

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2242 • उदयपुर, शुक्रवार 12 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

यात्रियों के लिए नई सुविधा, अब घर से सीधे ट्रेन की बर्थ पर पहुंचेगा सामान

भारतीय रेलवे ने यात्रियों की सुविधा के लिए अब तक कई अहम कदम उठाए हैं। ट्रेन में सफर करने वाले यात्रियों को रेलवे अब सामान के बोझ उठाने की समस्या से छुटकारा दिलाने की तैयारी कर रहा है। भारतीय रेलवे ऐसी सुविधा देने की तैयारी कर रहा है जिससे आपका सामान घर से ट्रेन की सीट तक पहुंचेगा। रेलवे की इस सुविधा का नाम एंड टू एंड लगेज सर्विस है।

अहमदाबाद स्टेशन पर सुविधा शुरू, अन्य स्टेशनों पर जल्द— पश्चिम रेलवे के मुताबिक अहमदाबाद रेलवे स्टेशन पर सबसे पहले इस सर्विस की शुरुआत की गई है। रेलवे की ओर से दी गई जानकारी के मुताबिक NINFRIS के तहत ये सुविधा शुरू की गई है। उम्मीद की जा सकती है कि आगामी दिनों में भारतीय रेलवे के सभी स्टेशनों पर ये सर्विस दी जाए।

ऐसे बुक करें सामान, इस तरह देना पड़ेगा सर्विस चार्ज— इस सर्विस से ट्रेन से सफर करने वाले यात्रियों को घर से सामान ले जाने या स्टेशन से सामान घर तक पहुंचाने के तनाव से छुटकारा मिलेगा। बता दें कि यात्रियों को bookbaggage.com के माध्यम से सामान की बुकिंग करनी होगी। लगेज के साइज और वजन से संबंधित जानकारी देनी होगी। जिसके अनुसार सर्विस चार्ज लगेगा।

कोरोना पर काबू पाने में भारत पड़ोसी देशों में सबसे आगे

ट्रांसपेरेसी इंटरनेशनल ने कोरोना महामारी को रोकने के लिए दुनियाभर के देशों की रैंकिंग की है। ट्रांसपेरेसी इंटरनेशनल की इस रिपोर्ट में सभी देशों को 100 में से नंबर दिए गए हैं। इसी आधार पर इन्हें वर्ल्ड रैंकिंग दी गई है। इसके मुताबिक पाकिस्तान का स्कोर 31 है जबकि उसका विश्व में रैंक 124 दिया गया है। वहीं इसमें बांग्लादेश 26 स्कोर पाने के साथ 146 रैंक पर है। इसके अलावा नेपाल 33 स्कोर लेकर 117 वें पायदान पर है। श्रीलंका की बात करें तो 38 नंबर पाकर 94 नंबर पर काबिज है। भारत की यदि बात करें तो उसको इस लिस्ट में 40 नंबर दिए गए हैं और वॉ 86वीं पायदान पर है। इसके अलावा 42 अंक पाकर चीन 78वें नंबर है और 28 नंबर पाकर म्यांमार की वर्ल्ड रैंकिंग 137 है।

इस लिस्ट में शामिल टॉप - 10 देशों की बात करें तो पहले नंबर पर न्यूजीलैंड काबिज है जिसको 100 में से 88 नंबर मिले हैं। इसके बाद इतने ही नंबर लेकर डेनमार्क दूसरे, फिनलैंड तीसरे, स्विटजरलैंड चौथे, सिंगापुर पांचवे, स्वीडन छठे, नॉर्वे सातवें, नीरदलैंड आठवें, लज्जमबर्ग नौवें और जर्मनी दसवें नंबर पर शामिल है। इन देशों को क्रमशः 88 से 80 के बीच नंबर मिले हैं। आपको बता दें कि न्यूजीलैंड ने सबसे पहले अपने यहां पर कोविड-19 पर काबू पाने और प्रतिबंधों को हटाने की घोषणा की थी। इसको लेकर न्यूजीलैंड की काफी तारीफ भी हुई थी। वहीं यहां पर कुछ माह के बाद दोबारा संक्रमण बढ़ने पर भी वहां इस सफलतापूर्वक काबू पा लिया गया था। रॉयटर्स के आंकड़ों के मुताबिक वर्तमान

में वहां पर कोरोना संक्रमण के कुल 2,299 मामले हैं जबकि 25 मरीजों ने यहां पर इसकी वजह से अपनी जान गंवाई है। इसके अलावा 2,205 मरीज ठीक भी हुए हैं। ट्रांसपेरेसी इंटरनेशनल की इस लिस्ट में ब्रिटेन पर कोविड-19 के नए स्ट्रेन मिलने से काफी कोहराम मचा हुआ है। उसकी वर्ल्ड रैंकिंग 11 है जबकि उसको 77 अंक हासिल हुए हैं। आपको बता दें कि ब्रिटेन में कोविड-19 को देखते हुए कई जगहों पर लॉकडाउन लगाया गया है। इस नए स्ट्रेन के अन्य देशों में भी मिलने की वजह से वहां पर भी कोविड-19 के नए मामले बढ़े हैं। इस पूरी लिस्ट में अमेरिका की वर्ल्ड रैंकिंग 25 है जबकि उसको 67 नंबर मिले हैं।

आपको बता दें कि अमेरिका काफी समय से कोरोना संक्रमण के मामलों में विश्व में सबसे ऊपर है। यहां पर इसकी वजह से हुई मौतें भी दुनिया में सबसे ज्यादा हैं। रॉयटर्स के आंकड़ों के मुताबिक अमेरिका में वर्तमान में कोरोना संक्रमण के कुल 25,661,892 मामले सामने आ चुके हैं। वहीं 429,661 मरीजों की मौत भी हो चुकी है, जबकि 11,365,963 मरीज ठीक भी हो चुके हैं।

वहीं कोरोना संक्रमण के मामलों में तीसरे नंबर पर काबिज ब्राजील की स्थिति इस लिस्ट में 94 वें पर है। उसको 100 में से 38 नंबर हासिल हुए हैं। वहीं रूस को 30 नंबर मिले हैं जबकि उसकी विश्व में स्थिति 129 है। इसके अलावा फ्रांस की वर्ल्ड रैंकिंग 23 है और उसको 69 नंबर हासिल हुए हैं। स्पेन की वर्ल्ड रैंकिंग 32 है जबकि उसको 62 नंबर हासिल हुए हैं।



सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



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 हॉस्पिटल 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।



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— गंगाखोड़ (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।



समय और धैर्य, ये दोनों अनमोल हैं,

एक संत गांव के बाहर छोटी सी कुटिया में रह रहे थे। संत दिनभर ध्यान में बैठे रहते और बीच-बीच में जोर से चिल्लाते थे जो चाहोगे, वो पाओगे। गांव के लोग उस कुटिया के सामने से गुजरते और संत की ये बात सुनते थे। सभी सोचते थे कि संत पागल है, इसीलिए चिल्लाते रहता है।

गांव में एक नया व्यक्ति आया, जब वह संत की कुटिया की ओर गया तो उसने भी सुना, जो चाहोगे, वो पाओगे। ये बात सुनकर वह कुटिया में पहुंच गया। उसने देखा कि एक संत ध्यान में बैठे हुए हैं। वह व्यक्ति वहीं बैठ गया। थोड़ी-थोड़ी देर में संत यही बात बोल रहे थे जो चाहोगे, वो पाओगे।

जब संत ने आंखें खोली तो सामने बैठे व्यक्ति ने उन्हें प्रणाम किया। व्यक्ति ने बोला कि गुरुदेव मैं बहुत गरीब हूँ। आप जो बोल रहे हैं, क्या उससे मेरी गरीबी दूर हो सकती है, क्या मुझे धन मिल सकता है? संत ने कहा कि अगर मेरी बातें अपने जीवन में उतार लो तो ये बात सच हो सकती है। मैं तुम्हें एक हीरा और एक मोती दूंगा। इनकी मदद से तुम भी धनवान बन सकते हो।

हीरे-मोती की बात सुनकर व्यक्ति बहुत खुश हो गया। संत बोले कि अपने दोनों हाथ आगे बढ़ाओ। व्यक्ति ने दोनों हाथ आगे बढ़ा दिए। संत ने एक हाथ में अपना हाथ रखा और बोले कि ये एक हीरा है, इसे समय कहते हैं। ये दुनिया में सबसे अनमोल है। किसी भी स्थिति

में इसे हाथ से निकलने मत देना। इसे अपनी मुट्ठी में जकड़ लो।

संत ने दूसरे हाथ पर हाथ रखते हुए कहा कि ये एक मोती है। इसका नाम है धैर्य। जीवन में जब भी बुरा समय आए तो धैर्य नाम के इस मोती को धारण कर लेना। जब तक ये मोती तुम्हारे पास रहेगा, तुम्हारे जीवन में दुख नहीं आएगा। समय और धैर्य से ही हम जीवन में सब कुछ प्राप्त कर सकते हैं।

कोई काम छोटा नहीं

भट्ट जी भगवान की सेवा का सब कार्य अपने हाथ से ही किया करते थे। एक दिन पूजा-ग्रह में वे चौका लगा रहे थे। उसी समय एक शिष्य ने आकर उनसे कहा, “अमुक भक्त बहुत सी भेंट लेकर आपसे मिलने आ रहे हैं। आप हाथ धो लें, चौका मैं लगा दूंगा।” भट्ट जी को शिष्य की बुद्धि पर तरस आ गया। उन्होंने उससे कहा, भाई भगवत्सेवा का कोई कार्य छोटा या बड़ा नहीं होता। सेवक के लिए चौका लगाना उतना ही बड़ा काम है, जितना की उनका श्रृंगार करना या भोग लगाना। अन्य कोई काम भी इतना आवश्यक नहीं हो सकता कि उसके लिए भगवत्सेवा में उसकी निष्ठा और बढ़ जायेगी। इसकी प्रकार जीवन पर्यन्त भट्ट जी का प्रेम-मय व्यक्तित्व जनजीवन के लिए प्रेरणा का स्रोत बना रहा।

दुनिया में फहरा रहे देश का परचम, भारतीय दिखा रहे अपना दम-खम

विश्व पटल पर नक्षत्र बन चुके भारतवासियों के नामों की फेहरिस्त बहुत लंबी है। राजनीति, अर्थशास्त्र, आइटी, स्वास्थ्य, शिक्षा, मनोरंजन, जैसे क्षेत्रों में इनके हुनर का हौंसला बुलंद है। दुनिया के 210 देशों में करीब 3.21 करोड़ भारतवंशी अपनी लगन, समर्पण, और हुनर से न केवल भारत का नाम दैदीप्यमान कर रहे हैं, बल्कि उस देश के चहुंमुखी विकास में भी अहम भूमिका निभा रहे हैं। कनाडा, अमरीका और ब्रिटेन जैसे देशों में भारतीय मूल के लोगों की आर्थिक, सामाजिक ही नहीं राजनीतिक हैसियत भी बड़ा हस्ताक्षर बन चुकी है। ये इनकी काबिलियत है कि मल्टीनेशनल कंपनियों अपने शीर्ष पद के लिए इन्हें शुभंकर मानने लगी है।

कमला हैरिस, उपराष्ट्रपति, अमरीका— भारतवंशी कमला हैरिस अमरीका की पहली महिला उपराष्ट्रपति बनी है। इनकी माँ तमिलनाडु से थी। कमला को भारत से खासा लगाव है।

सत्या नडेला, सीईओ, माइक्रोसॉफ्ट— भारत के हैदराबाद में पैदा हुए सत्या नडेला फरवरी 2014 से माइक्रोसॉफ्ट के सीईओ हैं। इन्होंने मणिपाल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नालॉजी से इंजीनियरिंग की है।

सुंदर पिचाई, सीईओ, गूगल — चेन्नई में पैदा हुए आइआइटियन पिचाई

साल 2019 से गूगल की पैरेंट्स कंपनी अल्फाबेट इंक के सीईओ हैं। 2014 में गूगल के हेड बने। एंड्राइड, क्रोम व मैप जैसी तकनीक पर काम किया।

अरविंद कृष्णा, सीईओ, आइबीएम— अरविंद ने आइआइटी कानपुर से इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग की है। वे साल 2020 में आइबीएम के सीईओ बने। ये आइबीएम में करीब 30 साल से है।

संजय मेहरोत्रा, सीईओ मेक्रोन टेक्नोलॉजी— भारतवंशी संजय मेहरोत्रो सैनडिस्क कंपनी के भी सीईओ और प्रेसिडेंट रह चुके हैं। 2018 में इन्होंने मेक्रोन टेक्नोलॉजी ज्वाइन की। इनका बचपन दिल्ली में गुजरा है।

रिनी सुनक, वित्त मंत्री, ब्रिटेन— 13 फरवरी 2020 को वित्त मंत्री बने। रिषी ने इंफोसिस के संस्थापक नारायण मूर्ति की पुत्री अक्षता से विवाह किया है।

शांतनू नारायण, सीईओ, एडोब— शांतनू हैदराबाद में जन्में। 1998 में एडोब में आए 2007 में सीईओ बनें। उस्मानिया विवि से साइंस ग्रेजुएट है, कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी में एमबीए है।

निकेश अरोरा, पालो ऑल्टो नेटवर्क्स— 2018 में निकेश अरोरा बतौर सीईओ पालो ऑल्टो नेटवर्क्स में आए। पहले इन्होंने गूगल और सॉटबैंक में काम किया था। इन्होंने बनारस हिंदू विवि के इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नालॉजी से बैचलर डिग्री हासिल की है।

इवान मेनेजिस, सीईओ, डियाजिओ— इवान मल्टीनेशनल एल्कोहॉलिक बेवरेज कंपनी डियाजियो के सीईओ हैं। पुणे में पैदा हुए इवान के पिता विक्टर मेनेजीस रेलवे बोर्ड के चेयरमैन रहे। वे दिल्ली में सेंट स्टीफंस से पढ़े हुए हैं।

अमन भुटानी, सीईओ, गोडैडी— अमन भुटानी साल 2019 में गोडैडी के सीईओ बने थे। इन्होंने दिल्ली यूनिवर्सिटी से बैचलर डिग्री हासिल की थी

वसंत नरसिम्हन, सीईओ, नोवार्टिस— दुनिया की बड़ी दवा निर्माता कंपनियों में से एक नोवार्टिस के सीईओ के माता-पिता 1970 के दशक में तमिलनाडु से अमरीका जा बसे थे।

प्रीति पटेल, गृहमंत्री ब्रिटेन— प्रीति पटेल 24 जुलाई 2019 को ब्रिटेन की गृहमंत्री बनीं। प्रीति के माता-पिता भारतीय मूल के थे और युगांडा से आकर बसे थे।

पीयूष गुप्ता, सीईओ, डीबीएस ग्रुप— मेरठ में जन्में पीयूष गुप्ता, डीबीएस ग्रुप के सीईओ और निदेशक हैं। सेंट स्टीफंस कॉलेज नई दिल्ली से इकोनॉमिक्स ऑनर्स से ग्रेजुएशन की।

प्रियंका राधाकृष्णन, मंत्री न्यूजीलैंड— केरल मूल की प्रियंका न्यूजीलैंड में मंत्री बनने वाली पहली भारतवंशी महिला है। चेन्नई में जन्मी प्रियंका को 2020 में सामाजिक विकास, रोजगार व युवा मामलात का मंत्री बनाया गया।



महाशिव रात्रि
11 मार्च, 2021 के शुभ अवसर पर समस्त शिव भक्तों से हार्दिक प्रार्थना... कृपया दुःखी दिव्यांगों के 'कृत्रिम अंग' लगाने में करें मदद...

हमें जरूरत है आपकी क्या आप करेंगे हमारी मदद ?

1 कृत्रिम अंग सहयोग
₹ 10,000



UPI narayanseva@sbi

reThink Ability
NARAYAN SEVA SANSTHAN

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

सम्पादकीय

इच्छाएं मानव की स्वाभाविक कमजोरी है। हरेक व्यक्ति, हर समय मानस रूप से ही सही कोई न कोई इच्छा करता ही रहता है। किन्तु यह पक्का है कि इच्छाएं ही कई बार पतन का कारण बनती हैं। यदि किसी व्यक्ति की कोई इच्छा पूरी नहीं होती है तो वह क्रोध की पकड़ में आ जाता है, उसका विवेक समाप्त सा होने लगता है। और यदि किसी व्यक्ति की इच्छाएं पूर्ण हो जाती हैं तो वह लोभ की गिरफ्त में आने लगता है, उसकी इच्छाएं बड़ी से बड़ी होने लगती है। इस प्रसंग में भी वह विवेक खोने लगता है।

कुल मिलाकर यह सिद्ध होता है कि इच्छाएं हर हाल में व्यक्ति में विकार लाती हैं। यहाँ पर यह स्मरण रखना चाहिये कि इच्छाओं व संकल्पों में बहुत अंतर है। इच्छाएं नकारात्मक हैं तो संकल्प सकारात्मक।

अतः उनसे मुक्त होना सीखना चाहिये।

कुछ काव्यमय

इच्छा और संकल्प में

बहुत बड़ा भेद है।

संकल्प एक सम्पूर्ण पात्र है

पर इच्छा में कई छेद है।

इच्छा से विवेक झर जाता है।

मनुष्य का संकल्प भर जाता है।

- वस्तीचन्द्र राव, अतिथि सम्पादक

दिव्यांगता—मुक्ति

नाम : जितेन्द्र कुमार (17 वर्ष)

पिता : श्री शिवजी

शहर : सिमराव / भोजपुर (बिहार)।

जन्म से विकलांग जितेन्द्र 15 वर्षों से रेंगती जिन्दगी का भार ढो रहा है। गांव के परिचित से संस्थान के बारे में जानकर पिता श्री शिवजी के मन में पुत्र के चलने की उम्मीद जागी। नारायण सेवा संस्थान में आकर पुत्र की जांच करवायी और जितेन्द्र के एक पांव का एवं दूसरे पांव का सफल ऑपरेशन हुआ। जितेन्द्र अपनी दिव्यांगता से मुक्ति पाकर प्रसन्न हैं।

स्वामी दयानन्द की सहनशीलता

आर्य समाज के प्रवर्तक स्वामी दयानन्द को बड़ी खोज के बाद विरजानन्द जैसे वेदज्ञ महात्मा का दर्शन हुआ। विरजानन्द अंधे थे। उन्होंने दयानन्द को योग्य पात्र देखकर शिष्य बना लिया। स्वामी दयानन्द अपने गुरु की बहुत सेवा किया करते थे। एक दिन दयानन्द झाड़ू लगा रहे थे दैवयोग से कही पर थोड़ा सा कूड़ा शेष रह गया और उस पर विरजानन्द जी का पैर पड़ गया। वे दयानन्द को डंडे से पीटने लगे। स्वामी दयानन्द ने उफ तक नहीं की। गुरुदेव! आप मुझे और मारिए, दुःख सहते-सहते मेरी पीठ पत्थर जैसी हो गई है, इस पर प्रहार करते-करते आपके हाथों में पीड़ा होती होगी। यह कहते हुए वे अपने गुरु के हाथ सहलाने लगे। स्वामी विरजानन्द जी ने बड़े प्रेम से उन्हें गले लगा लिया और उनकी गुरुनिष्ठा की सराहना की।

अपनों से अपनी बात

दया भावना

**देता है, लेता नहीं,
सच्चा स्नेही जान।
प्रेम नहीं सौदा करे,
यही धर्म का ज्ञान।।**

आप धर्म के ज्ञान वाले हो, कभी दया रखते हो। विद्या ददाति विनयम् की पालना करते हो। इन दिव्यांगों को खड़ा कराते हो माताओं — बहिनों। इनके बारे में आपके मन में विचार चलता है और विचार फिर कर्म बनता है। देखिये चैनराज जी लोढ़ा साहब आपके हमारे जैसे एक इंसान थे। उनके मन में भावना आयी कि मैं आदिवासी क्षेत्र में कम्बल वितरण करूँ। मैं इन लोगों के लिये भोजन बनाकर ले जाऊँ। मैं इन लोगों के



बच्चों के लिये कपड़े ले जाऊँ और फिर धीरे — धीरे विचार आगे बढ़ते — बढ़ते हॉस्पिटल बनाने तक का महान् यज्ञ उनके द्वारा हो गया।

दया धर्मस्य मूलम्। उनके जीवन

में दया धर्म का मूल शब्द प्रेक्टिकल लाना। हरकिशनदास हॉस्पिटल में जब एडमीट हुये, तीसरा हार्टअटैक जरा जोरों से आ गया। डॉक्टरों ने कहा कि इनका बचना अब असंभव की तरह है। कुछ क्षणों में ही पारब्रह्म परमात्मा ने चमत्कार किया कि जैसे कान्ति कथा को आप सुनते हैं, मनन करते हैं और कान्ति कथा के आधार पर अपने सद्कर्म करते हैं। भक्ति भाव के साथ में—

**मुख में हो राम नाम,
राम सेवा हाथ में।
तू अकेला नहीं प्यारे,
राम तेरे साथ में।।**

तो उन पर जैसी कृपा हुई वह अद्भुत है।

— कैलाश 'मानव'

धन तो तुम्हारा था ही नहीं

एक व्यक्ति के पास बहुत सारा पुश्तैनी धन था। इस पर भी उसे संतोष नहीं था। किसी गरीब या जरूरतमंद की मदद करना तो दूर स्वयं भी ठीक से खाता पीता भी नहीं था। पत्नी ने उसे कई बार समझाया भी कि पैसा जोड़ने की बजाय अपने स्वास्थ्य पर भी ध्यान दो।

गरीबों की मदद किया करो। उन की दुआओं से तुम प्रसन्न रह सकोगे और श्री लक्ष्मी भी खुश होकर सदा हमारे यहाँ रहेगी।

किंतु उसने एक न सुनी उसे इस बात की चिंता थी कि कभी कोई यह धन चुरा ले गया तो क्या करूंगा। एक दिन वह धन की पोटली बांधकर रात को चुपचाप गांव के बाहर गड्ढा खोदकर उसमें दबा आया, अब वह रोजाना उस स्थान पर जाता और देख आता। पड़ोस के गांव का एक चोर



प्रायः उस गांव में आया करता था। उसने इसको हमेशा उसी जगह आकर एक निश्चित स्थान पर आंख गड़ाए लौटते देखा है। उसे यह समझते देर न लगी कि इस स्थान पर अवश्य कोई मूल्यवान वस्तु दबी हुई है।

एक दिन वह पौ फटने और उस व्यक्ति के पहुंचने से पूर्व ही उस स्थान पर पहुंचा और खुदाई कर पोटली

निकाल ली। सुबह होने को ही थी, चोर उस गड्ढे को खुला ही छोड़ रफूचककर हो गया। अंधेरा छंटते ही व्यक्ति घर से अपने धन के स्थान पर ज्योंही पहुंचा उसके होश उड़ गए। उसका सारा धन जा चुका था।

इतनी बड़ी हानि वह सहन ना कर सका और वहीं रोने लग गया। कुछ देर बाद पत्नी आई उसने सारी स्थिति जानी। वह बोली धन तो पहले भी आपके काम नहीं आया था और ना आपके जीवन में काम आ सकता था क्योंकि उसे आप ने एक जगह स्थिर कर दिया था। आपका अधिकार उस पर जरूर था फिर भी उसे छिपा कर रखा। ऐसी हालत में दुखी होने की बजाय अपनी आंखें खोलो और बचे खुचे धन को परमार्थ में लगाओ जो हमारे जीवन में खुशियों का कारण बन सके।

— सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश पहली बार अमेरिका जा रहा था। उसके मन में ढेर सारी जिज्ञासायें थी। एक अनजानी उद्विग्नता से मन संतप्त था मगर डॉ. अग्रवाल का सान्निध्य उसके लिये राहत सिद्ध हो रहा था।

दिल्ली से न्यूयार्क की उड़ान के दौरान, विमान में उसकी बगल की सीट पर एक व्यक्ति बैठा था। कैलाश का स्वभाव है कि सबसे बातचीत करता है, अभिवादन करता है। अपने सहयात्री से उसने बातचीत करने की कोशिश की तो उसे लगा जैसे यात्री बात को लेकर उदास है। कैलाश से रहा नहीं गया, वह पूछ ही बैठा कि आप इतने उदास क्यों लग रहे हैं, क्या बात हो गई?

सहयात्री ने बताया कि वह अपना सब कुछ गंवा कर एक नितान्त अनजाने प्रदेश में जा रहा है, उसे यह भी नहीं पता कि उसके साथ क्या होगा, वहां वह क्या करेगा। कैलाश को उसकी बात समझ में नहीं आई तो उसने कहा कि खुल कर बताइये, आपकी इस बात से कुछ समझ में नहीं आ रहा। तब उस व्यक्ति ने बताया

कि भारत में वह अपने एक मित्र के साथ व्यापार करता था, भागीदारी थी। मित्र ने व्यापार में घाटा दिखा कर उसे सड़क पर ला दिया। यहां उसके लिए जब कुछ शेष नहीं रहा तो वह अपना भाग्य आजमाने जा रहा है।

कहते हैं अमेरिका अवसरों की भूमि है, उसे भी यदि कोई अवसर मिल गया तो वह भी अपना भाग्य चमकाना चाहेगा। कैलाश को उसकी हिम्मत पर आश्चर्य हो रहा था। उसने पूछ लिया कि अमेरिका में कोई जान-पहचान का व्यक्ति है तो उसने कन्धे उचका दिये— कोई नहीं। कैलाश को यकीन नहीं हो रहा था कि बिना किसी जान पहचान के यह व्यक्ति अपना शेष सारा जीवन एक अनजान देश में कैसे व्यतीत कर पायेगा। उसने वापस पूछा—कोई तो होगा।

सहयात्री ने फिर सिर हिलाकर इन्कार किया और बोला कि वहां कुछ ज्वेलर्स हैं उनके पते जरूर उसके पास हैं। इन्हीं में से एक ज्वेलर परिचित है, वह शायद कोई मदद कर सके।

स्वस्थ रहना है तो खाने-पीने का रखें ख्याल

सही और पौष्टिक आहार आपको सेहतमंद रखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। फिट और हेल्दी रहने के लिए आपको अपनी डाइट का ख्याल रखने की आवश्यकता होती है। आइए जानते हैं, आयुर्वेद के अनुसार आपको खाने-पीने में किन बातों का ख्याल रखना चाहिए।



- सब्जियों को पकाते समय इस बात का ख्याल रखें कि, सब्जियां न तो ज्यादा पकी हों और न ही कच्ची।
- चीनी खाने से दूर रहें। आप इसकी जगह शहद या गुड़ का सेवन कर सकते हैं।
- चोकर युक्त आटा और दलिया खाएं।
- खाना हमेशा ताजा और गर्म ही खाएं ऐसा करने से आपका पाचन सही होगा।
- मार्केट से मिलने वाले सॉट ड्रिंक्स से दूरी बनाकर रखें। जंक फूड का सेवन करें।
- पाचन को सही रखने और भूख को बढ़ाने के लिए अदरक का एक छोटा-सा टुकड़ा लें। इसे तवे पर भून लें। अब इस टुकड़े को ठंडा होने के बाद इस पर सेंधा नमक लगाकर खाना खाने के 5 मिनट पहले खाएं।

रात को भोजन के समय इन बातों का ख्याल रखें

- रात के समय बिलकुल पेटभर खाना न खाएं। इससे पेट भारी होता है। हल्का खाना ही खाएं।
- रात के समय दही का बिलकुल भी सेवन न करें। दही शरीर में कफ की समस्या को बढ़ा सकता है, जिसके चलते नाक में बलगम के गठन की अधिकता पैदा हो सकती है।
- रात के समय दूध पीते हैं, तो कम फैट वाला दूध ही पिएं। ख्याल रखें कि ठंडा दूध न पिएं।



अनुभव अमृतम्

पीसा की मीनार झुकी हुई मीनार। वास्तव में झुकी हुई थी। खूब लोग देख रहे थे, हम भी देख रहे थे, और भी पर्यटक आ रहे थे। अचानक सीढ़ी उतरते हुए सुभाष जी भाईसाहब कुछ थोड़ी



सीढ़ी चूक गये। उनके अंगूठे में लग गयी पास में डिस्पेंशनरी थी। वहाँ ले गये। वहाँ ड्रेसिंग करवायी थी, ठीक हो गया। और फिर वेनिस जिले में जल ही जल। चारों तरफ ऊँची बिल्डिंग और उसके पास में नावें ही नावें 15-20 जगह छोटी-छोटी आबादी उस किनारे नाव ले जावे। वहाँ से वापस आ जावे। फिर ले जावे फिर वापस लावे। कहते हैं ना वेनिस शहर जल ही जल है और वहीं से जर्मनी जहाँ पढ़ने के लिए भारत का ज्ञान लेने के लिए कभी नालन्दा, तक्षशिला विद्यालय में जर्मनी से कई विद्वान आते थे। मेक्समूलर का नाम तो बड़ा प्रसिद्ध है। फिर विश्व का सबसे छोटा राष्ट्र जहाँ क्रिश्चयन का सबसे बड़े टॉप में रहते हैं। उस चर्च को देखने के लिए जाते हैं। बड़ा लम्बा है, ऊँचा है। उसकी छत करीबन 40 फीट है। दीवारों पर चित्रकारी है और जब ये देख रहा था तो मन अच्छा। कई बार पुराने बचपन का सिंहावलोकन हुआ। पिताजी की तरह शांत स्वभाव के समभाव उनके चेहरे पर कभी व्यग्रता नहीं देखी- मैंने। अकुलाहट, झुनझुनाहट नहीं देखी- मैंने। हर समय समभाव में, शांत स्थिर। अपने आप में आनन्दित।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 60 (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, ऐन 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 सूट के योग्य है।

1,00,000

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

We Need You!



WORLD OF HUMANITY
Endless possibilities for differently abled!

CORRECTIVE SURGERIES
ARTIFICIAL LIMBS
CALLIPERS
REAL
ENRICH
EMPOWER
VOCATIONAL
EDUCATION
SOCIAL REHAB.

HEADQUARTERS
NARAYAN SEVA SANSTHAN

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु, विनोदित, 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)

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