

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - ४ • अंक-2204 • उदयपुर, मंगलवार ०५ जनवरी, २०२१ • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : ५ • मूल्य : १ रुपया

## स्वून की कमी से जूझता 'बचपन'

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वे-५ (एनएफएस-५) के आंकड़े बताते हैं कि छह से ५९ महीने की आयु वाले ५८.५ फीसदी बच्चे एनिमिक हैं। दूसरे शब्दों में इन बच्चों में रक्त की कमी है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा जारी यह सर्वे २०१९-२० का है। शहरी बच्चों की तुलना में पांच साल तक की उम्र के छोटे बच्चे ग्रामीण इलाकों में एनिमिक ज्यादा है। शहरी इलाकों में ५६ फीसदी तो ग्रामीण क्षेत्रों के ५९.५ बच्चे शरीर में खून की कमी से ग्रस्त हैं। बच्चों की एनिमिया के सबसे ज्यादा मामले हरियाणा राज्य में हैं। सर्वेक्षण के अनुसार ७१.७ प्रतिशत बच्चे एनिमिक हैं। हरियाणा के ग्रामीण इलाकों में यह दर ७२.९ फीसदी है। इस दृष्टि से सबसे बेहतर राज्य मणिपुर (१९.१ प्रतिशत) है। तमिलनाडु में ५०.४ फीसदी बच्चे इस रोग से ग्रस्त हैं, वैसे एनिमिक से सबसे ज्यादा प्रभावित केंद्र शासित प्रदेश दादर—नागर हवेली से हैं जहां के ४६.५ फीसदी बच्चों में खून की कमी है।

आयरन की कमी — चिकित्सकों के अनुसार खून की कमी होने का सीधा संकेत पोषाहार से है। बच्चों को पौष्टिक आहार नहीं मिलने से एनिमिक होने की समस्या पैदा होती है। प्रसूता मां की सेहत का असर भी नवजात को प्रभावित करता है। बच्चों में आयरन की कमी होना और रक्त की कमी होना रक्त में लेड की मात्रा होने से भी बच्चों में एनिमिक होने की आशंका रहती है।

कद, कमजोरी और वजन के आंकड़े — देश में पांच साल की आयु के बच्चों के कद, विकास वजन को भी सर्वे में जगह मिली है। इस दृष्टि से भारत में ३८.४ फीसदी बच्चों का कद कम है। २१ फीसदी बच्चे कमजोर या अविकसित हैं तथा ३५.७ फीसदी बच्चे आयु के अनुलप वजन के हैं। आयु के अनुपात में ऊंचाई के मामले में विहार सबसे ज्यादा पिछड़ा हुआ है। जहां ३८.३ फीसदी बच्चे इस दायरे में आते हैं। कम वजन वाला अनचाहा रेकॉर्ड झारखंड (४७.८ फीसदी) ने अपने नाम कर लिया है।

## कोरोना की पीड़ा कम करेगा भारतीय 'बायो बेड'

कोविड वार्ड में भर्ती गमीर मरीजों के लिए बेड से उठकर स्वयं शौचालय तक जाना अत्यंत दुष्कर होता है। संक्रमण के कारण तीमारदार या स्वास्थ्यकर्मी भी इनके सीधे संपर्क में आने से बचते हैं। बेड पर ही पॉट इत्यादि की सहायता से नित्यकर्म सहज नहीं था क्योंकि पॉट को भी साफ करना पड़ता है। ऐसे में तेजस अग्रवाल ने मरीजों की इस पीड़ा को महसूस किया और लॉकडाउन में बायो बेड और चेयर जैसे विशेष सहायक उपकरण बना दिये। अब इन्हें सरकारी अस्पतालों में आजमाया जा रहा है। जल्द ही स्टार्टअप के रूप में बड़े पैमाने पर उत्पादन कर आपूर्ति प्रारंभ की जाएगी। एफआरपी (फाइबर, रीइन फोर्स प्लास्टिक) मैटीरियल से यह बायो बेड और बायो चेयर तैयार की गई है। इस मॉडल को तेजस ने स्मार्ट सिटी के इन्क्यूबेशन सेंटर में जुताई हैं योजना में प्रस्तुत किया। स्मार्ट सिटी प्राधिकरण ने इन्हें स्वीकृति प्रदान करने में देर नहीं लगाई और इनका द्रायल जिला अस्पताल के कोविड वार्ड में शुरू करा दिया। कोरोना संक्रमितों के लिए ही नहीं, यह बायो बेड और चेयर ऐसे मरीजों के लिए भी अत्यंत लाभदायक साबित हो रहे हैं, जो कि गमीर रूप से बीमार हैं या अन्य समस्या से ग्रस्त या अशक्त होने के कारण स्वयं शौचालय तक नहीं जा सकते हैं। वेस्ट को खाद में बदल देता है

तेजस बताते हैं कि इस बेड और चेयर की खासियत यह है कि गमीर मरीज को शौच के लिए उठने की भी जरूरत नहीं है। बस बेड पर लेटे हुए ही इसमें लगा एक बटन दबाना है। इस बटन के दबाते ही पलंग सुविधाजनक कुर्सी में तब्दील हो जाएगा, साथ ही इसके बीच में लगा एक ढक्कन खुल जाएगा। नीचे बायो वेस्ट का टैंक लगाया गया है। इस टैंक में बायो डाइजेस्टर बैकटीरिया डाले गए हैं, जो मल-मूत्र को खाद में बदल देते हैं। इसके साथ ही पलंग व कुर्सी में एक और टैंक बनाया गया है, जिसमें पानी भरते हैं। नित्यकर्म के बाद स्वच्छता के लिए भी आसान व्यवस्था बना दी गई है।

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

### बेसहारा मुकेश को मिला सहारा

पिछले ३ माह से राशन पाने वाले मुकेश का कहना है कि संस्थान ने हमारे प्राण बचाए हैं। नारायण सेवा संस्थान सच में भगवान नारायण का रूप है। उदयपुर की सेक्टर पांच स्थित बंजारा कच्ची बस्ती में रहने वाले मुकेश के माता-पिता उसकी १४ वर्ष की अल्प आयु में ही बीमारी के कारण चल बसे। २ छोटे भाई और २ छोटी बहनों के पालन-पोषण की बड़ी जिम्मेदारी उसके नाजुक कंधों पर आ पड़ी। नियति क्या चाहती थी... कुछ समझ नहीं आ रहा था।

भाई-बहनों में सबसे बड़ा होने के नाते बच्चों को पालने की जिम्मेदारी उसे तो हर हाल में निभानी थी। मुकेश ने छोटी उम्र में ही मजदूरी का फैसला किया। १००-१५० रोजाना कमाकर आटा, चाल लाकर भाई-बहनों को बड़ा



करने की जांचहट पिछले ६ वर्ष से कर रहे मुकेश बंजारा के लिए कोरोना भयानक समस्या बनकर आया। जाए तो जाए कहाँ? हर किसी की जिन्दगी चार दीवारी में बंद थी, मजदूरी कहीं भी घल नहीं रही थी। ऐसे में नारायण सेवा संस्थान से मदद की गुहार लगाई तो संस्थान ने हर माह उसके परिवार को राशन देने का फैसला किया।

### रुकेगा नहीं हरु किसान

गरीब हरुराम भील (३०) अपने गांव पोकरण राजमथाई (जैसलमेर) में ड्रेक्टर ड्राइविंग करके परिवार चला रहा था कि ११ अक्टूबर २०१९ को जुताई के लिए हरियापुर गांव गया। ड्रेक्टर-टोली लेकर किसान के खेत में जुताई के लिए पहुंचा। टोली से कल्टीवेटर को उत्तारते हुए वह पांव पर अचानक गिर गया। दोनों पांव घटना स्थल पर ही क्षतिग्रस्त हो गए। आस-पड़ोस के लोगों ने गांव के प्रतिष्ठित व्यक्ति कैलाश राठी की मदद से उसे जोधपुर के गोयल हॉस्पीटल में भर्ती करवाया जहां ३ माह तक इलाज चला। इस दौरान बांया पांव काटना पड़ा और दांये पांव में स्टील प्लेट और रोड डाली गई लेकिन वह पांव अब भी टेढ़ा है। जैसे-तैसे हरुराम अपने पिता शंकरराम की मदद से घर पहुंचा लेकिन वो पूरी तरह से टूट चुका था। जीने की हिम्मत खो चुका था।

करीब एक माह पूर्व समाज सेवी अखिलेश दवे नारायण सेवा संस्थान के दिव्यांग सहायता कार्यों की जानकारी देकर उसे उदयपुर लाए। संस्थान के प्रोस्थेटिस्ट एवं आर्थेटिस्ट डॉ. मानस जी रंजन साहू ने कृत्रिम पांव लगाकर उसे कदम दर कदम चलने की सीधात दी तो भावी जीवन को लेकर हरुराम में उम्मीद की एक नई किरण जगी तथा संस्थान व सहयोगियों का धन्यवाद अपेक्षित किया अब वह गांव में चल फिर रहा है।



## आशीर्वाद

विदेश यात्रा पर जाने से पहले विवेकानन्द मां शारदा से अनुमति और आशीर्वाद लेने पहुंचे। उन्होंने माता से कहा, मां, मैं संसार के दुःख को दूर करना चाहता हूं। मैं बड़ी यात्रा पर जा रहा हूं। आप मुझे आशीर्वाद में कोई ऐसी सीख दीजिए, जो विश्व कल्याण के उद्देश्य में मेरे काम आ सके। मां शारदा बहुत ही सहज और विदुषी थीं। वे उस समय रसोई का काम कर रही थीं। उन्होंने विवेकानन्द की बातें सुनी और रसोई घर में रखे हुए एक चाकू की ओर इशारा करते हुए कहा, मुझे वह चाकू उठाकर दे दो।

विवेकानन्दजी ने जैसे ही चाकू उठाकर माता को दिया तो मां शारदा बोली, मेरा

आशीर्वाद तुम्हारे साथ है। मैं ये जान चुकी हूं कि तुम संसार की सेवा अवश्य करोगे।

ये बात सुनकर विवेकानन्द हैरान थे। उन्होंने कहा, मां, सिर्फ चाकू उठाकर देने से आपने ये कैसे जान लिया कि मैं संसार की सेवा कर पाऊगा?

मां शारदा बोली, तुमने जिस ढंग से चाकू उठाकर मुझे दिया, उससे ही मैं ये बात समझ गई हूं। विवेकानन्दजी ने चाकू के धार बाले हिस्से को खुद की ओर करके पकड़ा और हत्थे की ओर से मां शारदा को चाकू दिया था।

मां शारदा ने कहा, तुम्हारी प्रवृत्ति दिखती है कि तकलीफ तुम खुद सहन करोगे और सुखा दूसरों को दोगे।

## धैर्य की असली परीक्षा

एक बार स्वामी विवेकानन्द ट्रेन से सफर कर रहे थे। वे फर्स्ट क्लास के डिब्बे में बैठे हुए थे। उनके पास ही दो अंग्रेज और आकर बैठ गए। अंग्रेजों ने विवेकानन्द को देखा तो रोचा कि एक साधु इस डिब्बे में कैसे बैठ सकता है। अंग्रेज सोच रहे थे कि ये साधु हैं, ज्यादा पढ़ा—लिखा नहीं होगा। हमारी भाषा भी नहीं जानता होगा। दोनों अंग्रेज अपनी भाषा में साधु—संतों की बुराई करने लगे। वे बोल रहे थे, ये जो लोग साधु बन जाते हैं, दूसरों के पैसों पर फर्स्ट क्लास के डिब्बे में घूमते हैं, ये लोग धरती पर बोजा हैं। वे लगातार साधुओं की बुराई कर रहे थे, क्योंकि वे ये मान रहे थे कि ये साधु हमारी बात समझ नहीं पा रहा है, इसे इंग्लिश तो आती नहीं होगी। एक रटेशन पर रेलगाड़ी लकी तो वहां गाड़ आया तो विवेकानन्दजी ने उस गाड़ से अंग्रेजी में कोई बात की। ये देखकर दोनों अंग्रेज हैरान थे, उन्हें लगा कि यह तो फर्स्टेदार इंग्लिश बोल रहा है। उन्हें शर्मिंदगी होने लगी।

दोनों अंग्रेजों को ये मालूम हो गया कि ये स्वामी विवेकानन्द हैं। दोनों ने स्वामीजी से क्षमा मांगी और पूछा, आप अंग्रेजी भाषा जानते हैं, हम लगातार आपकी बुराई कर रहे थे तो आपने हमें कुछ बोला नहीं। ऐसा क्यों? स्वामीजी ने कहा, आप जैसे लोगों के संपर्क में रहते हुए उनकी भाषा सुनते हुए, उनकी प्रतिक्रिया से मुझे बहुत फायदा होता है, मेरी सहनशक्ति और निखरती है। आपके अपने विचार हैं, आपने प्रकट कर दिए। मेरा अपना निर्णय है कि मुझे धैर्य नहीं छोड़ना चाहिए। मैं आप पर गुरुस्ता करता तो तुकसान आपका नहीं, मेरा ही होता। जब कोई हमारी बुराई करता है, तब हमारे धैर्य की असली परीक्षा होती है। बुरी बातों को सहन करने की शक्ति हमें कई समस्याओं से बचा लेती है।

## अहंकार का त्याग

एक बार धार्मिक यात्रा पर गुरु नानक वेव जी बनारस गए। उन्होंने गोरुए रंग के वस्त्र, पाव में जूती, सिर पर टोपी, गले में माला और केसर का तिलक लगा रखा था। लोगों ने सोचा दूर देश से कोई महात्मा आए हैं। इसलिए काफी लोग उनके आस—पास एकत्र हो गए। तब वे लोग एक पंडित को बुला लाए। काशी के पंडित ने कहा, महाराज हम रोज वेद—शास्त्र पढ़ते हैं, लेकिन मन से अहंकार जाता ही नहीं। तब गुरु नानक जी ने कहा, मन के अंदर जो बुराईयां मौजूद हैं। उन्हें त्याग दो बस आपका अहंकार छला जाएगा। वेद—शास्त्र पढ़ने के बाद उनके सारे को यदि जीवन में भी उत्तरोगे तो मन में अहंकार कभी नहीं आएगा। गुरु नानक जी ने उस पंडित को यह बात काफी विस्तार से बताई। उन्होंने आगे कहा, जैसे नाव पर बैठकर नदी पार की जाती है। ठीक ज्ञान और भक्ति से इस संसार में ईश्वर के निकट जाया जा सकता है। ईश्वर को पाना इतना आसान नहीं है। क्योंकि उनकी शरण में जाने से पहले अहंकार को पूरी तरह से त्यागना पड़ता है।

## मकर संक्रान्ति की शुभकामनाएं

## दान पुण्य के पावन अवसर पर गरीब—मजदूर परिवारों को दें मासिक राशन सहयोग

Bank Name: State Bank of India  
Account Name: Narayan Seva Sansthan  
Account Number : 31505501196  
IFSC Code : SBIN0011406  
Branch: Hiran Magri, Sector No.4,  
Udaipur-313001

UPI : narayansevasansthan@kotak

Scan to Donate

1,00,000

से अधिक सहयोग टेकर, दिव्यांगों के सपनों को करें साकार  
आपने युवा जान या प्रियजन की स्वास्थ्य में कारबो लिंगन

## WORLD OF HUMANITY



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

\* 450 बैठ का लिंगूलक देव लायौटा \* 7 मनिला जनित्रापुरिक लर्वसुविषयक लिंगूलक लाइट लिंगिला,  
जारी, औरीज़ी लायर ली प्रॉटोल लिंगूलक लेटर लिंगूलक लिंगूलक लिंगूलक लिंगूलक  
अन्यथा एवं लिंगूलक लिंगूलक को लिंगूलक लिंगूलक लिंगूलक लिंगूलक

मध्यिक जानकारी हेतु संपर्क करें [www.narayanseva.org](http://www.narayanseva.org) | [info@narayanseva.org](mailto:info@narayanseva.org)  
Com : 0294-6622222, +91 7023509999 (WhatsApp)

## धन्यवाद, नारायण सेवा

मेरा नाम देवीलाल खट्टीक है, थी। तो फिर नारायण सेवा संस्थान का वल्लभनगर कर रहने वाला हूं। मेरी बच्ची का नाम आयुषी खट्टीक है। इसके बचपन से पंजा नहीं था। पैर बना ही नहीं था। पैर में भी एक गठान थी। तो फिर नारायण सेवा संस्थान का आयेगा हम यहां चेकअप कराने ले के आये थे। फिर डॉक्टर ने कहा कि, इसका ऑपरेशन करना पड़ेगा। फिर बाद में चलने लग जायेगी। फिर यहां पे ऑपरेशन किया, फिर बाद में पैर बनाया था। आज ये व्यवस्थित चल रही है। पदार्थी भी करने जा रही है।

दो—तीन किलोमीटर चल भी रही है। सरलता से चल देती है। संस्थान का मैं बहुत—बहुत आभारी हूं कि इस बच्ची को इस लायक बनाया है, पैर दिया है। मैं धन्यवाद करता हूं नारायण सेवा संस्थान का।

## हालात बदले संस्थान ने

सुषमा श्रीमाली अपने पति का व्यापार लूब जाने से भयंकर आर्थिक तंगी झेल रही थी। लेकिन सुषमा ने हालातों को देखकर हीसला बुलन्द किया। और नारायण सेवा संस्थान से सिलाई का कोर्स करने की ठानी।

कुर्ता, ब्लॉज, तुरपाई, फ्रांक, सलवार सूट सारे बगैराह उसने यहां से सीखे हैं। सुषमा वर्तमान में शहर की प्रतिष्ठित दुकान में सिलाई का काम कर रही है। वे अपने शहर में 15 ये 20 हजार रुपये का काम कर लेती हैं। सुषमा ने अपनी लगन व जज्बे से अपने परिवार को निम्न वर्ग से मध्यम वर्ग में लाकर खड़ा कर दिया। ये कहानी उस उदाहरण की है कि किस तरह परिश्रम व धैर्य रखकर मुश्किल हालात को अच्छे से बदला जा सकता है।



1 राशन किट  
₹2000

DONATE NOW

मुख्यालय: ४८३, संवादाम, संवादाम, दिरण बगैरी, संकट-५, उदयपुर (राज.) ३१३००२, भारत, +91 294 6622222, +91 7023509999 [www.narayanseva.org](http://www.narayanseva.org) | [info@narayanseva.org](mailto:info@narayanseva.org)

## सम्पादकीय

एक संत कवि की पंक्ति है – ‘करते करते अभ्यास के जड़मति होते सुजान। यानी अभ्यास के द्वारा कोई भी अपने स्वरूप का परिवर्तन कर सकता है। अपात्र या अयोग्य व्यक्ति मी सुपात्र या सुयोग्य बन सकता है। यों तो हरके व्यक्ति में अनेक अच्छाइयां होती ही है। तथा कमियों की भी कमियों नहीं है। प्रश्न यह है कि व्यक्ति अपनी अच्छाई का बखान तो करता रहता है। पर स्वयं की कमी को स्वीकार नहीं कर पाता। यह मानवीय कमजोरी है। जो अपनी कमजोरी या कमी को नहीं देख पाता उसमें सुधार की गुंजाइश क्षीण हो जाती है किसी भी व्यक्ति को स्वयं को सुधारना हो। समाजोप्योगी व मानवोचित बनाना हो तो सर्वप्रथम तो को उसे अपनी कमियों को पहचानना होगा। उसके बाद उन कमियों का विश्लेषण करके उन्हें त्यागने का मन बनाना होगा। फिर प्रारंभ होता है अभ्यास से अच्छाइयों का अंगीकरण। यह कार्य भले दुष्कर है पर अभ्यास से हर फल की प्राप्ति संभव है। अभ्यास वह क्रिया है जो परिभार्जन करती ही है।

## कुष काव्यमय

जो जागा है  
वह मंजिल को पायेगा।  
जिसने खुद को परखा है  
वो देर-सवेरे  
सफलता पथ पर बढ़ जायेगा।  
बस भावों में बसाले  
बढ़ने की भावना।  
खुल जायेंगी सारी संभावना॥

- वरदीचन्द गव, अतिथि समाचार

अपनों से अपनी बात

## अच्छे काम करते रहें

जावालि ऋषि को एक बार क्रोध आ गया। एक कबूतर ने बीट कर दिया। जावालि ऋषि ने गुस्सा किया। उनकी तपस्या भंग हो गई। कबूतर एक दम नीचे आकर के गिर पड़े और आकाशवाणी हुई थी। जावालि ऋषि जा पतिव्रता स्त्री को अपना गुरु बना। और उन्होंने तभी एक घर के बाहर जाकर के आवाज दी। जल्दी आओ मैं सिद्ध योगी जावालि आया हूँ। अन्दर से गृह स्वामिनी ने कहा। मैं अपने पति को भोजन करवा रही हूँ। मैं अपने बच्चे को विद्या अध्ययन करवा रही हूँ। मैं अपने ससुर जी की सेवा कर रही हूँ। मैं अपनी सासू जी को दवाई दे रही हूँ। थोड़ी देर आप ठहरिये—



बिराजिये। मैं आपका स्वागत भी करूँगी। उन्होंने कहा अरे! तुझे नहीं मालूम मैं सिद्ध जावालि आया हूँ। मैं अपनी सासू जी को क्यों करते हो? मैं कोई कबूतरी

## आज्ञा मानने से लाभ



जीवन में कितने ही धन व ऐश्वर्य की संपन्नता हो, लेकिन यदि मन में शांति नहीं है तो वह व्यक्ति कभी सुखी नहीं रह सकता। जिसके पास धन और भौतिक सुविधाओं की कमी है, पर उसका मन यदि शांत है तो वह व्यक्ति वास्तव में परम सुखी है। वह हमेशा मानसिक असंतुलन से दूर रहेगा। सुख का अंत दुख से होता है और दुख का अंत सुख से होता है, क्योंकि सुख में

व्यक्ति अकर्मण्य हो जाता है और दुख में अपने कर्तव्य का ध्यान रखते हुए आचरण करता है। संस्कारी व्यक्ति ही समाज और राष्ट्र का निधि है। ज्ञानार्जन और धनार्जन यदि परमार्थ के लिए किया जाए, तो वही ज्ञान और धन सार्थक है। सिर्फ अपने उपयोग के लिए अर्जित धन और ज्ञान दोनों का कोई महत्व नहीं।

माता—पिता को चाहिए कि बच्चों को अच्छे संस्कार दें, ताकि वे अच्छे नागरिक बनकर देश और समाज की प्रगति में भागीदार बनें। मनुष्य को कम बोलना और मीठा बोलना आ जाए तो जीवन ही सार्थक हो जाए। मनुष्य पारिवारिक एवं कर्मक्षेत्र की वेदनाओं से घबराकर जीवन को व्यर्थ समझने लगता है। जबकि मनुष्य जीवन तो देव दुर्लभ है। इसे सार्थक बनाने के लिए आत्म मंथन करते हुए भगवान की भवित में समय लगाना चाहिए।

— सेवक प्रशान्त भैया

## एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

इन कार्यों के साथ शराब पीने की बुरी लत छोड़ने का संकल्प कराने का कार्य भी निरन्तर जारी था। ग्रामवासियों की यह बात प्रशंसनीय थी कि वे कभी झूठी शपथ नहीं लेते थे। उन्हें अपने आराध्य, अपने धर्म का डर था। किसी की शराब छोड़ने की हिम्मत नहीं होती थी तो वह मना कर देता पर झूठी शपथ कभी नहीं लेता। जो संकल्प ले लेते, वे उसे पूरा भी करते, फिर कभी शराब के हाथ तक नहीं लगाते। इसके भी अच्छे परिणाम निकले। कई लोगों ने शपथ ली और इस बुरी लत से छुटकारा पाया। इस हेतु कैलाश सदैव अपने साथ गंगा जल रखता। जो शराब छोड़ने को तत्पर हो जाता, उसके हाथों में गंगाजल देकर उससे बुलवाता—मैं भैरुजी वावजी की सौगन्ध खाता हूँ कि अब शराब नहीं पीऊंगा, नहीं पीऊंगा, नहीं पीऊंगा। यह वचन ये लोग निभाते। कैलाश सौगन्ध खाने वालों के बारे में बाद में पता लगता तो यह जानकर खुश होता कि सभी अपनी शपथ पर कायम हैं।

तेल, शक्कर, दूध व कपड़ों के साथ साथ मफत काका अब ट्रक भर कर बाजारा भी भेजने लगे। बाजारे की ट्रक तो आ गई पर इसे खाली कराने की कहीं जगह नहीं थी। ट्रक

वाला तुरंत खाली कराने की जिद कर रहा था वरना बाजरे सहित वापस लौट जाने की धमकी दे रहा था। सभी बदहवास होकर इधर उधर जगह तलाशने लगे मगर कहीं ऐसी खाली जगह नहीं मिली। एक बड़ा सा मकान जरूर था जो काफी दिनों से खाली पड़ा था। कोई नहीं रहता था, मकान पर ताला जड़ा था। पता लगाया तो अस्पताल में डॉ. एन.एस. कोठारी, मेडिकल ज्यूरिस्ट थे, उनके साले का यह मकान था। डॉ. कोठारी का फोन नम्बर पता लगाया व उनके घर फोन किया तो उनकी पत्नी ने फोन उठाया। इधर से कमला ने बात की, उन्हें सारी बात बताई और कहा कि आपके भाई साहब का मकान खाली पड़ा है, आप अनुमति दें तो ट्रक उसमें खाली करा लें। अपनी लाचारी व्यक्ति करते हुए कहा कि उनके पास तो बाबी नहीं हैं। कमला ने कहा कि हम वापस नया ताला लगवा देंगे नहीं तो आई हुई ट्रक वापस चली जायगी। वे उदारमना थीं, कमला को उन्होंने अनुमति दे दी। ताला तोड़कर मकान खोला तो काफी जगह थी, ट्रक शीघ्रता से खाली करवा कर झाइवर से देरी के लिए क्षमा मांगी और उसे रखाना किया।

अंश-150

नहीं हैं जो आपके गुस्से से जलकर भस्म हो जाऊँगी। अभी थोड़ी देर रुकिये। ये कर्तव्य धर्म को अपने धर्म को अपनाईये। और है! पति देवता आप अपनी पत्नी के साथ दगा मत कीजिए। चरित्र को खराब मत कीजिए।

कनक कनक ते सौ गुनी,  
मादकता अधिकाय।  
ये खाये बौरात जग,  
वो पाये बौरात॥

धन के लोभ में इतने धमण्डी मत हो जाइये कि आलू बड़ा, मक्खन बड़ा, आप बड़ा मत होइये।

आईये, भारत माता को प्रणाम कीजिए। आईये सत्य को प्रणाम कीजिए। मेरे पूज्य बापू जी ने ६ साल की उम्र में बताया “बेटा अपने माथे को शान्त रखना।

— कैलाश ‘मानव’

## समय की कमी का बहाना छोड़ें



अमरीका के सुप्रसिद्ध गणितज्ञ चार्ल्स फेफर्मन रोज केवल एक घंटा गणित सीखने का नियम पालते थे और इस नियम पर अंत तक डटे रहकर उन्होंने गणित में महारत हासिल कर ली। ईश्वर चंद्र विद्यासागर जब कॉलेज जाते थे, तो रास्ते में दुकानदार उन्हें देखकर अपनी घड़ियां ठीक करते थे। वे जानते थे कि विद्यासागर समय से कभी एक मिनट भी आगे-पीछे नहीं चलते। नेपोलियन ने ऑस्ट्रिया को इसलिए हरा दिया था क्योंकि वहां के सेनिक उनका सामना करने के लिए पांच मिनट देरी से आए थे और वही नेपोलियन वॉटर-लू के युद्ध में इसलिए बड़ी बना लिए गए थे क्योंकि उनके सेनापति भी मात्र पांच मिनट देरी से आए थे। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी भी दातुन करने से पूर्व शीशे पर श्रीभगवदगीता का एक श्लोक चिपका लिया करते थे और दातुन करते समय ही उसे याद कर लिया करते थे। समय का सदुपयोग करते हुए उन्होंने गीता के कुल तेरह अध्यायों को कंठस्थ याद कर लिया था। यदि आप रसूड़ेट हैं, तो परीक्षा का यह समय महत्वपूर्ण रहने वाला है, प्रातः जल्दी उठकर दिन की सार्थक शुरूआत करें। मंजिल को हासिल करने वाले कभी देर तक सोया नहीं करते। वे आगे बढ़ते रहते हैं।

## लौकी खाने के फायदे ही फायदे

1. वजन कम करने में मददगार – लौकी ज्यादा तेजी से वजन कम करती है। आप चाहें तो लौकी का जूस नियमित रूप से पी सकते हैं। इसके अलावा आप चाहें तो इसे उबालकर, नमक डालकर भी इस्तेमाल में ला सकते हैं।
2. नेचुरल ग्लो के लिए – लौकी में नेचुरल वॉटर होता है। ऐसे में इसके नियमित इस्तेमाल से प्राकृतिक रूप से चेहरे की रंगत निखरती है। आप चाहें तो इसके जूस का सेवन कर सकते हैं या फिर उसकी कुछ मात्रा हथेली में लेकर चेहरे पर मसाज कर सकते हैं। इसके अलावा लौकी की एक रसाइस को काटकर चेहरे पर मसाज करने से भी चेहरे पर निखार आता है।
3. मधुमेह रोगियों के लिए – मधुमेह के रोगियों के लिए लौकी किसी वरदान से कम नहीं है। प्रतिदिन सुबह उठकर खाली पेट लौकी का जूस पीना मधुमेह के मरीजों के लिए बहुत फायदमंद होता है।
4. पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने के लिए – अगर आपको पाचन क्रिया से जुड़ी कोई समस्या है तो लौकी का जूस आपके लिए बेहतरीन उपाय है। लौकी का जूस काफी हल्का होता है और इसमें कई ऐसे तत्व होते हैं जो कब्ज और गैस की समस्या में राहत देने का काम करते हैं।
5. पोषक तत्वों से भरपूर – लौकी में कई तरह के प्रोटीन, विटामिन और लवण पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम पोटेशियम और जिंक पाया जाता है। ये पोषक तत्व शरीर की कई आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं और शरीर को बीमारियों से सुरक्षित भी रखते हैं।
6. कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने के लिए – लौकी का इस्तेमाल करना दिल के लिए बेहद फायदमंद होता है। इसके इस्तेमाल से हानिकारक कोलेस्ट्रॉल कम हो जाता है। सब जानते हैं कि, कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होने से दिल से जुड़ी कई बीमारियों के होने का खतरा बढ़ जाता है।



## भक्ति मार्ग

तीन बातें भक्त के जीवन में जरूर होनी चाहिए – 1. प्रतीक्षा – भक्ति के मार्ग में प्रतीक्षा बहुत आवश्यक है। प्रभु जरूर आयेंगे, कृपा करेंगे, ऐसा विश्वास रखते हुए प्रतीक्षा करें। बहुत बड़ी प्रतीक्षा के बाद शबरी की कुटिया में प्रभु आये थे।

2. परीक्षा – संसार की परीक्षा करते रहें। इस संसार में सब अपने कारणों से

**कोटोनाकाल नें  
बने गरीब व प्रवासी  
नज़दूर परिवार का  
सहाया**

1 परिवार गोद ले  
1 माह के लिए

**₹ 2,000**

3 परिवार गोद ले  
1 माह के लिए

**₹ 6,000**

5 परिवार गोद ले  
1 माह के लिए

**₹ 10,000**

25 परिवार गोद ले  
1 माह के लिए

**₹ 50,000**

10 परिवार गोद ले  
1 माह के लिए

**₹ 20,000**

50 परिवार गोद ले  
1 माह के लिए

**₹ 1,00000**

यूपीआई व पेटीएच के माध्यम से  
करें सहयोग

UPI narayansevasansthan@kotak

Paytm  
Accepted Here



UPI



आपके सहयोग एवं  
आरीर्वाद से आज हमारे घर  
में भोजन बना... आपश्री को  
घन्यवाद। हमारे जैसे और भी हैं  
जिन्हें जरूरत है आपके सहयोग  
की... कृपया गढ़ करें।



## अनुभव अमृतम्

उनको भाया जी बोलते थे और उन्हीं भायाजी ने मुझे कहा कैलाश एक कागज दूँ। चार-पाँच नाम हैं एक जने हैं मोहनलाल जी 1 रुपया 7 आना और 3 पायी अपने बाकी हैं। एक रुपये की सोलह आना, एक आना की बारह पायी। तांबा की पायी होती थी। द्वारका भैया से सवा रुपया बाकी 1 रुपया और चार आने ले आना। उन दिनों उधारी का धंधा चलता था। जब दुकानदार को आवश्यकता होती तो वह उगाही कर लेता था। ग्राहक भी उगाही पर आने वाले को यथांसम्भव उधारी चुकाने का प्रयास करता ही था। दोनों जगह गया, धोक दिया। काका जी धोक दूँ। आओ बेटा कैलाश कैसे आया? मैंने कहा मुझे तालजी ने भेजा है— भायाजी। अच्छा— अच्छा ले जा रुपये। जल पी लो। दोनों जगह दे दिए एक तांबे की पायी कहीं गिर पड़ी। फिर मुझे बहुत डर लगा। बहुत ढूँढ़ा एक पायी मिली नहीं। सोचा अरे! ताऊजी भाया जी तो बहुत गुस्सा करेंगे, धक्का भी दे देंगे, दूकान से नीचे उतार देंगे। वो कहेंगे आज से तू मेरा बेटा नहीं, मैं तेरा ताऊजी नहीं। निकल जा मेरी दूकान से। मैं कहाँ जाऊंगा? मैं सीधा गया बापूजी के पास, बापूजी का शांत स्वभाव था। मैंने कहा बापूजी आज ऐसी गलती हो गई। अरे! कैलाश तूं धणी गलती की, एक पायी गिरा दी। ध्यान रखना चाहिए।



सेवा ईश्वरीय उपहार— 29 (कैलाश 'मानव')

जी रहे हैं। किसी के भी महत्वाकांक्षा के मार्ग पर बाधा बनोगे वही तुम्हारा अपना पराया हो जायेगा। संसार का तो प्रेम भी छलावा है। संसार को जितना जल्दी समझ लो तो अच्छा है ताकि प्रभु के मार्ग पर तुम जल्दी आगे बढ़ो।

3. समीक्षा— अपनी समीक्षा रोज करते रहो, आत्मचिन्तन करो। जीवन उत्सव कैसे बने? प्रत्येक क्षण उल्लासमय कैसे बने? जीवन संगीत कैसे बने, यह चिन्तन जरूर करना। कुछ छोड़ना पड़े तो छोड़ने की हिम्मत करना और कुछ पकड़ना पड़े तो पकड़ने की हिम्मत रखना। अपनी समीक्षा से ही आगे के रास्ते दिखेंगे।

**अपने दैंक खाते से संस्थान के दैंक खाते में जमा करें - अपना दान**

आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से  
संस्थान के दैंक खातों में सीधे भी जमा करवाकर PAY IN SLIP मेज़कर  
सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके।

संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टैन 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 अव ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है

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

E-mail : [kailashmanav](mailto:kailashmanav)