आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2018-2020

प्रेषण :- कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

दैनिक समाचार–पत्र

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2193 • उदयपुर, शुक्रवार 25 दिसम्बर, 2020 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



## प्रेम व सेवा के लिए प्रेरणा प्रदान करने वाले पर्व क्रिसमस की शुभकामनायें

## अब बुढ़ापा आयेगा कैसे?

जवानी नींद भर सोया और बुढ़ापा देख कर रोया। लेकिन अब बुढ़ापा आपको छू भी नहीं पाए और आप खुलकर बोल सकेंगे कि अभी तो मैं जवान हूं। जी हां, वैज्ञानिकों ने उस जीन की खोज कर ली है तो कि शरीर में बुढ़ापा लाता है। साथ ही वैज्ञानिकों ने उस प्रक्रिया का भी सफलतापूर्वक परीक्षण कर लिया है। जिसके द्वारा शरीर में बुढ़ापे को धीमा कर दिया जाएगा। स्टम सेल मैग्जीन में प्रकाशित वैज्ञानिकों की इस नवीन खोज से जल्द ही बढ़े बदलाव आने की उम्मीद है।

'kjhj d tkMk e fNik g jkt& घुटनों व कोहनी के सनोविअल फ्लुड से एमएससी को रीप्रोग्राम कर प्लूरीपोटेंट स्टेम सेल ( पीएसएस) में डाल देते हैं। फिर पीएसएस में युवा हुए स्टेम सेल को एमएससी में डाल दिया जाता है। रीप्रोग्राम्ड एमएससी से उम्र बढ़ाने की प्रक्रिया धीमी होती है।

bl idkj [kkstk c<ki dk thu& वैज्ञानिकों ने जीएटीए6 को पहचाना जो कि हमारे दिल, आंत और फेफड़ों के विकास में सहायक होता है। वैज्ञानिकों ने शोध के जरिए शरीर में उम्र बढ़ने के लिए जिम्मेदार जीन की खोज की जिसे जीएटीए4/ एएचएच /एफओ एक्स1 जीन का नाम दिया गया। डॉ. ली के अनुसार अब वैज्ञानिक इस जीन को रोप्रीग्राम करना जानते हैं।

btjk;yh oKkfudk u cny x.k=& मानव शरीर में बुढापे की प्रक्रिया को धीमा करने की दिशा में हाल में इजरायली वैज्ञानिकों ने दूसरी प्रक्रिया का सहारा लिया। उन्होंने मानव गुणसूत्रों (क्रोमोसोम्स) के सिरों पर मोजूद टेलोमेयर की लम्बाई को कम कर दिया। इन वैज्ञानिकों का दावा है कि गुणसूत्रों के सिरों पर बुढ़ापा लाने वाले जीन होते हैं।

lY;yj jhikxkfex l gkxk dk;kdYi& युनिवर्सिटी ऑफ विस्कॉन्सिन के डॉ. वॉन जू ली के अनुसार बुढ़ापा दरअसल मैनसेक्यमाल स्टेम सेल (एमएसपी) की गतिविधियों और कार्यप्रणाली में आने वाले कमी होती है। अब नए शोध में एमएससी के दवाओं और अन्य उपचार के माध्यम से बुढ़ापे को दूर किया जा सकेगा। इसके लिए सेल्युलर (कोशिका) रीप्रोग्रामिंग की जाएगी।

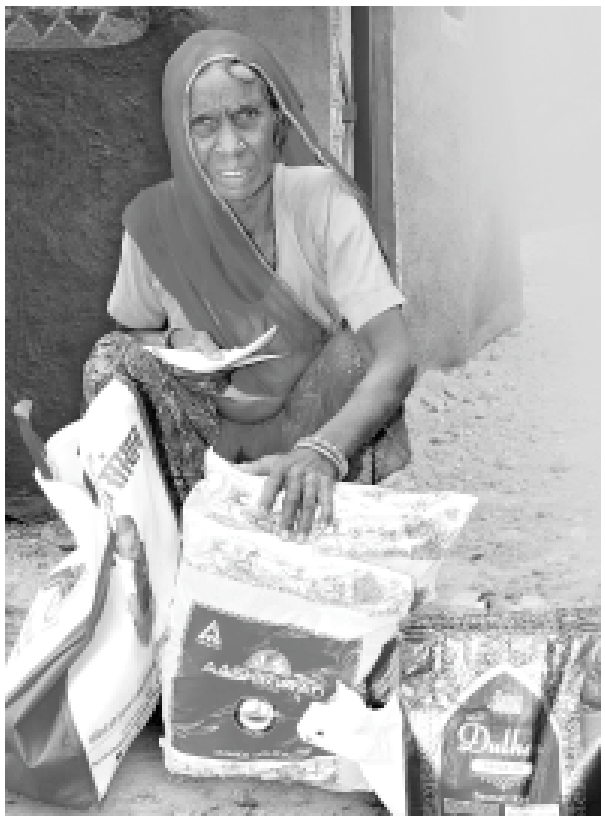
## पैरेंट्स देते हैं साथ तो बच्चे चढ़ते जाते हैं जीवन में तरक्की की सीढ़ियां

माता–पिता ही बच्चों के पहले शिक्षक, गुरु, दोस्त यानी सब कुछ होते हैं। बच्चों की परवरिश एवं उनके सर्वांगीण विकास में अभिभावकों की जो भूमिका होती है, उसे कतई नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। उनके दिलों में अपने बच्चों के प्रति प्यार–लाड़ या परवाह कभी कम नहीं होती।आइए जानते हैं कुछ युवाओं से कि कैसे पैरेंट्स ने दिया उनका साथ और वे जीवन में लगातार चढ़ते रहे तरक्की की सीढ़ियां।.

आइआइटी में पढ़ने का सपना था, जो पूरा नहीं हो सका। यहां तक कि दिल्ली यूनिवर्सिटी में दाखिले के लिए भी पैसे नहीं थे। स्थानीय कॉलेज से स्कॉलरशिप के साथ बीटेक किया। कॉलेज में ही कोडिंग सीखी। अपनी स्किल को जितना बेहतर कर सकती थी, वह किया। यहां तक कि पढ़ने के साथ दूसरों को ट्यूशन भी पढ़ाया, ताकि पॉकेट मनी के लिए पैरेंट्स को परेशान न करूं। आज यामिनी पर न सिर्फ उनके पैरेंट्स को गर्व है, बल्कि वह खुद को भी खुशनसीब मानती हैं कि माता–पिता ने यथासंभव उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्हें ऐसे संस्कार दिए, जिससे वे हर मुश्किल का सामना दृढ़ता से कर पायीं। वह अपने संघर्षों से खुश हैं, जिसने उन्हें एक मजबूत शख्सियत को गढ़ने में मदद की। जैसे कि मुंबई के किशोर उद्यमी तिलक मेहता को उनके पैरेंट्स का भरपूर सहयोग मिला, जब उन्होंने पेपर ऐंड पार्सल नाम से कंपनी शुरू करने के साथ ही डब्बा वालों के लिए एक प्रोजेक्ट करने का फैसला लिया। तिलक के अनुसार, 'पिता ने जहां उन्हें काम करने के तरीके के बारे में सहयोग दिया, वहीं मां ने सिखाया कि कैसे समय का प्रबंधन करते हैं। उसी से वह बिजनेस के साथ अपनी पढ़ाई, खेलकूद आदि पर ध्यान दे पाते हैं।'

वाराणसी के विपुल सिंह के पिता जी शहर में एक छोटा–सा टाइपिंग स्कूल चलाते थे। उसी से पूरे परिवार का भरण–पोषण होता था। किसी तरह बच्चों के स्कूल की फीस निकल जाती थी। खान–पान भी सामान्य था। उस पर से विपुल को पढ़ाई में खास मन नहीं लगता था, जिसके लिए अक्सर डांट पड़ती थी। लेकिन उन्होंने पैरेंट्स की मजबूरी का कभी फायदा नहीं उठाया। नोएडा से एयरोनॉटिकल इंजीनियरिंग करने के बाद रिसर्च एसोसिएट के तौर पर आइआइटी कानपुर ज्वाइन किया। वहीं, ड्रोन पर काम करने का अवसर मिला और फिर वह दिन आया, जब विपुल ने अपनी खुद की कंपनी लॉन्च कर दी। विपुल बताते हैं, 'किसी भी बिजनेस में निर्णय का बहुत महत्व होता है। फैसला लेने का यह आत्मविश्वास मुझे बचपन से अपने पैरेंट्स से मिला। उन्होंने कभी मेरे फैसलों पर सवाल नहीं उठाए।

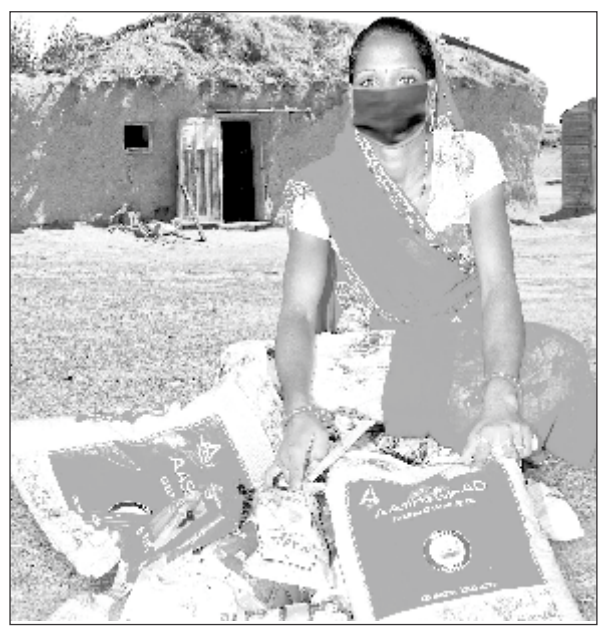
## कालीबाई की मिटी कसक





उदयपुर जिले के आदिवासी क्षेत्र शीशम की घाटी गांव की रहने वाली 60 वर्षीय गरीब कालीबाई के पति लम्बी बीमारी के चलते 10 साल पहले भगवान के घर जा बसे। पति की मौत के बाद सोचा कि दो बेटे हैं..... इने सहारे जी लूंगी पर बेटे लड़–झगड़कर अलग दूर जाकर रहने लगे.... वृद्ध–विधवा ने हिम्मतकर खुद के बूते जीने की राह पड़ी। दिहाड़ी मजदूरी करके पेट पालने लगी....5–6 माह पहले एक बेटे की मौत हो गई। जिससे उबरी भी नहीं थी कि लॉकडाउन के सकंट में दिहाड़ी मजदूरी भी जाती रही.... अब तो भूख और मजदूरी जाने की पीड़ा बार–बार सता रहा थी... पर कहीं सहारा नहीं मिला। नारायण सेवा संस्थान की टीम 'नारायण गरीब राशन वितरण येाजना' के तहत जरूरतमंदों का पता लगाने पहुंची... तब संस्थान ने उसे भी सूची में शामिल कर राशन किट दिया... . मदद मिलने पर कालीबाई ने कहा कि आपने गरीबों की सुधली। मुझे महीने भर का राशन दिया... मैं बहुत धन्यवाद करती हूँ संस्थान का।

## मानदेय के साथ राशन वितरण





उदयपुर शहर से करीब 15 किमी दूर लकड़वास गाँव में रहने वाली 22 वर्षीय इन्द्रा डाँगी के पिता का 5 वर्ष पूर्व स्वर्गवास हो गया। पिता के असमय चले जाने से माँ और छोटे भाई सहित उसकी स्थिति बड़ी ही चिंतनीय हो गई। माँ खेतों में काम करके हमें पढ़ाएँ– लिखाएँ या मजदूरी करे, उसे कुछ भी समझ नहीं आ रहा था। परन्तु खुद भी हौसला रखा और माँ को ढाढ़स बँधाते हुए इन्द्रा ने जैसे–तैसे 12 वीं की परीक्षा देकर नौकरी की तलाश शुरू की। छोटी–मोटी नौकरी करके परिवार का सहयोग करने लगी। 3 वर्ष पूर्व उसके संघर्ष की गाथा संस्थान तक पहुँची।

संस्थान ने उसके दर्द को समझा और अपने कॉल सेन्टर में टेली कॉलर के कार्य का मौका दे दिया, जिससे उसके परिवार को बड़ी राहत मिली। माँ की चिन्ता को कम करने और छोटे भाई को पढ़ाने के लिए काम में लगी इन्द्रा की परेशानी कोरोना में बढ़ गई... माँ की किसानी बंद हो गई। आर्थिक स्थिति खराब होने से परिवार चलाने में दिक्कत महसूस होने लगी। तब नारायण सेवा संस्थान ने उसे मानदेय के साथ राशन किट भी देना शुरू किया। उसकी खुशी का ठिकाना नहीं रहा।

# लॉकडाउन काल में संस्थान की सेवायें

## पथराई आँखों में जगी आस

खाखड़ी (गोगुन्दा) निवासी 75 वर्षीय दल्लाराम के परिवार में कुल 8 सदस्य है। एक बेटा है जो चुनाई का काम करके परिवार चलाता है। लेकिन लॉकडाउन ने सबको घर में रहने को मजबूर कर रखा है। पिछले 8–10 दिनों से घर में राशन न के बराबर है। बच्चों को बकरी के दूध में पानी मिला–मिलाकर पिला रहे थे। मदद की आस में गांव के सरपंच से भी मिले पर कुछ सहायता मिली नहीं।

एक वृद्ध पिता को अपनी आंखों के सामने बेटे–पोतो को भूखे देख आंखें चिन्ता में डूब गई। तभी नारायण सेवा की राहत टीम ने सर्वे की दस्तक दी तो आस जगी... टीम ने उनकी तकलीफ देख उसी दिन राशन सामग्री देकर मदद की। वृद्ध दल्लाराम मदद पाकर इतने प्रसन्न हुये कि उनकी आंखे खुद बयान करने लगी।

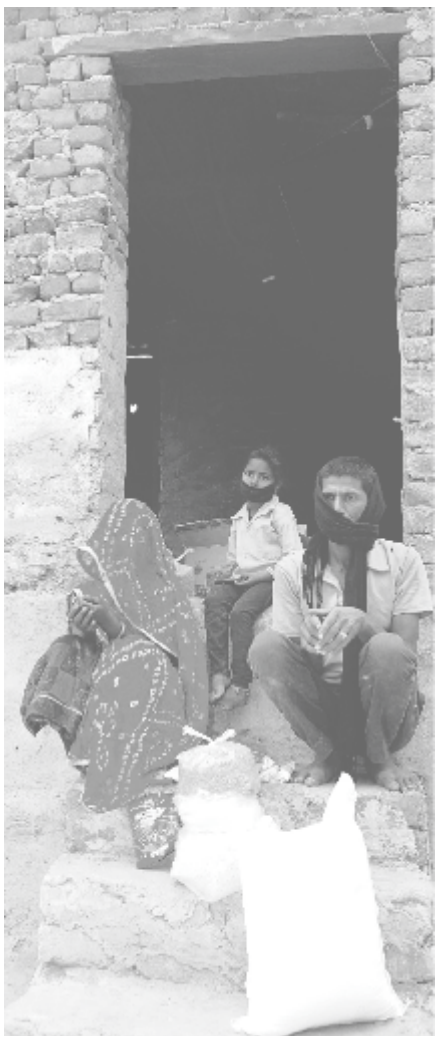
## भंवरी की समस्याओं पर कोरोना ज्यादा भारी

आदिवासी बाहुल 'जोगी का खेत' निवासी भंवरी का जीवन समस्याओं से भरा हुआ था। जवान पति 5 साल पहले ही साथ छोड़ चुके थे। पीछे 4 छोटे–छोटे बच्चे और खुद। छोटी–मोटी दिहाड़ी मजदूरी करके बच्चों को बड़ा करने में लगी थी तभी कोरोना ने भारी मुसीबतें खड़ी कर दी। दिहाड़ी मजदूरी भी कहीं भी नहीं मिल रही। घर में खाने को राशन नहीं। बच्चों को भूखा सुलाने की नौबत आन पड़ी। गांव में किसी से भी राहत नहीं पहुंची अब तक। ऐसे में मौत से पहले भूख से लडना पड़ रहा था। नारायण सेवा संस्थान की सेवामित्र टीम ने राशन सामग्री पहुँचा कर भंवरी की मदद की। राशन पाकर भंवरी से बच्चे कहने लगे माँ जोर की भूख लगी है..... अब तो जल्दी दाल रोटी बनाओ।



fngkMh etnjh Hkh dgh Hkh ugh fey jghA ?kj es [kkus dk jk'ku ughA cPpk dk Hkw[k lykus dh ukcr vku iMhA

## केवल घूघरी से हो रहा था गुजारा





डाकन कोटड़ा आदिवासी क्षेत्र का रहने वाला लक्ष्मण। इस कोरोना संक्रमण काल में परिवार के चार सदस्य गेहूं को उबालकर खाते हुये जिन्दगी जीने की जिद्दोजहद कर रहे है। लक्ष्मण ने कहा गरीबी में पहले गांव में जहां भी मजदूरी मिलती, वहां काम करके आटा, दाल, चावल लाता और परिवार चला लेता था। पर एक माह से घर से निकलना बंद क्या हुआ कि 10 किलो जो गेहूं है वो ही जीने का सहारा रहा है। न घर में लाइट है .... न पानी। हेडपम्प से पानी लाते हैं
चिमनी जलाकर उजाला करते है..... पर भूख का अंधेरा मिटाने के लिए आज आटा मिला ........ निकलती सांसों को रोकने के लिए आपको खूब दुआ देते है।

''ऐसे हजारों गरीब परिवारों को मदद पहुंचा रहा है–आपका संस्थान. ...आपके सहयोग से। आपके द्वारा भेजा गया सहयोग अन्नदान में महादान हो गया। हम हमारे हजारों दानवीरों का दिल से आभार व्यक्त करते है कि आपकी सेवा से ये सेवाकाज पूर्णता ले रहे है।''

### चार रोटी खाने वाले एक रोटी खाकर जीवन चलाने को मजबूर

दुर्गम पहाड़ी के पीछे बसा खेराखेत गांव की मीरा पत्नी भूरीलाल 15 दिनों से भूख से जंग लड़ रही है। वो कहती है...

लॉकडाउन में बाजार बंद है.... सड़कें सूनी है, लोगों के घरों के दरवाजे भी बंद है.... काम तो एक महीने पहले ही बंद था। हमारी भूख मिटाने के लिए किससे मदद मांगने जांये, 3 बच्चे, पति और मैं मरने से बचने के लिए 1 रोटी सुबह खाते हैं और 1 रोटी शाम।

पानी लाने भी दूर जाना पड़ता है... आते वक्त दरखत की छाल लाते है जिसे पानी में उबालकर पीते है। घर में न दूध है न चाय पत्ती। ऐसी मजबूरी में आपने राशन दिया। गरीब मीरा और बच्चों की स्थिति देखकर मन बड़ा दुःखी हो जाता हैं ऐसे में सेवादूतों में मदद पहुँचाने की इंसानियत, हिम्मत और मजबूत हो जाती है।

## 4 दिन बाद इस परिवार को मिला था निवाला...

mn;i|j जिले के रामपुरा क्षेत्र निवासी जगदीश कुमावत दिहाड़ी मजदूरी से 300 रु. प्रतिदिन कमा कर लाता था पर कोरोना लॉकडाउन ने दिहाड़ी मजदूरी के साथ दो समय की रोटी भी उससे छीन ली। परिवार में 3 बच्चे और वृद्ध पिता सहित 6 जने भारी संकट में पड़ गये....न हाथ में रुपये.... न घर में दाना..... बाहर निकले तो कैसे? बाहर जाना मना है....ऐसी स्थिति में नारायण सेवा संस्थान का नारायण रोटी रथ ''भूखे को भोजन'' का संदेश लेकर जब उसके दरवाजे के बाहर पहुंचा तो जगदीश दौड़ा आया.... रूकने का इशारा किया और कहने लगा भाई 6–7 जनों को रोटी खिला दो..... 4 दिनों से घर में अनाज का दाना नहीं है....
संस्थान का सेवादूत एक बर्तन में खाना भरकर जगदीश के घर में गया..... उन्हें प्रेमपूर्वक भोजन करवाया.... 4 दिन से भूखे बच्चों को भोजन करते देख ..... सेवादूत के आंखों से आंसू छलक उठे... भरपेट भोजन कर परिवार ने संस्थान को खूब दुआ दी। सेवादूत ने लॉकडाउन के दौरान परिवार को रोज भोजन कराने का विश्वास दिलाया।

## सम्पादकीय

व्यक्ति जन्म लेता है, स्वपोषण करता है, अपनी उन्नति करता है, अपनों के लिए हरेक सुविधा जुटाता है, मर जाता है। यह जीवनचक्र सामान्यतः देखने को मिलता ही है। इस पूरे जीवन चक्र में दीनदयालु की झलक कहाँ है? उस दीनबंधु, दीनानाथ ने अपना निज स्वरूप प्रदान करके मनुष्य को जन्म दिया है तो उस स्वरूप का प्रभाव ऐसे जीवन में कहाँ है ? क्या हमारा अपने लिए ही व्यतीत किया गया जीवन परमात्मा के प्रति विश्वासघात नहीं है? हाँ? हम अपना करें, अपनों के लिए करें तथा इनकी पूर्ति के बाद दूसरों के लिए भी करें तभी तो मानवता है। यह नहीं सोचा जाता है कि हम अपना सर्वस्व औरों को अर्पित कर दें। पर यह तो हो ही सकता है कि जीवन के श्रम का, अपने अर्जित धन का एक छोटा भाग ही सही उन पर लगाएं जो वास्तव में जरूरतमंद हैं। यह हमारा कर्तव्य भी है, दया भावना से उस दीनदयाल से उऋण होने का प्रयास भी है तथा ईश्वर के प्रकट किए गए विश्वास का पालन भी है।

## कुछ काव्यमय

**जो अतीत से सीखता,**
**उसका सुखी भविष्य।**
**भावी तो इक यज्ञ है,**
**बना अतीत हविष्य।।**
**वर्तमान में जी रहे,**
**वे ही मानव खास।**
**उनसे ही युग बदलता,**
**उनसे। ही है आस।।**
**त्रिकालों को जीतना,**
**मानव जीवन सार।**
**ज्यों ज्यों जीते समय को,**
**तीखी होती धार।।**
**समय बड़ा बलवान है,**
**यह सब माने लोग।**
**पर मानव से बलवती,**
**कोई नहीं प्रयोग।।**
**समय जीत ले मानवी,**
**यही उसे वरदान।**
**बस संकल्पों पर टिका,**
**कर लो शरसंधान।।**

**- वरदीचन्द राव,** अतिथि सम्पादक

## निर्भयता ही सफलता है

अगर किसी काम की शुरुआत में डर रहता है तो हम उस काम में सफलता हासिल नहीं कर पाते हैं। निडर होकर आगे बढ़ेंगे तो कार्यों में सफलता मिल सकती है।

इस संबंध में एक लोक कथा प्रचलित है। कथा के अनुसार पुराने समय में एक राजकुमार तलवार चलाने से भी डरता था। राजा ने राजकुमार को तलवारबाजी सिखाने की बहुत कोशिश की थी, लेकिन उसे सफलता नहीं मिली। राजकुमार में तलवार चलाने का साहस नहीं था, फिर भी पिता ने किसी तरह राजकुमार को थोड़ी बहुत तलवार चलाना सिखा दी। राजा ने राजकुमार को युद्ध में ले जाने की भी कोशिश कई बार की, लेकिन राजकुमार डर की वजह से युद्ध में नहीं जाता था। राजा अपने पुत्र का डर दूर करने की कोशिश करते रहते थे, लेकिन राजकुमार की हालत वैसी की वैसी थी। एक दिन उनके राज्य पर दुश्मनों में आक्रमण कर दिया।

राजा की सेना के मुकाबले दुश्मनों की सेना बहुत बड़ी थी। कुछ ही समय में राजा के सभी महारथी योद्धा युद्ध में मारे गए। अंत में राजा ही जीवित बचे थे। जब राजकुमार को मालूम हुआ कि युद्ध में सब कुछ खत्म हो गया है तो वह भी हिम्मत करके महल से बाहर निकला। बाहर निकलते ही उसने देखा कि सामने से दुश्मनों की सेना आगे बढ़ रही है। वह डर गया। अपने महल की ओर भागने के लिए पीछे पलटा तो उसने देखा कि पीछे भी दुश्मनों की सेना ने उसके पिता को बंदी बना लिया है। राजा को बंदी बना देखकर महल के अंदर के सेवकों ने महल का दरवाजा बंद कर दिया, ताकि दुश्मन महल के अंदर न आ सके। मैदान में राजकुमार अकेला और सामने दुश्मनों की सेना थी। उसके पास दो विकल्प थे। पहला ये कि वह समर्पण कर दे और दूसरा ये कि वह तलवार उठाकर दुश्मनों का सामना करे। राजकुमार ने दूसरा विकल्प चुना। उसने तलवार उठाई और वह दुश्मनों पर टूट पड़ा। राजा द्वारा सिखाई गई तलवारबाजी से वह दुश्मनों पर भारी पड़ने लगा। राजकुमार को लड़ते देखकर महल के सेवकों को भी जोश आ गया और वे भी लड़ाई में कूद पड़े। कुछ ही देर में उन्होंने दुश्मनों को वहां से खदेड़ दिया और राजा को आजाद करवा लिया।

अपनों से अपनी बात

## सच्चे कंगन

सोने– चांदी गहने के हमारे तन की शोभा होते हैं, किंतु निष्ठा, करुणा और मानवता तो हमारी आत्मा के आभूषण हैं।

एक बालक नित्य विद्यालय पढ़ने जाता था । घर में उसकी माता थी। मां अपने बेटे पर प्राण न्योछावर किए रहती थी। उसकी हर मांग पूरी करने में आनन्द अनुभव करती। पुत्र भी पढ़ने– लिखने में बड़ा परिश्रमी था। एक दिन दरवाजे पर किसी ने माई ओ माई पुकारते हुए दस्तक दी। वह द्वार पर गया देखा कि एक फटेहाल बुढ़िया हाथ फैलाए खड़ी थी। उसने कहा बेटा कुछ भीख दे दे।

बुढ़िया के मुंह से बेटा सुनकर वह भावुक हो गया और मां से आकर कहने लगा कि एक माता जी खाना मांग रही है। उस समय घर में कुछ खाने की चीज थी नहीं इसलिए मां ने कहा, बेटा, – रोटी साग तो कुछ बचा नही है। चाहो तो चावल दे दो।

पर बालक ने हठ करते हुए कहा – मां, चावल से क्या होगा ? तुम जो अपने हाथ में सोने का कंगन पहने हो, वहीं दे दो न इस बेचारी को। मैं जब बड़ा होकर कमाऊंगा तो तुम्हें दो कंगन बनवा दूंगा। मां ने बालक का मन रखने के लिए सोने का कंगन कलाई से उतारा और कहा– लो दे दो। बालक खुशी – खुशी भिखारिन को दे आया। भिखारिन को तो मानो खजाना ही मिल गया। कंगन बेचकर उसने परिवार के बच्चों के लिए अनाज, कपड़े आदि जुटा लिए। उसका पति अंधा था।

उधर वह बालक पढ– लिखकर विद्वान हुआ, काफी नाम कमाया। एक दिन वह मां से बोला, मां, अपने हाथ का नाप दे दो, मैं कंगन बनवा दूं। उसे अपना वचन याद था। माता ने कहा मैं इतनी बूढ़ी हो गई हूं कि अब कंगन शोभा नहीं देंगे। हां, कलकत्ते के तमाम गरीब, दीन– दुःखी बीमार बालक विद्यालय और चिकित्सा के लिए मारे – मारे फिरते हैं। जहां निःशुल्क पढ़ाई और चिकित्सा की व्यवस्था हो ऐसा कर दे। मां के उस यशस्वी पुत्र का नाम था– ईश्वचन्द्र विद्यासागर।

& dyk'k ^ekuo*

## वो करो जो बहुत कम लोग करते हैं

इस जिंदगी में बड़ी सफलता न मिलने का सबसे बड़ा कारण यह है कि वो ऐसी सोच रखता है। जैसी दुनिया के 99 प्रतिशत लोग रखते हैं। अगर आप बड़ी सफलता चाहते है तो आपकी वो करना होगा जो सिर्फ एक प्रतिशत लोग करते हैं। इस बात को इस कहानी से समझें–

एक बार एक चित्रकार ने बहुत ही सुन्दर पैंटिंग बनाई। उसे पैटिंग में कहीं भी कमी नजर नहीं आ रही थी। उसने सोचा क्यों न यह पैंटिंग लोगों को दिखाई जाएं।

उसने पैंटिंग को शहर के बीचों बीच लटका दिया और नीचे लिख दिया। किसी को इसमें कमी दिखाई दे तो वे उस जगह निशान लगा दें। शाम को जब चित्रकार पैंटिंग के पास पहुंचा तो बहुत दुःखी हुआ क्योंकि पूरी पैंटिंग पर निशान लगे थे और वह पूरी तरह से खराब हो चुकी थी। समझ में नही आ रहा था कि अब वो क्या करे। तभी एक दोस्त उससे मिलने आया। उसे दुःखी देखकर कारण पूछा– चित्रकार ने अपनी समस्या उसे बता दी। सारी बात सुनने के बाद दोस्त हंसने लगा और बोला कि यह तो बहुत ही छोटी समस्या है। उसने कहा कि तुम फिर से एक पैंटिंग बनाओ और उसे कल शहर के बीचों बीच लटका देना और उसके नीचे फिर से लिखना कि इस पैंटिंग में जिस किसी को भी कोई कमी दिखाई दे वो उसे सहीं कर दे। उस चित्रकार ने अलगे दिन ऐसा ही किया। जब शाम को उसने देखा तो उस पैंटिंग में किसी ने कुछ भी नहीं किया था यह देखकर वह समझ गया कि किसी दूसरे में कमियां निकालना आसान होता है। लेकिन उस कमी को दूर करना बहुत ही मुश्किल होता है।

&lod i'kkUr HkV;k

## कार्य के प्रति निष्ठा

टोडरमल एक प्रसिद्ध साहित्यकार थे। उत्कृष्ट लेखन के धनी इन साहित्यकार में अपने काम के प्रति अदभुत लगन थी। ये जिस भी विषय पर लिखना तय कर लेते थे, उसे एक बार हाथ में लेने पर पूरा करके ही छोड़ते थे। एक समय वे अपने ग्रंथ मोक्षमार्ग पर काम कर रहे थे। यह विख्यात ग्रंथ है। और आज भी बहुसंख्यक लोगों के लिए मार्गदर्शक बना हुआ है।

जब टोडरमल के मस्तिष्क में 'मोक्षमार्ग' लिखते का विचार आया तो उसके लिए उन्होंने उनके लोगों से सामग्री जुटानी आरम्भ की । टोडरमल अपने काम में इतने डूब गए कि उन्हें रात और दिन का होश ही नहीं रहा और न खाने पीने की सुध रही घर के लोग उनका ध्यान रखते और वे अपना ग्रंथ लिखते रहते ।

एक दिन टोडरमल अपनी मां से बोले– माँ! आज सब्जी में नमक नहीं है। लगता है आप नमक डालना भूल गई। उसकी बात सुनकर माँ मुसकराते हुए बोली 'बेटा ! लगता है आज तुमने अपना ग्रंथ पूरा कर लिया है ?

माँ ने जवाब दिया 'बेटा! नमक तो मैं तुम्हारे भोजन में पिछले छः महीने से नहीं डाल रही थी।, किंतु उसका अभाव तुम्हें आज पहली बार महसूस हुआ है। इसी से मैंने जाना। जब तक तुम्हारे मस्तिष्क में पुस्तक की विषय –सामग्री थी, तब तक नमक जैसी वस्तुओं के लिए स्थान नहीं था। अब जब वह जगह खाली हो गई तो इन्द्रियों के रसों ने उसे भरना शुरू कर दिया।

दरअसल कार्य के प्रति लगन और निष्ठा हो तो कार्य उत्कृष्टता के साथ पूरा होता है। इसलिए जब भी कोई कार्य हाथ में ले तो उसे पूरी लगन के साथ करें।

# अंदरुनी ताकत बढ़ाएंगे सुपरफूड्स

1 कालीमिर्चि की शहद के साथ प्रयोग करें। सर्दी जुकाम की समस्या दूर होगी।
2 दिन में बाजरे की रोटी या खिचड़ी खाएं। शरीर को गर्मी मिलेगी।
3 आहार में शकरकंद का प्रयोग अवश्य करें। पेट सही रहेगा और इम्यूनिटी बढ़ेगी।
4 सफेद तिल या तिल के तेल का प्रयोग करें। हड्डियों को मिलेगी मजबूती।
5 गोंद पाक, या लड्डू के रूप में प्रयोग करें।
6 केले की स्मूदी ले सकते हैं। इसमें रसबेरी, अखरोट और शहद भी मिलाएं।
7 मक्का, बाजरा और हरी पत्ते वाली सब्जियां का प्रयोग करें। ये शरीर की इम्युनिटी बढ़ाने के साथ ही पेट के लिए भी लाभकारी है।

## नई जिंदगी मिली

रायपुर छत्तीसगढ़ से हम आये हैं। मैंरा नाम जलेसी नेताम है। मेरा लड़का का नाम मनोज कुमार नेताम है।

गाड़ी पर हाई टेंशन तार गिरने से अपना पांव गंवा बैठे मनोज कुमार नेताम। बिना पांव के जिदंगी जीना कितना दर्दनाक होता है, ये दर्द तो वो ही महसूस कर सकता है जिसके पांव ना हो। मनोज के पिता अपने नारायण सेवा संस्थान द्वारा अपने बेटे को निःशुल्क पांव लगाने पर बेहद खुश हैं। मनोज का पिता बताते है अपने पैर, मनोज कुमार के अच्छे से लग गया। और हम खुश है, उम्मीद नहीं था कि हमारे लड़का के पैर लगेगा कि नहीं लगेगा? ऐसा करके, यहां आने के बाद विश्वास हो गया, पैर लग गया। खुद मनोज कहते हैं पैर तो पहले थे , अपने पांव से नहीं चला लेकिन आज अपने पांव पे चल रहा हूं। मैं बहुत खुश हूं। मैंरा पैर लग गया, मैं चल रहा हूं। अपने पांव से चलने का सपना पूरा किया संस्थान ने। मनोज को नई जिदंगी देने के लिए ये संस्थान को बहुत धन्यवाद देते हैं।

# चलने लगे लडखडाते कदम, जागा विश्वास जिन्दगी के लिये

शब्बीर हुसैन के परिवार में छ सदस्य है। पिता जी कॉस्मेटीक 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 परेलाइसिस 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।

कुछ दिन कार्यक्रम देखने 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 टांगे टेढ़ी थी। 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 दिवारी 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। संस्थान के ये सफल प्रयास आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही संम्भव हो पा रहे है।

# लाठी के सहारे घिसट रहा था विनोद

27 वर्षों से लकड़ी के सहारे चलने वाले विनोद पिपरिया (म.प्र.) का जीवन निराशामय था। इलाज के लिए विनोद को कई बड़े शहरों में दिखाया गया, लेकिन पांव से दिव्यांग विनोद की हालत दिन–दिन बिगड़ती ही गई।

इसी बीच टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर विनोद के हृदय में आशा की किरण जगी और वह अपनी पत्नी के साथ उदयपुर स्थित नारायण सेवा संस्थान पहुँचा। जांच के बाद विनोद के घुटने का निःशुल्क ऑपरेशन हुआ। 27 वर्षों से लकड़ी के सहारे चलने वाले विनोद की लाठी अब छूट चुकी थी और कैलिपर पहनकर आसानी से चलने लगा है। विनोद इसे अपने जीवन की नई शुरूआत मानता है।

## 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, टेन 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.mannkijeet.com
: kailashmanav

मन के जीते जीत सदा ( दैनिक समाचार-पत्र ) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर ( राज. ) 313002
मुद्रक : न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, 13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर - 3 उदयपुर ( राज. ) के लिए नारायण प्रिंटिंग प्रेस, सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा, उदयपुर
• सम्पादक : लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. RAJHIN/2014/59353 • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2018-2020