

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2305 • उदयपुर, शुक्रवार 16 अप्रैल, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



**समाचार-जगत्**  
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें



**सेवा-जगत्**  
मानवता का प्रतीक, आपका सेवा संस्थान



## अधिकांश देशों की कोल्ड चेन में फिट है भारत की कोवैक्सीन

भारत बायोटेक की ओर से बनाई कोवैक्सीन के दूसरे चरण के ट्रायल में दुष्परिणाम देखने को नहीं मिले हैं और पूरी तरह सुरक्षित है। यह जानकारी 'द लैंसेट' में छपे अध्ययन के सामने आई है।



रिपोर्ट में कहा गया है कि कोवैक्सीन कितनी प्रभावी होगी, इसे लेकर दूसरे ट्रायल में सुनिश्चित नहीं किया जा सकता है।

पहले चरण की तुलना में दूसरे चरण के ट्रायल में बेहतर सुरक्षित परिणाम दिखाई दिए। पहले चरण के ट्रायल में सेकंड वैक्सीनेशन के 3 महीने बाद सभी प्रतिभागियों में एंटीबॉडी रिसपॉन्स बढ़ा मिला।

रिपोर्ट में कहा गया है कि इसमें इम्युनोजेनिक है और इसे 2 से 8 डिग्री सेल्सियस पर रखा जा सकता है, जो कि अधिकांश देशों के टीकाकरण कोल्ड चेन आवश्यकताओं के साथ

फिट बैठती है। उधर, न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन में छपी स्टडी के मुताबिक फाइजर और बायेनटेक की कोरोना वैक्सीन ब्राजील में फैल रहे वेरियंट के खिलाफ असरदार पाई गई है। स्टडी में पाया गया है कि वैक्सीन ने संक्रामक पी1 वेरियंट के स्पाइक प्रोटीन वाले वायरस के खिलाफ असर दिखाया है।

**आइएमएफ ने की तारीफ :** कोरोना से जंग में भारत के प्रदर्शन से आइएमएफ बेहद प्रभावित है। आइएमएफ की मुख्य अर्थशास्त्री गीता गोपीनाथ ने कहा है कि कोरोना से निपटने में भारत सबसे आगे रहा है।

## मेवाड़ से सीखें जल प्रबंधन, दुनिया को दिया नदी-झील जोड़ने का तंत्र



जल संरक्षण को लेकर आज पूरा विश्व चिंतित है। इसके तरीके खोजे जा रहे वैज्ञानिक भी कई प्रकार के प्रयास किये जा रहे हैं। लेकिन मेवाड़ ने जल को सहेजने का काम दुनिया में सबसे पहले करना शुरू कर दिया था। यही नहीं नदियों और झीलों को जोड़ने का काम भी आज से 118 वर्ष पहले ही कर लिया था।

उदयपुर की झीलों के साथ यहां की बावड़ियां भी अपने आप में ऐतिहासिक हैं और ये जल का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। ऐसे में अब ये आवश्यक है कि जो दूरदर्शी सोच मेवाड़ के शासकों की थी और जिसका फायदा आज तक मिल रहा है, उसके लिए वर्तमान पीढ़ी को भी सीख लेनी चाहिए। साथ ही जल को

संरक्षित करने के लिए प्रयासरत रहना चाहिए। जिससे आम जन के जीवन को सुलभ बनाया जा सकता है।

**उदयपुर को मिला है नेशनल वॉटर इनोवेशन अवॉर्ड**

जलशक्ति मंत्रालय एवं इलेक्ट्रॉनिक्स टेक्नोलॉजी की ओर से पिछले साल ही नेशनल वाटर इनोवेशन समिट एंड अवार्ड्स कार्यक्रम में उदयपुर जिले को उत्कृष्ट वर्षा जल संग्रहण के लिए नेशनल वॉटर इनोवेशन अवॉर्ड से नवाजा गया। इस कार्यक्रम में भारत सरकार के जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण, पेयजल और स्वच्छता, जनशक्ति मंत्रालय के सचिव ने यह पुरस्कार तत्कालीन जिला परिषद सीईओ (नगर निगम आयुक्त) जिला परिषद सीईओ व तत्कालीन एडिशनल सीईओ को प्रदान किया था। जिला परिषद को उदयपुर जिले में किए गए वर्षाजल संग्रहण के कार्य के लिए बेस्ट रेन वाटर हार्वेस्टिंग कैटेगिरी में राष्ट्रीय वाटर इनोवेशन अवार्ड दिया गया।

## रोशन हुई 'रोशनी' की जिंदगी

दिल्ली के बदरपुर में घर की चारदीवारी से जब रोशनी दिवाकर (15) अपने हम उम्र साथियों को भागते-दौड़ते, हंसते-गाते, खेलते-खिलखिलाते देखती थी तो उसकी आंखें उन पर थम-सी जाती थीं। उसे लगता था जैसे वो भी उनमें शामिल है, कुछ देर के बाद वह दोनों पैर हाथों से पकड़े आंखों से आंसू बहाते बैठी होती थी। माता-पिता रोज की तरह उसे सांत्वना देते थे कि देखना तुम्हारे पैर एक दिन बिल्कुल ठीक होंगे। रोशनी पोलियो से पीड़ित थी।

करीब एक दशक तक यही सिलसिला चलता रहता था। बस गुजारा कर सकने वाली तनखाह में प्राइवेट नौकरी करने वाले पिता, घर सम्भालने वाली मां, दो बेटियां जिनको लेकर घर वालों ने बहुत से ख्वाब संजोये थे मगर वो ख्वाब उस वक्त बिखर गये जब पता चला कि रोशनी जीवनभर चल-फिर नहीं सकेगी। रोशनी के माता-पिता ने हार नहीं मानी और बेटी को बहुत से

डॉक्टरों को दिखाया। डॉक्टरों का कहना था कि इस इलाज में लाखों रुपयों का खर्च आएगा, इसके बावजूद यह गारंटी भी नहीं थी वह चल पाए। तभी परिवार की जिंदगी से अंधेरा हटाने और रोशनी के जीवन को नाम के अनुरूप रोशन करने के लिए नारायण सेवा संस्थान आगे आया जिसने उसकी जिंदगी को वाकई रोशन कर दिया।

माता-पिता को नारायण सेवा संस्थान का पता उनके परिचित से लगा। जो पूर्व में संस्थान की सेवा का लाभ उठा चुके थे। नारायण सेवा संस्थान ने उन्हें बताया कि आपका इलाज निःशुल्क और बिल्कुल सुरक्षित रूप से किया जाएगा। करीब 4 साल पहले रोशनी अपनी बड़ी बहन के साथ नारायण सेवा संस्थान उदयपुर पहुंची। डॉक्टरों के द्वारा रोशनी के दोनों पैरों की 3 सर्जरी की गई, इसके बाद रोशनी आज बैसाखी के सहारे चल-फिर सकने के साथ अपने डॉक्टर बनने के सपने को भी साकार होता देख रही है।

## और शब्बीर चल पड़ा

शब्बीर हुसैन के परिवार में छह सदस्य हैं। पिता जी कॉस्मेटिक की दुकान चलाते हैं। जन्म के डेढ़ वर्ष बाद अचानक तेज बुखार से शब्बीर बेहोश हो गया। और होश आने पर उसने पाया कि उसके पांव पूरी तरह बेजान हो चुके थे। पूरा शरीर निष्क्रिय हो चुका था। श्री गुलाम मोहम्मद पिता ने शब्बीर को श्री नगर के एक अस्पताल में दिखाया तो डॉक्टर ने बताया कि शब्बीर को पेरैलाइसिस हो चुका है। इसका कोई इलाज नहीं है। गुलाम मोहम्मद ने शब्बीर को अन्य कई अस्पतालों में दिखाया लेकिन कहीं से भी आशाजनक उत्तर न मिलने पर गुलाम मोहम्मद टूट से गये। एक दिन टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर गुलाम मोहम्मद के दिल में शब्बीर के पांवों पर चलने की उम्मीद जागने लगी।

कार्यक्रम देखने कुछ दिन के पश्चात् उन्होंने संस्थान में फोन किया और संस्थान से सकारात्मक उत्तर पाकर गुलाम मोहम्मद अपने पुत्र शब्बीर को लेकर नारायण सेवा संस्थान में आये। और शब्बीर के पांवों के दो सफल ऑपरेशन हुए शब्बीर के पांवों में नई जान आने लगी। ऑपरेशन से पूर्व शब्बीर की टांगें टेढ़ी थीं। वह चलने-फिरने में बिल्कुल ही असमर्थ था। ऑपरेशन के बाद शब्बीर सामान्य रूप से अपने पांवों पर खड़ा होकर चलने लगा है। शब्बीर जैसे ओर भी कई दिव्यांग-बंधु जिनका जीवन घर की चार दीवारी तक ही सिमट कर रहा गया है, उन्हें अपने पांवों पर खड़ा कर जीवन की मुख्यधारा में शामिल करने का सफल प्रयास नारायण सेवा संस्थान कर रहा है। ये सफल प्रयास आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही संभव हो पा रहे हैं।

## जरूरतमंदों की सेवा

एक हकीम गुरु गोविन्द सिंह के दर्शन करने आनन्दपुर गया। जब वह उनसे मिलकर वापस लौटने लगा तो गुरुजी ने आशीष देते हुए कहा- जाओ तुम दीन दुखियों की सेवा करो।

हकीम अपने घर लौट आया। हकीम इबादत में तल्लीन था कि गुरु गोविन्द सिंह उसके घर आ पहुँचे। वह उनकी खातिर में तैयार होता, इससे पहले घर के बाहर किसी ने आवाज लगाई -हकीम साहब ! मेरे पड़ोसी की तबीयत बहुत खराब है। उसे बचा लीजिए। यह सुनकर हकीम थोड़ा असमंजस में पड़ा कि बीमार की सेवा की जाए या गुरु का सत्कार। उसने बीमार का इलाज करना उचित समझा। इलाज के पश्चात् हकीम जब घर आया तो गुरुजी घर पर बैठे मिले। वह गुरु जी से क्षमा मांगने लगा। गुरु जी ने गले लगाकर कहा मैं तुम्हारे सेवाभाव से बहुत खुश हुआ।

## वाणी का संयम

वाणी का दान मनुष्य को विधाता ने इस उद्देश्य के साथ दिया कि वह जो कुछ भी सोचे-विचारे उसे वाणी के माध्यम से अभिव्यक्त कर सके। वाणी की अभिव्यक्ति इंसान की प्रथम अभिव्यक्ति कही जा सकती है। यही सर्वाधिक सुलभ माध्यम भी है। छोटे-छोटे बच्चे भी इसलिए लिखना सीखने से पहले बोलना जान जाते हैं, क्योंकि बिना स्वयं को अभिव्यक्त करें, मनुष्य के लिए अपने अस्तित्व को सुरक्षित रख पाना शायद संभव न हो सकें।

जहां वाणी हमारे अस्तित्व का, अभिव्यक्ति का एक प्रमुख आधार है वहीं इसके माध्यम से हमारी मानसिक, शक्तियों का सर्वाधिक ह्रास भी होता है। अहंकार, क्रोध, द्वेष, तृष्णा, वासना की अभिव्यक्ति का माध्यम भी वाणी ही बन जाती है। इसलिए वाणी की शक्ति का संरक्षण, संयम व सदुपयोग भी शक्ति संरक्षण का महत्वपूर्ण आधार कहा जा सकता है। कई लोगों की आदत होती है कुछ भी बोल देना, बिना विचारे बोल देना। बोलने में जितनी शक्ति खर्च होती है और आत्मिक ऊर्जा का जितना ह्रास होता है उतना शारीरिक श्रम में नहीं होता। इसलिए कुछ भी बोलने व वाणी की शक्ति को व्यर्थ गंवाने से पहले हमें गम्भीर रूप से विचार कर लेना चाहिए। वाणी की वाचालता संबंधों में कटुता पैदा करती है। जिनको दूसरों की चुगली करने की आदत पड़ जाती है, उनके संबंध सदा ही कटु बने रहते हैं। वाचाल व्यक्ति को बिना सोचे-समझे कुछ भी बोल पड़ने की आदत पड़ जाती है।

इसलिए वह यह भी नहीं सोच पाता कि मैं जो कह रहा हूँ। उसका दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ेगा। इसलिए कम बोलने, मौन रहने के अतिरिक्त अच्छा बोलने व जितना आवश्यक हो उतना ही बोलने व जितना आवश्यक हो उतना ही बोलने की आदत को व्यक्तित्व में शुमार कर लेने से भी व्यक्ति को बहुत कुछ लाभ होता है।

## खुद आत्मनिर्भर बन दूसरी महिलाओं को कर रही हैं प्रेरित

चंद्रकली मर्कम के सामने ढेर सारी प्रतिकूल परिस्थितियां थीं। पिछड़ा इलाका, समाज की पुरातनपंथी सोच, गरीबी, बाहरी और दुनियां से पुरी तरह कटा हुआ गांव। आसपास विशाल जंगल ही जंगल। गांव के ज्यादातर लोगों की माली हालत खरीब थी। सुबह के भोजन के बाद शाम के खाने की व्यवस्था की चिंता होने लगी।

चंद्रकली के भाई मीलों दूर काम की तलाश में जाते हैं। पैसे न होने की वजह

से छोटे-से जमीन के टुकड़े पर बोनो के लिए बीज तक नसीब नहीं होते। वैसे भी गांव की खेती पूरी तरह बरसात के रहमो-करम पर थी। न सिंचाई की व्यवस्था न उन्नत किस्म के बीज या खाद। अशिक्षा का अभिशाप अलग।

### जबरन करवाई गई शादी

चंद्रकली पांचवी कक्षा तक पढ़ पाई। ग्यारह साल की उम्र में स्कूल छोड़वा कर जबरन शादी करवा दी गई। उनका विरोध करना कोई काम नहीं आया। दलील दी गई कि लड़की जात हो, पढ़ कर करना क्या है? दूर-दूर तक के कई गांवों में लड़कियों और महिलाओं की यही तस्वीर थी। 19 वर्ष की उम्र में वे मां बन चुकी थी। उन्होंने बिना किसी को बताए, प्रदान संस्था के तहत कार्यरत एक सेल्फ हेल्प ग्रुप में काम करना शुरू कर दिया। यह कदम उनके लिए नई दुनियां व विचारों के लिए रास्ता खोलने वाला था। उन्होंने वहां बचत योजनाओं व आजीविका के विभिन्न उपायों के बारे में सीखा। अपने समाज और गांव की दूसरी महिलाओं को भी प्रेरित किया। उन्हें बचत का महत्व बताया। 2006 में उन्होंने भूमिहीन परिवारों को पोल्ट्री फार्मिंग करने का रास्ता दिखाया। शुरू में 60 लोग उनकी टीम में थे। बाद में 23 गांवों के सैकड़ों परिवार उनकी कोऑपरेटिव का हिस्सा बने। चंद्रकली सब के पास जा जाकर उनका उत्साह बढ़ाती थी। 2019 में कोऑपरेटिव का टर्नओवर साढ़े 14 लाख तक पहुंच गया। साथ ही गरीब परिवारों व अशिक्षित महिलाओं को उन्होंने कमाई के कई दूसरे उपाय जैसे किचन गार्डन, मशरूम की खेती आदि के बारे में सिखाया। इससे महिलाओं को रोजगार मिला और वे आत्मनिर्भर बनीं।

### कर्म से पहले अंजाम सोचें

एक बार राजा नगरचर्या में निकले। रास्ते में देखा कि एक फकीर चिल्ला रहा था, एक नसीहत एक लाख। राजा को जिज्ञासा हुई। राजा ने फकीर से पूछा, तो जवाब मिला कि यदि आप धनराशि दे, तो ही आपको नसीहत प्राप्त होगी। राजा ने अपने वजीर से कहकर धनराशि फकीर को दी और नसीहत के रूप में, कागज का एक टुकड़ा प्राप्त किया। कागज पर लिखा था, कर्म करने से पहले उसके अंजाम को सोच। राजा ने फकीर से पूछा, इसके लिए इतनी धनराशि आपने ली? फकीर ने मुसकुराते हुए कहा, यही नसीहत एक दिन आपके प्राण बचाएगी। राजा ने महल में जगह-जगह इस नसीहत को फ्रेम करवाकर लगवा दिया। कुछ दिनों के पश्चात राजा बीमार पड़ा, तो वजीर के मन में बड़ा लालच पैदा हुआ और वह राजा का खून करने के लिए उनके कक्ष में पहुंच गया। ज्यों ही वह राजा पर हमला करने के लिए आगे बढ़ा, उसकी नजर फकीर के दिए हुए संदेश पर पड़ी, जिसमें लिखा था, कर्म करने से पहले अंजाम को सोच। वजीर ने परिणाम के बारे में सोचा और थम गया। उसने तुरंत राजा के पैरों में गिरकर माफी मांगी। इस कहानी से हमें सबसे बड़ी सीख यह लेनी है कि हम जीवन में बिना अंजाम सोचे अनेक कर्म करते हैं। जिसके फलस्वरूप आज मनुष्य आत्माओं के जीवन में दुरुख, अशांति और दरिद्रता आ गई है। यदि हम अंजाम को सोचें, तो निंदनीय घटनाओं का क्रम घटता जाएगा और धीरे-धीरे सुखमय संसार की स्थापना हो जाएगी और प्रत्येक व्यक्ति अच्छे व श्रेष्ठ कर्म करेगा।

### कोई भी जीत या हार जिंदगी से ज्यादा कीमती नहीं

किसी भी खिलाड़ी के लिए हारने के बाद निराशा होना लाजिमी है, लेकिन यदि कोई खिलाड़ी हार पचा नहीं पाता, वह डिप्रेशन में आ जाता है और आत्महत्या जैसा बड़ा कदम उठाता है तो यह एक अलार्म है हम सभी के लिए की अब समय आ गया है, जब हम सभी को खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में गंभीरता से सोचना होगा।

17 वर्षीय पहलवान रितिका का करियर अभी परवान चढ़ना शुरू ही हुआ था। लेकिन हाल ही में फाइनल में मिली हार ने उसे इस कदर तोड़ दिया कि उसने मौत को गले लगा लिया। इस हादसे के बाद खेल फेडरेशन, कोच और यहां तक कि खिलाड़ी और उनके माता-पिता को भी समझ लेना चाहिए कि मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक इंजुरी से कहीं ज्यादा खतरनाक इंजुरी है।

शारीरिक इंजुरी तो कुछ दिनों में सही हो जाती है, लेकिन मानसिक इंजुरी खिलाड़ी का करियर ही नहीं उसकी निजी जिंदगी को भी खत्म कर सकती है। ऐसे में अब खिलाड़ियों को नए सिरे से तैयार करने की जरूरत है। उन्हें शुरू से ही समझना होगा कि कोई भी जीत और कोई भी हार जिंदगी से ज्यादा कीमती नहीं हो सकती। आज के दौर में सभी कोच खिलाड़ियों को सिर्फ जीतने का हुनर सिखाते हैं, लेकिन अब खिलाड़ियों को सिखाना होगा कि बड़ी से बड़ी हार को कैसे पचाया जाए और हार के डर को बाहर निकाला जाए।

साथ ही समाज और परिवार को भी सीखना होगा कि हार सिर्फ खेल का एक छोटा सा हिस्सा है, इसलिए किसी भी खिलाड़ी पर उम्मीदों का इतना ज्यादा भार ना लादा जाए कि वो उस दबाव से निकल ही नहीं सके। हम सभी को खेल का ऐसा ढांचा तैयार करना होगा, जहाँ खिलाड़ी हार और जीत से इतर सिर्फ अपना सौ फीसदी प्रदर्शन करने की सोच के साथ मैदान में उतरे। जब हम सभी की मानसिकता खेल को सिर्फ खेल की तरह ही देखने की होगी और खिलाड़ी सिर्फ खेल का लुत्फ उठाने के इरादे से मैदान पर उतरेगा तो फिर कोई रितिका फांसी के फंदे पर नहीं झूलेगी।

## सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

### NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनो को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रुपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रुपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

### NARAYAN LIMBS & CALIPERS

रंग रंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनाने में सहायक

सहायक उपकरण विवरण	सहयोग राशि (रुपये)
कृत्रिम अंग	10000
टाई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
कैलिपर	2000
बैसाखी	500

### NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

दिव्यांगों को व्यावसायिक बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान का

मोबाइल / कम्प्यूटर / सिंगिंग / मैथिली प्रशिक्षण सौजन्य राशि	
30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 225000 रु.	5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 37500 रु.
20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 150000 रु.	3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 22500 रु.
10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 75000 रु.	1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 7500 रु.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

### NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रु.
---------------------	-----------

### NARAYAN ROTI

प्यासे को पानी, भूखों को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा- कृपया करें भोजन सेवा

विवरण ( प्रतिदिन )	सहयोग राशि ( रुपये )
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

बर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन सहयोग

### NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया शिक्षा का दान देकर गरीब बच्चों का करें उद्धार

प्रति छात्र शिक्षा सहयोग ( प्रति वर्ष )	36000 रु.
प्रति छात्र शिक्षा सहयोग ( प्रति माह )	3000 रु.

### NARAYAN APNA GHAR

जिनका कोई नहीं है इस दुनिया में.... ऐसे अनाथ बच्चों को ले गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक ( 18 वर्ष तक ) सहयोग	100000 रु.
---------------------------------	------------

### NARAYAN COMMUNITY SEVA

दुर्गम एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

50 मजदूर परिवार	100000 रु.
25 मजदूर परिवार	50000 रु.
5 मजदूर परिवार	10000 रु.
3 मजदूर परिवार	6000 रु.
1 मजदूर परिवार	2000 रु.



कैलाश 'मानव'  
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्पित हैं कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

प्रशांत अग्रवाल  
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष



सम्पादकीय

हिंसा किसी भी सभ्य समाज के लिये नासूर होता है। अहिंसक भाव समाज के शृंगार होते हैं। हिंसा से व्यक्ति की क्रूरता को बढ़ावा मिलता है तथा कोई भी हिंसक होकर अपने मूल स्वभाव से भटक जाता है। यह हिंसा ही सारी दुनिया में झगड़ों की जड़ है। जबकि अहिंसा के द्वारा सत्य व प्रेम को सहजता के संचारित किया जा सकता है।

जब हम हिंसा की बात करते हैं तो साधारणतया हमारा ध्यान दिखती हुई या शारीरिक हिंसा पर ही जाता है। इस प्रकार की हिंसा जघन्य अपराध है किन्तु विचारों की या मानसिक हिंसा तो इससे भी ज्यादा खतरनाक है। शारीरिक हिंसा का शिकार कभी भी परिस्थितियां बदलने पर उसे विस्मृत कर सकता है। किन्तु मानसिक या वैचारिक हिंसा का असर बहुत गहरा होता है। इससे आहत व्यक्ति का उबरना बड़ा कठिन होता है। अहिंसा वह शुभ अस्त्र है जिससे हिंसा का शमन होता है।

कुछ काव्यमय

हिंसा और अहिंसा का भेद मानवता का निर्धारण है। यही उसके पतन और उत्थान के कारण है।

हिंसा त्यागें, अहिंसा अपनायें। सही अर्थों में मानव बन जायें। - वस्तीचन्द्र राव, अतिवि सम्पादक

संत हृदय अति विशाल होता है

एक बार एकनाथजी महाराज, श्री विठ्ठलनाथजी के दर्शन को गये, एकनाथजी को श्रीहरि की कृपा से सुयोग्य पत्नी मिली थी सो वह विठ्ठलनाथजी से कहते हैं कि प्रभु! बड़ी कृपा की, आपने मुझे स्त्री-संग नहीं वरन सत्संग प्रदान किया, आपकी मुझ पर कैसी दया है।

कुछ समय बाद भक्त तुकारामजी भी विठ्ठलनाथजी के दर्शन को आये, तुकारामजी की पत्नी कर्कशा थी सो वह श्री विठ्ठलनाथजी से कहते हैं कि प्रभु ! बड़ी कृपा की आप मुझे ऐसी पत्नी न देते तो मैं सब अपनी पत्नी की सुंदरता और लौकिक बातों में ही रमा रहता और आप तक न पहुँच पाता, मेरे कल्याण के लिये आपने परिस्थितियाँ अनुकूल कर दीं, आपकी मुझ पर कैसी दया है। भक्त-प्रवर नरसी मेहता की पत्नी का जब स्वर्गवास हुआ तो वे आनन्द से भर गये कि हे प्रभु ! तेरी कैसी कृपा है, मुझे गृहस्थी के झंझटों से छुटकारा दिला दिया, अब निश्चिंत होकर श्रीगोपाल का भजन कर सकूँगा, आपकी मुझ पर कैसी दया है। एक भक्त की पत्नी अनुकूला थी और दूसरे की प्रतिकूला और तीसरे की पत्नी का स्वर्गवास हो गया तब भी तीनों प्रसन्न हैं और इसमें भी श्रीहरि की कृपा देखते हैं, सच्चा वैष्णव वही है जो प्रत्येक परिस्थिति में श्रीहरि की ही कृपा का अनुभव करे और मन को शांत और सन्तुष्ट रखते हुए श्रीहरि की अनूठी कृपा के चिंतन में ही लगा रहे।

अपनों से अपनी बात

सदुपयोग - दुरुपयोग

बहुत लोग ऐसे हैं ..जो सोचते हैं, उनकी आवश्यकताओं की कोई सीमा नहीं...जो पास में है, उसका दुगुना चाहिए... दुगुने का चौगुना चाहिए. और इस तरह चाह अनन्त बढ़ती ही जाती है।.. दूसरी तरफ वे लोग हैं. उनकी भी चाहत है... उन्हें भी मिलता है, पर .... उनके पास कुछ भी टिकता ही नहीं..... वे तो अपना सब कुछ असहाय, निर्धन, दिव्यांग, वृद्धजनों की सेवा के लिए..... अपना सब कुछ देने को सदैव तत्पर रहते हैं...उन्हें न नाम का मोह है... न यश की लिप्सा है... और न ही अपनी अहंता का दूसरों पर बलात् आरोपण... उन्हें केवल प्राणिमात्र की भलाई ही प्रिय है.....दूसरों के दुःखों का निवारण ही उनकी साधना है.....पूजा है.....ध्यान है। ...वे विरले ही हैं..... वे साधु हैं...

भावनाओं के इस खेल के पीछे प्रभु की बहुत बड़ी शक्ति काम कर रही है.....प्रभु उन्हें भी दे रहा है.....जो केवल संग्रह करना जानते हैं, न स्वयं



उपयोग-उपभोग करते हैं...न दूसरों की सेवा सहायता के लिए दान करते हैं...उनका धन तो बस .....नाश की प्रतीक्षा में संग्रह किया पड़ा रहता है..

इसके विपरीत प्रभु उन्हें भी प्रभूत मात्रा में दे रहा है.....जो अपने पास संग्रह नहीं करके निर्धन,असहाय, दिव्यांग भाई-बहनों व बच्चों को अपने पैरों पर खड़ा करने में अपने धन का

दान कर देते हैं...दोनों को मिल रहा है.. ...पर यह रहता यहीं का यहीं है.....एक स्थान पर अनुपयोगी होकर निरर्थक पड़ा रहता है...तो दूसरे स्थान पर सतत भ्रमण करता हुआ.....अनेक हाथ-पैरों की सहायता करता हुआ निरन्तर गतिमान.....वृद्धि को प्राप्त करता है.....

ये हैं दो परिदृश्य... प्रभु द्वारा उपलब्ध करवाई गई सम्पत्ति और वैभव के ...प्रभु की कृपा से प्राप्त हमारी सम्पत्ति का उपयोग- अनुपयोग, सदुपयोग- दुरुपयोग करना हमारे संस्कार, संकल्प और विवेक पर निर्भर करता है... सब कुछ ब्रह्माण्ड में विहित है.....सब कुछ ब्रह्माण्ड में ही विलीन होता है...अतः हम निरन्तर प्रार्थना करें सद्भाव और सेवा की ... हम ब्रह्माण्ड से अवश्य मांगें, कोमल-करुणामय भावनाओं का विस्तार, उनकी प्राप्ति पर पूरा यकीन, भरोसा तथा विश्वास.....और आप हम देखेंगे कि हमें वह सब प्राप्त हो रहा है.....जो हमने चाहा है.....जो हमने मांगा है, प्राणिमात्र की सेवा के लिए....

- कैलाश 'मानव'

ज ल द बा जी अ व स र नुकसानदायक होती है। बहुत कम अवसर पर जल्दबाजी फायदेमंद होती है। धैर्य का फल सदैव मीठा होता है। जब परिस्थितियों पर हमारा वश ना हो, तब हमें धैर्य धारण कर लेना चाहिए तथा उपयुक्त अवसर उपस्थित होने पर पुनः प्रयास करना चाहिए। ऐसा करने पर सफलता जरूर मिलेगी।

महात्मा गौतम बुद्ध अपने शिष्यों के साथ कहीं जा रहे थे। बीच रास्ते में उन्हें बहुत तेज प्यास लगी। उन्होंने अपने एक शिष्य से कहा-पास ही में एक नदी बह रही है, मुझे प्यास लगी है, मेरे लिए वहाँ से पानी लेकर आओ। वह शिष्य एक खाली पात्र लेकर पानी लेने के लिए नदी की तरफ गया। परन्तु वह वापस खाली हाथ ही लौट आया। उसे खाली हाथ देखकर गौतम बुद्ध ने उससे पूछा -तुम बिन पानी लिए क्यों लौट आये?

शिष्य ने उत्तर दिया - उस नदी में से थोड़ी देर पहले ही बहुत से पशु होकर गुजरे थे। जिनकी वजह से पानी बहुत ही गंदा था तथा पानी पीने योग्य

धैर्य



बिल्कुल भी नहीं था। आसपास पानी का और कोई स्रोत नहीं होने की वजह से मैं खाली हाथ ही लौट आया। मैं क्षमा चाहता हूँ।

तभी पास में खड़े एक अन्य शिष्य ने महात्मा बुद्ध से अनुरोध किया -मैं आपके लिए पानी लेकर आता हूँ। महात्मा बुद्ध ने अनुमति प्रदान कर दी। वह शिष्य वही खाली पात्र लेकर गया और 20 मिनट पश्चात् स्वच्छ पानी लेकर आया और महात्मा बुद्ध को दिया तो महात्मा ने पूछा - तुम कहाँ से पानी लाए?

इस पर दूसरे शिष्य ने उत्तर दिया - मैं भी उसी नदी से ही पानी लेकर आया हूँ, परन्तु मैंने गंदगी के नीचे बैठ जाने और पानी के स्वच्छ हो जाने तक धैर्य रखा। जब पानी पीने लायक हो गया, तब मैं उसे पात्र में भरकर आपके पास ले आया हूँ।

इस पर बुद्ध ने कहा कि जीवन में भी कई बार ऐसी ही परिस्थितियाँ आती हैं जब हमें धैर्य से काम लेने की आवश्यकता होती है। कई बार हमारे जीवन रूपी जल में से भी जब विपत्ति रूपी पशु गुजर जाते हैं, तो जीवन का जल गंधला हो जाता है अर्थात् जीवन कष्टकारी हो जाता है, किन्तु जैसे धैर्य की वजह से पानी की गंदगी नीचे बैठ गई और जल फिर से स्वच्छ हो गया, उसी प्रकार जीवन में धैर्य रखने से हम धीरे-धीरे विकट से विकट स्थिति से उबर जाते हैं। सत्य है -

धीरे-धीरे रे मना धीरे सब कुछ होय। माली सींचे सौ घड़ा ऋतु आये फल होय।। -सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

उसी दिन शाम को सभी ने कनाट प्लेस के प्रसिद्ध रेस्टोरेन्ट में भोजन किया। यह रेस्टोरेन्ट अपने वैष्णव खाने के लिये बहुत प्रसिद्ध था। अगले दिन दोपहर को कोन्स्टिट्यूशन क्लब में एक कार्यक्रम था। केन्द्रीय सामाजिक न्याय मंत्री मीरा कुमार समारोह की मुख्य अतिथि थी।

शाम को पुनः इसी स्थान पर कार्यक्रम था। यह आयोजन बहुत बड़ा था। लगभग दो हजार लोग उपस्थित थे। कार्यक्रम के पश्चात् भोजन की भी व्यवस्था थी। अगले दिन 10 मई की शाम की ट्रेन से समूचा दल वापस उदयपुर के लिये रवाना हो गया।

11 मई की सुबह ट्रेन उदयपुर के सिटी स्टेशन पहुंची तो भारी जनसमूह ने उसका स्वागत किया। कार्यक्रम पूर्व निर्धारित था इसलिये सबको सूचना मिल गई थी। स्टेशन पर 3- हजार लोगों का हुजूम एकत्र था। ट्रेन से उतरते ही लोगों ने फूल मालाओं से लाद दिया तथा जय जयकार के नारे लगाने लगे। सिटी स्टेशन से खुली जीप में खड़ा कर उसे पूरे शहर में घुमाया गया। पूरे शहर में उसके स्वागत-अभिनंदन हेतु 80 द्वार लगाये गये थे। ऐसे अभूतपूर्व स्वागत की उसने कल्पना तक नहीं की थी। लोगों के ऐसे आशीर्वाद हेतु वह मन ही मन सबको धन्यवाद दे रहा था।

## ऐसे रख सकते हैं दांतों को स्वस्थ

हेल्दी रहने के लिए जरूरी है—ओरल हेल्थ का ख्याल। खासकर दांतों की साफ-सफाई का ध्यान रखना। मेडिकल साइंस में तो ओरल हेल्थ को 'गेट वे ऑफ जनरल हेल्थ' माना जाता है। जो भी हम खाते हैं, उसकी पाचन प्रक्रिया मुंह से ही शुरू होती है। स्वच्छ मुंह से खाने-पीने पर बीमारियों से हमारा बचाव होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।



इस प्रक्रिया में हमारे दांत अहम भूमिका निभाते हैं। दांतों को लंबे समय तक स्वस्थ रखने के लिए नियमित साफ-सफाई और देखरेख जरूरी है। वरना दांतों का पीला होना, सांस से बदबू आना, मसूड़ों में सूजन या खून आना जैसी समस्याएं तो होती जाती हैं।

इंडियन डेंटल एसोसिएशन ने कुछ तथ्य बताए हैं, जिनका ध्यान रखकर आप अपने दांतों को हेल्दी रख सकते हैं। आज से ही इन आदतों को खुद भी अपनाएं और बच्चों में भी डालें।

### बार्तें, जो आपको याद रखनी चाहिए—

- ब्रश कम से कम 2 मिनट तक करें। पूरे साल में 2 बार डेंटिस्ट को अपने दांत जरूर चैक कराएं। रात को सोने से पहले ब्रश जरूर करें।
- कुछ भी खाने के बाद कुल्ला जरूर करें। इससे खाने के कण मुंह से निकल जाएंगे, बैक्टीरिया नहीं पनपेंगे और दांत खराब नहीं होंगे।
- हमेशा गोल ब्रेसिल्स के सॉफ्ट टूथ-ब्रश और लोराइड युक्त टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें। झाग ज्यादा हो तो दांत अच्छे साफ होंगे।
- ब्रश करने का सही तरीका अपनाएं। ब्रश को 45 डिग्री कोण पर पकड़ कर आगे-पीछे, ऊपर-नीचे, अंदर-बाहर धीरे-धीरे घुमाते हुए हल्के हाथों से ब्रश करें।
- ब्रश करने के बाद ब्रश से जीभ भी साफ करें। जीभ पर ब्रश पीछे से आगे की ओर धीरे-धीरे लाएं। ऐसा 3-4 बार करें।
- डेंटल लॉस से दांतों की सफाई करें ताकि आपके दांतों के बीच प्लॉक न जमें।
- 6-7 बार सादा पानी से और आखिर में अच्छे ब्रांड के माउथवॉश से कुल्ला करें। इससे मुंह में बदबू नहीं आती।

## अनुभव अमृतम्

जैसा मैंने पहले निवेदन किया सातवीं क्लास गंगापुर में 1959 में, 1960 में आठवीं पास भगवान ने करवा दी। 1961 में नवीं पास हो गए। और गणपतसिंह जी की हवेली में। हवेली का रिश्ता ही ऐसा जुड़ा हुआ है। हवेली में रहे। बाहर एक बड़ा दरवाजा फिर एक कुआं बड़ा चौक, जिसमें कई बार कई महानुभाव एकत्रित होते। प्राणायाम इत्यादि करते थे। फिर एक बड़ा सा दरवाजा जिसके अन्दर भी प्रवेश करते थे। अन्दर का चौक आ जाता था। बायें हाथ की तरफ बड़ी सी रसोई। दाहिने हाथ की तरफ बाहर बरामदा बैठने का। फिर दो बड़े-बड़े कमरे पहला कमरा जिसके दो गेट एक गेट बाहर की तरफ उसके बाहर भी बरामदा गेट के बाहर पास में दूसरा कमरा उसके पास में खुली जगह।



जहाँ सब्जियां बोते थे। फिर पर्वतसिंह जी राठौड़ साहब निकटतम पड़ोसी। पीछे उनका बंगला था। बापूजी के परम मित्र थे। बापूजी रोज शिव मन्दिर पधारते थे। भीण्डरेश्वर महादेव जी एक दिन ऐसी स्थिति हुई कि बापूजी आवाज दे रहे सुशीला, कैलाश हम दोनों थे। बाई गंगापुर पीहर गयी हुई थी। ननिहाल बड़े भाईसाहब राधेश्याम जी मेरे से 7 साल बड़े तो मैं जब छठी क्लास में था तो वो भीलवाड़ा पढ़ा करते थे।

बी. कॉम किया था— उन्होंने, फिर एम.कॉम उदयपुर से किया। लाला एक दिन बापूजी आये। उन्होंने आवाज दी कैलाश, सुशीला हम दोनों भाई-बहन गहरी नींद में सोये हुए थे। किसी की नींद नहीं खुली। बापूजी ने जिस कमरे के दो गेट थे उसके बाहर का गेट की किसी तरह से कोई ऐसी स्थिति की कि अन्दर पधार गये। सुबह फरमाया अरे! तुमने दरवाजा नहीं खोला? मैंने इतनी आवाजें दी।

सेवा ईश्वरीय उपहार— 111 (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 पैन 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।

**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 शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी \* भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट \* प्रज्ञाचक्षु, विनादित, 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 ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है  
www.narayanseva.org, www.mankijeet.com  
F : kailashmanav