

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2250 • उदयपुर, शनिवार 20 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## भुवनेश्वर में खुला देश का पहला 'फायर पार्क'

हाल ही में ओडिशा के भुवनेश्वर में देश का पहला 'फायर पार्क' खोला गया है। इसका उद्देश्य सामान्य जन को अग्नि सुरक्षा से संबंधित उपायों के प्रति जागरूक करना है।

ओडिशा दमकल और आपदा अकादमी परिसर में स्थित इस फायर पार्क में बचाव और आपदा प्रबंधन का नाट्य रूपांतरण, प्राथमिक चिकित्सा, अग्निशमन उपकरणों के प्रयोग और अग्नि सुरक्षा से संबंधित फिल्मों के प्रदर्शन जैसी गतिविधियां की जाएंगी।

पार्क में दमकल विभाग की टीम लोगों को आग लगने से रोकने, आग पर काबू पाने और अग्निकांड के दौरान बचाव करने की व्यावहारिक जानकारी देगी। उन्हें दमकल विभाग की कार्यप्रणाली से भी परिचित कराया जाएगा।

लोगों को बताया जाएगा कि अग्निकांड या दुर्घटना की स्थिति में बचाव कैसे किया जाएगा, तेल या गैस में लगी आग कैसे बुझाई जाएगी और डूबते लोगों को किस प्रकार बचाया जाएगा। पार्क के साथ दमकल विभाग सेवा पोर्टल भी लोकार्पित किया गया है।

## लापता का पता बताएगा और ट्रैफिक भी चलाएगा 'अन्वेषक'

भारतीय विज्ञान संस्थान (आइआइएससी) के वैज्ञानिकों ने 'अन्वेषक' नामक ऐसा सॉफ्टवेयर प्लेटफॉर्म विकसित किया है जो न सिर्फ लापता व्यक्तियों की ट्रैकिंग कर खोज निकालेगा बल्कि स्मार्ट सिटी में स्वचालित ट्रैफिक पर पूरा नियंत्रण भी रखेगा। 'अन्वेषक' ऐप और एल्गोरिदम से शहरों में स्थापित हजारों कैमरों से प्राप्त वीडियो फीड का समझदारी से ट्रैकिंग और विश्लेषण कर सकता है। भारतीय विज्ञान संस्थान में कंप्यूटेशनल एवं डेटा साइंसेज (सीडीएस) विभाग ने बताया कि, 'अन्वेषक' बड़े ऑपरेशन में भी सटीक ट्रैकिंग और विश्लेषण कर सकेगा। यह न केवल ट्रैकिंग मॉडल को कुशलता से चला सकता है, बल्कि बेहतर परिणाम के लिए उन्नत कंप्यूटर से जोड़ा भी जा सकता है। इससे विभिन्न पैरामीटर जैसे कैमरा नेटवर्क के सर्व रेडियस आदि को समझदारी से अलग-अलग मानदंडों पर एडजस्ट करने में सहूलियत होगी।

### किसी वस्तु की आसान होगी ट्रैकिंग

इसकी एक प्रमुख विशेषता यह है कि ट्रैकिंग मॉडल एल्गोरिदम को एक निश्चित मार्ग के कुछ

चयनित कैमरों के फीड पर ध्यान केंद्रित करने की सुविधा प्रदान करता है। यह किसी वस्तु की अंतिम ज्ञात स्थिति के आधार पर सर्व रेडियस को स्वचालित रूप से बढ़ा या घटा सकता है और दूसरे कैमरे से जोड़कर ट्रैकिंग को आसान बनाता है। संसाधनों के सीमित होने के बावजूद यह ट्रैकिंग को निर्बाध जारी रखता है।

### बेहर मिले परिणाम

शोधकर्ताओं ने बताया 1000 कैमरे वाले नेटवर्क में चोरी हुई किसी वस्तु (कार) को ट्रैक करने के लिए अन्वेषक के नतीजे बेहतर पाए गए हैं।

### गोपनीयता का ख्याल

सॉफ्टवेयर का उपयोग बंगलुरु की भीड़-भाड़ भरी सड़कों पर 4 हजार कैमरों की मदद से एक एंबुलेंस को तेजी से निकालने के लिए 'ग्रीन रूट बनाने' में भी किया गया है। उदाहरण के लिए वाहनों को ट्रैक करना है, लेकिन लोगों को नहीं। अथवा, वयस्कों को ट्रैक करना है, बच्चों को नहीं। इसके अलावा एक ही समय में कई वस्तुओं को ट्रैक करने में अन्वेषक के उपयोग के तरीकों पर भी काम कर रहे हैं।



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



### वृद्ध और पीतों की मिला सम्बल

उदयपुर जिले के आदिवासी क्षेत्र चारों का फलां निवासी मेधा (60) वृद्धावस्था में पत्नी के संग जीवन की गाड़ी खींच रहे थे। इकलौता बेटा अलग रहता था करीब 9 माह पूर्व बेटे की पत्नी अपने तीन मासूम बच्चों को छोड़कर अन्यत्र चली गई। अब वृद्धा दादा - दादी पर गृहस्थी की जिम्मेदारी आ पड़ी। लॉकडाउन में बेटे की मजदूरी छूट गई और मदिरापान की उसकी लत के चलते परिवार भूखमरी के मुहाने पर जा खड़ा हुआ, जहां ईश्वर के अलावा कोई दूसरा मददगार नजर नहीं आ रहा था।

ऐसे में एक दिन नारायण सेवा संस्थान की टीम गांव में गरीबों को राशन की मदद पहुंचाने के ध्येय से पहुंची तो स्थानीय लोगों में वृद्ध मेधा और तीन पोतों के उनसे मिलवाया। उनकी विकट स्थिति देखकर संस्थान में हर माह राशन सामग्री देने का फैसला लिया। नन्हें नन्हें बच्चों को वस्त्र एवं पोषाहार भी दिया गया।

मेधा ने कहा कि बुढ़ापे में पड़ोसियों



और नारायण सेवा संस्थान ने मदद करके परिवार को काल के मुंह से निकाल लिया, मैं दिल से उनके लिए दुआ करता हूँ।

### सराड़ा में दिव्यांगजन को 10 ट्राईसाइकिल, दस व्हीलचेयर और पंद्रह बैसाखी बांटी



एडीप योजना के तहत नारायण सेवा संस्थान तथा सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के संयुक्त तत्वाधान में बुधवार को पंचायत समिति सराड़ा उदयपुर में निःशुल्क दिव्यांगता जांच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर लगाया गया। शिविर के अतिथि सराड़ा प्रधान बसंती जी मीणा, उप प्रधान गंगा जी पटेल, विकास अधिकारी अनिल जी पहाड़िया, जिला परिषद सदस्य केशवलाल जी मीणा, शिवराम जी मीणा, विभिन्न पंचायतों के सरपंच थे। दिव्यांगों को सहायक उपकरण दिए गए।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया डॉ. मानस रंजन जी साहू ने 95 दिव्यांगों की जांच की, जिसमें से 10 का ऑपरेशन, 26 का कैलिपर्स के लिए चयन किया। निशक्त बंधुओं को 10 ट्राईसाइकिल, 10 व्हील चेयर, 15 बैसाखी बांटी गई। शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्डा ने अतिथियों का स्वागत किया।



## ध्यान के प्रयोग

भगवान समझा रहे हैं ध्यान में चित्त को मुझ में लगाओ। मैं तुम्हारे अन्दर बैठा हूँ। चित्त में जब भगवान या गुरु आ जाता है तो चित्त बाहर भाग रहा था वह अब धीरे-धीरे स्थिर होने लगता है। चिन्तन करना है तो ईश्वर का करो। चिन्तन कैसा हो ? अगर भय हो रहा है तो भय को भगाने वाले उस प्रभु का चिन्तन करो। उस प्रभु की सुन्दरता को निहारो। तुमने अपने मन में संस्कार डाले हैं, दोषों को जन्म दिया है। इसलिए सावधान हो और महसूस करो कि हमारे अन्दर बहुत दोष पड़े हुए हैं। हमारे अंदर बदला लेने की भावनाएं पड़ी हुई हैं। हम नहीं जानते कि प्रभु ने जो घटनाएं कराई हैं वह हमारे उत्थान के लिए ही हैं। हम अज्ञान में जी रहे हैं इसलिए उन घटनाओं से हम लाभ नहीं उठा पा रहे हैं। अपनी भावनाओं और विचारों के माध्यम से हमने अपने सुन्दर मन को चौपट किया है। आज हमारे जीवन में यदि नरक है तो इसका उत्तरदायी कभी भी कोई दूसरा नहीं हो सकता। यदि आपके अंदर ईर्ष्या या द्वेष आये तो ईश्वर से प्रार्थना करो कि हे प्रभु! सभी में मुझे ईश्वर की मूर्ति दिखाई दे। अपने मन में कूड़ा डालने आप स्वयं हैं। जैसे कूड़ादान से कचरा स्वयं बाहर जाकर फैकना पड़ता है

उसी प्रकार जागृत अवस्था में 18 घण्टे जो कूड़ा-कचरा हमने डाला है उसे 3-4 बार कम से कम 20-20 मिनट के लिए ध्यान में बैठकर साफ करना है। शुरु में तो जबरदस्ती बैठकर मन को केन्द्रित करना है क्योंकि जन्मों से विषयों में विचरण करते-करते दूसरे को दोषों को देखने की आदत पड़ गई है। हम दूसरों को कभी क्षमा नहीं कर पाते। अगर हमें उस दिव्य स्थिति को प्राप्त करने की इच्छा है जहां पहुंचकर फिर आना-जाना नहीं पड़ता तो वह स्थिति बाहर से नहीं मिलेगी वह अंदर से मिलेगी। आप सोचें कि परिस्थिति बदलकर हम सुखी हो जायेंगे तो वो कभी संभव नहीं है। अंततः तो आत्मशुद्धि करनी ही पड़ेगी। अगर अपना व्यक्तित्व सुधर गया तो चाहे जितनी खराब से खराब परिस्थिति आ जाये तो भी अपने मन-बुद्धि पर प्रभाव नहीं पड़ेगा वरना तो स्वर्ग में रखकर भी कोई आपको दुःखों से मुक्त नहीं कर सकता है। इसलिए भगवान कहते हैं कि चित्त मेरे में लगा दे और मेरे परायण अर्थात् ब्रह्म में विचरण करने वाला हो जा। अभी मन विषयों में विचरण कर रहा है- पैसा आ जाये, कोठी बन जाये, कार आ जाये, बच्चों की शादी हो जाये आदि।

## बीमारी ने दिया सौमिता को डिजाइनर आइडिया

उन्हें अपने रोजाना के कामों में भी अपनों की मदद लेनी पड़ती थी। कपड़े बदलने के लिए जैसे काम के लिए अपनी माँ से सहायता लेती थी। वह एक ऐसी बीमारी से जूझ रही थी जिसने उनके शरीर को 80 फीसदी तक जकड़ लिया था। ये कहानी है कोलकाता की सौमित्रा बसु की, जो स्कॉलर थी लेकिन उनकी बीमारी ने आंत्रप्रेन्योर बना दिया। वे ऑटो इम्यून डिसऑर्डर से जूझ रही है और दिव्यांगों के लिए कपड़े डिजाइन करती है। अपने अनुभव से उन्हें लगा कि दिव्यांगों की जरूरत के हिसाब से बाजार में खास कपड़े नहीं हैं और न ही उन्हें ध्यान में रखकर कपड़े डिजाइन किए जाते हैं। उन्होंने कुछ अलग करने की ठानी।

### छोड़ा बाहर जाना

इस काम में उनका साथ ज्ञान संस्था ने दिया। संस्था की सीईओ अनामिका डे बताती है कि सौमिता ने इस वजह से बाहर और पारिवारिक उत्सवों में भाग लेना छोड़ दिया था। क्योंकि अच्छे डिजाइन के कपड़ों के चयन में परेशानी होती थी। इसके बाद उनके आइडिया पर काम किया।

### बटन ओर वेल्को में किए बदलाव

अनामिका बताती है कि सौमिता ने जेनिका नाम से कपड़े डिजाइन करना

शुरु किया। इन कपड़ों के डिजाइन, बटन और वेल्को आदि में कई बदलाव किए ताकि ऐसे डिसऑर्डर से ग्रस्त महिलाएं स्वयं इन कपड़ों को पहन सकें और वे उनके लिए आरामदायक भी हों।

## संत की महिमा

तुर्किस्तान और ईरान के बीच कई सालों से लड़ाई चलती चली आ रही थी। तुर्किस्तान को बार-बार हार का मुंह देखना पड़ रहा था।

किन्तु एक दिन संयोगवश ईरान के प्रसिद्ध सन्त पुरुष अत्तारी साहब तुर्कों के हाथ में पड़ गये। तुर्क तो ईरानियों से खार खाये हुए ही थे। इसलिए वे अत्तारी साहब को मार डालने के लिए तैयार हो गये। ईरान के कुछ लोगों को इसका पता चला। इस पर एक भले धनवान पुरुष ने अत्तारी साहब के वजन के बराबर हीरे देने की तैयारी दिखाई और मांग की कि सन्त पुरुष को छोड़ दिया जाय, लेकिन तुर्क नहीं माने।

जब ईरान के बादशाह को इस बात की खबर लगी तो वे खुद तुर्किस्तान के सुलतान के सामने हाजिर हुए और बोले, "मेरे राज्य के लिए आपकी न जाने कितनी पीढ़ियां हमसे लड़ती आ रही हैं, फिर भी आप हमसे हमारा राज्य छीन नहीं सके हैं, लेकिन आज मैं आपसे यह कहने आया हूँ कि आप हमसे राज्य ले लीजिए और हमारे अत्तारी साहब को हमें वापस सौंप दीजिये। धन नाशवान है, राज्य भी नाशवान है; किन्तु सन्त तो सदा अमर हैं। अत्तारी साहब को खोकर ईरान कलंकित नहीं होना चाहता।"

## आशीर्वाद

गुरु नानक देव यात्रा करते हुए नास्तिक विचारधारा रखने वाले लोगों के गांव में पहुंचे। वहां बसे लोगों ने गुरु नानक देव से कटु वचन बोले और उनका तिरस्कार किया। इतना सब होने के बाद भी जाते समय ठिठोली करते हुए उन्होंने गुरु नानक देव से अशीर्वाद देने को कहा। नानक देव मुसकराए और बोले, 'आबाद रहो।' भ्रमण करते हुए कुछ समय बाद गुरु नानक देव ओर उनके शिष्य एक दूसरे गांव पहुंचे। इस गांव के लोग नेक, दयालु और प्रभु में आस्था रखने वाले थे। उन्होंने बड़े आदर भाव से सभी का स्वागत-सत्कार किया और जाते समय गुरु नानक देव से आशीर्वाद देने की प्रार्थना की। तब गुरु नानक देव ने कहा, 'उजड़ जाओ।' बाद में एक शिष्य ने इसका कारण पूछा तो गुरु नानक देव ने हंसते हुए बोले, 'सज्जन लोग उजड़ने पर जहां भी जाएंगे, वहां अपनी सज्जनता से उत्तम वातावरण का निर्माण करेंगे, परंतु दुष्ट और दुर्जन जहां विचरण करेंगे वहां, अपने आचार-विचार से वातावरण दूषित करेंगे। इस प्रयोजन से मैंने उन्हें वहीं आबाद रहने का आशीर्वाद दिया।' गुरु नानक देव की ऐसी तर्कपूर्ण बात से सभी शिष्य संतुष्ट हो गए और वे सब अपने मार्ग पर आगे बढ़ गए।



**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 narayansewa@sbi

**reThink Ability**  
HARAVAN SEVA SANSTHAN

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

**सम्पादकीय**

सामाजिक एकता किसी भी समाज की रीढ़ होती है। जब एकता खण्डित होने लगती है तब संस्कारों का संकट प्रारंभ होने लगता है। समाज की एकजुटता का अर्थ आजकल संकीर्ण होकर जातीय एकता तक ही सीमित हो गया है। सामाजिक एकता का अर्थ वह समाज जिसमें हम रहते हैं अर्थात् मानव, मानव की एकता है। हर मनुष्य एक रस होकर एक भाव होकर परस्पर कल्याण की, बात को अपना ले वही तो सामाजिक एकता है। इस एकता से अनेक प्रकार के कार्य सध जाते हैं। कहा जाय तो पर्वत क्या है? यह पत्थरों की एकता का ही तो प्रमाण है। प्रकृति में देखें तो पेड़ क्या है? नदी क्या है? सागर क्या है? ये सब एकता के ही जीवंत उदाहरण हैं। यह एकता तभी सधती है जबकि व्यक्ति अपने स्वार्थ को कम महत्व दे और सार्वजनिक स्वार्थ को ज्यादा माने। आजकल सारा उलटा हो रहा है। अपना स्वार्थ सर्वोपरि है इसलिये एकता का अभाव है। इस अभाव से पारस्परिक सौहार्द भी विकृत हो रहा है।

**कुछ काव्यमय**

पर्वत क्या है?  
पाषणों की एकता।  
नदी क्या है?  
सब जलस्रोतों की एकता।  
सागर क्या है?  
सब नदियों की एकता।  
मानव क्या है?  
प्रभु कृपा के कर्णों की एकता।  
- वसुदेव राव, अतिथि सम्पादक

**मानव सदाचार**

समाज व राष्ट्र के अभ्युदय के लिए जिन बातों की आवश्यकता होती है, उनमें सदाचार का ऊँचा स्थान है। राष्ट्र की सामाजिक स्थिति को सुदृढ़, सुसम्पन्न, शांतिपूर्ण एवं सहानुभूति युक्त बनाये रखने के लिये सदाचार एक महान साधन है।

इसकी शीतल छाया में राष्ट्र पारस्परिक कलह से सदा बचा रहकर सुख समृद्धि का निर्बाध उपभोग करता है। सदाचारहीन राष्ट्र भयावह भौतिक शक्तियों के रहते भी पतन की ओर अग्रसर हो जाते हैं और देखते-देखते विनाश के गर्त में जा पड़ते हैं। शत्रुओं को प्रतिक्षण विभीषिका उत्पन्न करने वाली व भौतिक शक्तियाँ उस अवस्था में प्रतिरोध के लिये निर्वीर्य हो जाती हैं अथवा अपने राष्ट्र को ही ध्वस्त कर डालती हैं। इतिहास ऐसी घटनाओं से भरा पड़ा है। ऐहिक ऐश्वर्य—मदमत्त मानव सदाचार की महत्ता को झाँक नहीं पाता और विवेक की आँख खुलने पर पश्चात्ताप का आलिंगन करने के बजाय तब और कुछ बाकी नहीं रह जाता। समाज की रक्षा की भावना से सदाचार की उपेक्षा को एक पाप ही समझा जाना चाहिए।

**अपनों से अपनी बात**

**सकारात्मक सोच**

एक बहुत ही प्यारा शब्द है अगर हम उस शब्द की सार्थकता को अपनी जिन्दगी में उतार लें तो यकीन मानिए जिन्दगी बहुत आसान हो जाएगी.....

जी हाँ 'सकारात्मक सोच' जीवन हमारा विचारों से ही बना है, हम जिस तथ्य को जिस विचार से देखेंगे आप पाएंगे कि आपके विचार ही आपको सुखी या दुःखी कर रहे हैं.....

स्वयं को पूर्णतया सकारात्मकता की तरफ देखना चमत्कार की तरह नहीं हो सकता, इसके लिए अभ्यास की जरूरत रहेगी..... एक पल से शुरू कीजिए एक घंटे तक ले जाइए एक दिन पूरा.....सभी कुद सकारात्मक सोचिए अपनी आदत में डालिए..... देखिए जीवन इतना प्यारा इतना आसान पहले कभी नहीं था.....

पोलियो हॉस्पिटल का जब भी एक चक्कर लगाता हूँ मरीजों के पैरों में लोहे की छड़े डाली हुई हैं, निश्चित रूप से इस वैज्ञानिक युग में भी उन



लोहे की छड़ों ने अपना अहसास एक इन्सानी बदन में जरूर दर्द के रूप में दिलाया होगा परन्तु देखता हूँ, एक मरीज अपनी मां से बहुत हँस कर बात कर रहा है कभी-कभार ठहाकों की आवाज भी सुनाई देती है.....

मैंने उस मरीज से पूछा बेटा दर्द नहीं होता क्या .....तो जवाब में फिर उसी मुस्कराहट के साथ बोलता है, बाऊजी परन्तु अपने पैरों पर चलने की

बात सोचता हूँ तो दर्द स्वतः ही कम महसूस होने लगता है..... उस गरीब अशिक्षित दिव्यांग मरीज की सोच कभी हम शिक्षितों को भी बौना कर देती है जो छोटी सी परेशानी से निराश हो जाते हैं....

निवेदन है आपसे, जब भी आप खुद को तनाव में पायें या लगे कि हो रही है मुश्किल आगे बढ़ने में, या हो ईश्वर से शिकायतें, या लगे हे भगवान ! ये इतना बुरा मेरे साथ ही क्यों होता है.... तो आइए "नारायण सेवा संस्थान" के पोलियो हॉस्पिटल में, मिलिये पोलियो पीड़ित दिव्यांगों से, उन मासूम बच्चों से जिन्हें सिर्फ हँसना या सिर्फ रोना आता है.....

आपको तनाव से राहत मिलेगी, व मिलेगी मुश्किलों में भी आगे बढ़ने की प्रेरणा .....व ईश्वर से भी कोई शिकायत नहीं रहेगी..... खुद को दुनिया का सबसे खुशकिस्मत इंसान सिर्फ आप ही बना सकते हैं.....अपनी सोच को सकारात्मक बनाकर .....

- कैलाश 'मानव'

**अधूरे सपने के बाद.....**



जुलियो इग्लेसियस का बचपन से एक ही सपना था— अपने पसंदीदा क्लब—रियल मैड्रिड की तरफ से फुटबॉल खेलना। वह दिन भर अभ्यास करते रहते थे। धीरे-धीरे करते वह एक अच्छे गोलकीपर बन गए। 20 वर्ष की उम्र तक आते-आते उनके बचपन का सपना साकार होने का समय धीरे-धीरे नजदीक आने लगा। एक दिन उन्हें

रियल मैड्रिड खेलने के लिए अनुबंधित कर लिया गया। फुटबॉल के अनेक दिग्गज जुलियो के खेल से प्रभावित थे। वे सभी यह मान कर चल रहे थे कि जुलियो शीघ्र ही स्पेन के पहले दर्जे के गोलकीपर बन जाएँगे।

1963 की एक शाम को हुई एक भयानक कार-दुर्घटना ने जुलियो की जिन्दगी को पूरी तरह बदल कर रख दिया। रियल मैड्रिड और स्पेन का नंबर वन गोलकीपर बनने वाला जुलियो, अस्पताल में पड़ा हुआ था। उसकी कमर से नीचे का हिस्सा पूरी तरह से लकवाग्रस्त हो चुका था। चिकित्सक इस बात को लेकर भी पूरी तरह से आश्वस्त नहीं थे कि जुलियो फिर कभी चल पाएँगे या नहीं? फुटबॉल खेलना तो बहुत दूर की बात थी, वापस ठीक होना ही बहुत लंबा और दर्दनाक अनुभव था।

जुलियो इस घटना के बाद जीवन से निराश हो चुके थे। 18 महीनों तक बिस्तर पर रहने वाले जुलियो की जिन्दगी पुनः पटरी पर लौटने लगी, जब उन्हें नर्स के द्वारा गिटार भेंट किया गया। जुलियो ने गाने, कविताएँ लिखने के साथ गिटार बजाना और गाना सीखा। कार-दुर्घटना के 5 वर्ष बाद उन्होंने एक संगीत प्रतियोगिता में भाग लिया तथा \*Life goes on the same\* गीत गाकर प्रथम पुरस्कार जीता। आज वह विश्व के एक महान गीतकार, संगीतकार, गायक और गिटार वादक हैं। कहने का तात्पर्य है कि यदि आपका कोई एक सपना पूरा नहीं हो पाया हो तो आपको निराश होने की आवश्यकता नहीं है, जीवन में आपके लिए अभी भी बहुत-कुछ बचा हुआ है। उसे हासिल करने के प्रयत्न कीजिए, क्योंकि Life goes on the same...

-सेवक प्रशान्त भैया

**एक सेवाभावी मानव की जीवनी**

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

मुम्बई स्थित मफत काका के दीवाली बेन चेरिटेबल ट्रस्ट को विदेशों से जो राहत सामग्री प्राप्त होती थी वह शेयर एण्ड केयर नामक एक अन्तरराष्ट्रीय संस्था के माध्यम से प्राप्त होती थीं इस संस्था का कार्यालय समीप ही न्यू जर्सी में अवस्थित था। इसके अध्यक्ष गुजराती मूल के ही थे। कैलाश इनसे मिलने गया तो वे बहुत गद्गद हो गये। उन्होंने कैलाश के कार्यों के बारे में मफत काका से बहुत कुछ सुन रखा था। वे कैलाश को अपने घर ले गये, डॉ. अग्रवाल भी साथ थे। उन्होंने अपना पूरा घर दिखाया फिर दोनों को एक सोफे पर बिठाया और खुद फर्श पर बैठ गये। उनकी सरलता देख दोनों आश्चर्य चकित थे। इतने महान व्यक्ति की ऐसी विनम्रता देख ये नतमस्तक हो गये।

न्यूयार्क में ही डॉ. आर.के. अग्रवाल के एक शिष्य डॉ.

जितेन्द्र सिंह सोढी का भी मकान था, सब इन्हें राजा कहकर बुलाते थे। डॉ. अग्रवाल ने इन्हें फोन किया तो उन्होंने अपने घर आकर रहने का निमंत्रण दे दिया। राजा का घर बहुत बड़ा था, स्विमिंग पूल, बगीचा आदि सब सुविधाएं थी। कुछ दिन यहां भी रहे। संयुक्त राष्ट्र संघ का कार्यालय भी न्यूयार्क में ही था। कैलाश की यू.एन.ओ. देखने की बहुत इच्छा थी। वहां गये तो पता चला कि एन.जी.ओ. की कान्फ्रेंस चल रही है। कान्फ्रेंस में कई भारतीय भी भाग ले रहे थे।

ये बाहर आये तो कैलाश ने इनसे अभिवादन किया तो वे पूछ बैठे - आप भी डेलीगेट हैं क्या। कैलाश ने कह दिया कि वह है तो नहीं मगर बनना जरूर चाहता है। बात हंसी-मजाक में टल गई, मगर कैलाश के मन की टीस जरूर उभर कर सामने आ गई।

## 7 उपाय, स्वस्थ बच्चे : प्रसन्न बच्चे

- सीमित टेलीविजन :-** टीवी के बरों में एक या दो घंटे प्रतिदिन देखने की सीमा चाहिए (इसमें वीडियो गेम खेलने या कम्प्यूटर का उपयोग भी शामिल है)। टीवी देखना कैलोरी का उपयोग नहीं है और यह अस्वास्थ्यकर भोजन और अस्वास्थ्यकर खाने की आदतों को प्रोत्साहित करता है। टीवी देखने के बजाय साइकिल चलाने जाना, कार्ड या बोर्ड के खेल खेलने के लिए या अन्य शौक को आगे बढ़ाएं।
- स्वस्थ भोजन की आदतें :-** आपके बच्चे को दिन में औसत आकार के तीन अच्छी तरह से संतुलित भोजन और पौष्टिक नाश्ता खाना चाहिए। नाश्ते की सीमा तय होनी चाहिए और वे इस तरह के कच्चे फल या सब्जियों के रूप में कम कैलोरी खाद्य पदार्थ शामिल कर सकते हैं। नाश्ते में विशेष रूप से चिप्स, कुकीज आदि न दें। उच्च कैलोरी या उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ के प्रयोग से बचें।
- पानी पीने वाला :-** आपको अपने बच्चे को हर दिन पानी के छह से आठ गिलास पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। पानी कोई कैलोरी नहीं है और इसकी कमी पूरी करने के लिए अन्य पेय पदार्थ, कम वसा वाले दूध, मिल्क, छाछ, फलों के रस और सूप शामिल कर सकते हैं। लोग अपने बच्चे को नियमित रूप से शीतल पेय या डिब्बाबंद फलों के रस देते हैं, जो नुकसानदेह है।
- खेल-खेल में व्यायाम :-** जब भी संभव हो अपने बच्चे को बाहर खेलने के लिए प्रतिदिन प्रोत्साहित करें। प्रतिदिन 20-30 मिनट, एक सप्ताह में 3-4 बार नियमित रूप से खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। इसमें चलना, दौड़ना, तैराकी, बाइक की सवारी आदि साथ ही बास्केटबॉल, बॉलीबॉल, टेनिस आदि शामिल हैं। व्यायाम को खेल के रूप में ही कराएं।
- अवसरों पर उल्लास :-** विशेष अवसरों की तरह 'होमवर्क' खत्म करने पर एक चॉकलेट मिल जाएगा। बच्चे से ऐसा लाड़ प्यार न करें।
- नई-नई चीजें करें :-** अपने बच्चे को चुनौती दें। आप नया नुस्खा बना सकते हैं और समझाएं इसमें खाद्य पदार्थों में बच्चे विशेष भोजन के पोषण का महत्व समझने में मदद मिलेगी और शरीर में इसका महत्व समझने में मदद मिलेगी। आप एक अच्छा उदाहरण स्थापित कर अच्छे पोषण को बढ़ावा देने में मदद करें। आने बच्चे के साथ भोजन पर खर्चा करें।
- बच्चे को बच्चा ही रहने दें :-** अक्सर माँ-बाप बच्चे पर पढ़ाई को बोझ की तरह लाद देते हैं। उसे सब कुछ सिखाने के चक्कर में उसका बचपन चला जाता है, जो बच्चों को मानसिक तनाव देता है और उसका स्वास्थ्य खराब करता है।

## अनुभव अमृतम्

कितनी पवित्रता? जब पढ़ा करते थे एकजामिशन में किसी ने कहा आपके हरिभाई गणित का पेपर सेट करेंगे ऐसा सुना है। तुम्हारे तो भाईसाहब है भाई धीरे से पूछ लेना तुम्हें पढ़ाते भी है। उस समय तरकीब से पूछ लेना। कौनसा सवाल आयेगा? उस समय बालसुलभ मन से शायद प्रयत्न भी किया होगा। पूरा याद नहीं है, लेकिन नहीं बताया, तो नहीं बताया। निःस्वार्थ भाव से पढ़ाते हैं, कोई लालसा नहीं, कोई लालच नहीं, कुछ चाहने की इच्छा नहीं, कोई मिलने का सद् प्रयत्न नहीं, कोई भी तरह के प्रयत्न नहीं कभी संकेत नहीं दिया। सातवीं क्लास के पेपर में क्या देने वाले है ये दृढ़ निश्चय था। ये चरित्र, ये गुण, ये धर्म। जैसे बर्फ का धर्म है ठण्डा होना, और ठण्डा करना। अग्नि का धर्म जलना और जलाना। वायु उड़ना और उड़ाना वैसे ही हमारा धर्म है चित्त शुद्धि रखना, विवेक युक्त रहना, मीठी वाणी बोलना, पर निन्दा नहीं सुनना। कभी भी नॉनवेज का प्रयोग नहीं करना। कभी नशा नहीं करना, बुद्धि को स्थिर रखना स्थित प्रज्ञ, विद्या को सुविद्या। कभी साधना में प्रमाद नहीं करना- लाला। सातवीं क्लास उस समय मामी जी के माताजी का स्वर्गवास हो गया। परिवार ने कहा कैलाश तू ले जा 11-12 साल की उम्र। मैंने कहा जरूर। मामीजी को डीडवाणा ले जाना, वहाँ छोड़कर के फिर आ जाना। मामीजी तो रहेगी काफी दिन तक छोड़कर आ जाना 20-30 रुपये दिये उस समय एक सोने की चैन मैं पहना करता था। पिताजी ने पहना दी तो मैंने कहा रुपया कम पड़ा तो क्या करुंगा? पिताजी ने तुरन्त कहा सोने की चैन बेच देना जो तेरे गले में है। चैन क्या काम की बेच देना। कितना दृढ़ निश्चय था। जो महान् होते हैं उनको सत्य उद्घाटित करने में समय नहीं लगता। पिताश्री, मामाजी- मामीजी को ले गया डीडवाणा ट्रेन में गये। वहाँ से रेलवे स्टेशन से बस में, बस सुबह मिली। रात को 10:00 बजे वहाँ पहुँच गये। धर्मशाला में कपड़े पूरे नहीं थे। ठण्ड बहुत लगी जीवन मैं कभी मैं याद करता हूँ कि सबसे ज्यादा ठण्ड कहाँ लगी? तो बिना चद्दर, बिना ओढ़ने के रातभर हो गई।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 67 (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।

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

**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

WORLD OF HUMANITY  
WORLD OF HUMANITY  
WORLD OF HUMANITY

VOCATIONAL  
EDUCATION  
SOCIAL REHAB.  
ENRICH  
EMPOWER

HEADQUARTERS  
**NARAYAN SEVA SANSTHAN**

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

\* 450 बेड का निःशुल्क सेवा लॉन्घीटल \* 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त निःशुल्क टाल्य चिकित्सा, जांचे, ओपीडी \* भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेडीरेशन यूनिट \* प्रज्ञाचक्षु, विमदित, नूकबधिर, अनाय एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org  
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)