे और धन संग्रह में मदद करें। जया बैन इसके लिये राजी हो गई, उसने कहा—धन संग्रह के लिये न्यूयार्क ज्यादा उचित रहेगा। कनेक्टिकट में जया बैन की बहन रहती थी, हालांकि यह अलग राज्य है मगर है न्यूयार्क का ही हिस्सा। हमारे यहां जिस तरह नोयडा उत्तरप्रदेश में होते हुए भी दिल्ली का हिस्सा है ठीक उसी तरह।

कैलाश ने अमेरिका यात्रा हेतु डॉ. अग्रवाल को तैयार किया। वे अत्यन्त सरल व्यक्ति थे, कैलाश की बात आसानी से मान गये, उनके कई शिष्य न्यूयार्क तथा अमेरिका के विभिन्न भागों में नामी गिरामी डॉक्टर थे। वीजा वर्गेरह की औपचारिकताएं पूरी हो गई तो मनु भाई से सलाह कर तिथियां तय कर ली गई और टिकिट खरीद लिये।

## दान का आनन्द

एक था राजा। बड़ा ही उदार और दानी। खाने—पीने की जो भी चीज होती है, अक्सर भूखों में बांट देता था और स्वयं पानी पीकर रह जाता। साधु संतों की संगत करने में उसे बड़ी शांति मिलती।

एक बार उसे पता चला कि उसके राज्य से बहुत दूर जंगल में एक पहुंचे हुए संत तपस्या कर रहे हैं। राजा अकेला ही चल पड़ा संत से मिलने। राह में भूखों में बांटने के बाद बचा हुआ भोजन जब खाने बैठा तो एक भिखारी आ गया।

भूख से बेहोश भिखारी को राजा ने खुशी—खुशी बचा हुआ दे दिया। मन—ही—मन राजा ने सोचा, कितना अच्छा हुआ, जो पहले आ गया। मैं खा चुका होता तो इसका क्या होता? मेरा क्या है, पानी पीकर मजे में अपनी गुजर कर लूंगा। इतना कहकर वह जैसे ही पानी पीने लगा कि हाँफता हुआ एक कुत्ता वहां आ गया।

गर्मी से वह बेहाल हो रहा था। राजा ने झट पानी का बर्तन उठाकर उसके सामने रख दिया। कुत्ता सारा पानी पी गया। राजा को न खाना मिला, न पानी, पर उसे जो मिला उसका मूल्य कौन आंक सकता है।

## अहंकार का परिणाम दुःख

एक गांव में एक मूर्तिकार रहता था। वह ऐसी मूर्तियां बनाता था जिन्हें देख कर हर किसी को मूर्तियों के जीवंत होने का भ्रम हो जाता था। उस मूर्तिकार को अपनी कला पर बहुत अभिमान था।

जीवन के सफर में एक वक्त ऐसा भी आया जब उसे लगने लगा कि अब उसकी मृत्यु होने वाली है। वह परेशानी में पड़ गया। उसने यमदूतों को भ्रमित करने के लिए एक योजना बनाई। उसने हूबहू अपने जैसी दस मूर्तियां बनाई और खुद उन मूर्तियों के बीच जाकर बैठ गया।

यमदूत उसे लेने आए तो एक जैसी 11 आकृतियों को देखकर दंग रह गए। वे पहचान नहीं कर पा रहे थे कि उन मूर्तियों में से मनुष्य कौन है? अचानक एक यमदूत को मानव स्वभाव से सबसे बड़े दुर्गुण अहंकार को परखने का विचार आया। उसने मूर्तियों को देखते हुए कहा, 'कितनी सुन्दर मूर्तियां हैं लेकिन मूर्तियों में एक त्रुटि है।'

यह सुनकर मूर्तिकार का अहंकार जाग उठा। वह बोल उठा, 'कैसी त्रुटि?' झट से यमदूत ने उसे पकड़ लिया और कहा, 'बस यहीं गलती कर गए तुम अहंकार में, मूर्तियां बोला नहीं करती।' इस कहानी से सबक मिलता है कि अहंकार ने हमेशा मनुष्य को परेशानी और दुःख ही दिया है।

## हींग के गुण

हींग हमारे रसोई घर का एक पारंपरिक मसाला है। सब्जियों और दाल आदि को स्वादिष्ट बनाने के लिए भोजन में हींग का इस्तेमाल किया जाता है। मसाले के अतिरिक्त यह औषधि के रूप में भी बहुत उपयोगी है।



**उपयोग :** भुनी हुई हींग को रुई के फाहे में लपेट कर दाढ़ पर रखने से दाढ़ दर्द में राहत मिलती है। एक कप दही में आधा चम्मच हींग का पाउडर मिलाकर खाली पेट लेने से नारू-रोग समाप्त हो जाता है। जहर उतारने के लिए छाँच में पांच ग्राम हींग मिलाकर कुछ समय के अंतर से सेवन करें। हींग का लेप बवासीर, तिल्ली और उदर शोध जैसे रोगों में लाभप्रद है। त्वचा रोगों खाज-खुजली आदि से मुक्ति पाने के लिए भुनी हुई हींग को गुड़ के साथ मिलाकर खाएं। पांव में कांटा, कांच आदि चुभ जाने पर उस स्थान पर हींग का घोल भर देने से कुछ समय में कांटा या कांच अपने आप बाहर आ जाता है। लू, कफ और गले की सूजन में सौंठ के चूर्ण के साथ हींग मिलाकर खाना लाभप्रद है।

मिर्गी व हिस्टीरिया के रोगियों को प्रतिदिन दो रत्ती हींग का लम्बे समय तक नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। शरीर के जोड़ों में दर्द की शिकायत होने पर नियमित रूप से हींग का सेवन करना चाहिए। हींग की धूनी देने से हिचकियाँ आना बंद हो जाती है। कब्ज की तकलीफ होने पर हींग के चूर्ण में थोड़ा सा मीठा सोडा मिलाकर खाने से राहत मिलती है। हींग एक अच्छी एंटी-सेप्टिक भी है। जख्म में कीड़े पड़ जाने पर उसमें हींग का चूर्ण डालना चाहिए। सर्दी में तेज सिरदर्द होने पर हींग को अच्छी तरह धिसकर सिर पर इसका लेप करना चाहिए। पेट के दर्द, आफरे, ऐंठन और कब्ज में अजवायन व नमक के साथ हींग का चूर्ण लेना फायदेमंद रहता है।

अपने औषधीय गुणों के कारण हींग भोजन को सुगंधित और स्वादिष्ट बनाने के साथ ही घरेलू डॉक्टर का भी काम करती है किन्तु इसके उपयोग में कुछ सावधानी रखना भी जरूरी है। हींग की प्रकृति पित्त प्रधान है, अतः पित्त से ग्रस्त व्यक्तियों को इसका उपयोग सावधानी से तथा सीमित मात्रा में करना चाहिए। सामान्यतः हींग का उपयोग कम मात्रा में ही करना चाहिए।

We Need You !

**1,00,000**

से अधिक सहयोग देकर, दिल्ली के सपनों को करें साकार  
अपने शुभ नाम या प्रियजन की सृजनी में कारोबार निर्माण

**WORLD OF HUMANITY**

Endless possibilities for differently abled !

CORRECTIVE SURGERIES  
ARTIFICIAL LIMBS  
CALLIPERS  
HEAL  
ENRICH  
VOCATIONAL  
EDUCATION  
SOCIAL REHAB.

**NARAYAN SEVA SANSTHAN**

**मानवता के मनिदर में बनेंगे कई गार्ड-सेवा कक्ष**

\* 450 बेट का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल \* 7 नगिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त \* निःशुल्क शल्य यिकित्सा, जांच, ओपीडी \* जात की पहली निःशुल्क ईंट्रीकेशन यूनिट \* प्राणायसु, विनिर्दित, तृक्तवर्धित, अनाय एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

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

## अनुभव अमृतम्

रणजीत जी ने पूर्ण सहयोग किया। उनके सुपुत्र के विवाह में भी बोम्बे गये थे। उनकी बेटी के विवाह में सूरत गये थे। ये परस्पर दृढ़ सम्बन्ध। ये तो प्रेम की बात है उधो। बेल्जियम से फिर ईटली पहुँचे। रोम नगर में ईटली की राजधानी रोम। गाईड ने बताया



साहब ये आपको सामने खंडहर नजर आ रहे हैं। इसके 100 फीट नीचे और भी नगर बसा हुआ था। परन्तु समय के चक्कर-

है समय नदी की धार कि, इसमें सब बह जाया करते हैं।  
है समय बड़ा बलवान कि, पर्वत भी झुक जाया करते हैं॥

अक्सर समय के चक्कर में, सब चक्कर खाया करते हैं।

पर कुछ ऐसे होते हैं, जो इतिहास बनाया करते हैं॥

एक कहावत सुनी थी। आपने भी सुनी होगी। रोम जल रहा था और निरो बंशी बजा रहा था। रोम जलता चला गया। जहाँ हिंसा का ताणड़व, पशु के खेल, कैसे समय मिल जाता था? 24 घंटे के अलावा कि पशुओं को लड़वा करके पशु घायल हो रहा है, व्यक्ति घायल हो रहा है। पशुओं की हत्या हो रही है। आदमी कैसे खुश हो सकता है? आश्चर्य! परन्तु रोम में ये हुआ। भारत में भी कई जगह ये ही हो रहा है। ऐसे जब ईटली में उतरे ही थे। बस से अपने बैग वगैरा घर तक ऐसे पकड़े रखिये। यदि आपने सावधानी नहीं रखी तो कोई भी दौड़ता हुआ पीछे से आयेगा, आपका बैग छीनकर ले जायेगा। यदि सावधानी नहीं रही तो आपका पर्स सम्माल कर रखिये, पासपोर्ट वीजा को सम्माल कर रखिये। सुभाष जी पालीवाल जी यात्रा में साथ ही और वास्तव में ऐसा हुआ कि ईटली में जब थोड़ा आगे बढ़े तो पीछे से दौड़ती हुई एक महिला आयी झप्पटा मारकर के एक साथी का बटवा या बैग था, झटका मारकर के खींच के उसकी बाहों से वो गई। गाईड ने कहा था मैंने पहले ही कहा था। सावधानी हटी और दुर्घटना घटी।

बिना विचारे जो करे, सो पाछे पछताय।

काम बिगाड़े आपणो, जग में होत हंसाय॥

सेवा ईश्वरीय उपहार— 59 (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 मेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको मेजी 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	Kalaji Goraji	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 अव ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है

[www.narayanseva.org](http://www.narayanseva.org), [www.mannkijeet.com](http://www.mannkijeet.com)

F : kailashmanav