

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2263 • उदयपुर, शुक्रवार 05 मार्च, 2021

• प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



**समाचार-जगत्**  
**सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें**  
**रेलवे में नवप्रयोग**



भारतीय रेलवे ने यात्रियों को कम खर्च में बेहतर सुविधा उपलब्ध कराने के लिए अब स्लीपर व अनारक्षित कोचों को एसी कोच में बदलने की योजना बनाई है। रेलवे फिलहाल ऐसे 230 कोच बना रही है और इन्हें इकोनामिकल एसी 3-टियर नाम दिया गया है। इस पहल के बाद अब एसी-3 टियर में 72 की बजाय 83 बर्थ होगी। एसी-3 टियर की इन ट्रेनों का किराया कम देना होगा। इस तरह के कोच बनाने में ढाई से तीन करोड़ रुपए का खर्च होगा।

**कई अन्य प्रोजेक्ट पर भी काम-** ट्रेनों की टक्कर रोकने के लिए आरडीएसओ के ट्रेन कोलिजन अवॉइडेंस सिस्टम (टीकास) को मंजूरी दी गई है। हाईस्पीड ट्रेनों सहित रोलिंग स्टॉक के ट्रायल के लिए आरडीएसओ जोधपुर से जयपुर तक डेडीकेटेड पेस्ट कॉरिडोर पर काम कर

रहा है। टीकास सिस्टम, टेलीमेट्री सिस्टम के अलावा आरडीएस एंड ऑफ ट्रेन टेलीमेट्री (ईओटीजी) पर भी काम कर रहा है। यह सिस्टम मालगाड़ी के गार्ड वैन में लगेगा। इससे मालगाड़ी बिना गार्ड के दौड़ सकेगी।

**केबिन थोड़ी होगी छोटी-** इन कोच में केबिन को पहले की तुलना में थोड़ा छोटा किया गया है। वही बेड रोल रखने वाली जगह को भी सीट के लिए इस्तेमाल किया जाएगा। नए कोच में डिजाइन से प्रत्येक ट्रेन में 220 अधिक यात्री अधिक सफर कर सकेंगे।

नई तकनीक में डिब्बों के आकार में कोई बदलाव नहीं होगा। रेल मंत्रालय के आदेश पर पंजाब के कपूरथला रेल कोच फैक्ट्री में 83 सीटों वाले डिब्बों को बनाने का काम शुरू हो गया है। आरडीएसओ इनका ट्रायल कर रहा है।

## स्वास्थ्य की ओर नजर

**वेलनेस सेंटर की संख्या होगी दोगुनी** : सरकार ने दिसंबर 2022 तक देशभर में 1.5 लाख आयुष्मान भारत हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर खोलने की योजना की है। नवंबर, 2020 तक देशभर में 50,000 से ज्यादा वेलनेस सेंटर खोले जा चुके हैं। सरकार का प्रयास है कि वर्ष 2021 के अंत तक इनकी संख्या को बढ़ाकर एक लाख कर दिया जाए।

**देशभर में लागू होगा डिजिटल स्वास्थ्य मिशन** : प्रधानमंत्री ने वर्ष 2020 के स्वतंत्रता दिवस समारोह में राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन की शुरुआत की घोषणा की थी। केंद्रशासित प्रदेश अंडमान और निकोबार, चंडीगढ़, दादरा एवं नगर हवेली और दमन एवं दीव, लद्दाख, लक्षद्वीप और पुडुचेरी में पायलट प्रोजेक्ट का संचालन हो रहा है। इसके तहत प्रत्येक व्यक्ति को विशिष्ट स्वास्थ्य पहचान पत्र प्रदान किया जाएगा जो अकाउंट के रूप में काम करेगा। इसमें व्यक्ति की सेहत व इलाज से संबंधी जानकारीयां दर्ज होंगी। मेडिकल रिकॉर्ड उपलब्ध होने की स्थिति में डॉक्टरों को भी रोगी के सटीक

इलाज में मदद मिलेगी।

**75 सरकारी मेडिकल कॉलेज खुलेंगे** : केंद्र ने वैश्विक चिकित्सा क्षेत्र में भारत की भूमिका को बढ़ाने के लिए बुनियादी स्तर पर काम करने की योजना की है। इसके तहत सबसे पहले चिकित्सा शिक्षा की गुणवत्ता को बढ़ाया जाएगा। राष्ट्रीय चिकित्सा आयोग यानी एनएमसी के गठन से मदद मिलेगी। वित्तीय वर्ष 2021-22 में 75 नए सरकारी मेडिकल कॉलेज खोलने की योजना है। ये जिला अस्पतालों या रेफरल अस्पतालों से संबद्ध होंगे। इन कॉलेजों की स्थापना उन जिलों में होगी जहां 200 बेड या उससे ज्यादा की क्षमता वाले जिला अस्पताल हैं। इन कॉलेजों के जरिये एमबीबीएस की 15,700 सीटें बढ़ जाएंगी।

**स्वास्थ्य बजट में होगा 2.5 फीसद का इजाफा** : कोरोना महामारी से सबक लेते हुए सरकार ने देशभर में चिकित्सा सुविधाओं को बेहतर करने की कोशिश शुरू कर दी है। सरकार ने आवश्यक सुविधाओं के विकास के लिए खजाने का मुंह खोलने का फैसला किया है।



**सेवा-जगत्**  
**सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान**  
**संस्थान द्वारा भुवनेश्वर में 75 गरीब परिवारों को राशन वितरण**



नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को भुवनेश्वर में निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने बताया कि संस्थान मुख्यालय उदयपुर के तत्वावधान में विभिन्न आदिवासी क्षेत्रों में तथा देशभर के विभिन्न शाखाओं द्वारा निःशुल्क राशन किट वितरण कर रहे हैं। 50000 परिवारों को राशन निःशुल्क दिया जाने का संकल्प है। इसके तहत भुवनेश्वर के 75 परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। स्थानीय सहयोगकर्ता श्रीसरतचंद्रदास जी ओडिसा

एसोसिएशन फॉर द ब्लाइंड भुवनेश्वर। शिविर में मुख्य अतिथि श्री सरत चंद्र दास जी सचिव, विशिष्ट अतिथि श्रीमान वीरनायक जी, श्रीमान कपिलजी, श्रीमान हिमांशुजी शेखर सहित कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे।

गणमान्य अतिथियों ने जरूरतमंद गरीब परिवारों को राशन किट बांटे। प्रत्येक किट में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि सामग्री थी। शिविर में संस्थान की टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

## मावली शिविर में 76 दिव्यांगों की चिकित्सा



भारत सरकार की एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान एवं सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से पंचायत समिति मावली में दिव्यांगता जांच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसका उदघाटन प्रधान पुष्कर लाल जी डांगी ने दीप प्रज्वलन कर किया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आए 76 रोगियों की जांच व चिकित्सा डॉ मानस रंजन जी साहू ने की।

उपस्थित अतिथि उपप्रधान नरेंद्र कुमार जी जैन, ब्लॉक अध्यक्ष अशोक जी वैष्णव, समाज कल्याण विभाग के शुभम जी जैमिनी और सहायक विकास अधिकारी हरिसिंह जी राव ने 5 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 10 को वैशाखी और 2 को ब्लाइंड स्टिक भेंट किए।



## बिन मिट्टी खेती : न कीटनाशक न यूरिया

कोरोनाकाल में खुद की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर करने की मंशा चलते चार दोस्तों ने लॉकडाउन में इजरायल की तकनीक हाइड्रोपोनिक तरीके से घर की छत व बॉलकानी में सब्जियों की खेती शुरू की। परिवार को हेल्दी व बिना कीटनाशक छिड़काव की सब्जियां खाने के मिल सकें। आज चारों दोस्तों के घरों की रसोई में उनके द्वारा उगाई गई सब्जियां बनती हैं। दूसरों को भी इस तरीके से सब्जियां घर पर ही उगाने के लिए जागरूक कर रहे हैं। हम बात कर रहे हैं। शहर के डाली बाई मंदिर के निकट रहने वाले दीपक व उनके दोस्त विजयसिंह, नंदकिशोर व विशालसिंह की। इन्होंने यू-ट्यूब से हाइड्रोपोनिक खेती का तरीका सीखा और फिर घर पर छोटे रूप से सब्जियां उगाना शुरू किया। सफलता मिली तो फिर घर की छत पर बड़े पैमाने में सब्जियां उगाना शुरू किया। आज वे मिर्ची, टमाटर, पालक, धनिया, फूल गोभी, पत्ता गोभी जैसी सब्जियां सफलतापूर्वक उगा रहे हैं। इस तरह उगाते— दीपक ने बताया कि जल संवर्धन या हाइड्रोपोनिक्स एक ऐसी तकनीक है, जिसमें मिट्टी का इस्तेमाल किए बिना फसल घर की छत व बॉलकानी में पाइप में बोते हैं। जिन्हें पानी और पोषक तत्वों से उगाया जाता है। इसे जलीय कृषि भी कहते हैं। इन पौधों के लिए कम पानी की जरूरत

होती है और जगह की भी कम आवश्यकता होती है। सबसे पहले बीज को 24 घंटे के लिए पानी में भिगोना होता है। उसके बाद एक ट्रे में रखते हैं और जूट के बोरे से ढक देते हैं। तीन दिन तक ढके रखने पर अंकुरण हो जाता है। अंकुरित बीज को पाइप में लगे कप में बोया जाता है।

**इजरायल में दीवारों पर होती है खेती** — हाइड्रोपोनिक्स का ही एक रूप है दीवार पर खेती। यह खेती भी इजरायल में काफी लोकप्रिय है। इसमें दीवारों पर गमले लगाए जाते हैं और उनमें सिंचाई की जाती है। इजरायल के कई शहरों में खेती की ये दीवारें देखने लायक होती हैं। विभिन्न देशों से लोग इनको देखने आते हैं और इस तकनीक का इस्तेमाल करते हैं। यह तकनीक धीरे-धीरे दुनिया में काफी लोकप्रिय हो रही है।

**हाइड्रोपोनिक्स खेती के फायदे**— विजयसिंह ने बताया कि वर्तमान में बाजार में जितनी भी सब्जियां आती हैं, उनमें से ज्यादातर फसल तैयार करने के लिए यूरिया, कीटनाशक दवाइयों का छिड़काव किया जाता है। ऐसी सब्जियां खाने से शरीर पर भी विपरीत प्रभाव पड़ता है। हाइड्रोपोनिक्स विधिसे घर पर उगाई जाने वाली सब्जियों में कीटनाशक दवाइयों, यूरिया आदि का छिड़काव नहीं किया जाता। ऐसे में यह स्वास्थ्य के लिए अच्छी रहती है।

## विशेष जज्बे को सलाम!

(1)

शारीरिक अक्षमता को ही अपनी ताकत मानें तो दिव्यांग जन भी हौसले की उड़ान के साथ अपनी कामयाबी की नई इबारत लिख सकते हैं। करौली के पैरा एथलीट सुंदरसिंह गुर्जर और दिव्यांग क्रिकेटर रणजीत व विक्रमसिंह की प्रेरणास्पद कहानी समूचे समाज के लिए एक नजीर भी है।

ग्रामीण परिवेश में पले-बढ़े किसान पुत्र तीनों खिलाड़ियों ने अपने हुनर के दम पर खेल जगत में मैडल जीतकर परचम फहराया है। राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कई पुरस्कार हासिल कर करौली सहित प्रदेश का भी मान बढ़ाया है।

जेवेलिन थ्रोअर में हमारे पैरा एथलीट सुंदर गुर्जर ने तो कई स्पर्धाओं में गोल्ड मैडल व वर्ल्ड चैंपियन का खिताब जीतकर इतिहास रच दिया और विश्व रिकॉर्ड भी बनाया है। दिव्यांग जनों को संदेश दिया है कि कड़ी मेहनत व लगन के साथ जीत का जुनून व जज्बा हो तो कोई भी लक्ष्य हासिल करने में कोई भी बाधा आड़े नहीं आती।

लिहाजा, शारीरिक व्याधियों से जूझ रहे लोगों को 'डिसेबल्ड' न कहकर 'डिफरेंटली एबल' कहना ज्यादा अच्छा होगा। अगर उन्हें उनकी

वास्तविक शक्ति का अहसास दिलाया जाए तो उनके साधारण से कुछ खास बनने में देर नहीं लगेगी।

(2)

गांव बदनपुरा (भंगो) के किसान भगवानसिंह के दिव्यांग पुत्र विक्रम गुर्जर ने अपने हुनर के दम पर राजस्थान दिव्यांग क्रिकेट टीम में जगह ही नहीं बनाई, बल्कि खेल के मैदान में अपनी प्रतिभा का अनूठा परिचय देते हुए टीम में उप कप्तान बनने का गौरव भी हासिल किया है। दिसंबर 2019 में यूपी के गोंडा में चार राज्यों के टूर्नामेंट में सद्भावना कप (ट्रॉफी) को भी जीता।

चतुर्थ राज्य स्तरीय पैरालंपिक एथलेटिक तैराकी प्रतियोगिता जोधपुर में मार्च 2020 में भी पहली बार भाग लेकर विक्रम ने 1 सिल्वर 3 ब्रांज और हाई जम्प में 1 ब्रांज मैडल प्राप्त किए। सबसे पहले डेव्यू अजमेर में हुआ। अच्छा परफॉर्मेंस पर टूर्नामेंट नाथद्वारा में बेस्ट बल्लेबाज के रूप में सम्मानित किया गया और मैन ऑफ द सीरीज भी जीती। नेशनल टीम में चयन हुआ और सूरत के मैदान पर ही बेस्ट परफॉर्मेंस दिया।

(3)

हिंडौन के गांव देवलेन निवासी पैरा एथलीट सुंदर गुर्जर अब किसी पहचान के मोहताज नहीं हैं। वर्ल्ड चैंपियनशिप के खिताब के साथ कई पुरस्कारों से सम्मानित सुंदर दिव्यांग ही नहीं, समूचे खेल जगत में देश के एकमात्र चमकते सितारे भी हैं। किसान पिता व भाई रेसलर हैं। जयपुर में तैयारी के दौरान रविवार को अपने दोस्त के घर गए तो वहां लोहे की शीट उतारते समय उन्होंने अपना हाथ खो दिया था।

एक हाथ कटने के बाद वह अवसादग्रस्त भी हुए। उनको यह लगने लगा कि अब मैं कुछ नहीं कर पाऊंगा, मगर मित्र व कोच की ओर से हौसला बढ़ाने से पैराओलिंपिक का ट्रायल दिया। उन्होंने 62 मीटर जेवेलिन थ्रो किया, वर्ल्ड रिकॉर्ड 62.15 था, उन्हें लगा कि इसे आसानी से तोड़ सकता हूँ।

वर्ल्ड चैंपियनशिप के फाइनल ट्रायल में 68.42 मीटर फेंका जो कि वर्ल्ड रिकॉर्ड से भी 7-8 मीटर आगे था। इतना ही नहीं, बाद में उनको जयपुर में भी रियो जाने से पहले साजिशान डोप टेस्ट में भी फंसाने की कोशिश हुई। पैरा एथलीट की जेवेलिन थ्रो स्पर्धा में सुंदर गुर्जर ने नया विश्व रिकॉर्ड बनाया। उन्होंने राजस्थान के ही दो बार के पैराओलिंपिक गोल्ड मैडल विजेता देवेन्द्र झाझडिया का रिकॉर्ड तोड़ा। गुर्जर ने जेवेलिन की एफ 46 कैटेगरी में 64.11 मीटर दूरी नाप नया विश्व रिकॉर्ड कायम किया।



**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 जल्द ही आपकी क्या आप करेंगे हमारी मदद ?**

**1 कृत्रिम अंग सहयोग**  
**₹ 10,000**



UPI narayansewa@sbi





**reThink disAbility**  
NARAYAN SEVA SANSTHAN

**दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999**

**सम्पादकीय**

सामाजिक सेवा मनुष्य का कर्तव्य है। सही में कहें तो यह ऋणमुक्ति का एक उपाय है। व्यक्ति जब जन्म लेता है तो वह माता-पिता से पालित होता है किन्तु उसके सीखने का क्रम समाज से ही विकसित होता है। यह ठीक है कि पहली गुरु माँ होती है पर समाज भी व्यक्ति के लिये प्रारंभिक पाठशाला ही है। समाज के सहयोग व सदाशयता से ही वह कई बातें, आदतें, व्यवहार सीखता है। उसका वातावरण, पर्यावरण उसे कई बातें सिखाता है। यह ज्ञान हरेक व्यक्ति पर समाज का ऋण है। इस ऋण से मुक्ति के लिये जब भी अवसर मिले तो व्यक्ति को प्रयास करना ही चाहिये। ऋण से मुक्त हुए बिना जीवन से भी मुक्ति संभव नहीं है। ऐसी दशा में समाज का ऋण भी व्यक्ति को उतारना ही चाहिये। सामाजिक ऋण से उच्छ्रित होने के लिये उसे अपने स्वभाव व रुचि के अनुसार सामाजिक सेवा का क्षेत्र चुनना चाहिये। वह शिक्षा, चिकित्सा, प्रेरणा अर्थ या कुछ भी हो सकता है।

**कुछ काव्यमय**

देव, पितृ व गुरु ऋण सदियों से माने गये हैं। पर सामाजिक ऋण के विचार भी नहीं नये हैं। इनसे मुक्त होकर ही हम पूर्णता पा सकते हैं। ईश्वर के चरणों में उच्छ्रित होकर जा सकते हैं।

- वस्दीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

**उम्मीद लेकर आई**

**इशरत, ठीक हो गई**

हिमाचल प्रदेश के पोन्टा गाँव (जिला -सिरमौर) के ट्रान्सपोर्टर मोहम्मद इकबाल - बतूल बेगम की 25 वर्षीय बेटी इशरत जब तीन साल की थी, पोलियो रोग की चपेट में आ गई। सहारनपुर (उ.प्र.) में लगातार दो माह तक इलाज भी करवाया पर फर्क नहीं पड़ा। आस्था चैनल पर नारायण सेवा संस्थान के पोलियो चिकित्सा कार्यक्रम को देखकर उदयपुर जाने का मानस बनाया।

इशरत के साथ आए उनके सैनिक भाई इम्तियाज हाशमी ने बताया कि संस्थान के अस्पताल में जाँच के बाद ऑपरेशन हो गया। कुछ दिन बाद डॉक्टरों ने दूसरे ऑपरेशन की जरूरत बताते हुए तारीख दी। पहले ऑपरेशन के बाद काफी सुधार हुआ। पाँव की मोटाई बढ़ी और अस्थि-संधि (जोड़) खुलने से उठने-बैठने में आराम मिलने लगा। यह किसी चमत्कार से कम न था। दूसरा ऑपरेशन हो चुका है। स्थिति में और सुधार हुआ है।

**अपनों से अपनी बात**

**मानव कल्याण के लिये**

संसार में कुशल समाचार जानने के लिये एक दिन भगवान ने नारद जी को पृथ्वी पर भेजा। उन्हें सबसे पहले एक दीन-दरिद्र पुरुष मिला जो अन्न और वस्त्र के लिये तड़प रहा था। नारद जी को उसने पहचाना और अपनी कष्ट कथा रो-रो कर सुनाने लगा। उसने कहा, जब आप भगवान से मिले तो मेरे गुजारे का प्रबन्ध करवा लेवे। नारद जी भी उसका दुःख देखकर दुःखी हुए बिना नहीं रहे, उदास मन से उन्होंने वहाँ वे विदाई ली और ऐसा आश्वासन दिया कि मैं प्रभु से अवश्य बात करूंगा। तुम्हारे लिये।

एक गाँव में नारद जी की भेंट एक धनाढ्य पुरुष से हुई। उन्होंने भी नारद जी को पहचानने में देर नहीं की पर उनका उलाहना कुछ और ही था। नारद जी ने उनसे कुशलक्षेम पूछा तो उस धनवान न खिन्न होकर कहा मुझे भगवान ने कैसे झंझाल में फँसा दिया। थोड़ा मिलता तो मैं शान्ति से रहता और कुछ भजन कर पाता, पर इतनी दौलत तो संभाले नहीं संभलती। ईश्वर से मेरी प्रार्थना करना कि मुझे इस झंझाल से मुक्ति दें। नारद जी को यह विषमता अखरी और पुनः स्वर्गलोक की ओर प्रस्थान कर गए। भगवान ने नारद जी को उस यात्रा का वृत्तान्त पूछा तो देवर्षि ने



दोनों घटनाएँ सुना दी। नारायण हंसे और बोले देवर्षि मैं कर्म के अनुसार ही किसी को कुछ दे सकने में विवश हूँ। जिसकी कर्मठता समाप्त हो चुकी है उसे मैं कहाँ से दूँ। तुम अगली बार जाओ तो उस दीन-हीन से कहना कि दरिद्रता के विरुद्ध लड़े और साधन जुटाने का प्रयत्न करें तभी उसे दैविक सहायता मिल सकेगी। कहा भी है:

**उद्यमेव ही सिद्धान्ति,**

**कार्याणि न मनोरथे**

**न ही सुप्तस्य सिंहस्य प्रनिशन्ति,**  
**मुखे मृगाः ॥**

इस प्रकार से धनी महानुभाव से कहना यह दौलत तुझे दूसरों की

सहायता के लिये दी गई है। यदि तू संग्रही बना रहा तो झंझाल ही नहीं आगे चलकर वह विपत्ति भी बन जायेगी। इसे तुम स्वयं कम कर सकते हो, इसका सात्विक सदुपयोग करके। असहाय, बीमारों, दुखियों, दरिद्रों एवं निराश्रितों की सेवा में इसे लगाना ही इसका सर्वोत्तम उपयोग है।

क्या हम भी ऐसे झंझाल में फंसे हुए तो नहीं हैं? क्या हमें रातों की नींद बराबर आ रही है? क्या हम धन के मात्र चौकीदार बनकर रह गए हैं? क्या हमारे मन की स्थिति भी उस धन महानुभाव के सदृश्य है यदि हाँ तो यही है अवसर जागने का, यही है अवसर पुण्य कमाने का, यह समय है अपनी धनरूपि लालसा को सम्मानित करने का।

अपनी आवश्यकता से अधिक संचित पूँजी को दे डालिये, दिव्यांगों, निराश्रितों, बीमारों, विधवाओं एवं असहायों की सेवा में। आपकी पूँजी मात्र तिजोरी में बंद रह गई है तो किसी के काम नहीं आयेगी। और यदि इसका सेवा में उपयोग हो गया तो विकलांग भी अपने पाँवों पर चल कर निराश्रित बाल गोपाल भी समाज में अपना स्थान बना लेंगे, मौत से झुझता हुआ गरीब बीमार भी स्वस्थ होकर आपके कल्याण और सर्वसुख की मंगल कामना प्रभु से करेगा।

- कैलाश 'मानव'

**कर्तव्यपालन**



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 वृत्तान्त 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 एनाके 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 कर्तव्यपालन 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 कर्तव्यपालन 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)

कैलाश को पुस्तक पढ़ने का शौक था ही। इसी सिलसिले में एक पुस्तक "दी सिंक्रेंट" जिसका हिन्दी संस्करण रहस्य है, पढ़ी थी। इसी के ब्रह्माण्ड के बारे में पढ़कर वह इस और आकर्षित हो गया था। पुस्तक में ब्रह्माण्ड की दो शर्तें बताई गयी थी। तज्ज्ञता और प्रसन्नता। जब भी वह रात को सोता इसी पर मनन करता। तज्ज्ञता तो उसकी समझ में आ गई थी मगर प्रसन्नता समझ में नहीं आई। हर कोई, हर समय प्रसन्न कैसे रह सकता है, यह अत्यन्त दुरूह था। उतार - चढ़ाव, धूप- छाव, उलट - फेर ये तो दैनन्दिन जीवन के अंग हैं मगर इन सबका एकसास करते हुए भी कैसे प्रसन्न रहा जा सकता है यही एक तरह का शक्ति परीक्षण है।

पुस्तक के अनुसार, ब्रह्माण्ड कहता है कि कोई बच्चा रोता है तो उसे गुब्बारा फूला कर दे देते हैं तो वह प्रसन्न हो

जाता है, अपना दुःख भूल जाता है। इसी तरह ब्रह्माण्ड के लिये तो सभी बच्चे ही हैं। जिस तरह बच्चा किसी चीज से खुश हो जाता है उसी तरह व्यक्ति किसी न किसी चीज से खुश होता ही है। परिवार वाले यदि इया बात का ध्यान रखें कि उनके स्वजन किस बात, किस दृश्य, किस घटना से खुश हो जाते हैं और उनका मूड बदल जाता है, गुस्सा शांत हो जाता है या दुःख दूर हो जाता है तो वही बात उस वक्त उनके सामने करें तो वे प्रसन्न हो अपना दुःख भूल जायेंगे। कैलाश इस बात से बहुत प्रभावित हुआ और इसका प्रयोग भी आसपास के लोगों पर करता ही रहता। जब वह देखता कि किस तरह सामने वाले व्यक्ति का मूड की बदल गया है तो उसका ब्रह्माण्ड के सिद्धान्त में विश्वास और बढ़ जाता। बहुत चिन्तन- मनन के बाद वह इस नतीजे पर पहुँचा कि ब्रह्माण्ड अपना अन्तर्मन ही है, और कुछ नहीं। **अंश-197**

## खून की कमी दूर करने में कारगर सिंघाड़ा और भी कई बीमारियों से बचाता है हमें

सिंघाड़े में बी, सी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस आदि पोषक तत्व होते हैं। इसे कच्चा या उबाल कर खान से शरीर को सभी जरूरी तत्व मिलने के साथ इम्यूनिटी बढ़ती है। ऐसे में बीमारियों से बचाव रहता है। तो आइए जानते हैं इसके सेवन से मिलने वाले अन्य बेहतरीन फायदों के बारे में -

- नियमित सेवन रूप से इसके सेवन से सांस से जुड़ी समस्याओं से राहत मिलती है। ऐसे में अस्थमा के रोगियों को इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।
- बवासीर से परेशान लोगों को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। इसके सेवन से इस रोग से आराम मिलता है।
- इसमें मौजूद आयोडीन गले के लिए फायदेमंद होता है। इसके सेवन से थाइराईड ग्रंथि सही तरीके से काम करती है। साथ ही गले से जुड़ी अन्य समस्याओं से राहत मिलती है।
- इसमें आयरन अधिक मात्रा में होता है। ऐसे में इसका सेवन करने से शरीर में खून की कमी पूरी होने में मदद मिलती है।
- शरीर के किसी हिस्से में दर्द व सूजन की परेशानी होने पर सिंघाड़े को पीसकर पेस्ट लगाने से आराम मिलता है।
- इसमें कैल्शियम, आयरन, एंटी-ऑक्सीडेंट्स आदि गुण होने से शरीर में कैल्शियम की कमी पूरी होती है। मांसपेशियों, हड्डियों व दांतों को मजबूती मिलती है।
- सिंघाड़े ऊर्जा का मुख्य स्रोत है। इसके सेवन से थकान, कमजोरी दूर होती हो शरीर में ऊर्जा का संचार होता है। ऐसे में इसे खासतौर पर व्रत के दौरान खाया जाता है।

### ज्यादा सेवन करने से बचें

- रोजाना 10-15 ग्राम सिंघाड़ो का सेवन करें।
- जिन लोगों को कब्ज की शिकायत रहती है। उन्हें इसके सेवन से बचना चाहिए। नहीं तो परेशानी बढ़ सकती है।
- अधिक मात्रा में सिंघाड़ो का सेवन करने से पाचन तंत्र खराब हो सकता है। इससे पेट में भारीपन व गैस हो सकती है।
- इसके सेवन के तुरंत बाद पानी पीने से बचें। नहीं तो पेट दर्द की परेशानी हो सकती है।

## अनुभव अमृतम्

चना पानी में गिर पड़ा। हवा के झोंके से गिरते ही बड़ा हुआ और बड़ा होकर सड़ने लग गया। बड़ा हुआ और बड़े चने ने सूखे चने से कहा तुम भी आ जाओ पानी में। देखों मैं कितना बड़ा हो गया? मैं पहले से डबल हो गया, तीबल हो गया। तुम भी आ जाओ पानी में। बड़े हो जाओगे। तो सूखे चने ने कहा भाईसाहब तुम्हारे दुर्भाग्य से दुःख है। अब आप बड़े हो गये, अब आप फूलने लग गये हो, अब आप सड़ोगे,



किसान आपको बोयेगा तो बीज बेकार जायेगा। आपका चना सड़ गया। अभी उत्पन्न नहीं कर सकता, अभी जगत को बोध नहीं दे सकता। अन्यों को रास्ता बता रहे हैं। बताना अच्छा भाई। लेकिन खुद का रास्ता खुद को जानना भी बहुत अच्छा है। तो सूखे चने ने क्या कहा आपके दुर्भाग्य पर मुझे दुःख है। फूलोगे तो सड़ोगे। हम छोटे हैं तो क्या? किसान बोयेगा और हमारा एक चना हजार चनों को जन्म देगा। बीज है तो परिणाम है। परिणाम है तो बीज है। आज से संकल्प करें। मन के भावों को शुद्ध रखेंगे। वाणी में मिठास रखेंगे। सदा सत्कर्म, कर्मयोग अपनाएँ। कर्म अच्छे करेंगे।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 78 (कैलाश 'मानव')

## पूजा की जिंदादिली और जब्बे को सलाम

पूजा, और इसकी माँ दुनिया में अकेले है। सगे- संबंधियों के नाम पर एक दादी है जो कि सुन और बोल नहीं सकती। पूजा की माँ कहती है मैं पढ़ी- लिखी नहीं, पियोन का काम करती हूँ लेकिन मैं चाहती हूँ बेटी पढ़े और आगे बढ़े। लेकिन पूजा की माँ इतना नहीं कमा पाती की पढ़ाई का खर्च उठा सके। बढ़ती उम्र और शादी की चिंता ने उन्हें बीमार कर दिया। पूजा कहती है हमारी आर्थिक स्थिति इतनी अच्छी नहीं थी कि, मम्मी हमें अच्छे से अच्छे स्कूल में पढ़ा सके। लेकिन फिर भी मम्मी ने हमारे लिये बहुत कुछ किया। लोग सोचते हैं कि बेटा ही सबकुछ कर सकता है, बेटिया क्यों नहीं कर सकती? बेटिया भी आगे बढ़ सकती है। पूजा ने इसी जब्बे और जूनून के साथ नारायण सेवा संस्थान से निःशुल्क 45 दिन का कम्प्यूटर कोर्स प्रारम्भ किया। वो बताती है कि मैंने नारायण सेवा संस्थान से कम्प्यूटर कोर्स किया। जिसमें बेसिक हिन्दी, इंग्लिश टाईपिंग की। उसके बाद मैंने एडवांस कोर्स भी किया जिससे मैं आज अच्छी जॉब कर रही हूँ और पांच हजार रुपये महीना का कमा लेती हूँ। बेटी हूँ तो मैं अपनी माँ के लिए सबकुछ करूंगी जो बेटा करता है। मैं मेरी मम्मी से वादा करती हूँ कि मैं उन्हें अच्छी से अच्छी कम्प्यूटर इंजीनियर बनकर दिखाऊंगी। मैं नारायण सेवा का दिल से धन्यवाद करना चाहती हूँ।

## 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 खाते 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।

**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  
HEAL

VOCATIONAL  
EDUCATION  
SOCIAL REHAB.  
ENRICH  
EMPOWER

HEADQUARTERS  
**NARAYAN SEVA SANSTHAN**

**मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष**

\* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल \* 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त निःशुल्क शाल्य चिकित्सा, जांच, ओपीडी \* भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेबीकेशन यूनिट \* प्रज्ञाचक्षु, दिगदित, नूकबधिर, 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.mannkijeet.com  
f : kailashmanav