

# मन के नीति जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2226

• उदयपुर, बुधवार 27 जनवरी, 2021

• प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन

• कुल पृष्ठ : 4

• मूल्य : 1 रुपया

## विंग कमांडर अभिनव, जिन्होंने कठिन हालात में रेस्क्यू कर बचाई हजारों जाने

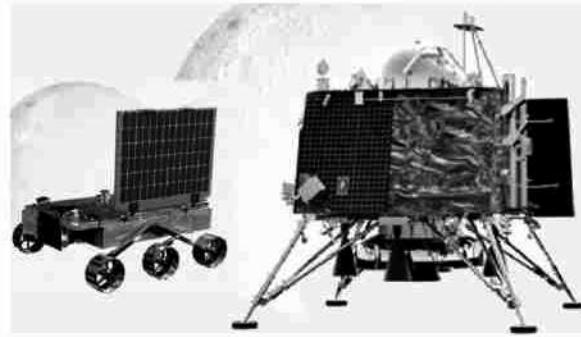
चाहे सियाचिन में माइनस डिग्री तापमान में तैनाती हो छत्तीसगढ़ के नक्सली इलाकों में या फिर बाढ़ प्रभावित जगहों पर जाकर कठिन हालात में रेस्क्यू करना हो, हर जगह अपनी जाबांजी, नीडरता और साहस के झंडे गाड़ चुके हैं उदयपुर के अभिनव सांखला। अभिनव एयरफोर्स में विंग कमांडर है। अभिनव जब नौवीं क्लास में थे तब से ही उनके मन में एयरफोर्स पायलट बनने का जनून सवार था। 12वीं करने के बाद एनडी का एग्जाम दिया और फर्स्ट अटेम्प्ट में ही चयन हो गया। एयरफोर्स में चयन होना जैसे उनका सपना पूरा होना था जिसे वे कई सालों से आंखों में संजोए थे। अभिनव ने अब तक जहां भी सेवाएं दीं, वे सभी जगहें उनके लिए नई चुनौती से भरी थीं, लेकिन हर बार उन्होंने ये चुनौती स्वीकारी और विजय हासिल की। उन्होंने उत्तराखण्ड, कश्मीर और केरल में आई बाढ़ के दौरान हजारों जाने बचाई तो कोलकाता में हुए रेल हादसे के दौरान भी उन्होंने साहस का परिचय देते हुए जिंदगी और मौत के बीच संघर्ष कर रहे लोगों को अस्पताल पहुंचाया। अभिनव के पिता अभय और माता स्तोहलता साखला दोनों सरकारी सेवाओं से सेवानिवृत हैं तो उनका दूसरा बेटा सॉफ्टवेयर इंजीनियर हैं। वे कहते हैं, अभिनव पर उन्हें गर्व है और वे कहते हैं कि मातृभूमि के लिए बेटे के इस जब्बे को वे सलाम करते हैं।

## चंद्रयान का लैंडर विक्रम और रोवर प्रज्ञान अब भी चांद पर !

इसरो की ओर से अगस्त 2019 में चंद्रमा पर भेजे गए दूसरे चंद्रमिशन चंद्रयान-2 का लैंडर विक्रम और रोवर प्रज्ञान अभी भी चांद पर हैं। एक साल में प्रज्ञान ने चंद्रमा की सतह पर एक किलोमीटर से अधिक की दूरी तय कर ली। यह दावा इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च ग्रंथालय में दिसंबर 2020 में छपे एक शोध पत्र में एक उत्साही अंतरिक्ष परिवार ने किया है।

लुधियाना निवासी इम्यूनोलॉजी के रिटायर्ड प्रोफेसर डॉ. हरिमोहन सक्सेना, उनके छोटे भाई रिटायर्ड बैकर बीकानेर निवासी जगमोहन और भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) जोधपुर में रिसर्च स्कॉलर डॉ. हरिमोहन की पुत्री प्रियंका सक्सेना ने छह महीने तक शोध के बाद नासा के उस दावे को खारिज कर दिया कि लैंडर विक्रम चंद्रमा की सतह के सम्पर्क में आते ही टुकड़े में बंट गया था। उस दिन यह हुआ था : इसरो ने अगस्त 2019 में चंद्रयान-2 मिशन भेजा था। इसमें एक ऑर्बिटर, लैंडर विक्रम और उसके अंदर रोवर प्रज्ञान था। ऑर्बिटर के चंद्रमा की कक्षा में कुछ दिन चक्कर लगाने के बाद 6 सितंबर को इससे लैंडर अलग होकर चंद्रमा की सतह पर बढ़ने लगा। सतह से 2.1 किमी पहले इसरो का लैंडर से सम्पर्क टूट गया। रोवर प्रज्ञान इसके अंदर था।

नासा का दावा खारिज  
डॉ. हरिमोहन कहते हैं कि वे और उनके भाई ने



विक्रम की खोज प्रारंभ की। नासा की वेबसाइट एलआरओसी का अध्ययन किया। वेबसाइट में दक्षिणी ध्रुव पर एक ऑर्जेक्ट दिखाई दिया था। प्रियंका इमेज प्रोसेसिंग में पीएचडी कर रही है। प्रियंका ने सॉटवेयर के जरिए फोटो की डिफेजिंग और डिनॉइजिंग की। जिसके बाद विक्रम स्पष्ट नजर आ गया।

### विक्रम का रैप खुला, 1 किमी दूर मिली बगड़ी

डॉ. हरिमोहन ने बताया कि फोटो में विक्रम का दरवाजा खुलकर रैप बाहर आया हुआ मिला। इसका अर्थ छह पहियों की बगड़ी प्रज्ञान बाहर निकल गई थी। इसके बाद प्रज्ञान की तलाश शुरू हुई। वह भी 1 किमी से अधिक दूरी पर मिल गया। विक्रम चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर मैंजाइनस और सिम्पेलिप्स क्रेटर के मध्य ही उत्तरा था। सक्सेना परिवार ने सिम्पेलियस क्रेटर से उसकी तलाश शुरू की थी।

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

### सीधा हुआ सोनू का टेढ़ा पैर

द्वामपुर (बिजनौर) उत्तरप्रदेश निवासी अब्दुल वाहिद का पुत्र जन्म से ही पोलियोग्रस्ट पैदा हुआ। जीवन के 17 वर्षों में उसे पिता ने कई हॉस्पीटों में दिखाया पर कहीं भी पोलियो रोग की दिव्यांगता में राहत नहीं मिली। परेशान परिवार सोनू की तकलीफ देखकर बहुत दुःखी होता था पर जन्मजात बीमारी के आगे वे लाचार थे। एक दिन टेलीविजन पर नारायण सेवा संस्थान की दिव्यांगता ऑपरेशन सेवा के बारे में देखा तो बिना समय गंवाये वो संस्थान में उदयपुर पहुंच गए। डॉ.ओ.पी. माथुर ने जांच करके दायें पांव का ऑपरेशन कर दिया जिससे उन्हें बड़ा फर्क नजर आया। दूसरे पांव के ऑपरेशन के लिए संस्थान में पुनः आए। सफल ऑपरेशन के पश्चात् सोनू पूर्ण-स्वस्थ है। उन्हें भरोसा है कि वह शीघ्र ही पोलियो की दिव्यांगता को मात देकर अपने पैरों पर चलर गांव पहुंचेगा।



### फलासिया, उदयपुर में दिव्यांग जांच चयन उपकरण व वितरण शिविर



भारत सरकार की एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान का सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से पंचायत समिति फलासिया में दिव्यांगता जांच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसका उद्घाटन विकास अधिकारी श्री बृजलाल जी मीणा ने दीप प्रज्वलन कर किया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आए 81 रोगियों की जांच व चिकित्सा डॉ मानस रंजन जी साहू ने की। शिविर में सहायक विकास अधिकारी धर्मपाल चन्द्र जी चौधरी, श्री प्रकाश जी गरासिया, श्री विनोद जी पारगी, श्री

शांतिलाल जी, श्री दीनाराम जी आदि कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे। शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्डा ने जनप्रतिनिधियों और अतिथियों का अभिनंदन किया। शिविर में 07 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल, 08 को व्हीलचेयर, 10 को वैशाखी और 24 कैलीपर्स भेट किए। 02 दिव्यांगों का शल्य चिकित्सा के लिए चयनित किया। शिविर में लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा, कन्हैया लाल जी ने भी सेवाएं दी।

## महानता के चार नियम

1 कम बोलिए— कम बोलना चाहिए। अपनी मेहनत और काम को बोलने का अवसर दें। आपको हमेशा सबको बताने की जरूरत नहीं कि आप क्या कर रहे हैं और आपकी योजना क्या है? आपको क्या पाना है? बस अपने परिणामों का इंतजार करें, वे आपके बारे में सब बता देंगे। लोग तब आपको अधिक सम्मान और देते हैं, जब आपसे ज्यादा आपका काम बोलता है। आपने ऐसे महान लोगों के अपवाद कम ही देखे होंगे, जो अपनी उपलब्धि से अधिक बोलते हैं। कोई कैसे महान हो सकता है, यदि उसकी बातें उसके काम के बारे में बढ़—चढ़कर बोलती हों। जैसे उनके शब्द हैं वैसे उनके काम नहीं, तो यह महानता नहीं। यह तो अज्ञानता और अहंकार समझा जाएगा।

वैसे भी कम बोलने से आपकी ऊर्जा का अपव्यय नहीं होता तो आप इस संचित ऊर्जा से भविष्य में और भी बड़े महान और सफल कार्य कर पाएंगे।

2 ज्यादा सुनिए— यदि आप सुनने की कला से परिचित नहीं हैं तो आपके लिए कुछ नया सीखना कठिन हो सकता है। ज्यादा सुनें, ज्यादा बेहतर सुनें और खूब ध्यान से सीखने की कोशिश करें। आपको एक खास मक्सद से सुनना है कि हमें कुछ सीखना है। सुनकर कुछ नया ज्ञान प्राप्त करना है। हम सब जीवन के छात्र हैं, इसलिए अच्छा छात्र हमेशा अच्छा श्रोता होता है। आपके भीतर वैसी ही जिज्ञासा होनी चाहिए ताकि आप वह सब सीख सकें, नोटिस कर सकें जो दूसरे कम ही कर पाते हैं। यह अतिरिक्त देखने और नोटिस करने का गुण आपको और से अलग करेगा और आपकी प्रगति में मददगार होगा। दरअसल, आप वास्तव में हर किसी से सीख सकते हैं। आप महान से महान असफलता से और महान कामयाबी से भी सीख सकते हैं। ध्यान दें, बस

आपको गौर से सुनने की कला में माहिर होना होगा। सुनेंगे नहीं तो गुनेंगे कैसे?

3 संयमित रहें, त्वरित जवाब देने से बचें— संयमित जवाब हमेशा एक बेहतर जवाब होता है। किसी भी निष्कर्ष पर पहुंचने की हड्डबड़ी न करें। इसके लिए जरूरी है कि आप कभी अपनी भावनाओं को खुद पर हावी न होने दें। जीवन की अलग—अलग परिस्थितियों में आपको अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को अनुशासित रखना होगा। याद रखें, अनुशासन आपको शक्ति देता है और जहाँ भावनाओं को नियंत्रण में रखने की बात आती है, वहाँ अनुशासन का खास महत्व है। इस लिहाज से एक कथन भी है कि यदि जिंदगी में आप शांत और संयत रहना सीख सकें तो इससे बड़ी सीख दूसरी नहीं। हर परिस्थिति में आपको यह देखना है कि कैसे संयत रहें। आपकी प्रतिक्रिया किस तरह की होनी चाहिए, इस बारे में हमेशा ठहरकर सोचें। यदि आप अपनी भावनाओं को अनुशासित रखना नहीं सीख पाते हैं तो आपके प्रतिद्वंदी इसका प्रयोग आपके खिलाफ कर सकते हैं।

4 अवलोकन करें, कुछ नया सीखते रहें— जितने करीब से आप चीजों को देखने—समझने की कोशिश करें, उतनी ही बेहतर समझ विकसित होगी। जितनी बेहतर समझ होगी, आप उतना बेहतर निर्णय ले सकेंगे। इसलिए जिन्हें आप मानते हैं, जिनका आदर करते हैं, उनका गौर से अवलोकन करें। उनकी सभी छोटी—बड़ी गतिविधियों का गंभीरता से अवलोकन करें।

उन सिद्धांतों को, जिनमें आप पारंगत यानि निपुण होना चाहते हैं, अवलोकन कर काफी कुछ सीख सकते हैं। आखिर में आपको यह नहीं भूलना है कि केवल जानकारी ही पर्याप्त नहीं। हमें उन पर अमल भी करना होगा और जीवन में उपयोग करना होगा।

## संस्थान निर्मित आर्टिफिशियल लिम्ब टिकाऊ

संस्थान का वर्कशॉप आर्टिफिशियल लिम्ब निर्माण में आधुनिक समय की लेटेस्ट जर्मन तकनीक का उपयोग करता है। जोकि गुणवत्ता के मापदण्ड में पूर्णतः खरा उत्तरता है। संस्थान की अनुभवी ऑर्थोटिस्ट एवं प्रोस्थोटिस्ट टीम दिव्यांगों की भावनाओं का ध्यान रखते हुए व्यवहार करती है। डॉक्टर्स, प्रोस्थेटिक को फिट करते समय दिव्यांग बन्धुओं की तकलीफ एवं चुनौतियों को करीब से जानते हैं। फिर उन्हें

कृत्रिम अंग पहनने व उतारने के साथ रोजमरा की जिन्दगी में उपयोग लेने का प्रशिक्षण देते हैं। अतः संस्थान निःशुल्क आर्टिफिशियल लिम्ब लगाने के अलावा अभ्यास पर भी जोर देता है। जिसे सफल परिणाम आ रहे हैं। आज तक 15 हजार से अधिक दिव्यांगों को कृत्रिम अंग बोटे जा चुके हैं।



## सज्जन की पहचान

एक बार धर्म और अधर्म दोनों अपने— अपने रथ में बैठकर कहीं जा रहे थे। तभी उन दोनों के रथ एक ही राह में आमने—सामने खड़े हो गए। अब कौन दूसरे के लिए रास्ता छोड़, इस पर उनमें विवाद छिड़ गया। धर्म ने अधर्म से कहा—“भाई! तू अधर्म है, मैं धर्म हूँ। मेरा मार्ग ठीक होता है। मैं पुण्यदायक सभी के द्वारा पूजित व प्रशंसित हूँ, इसलिए मार्ग दिए जाने योग्य मैं ही कहा जा सकता हूँ।”

अधर्म बोला—“हे धर्म! मैं अधर्म हूँ और मार्ग दिए जाने योग्य मैं ही हूँ।” अधर्म आगे बोला—“हे धर्म! मैं अधर्म हूँ और निर्भयी व बलवान हूँ। मैंने आज तक कभी भी किसी को मार्ग नहीं दिया। यह मेरे स्वभाव के विरुद्ध है। मैं तुझे मार्ग कैसे दे सकता हूँ?”

धर्म ने फिर समझाया—“देखो

## को—विन एप से तय होगा टीकाकरण का सफर

देश भर में कोरोना वैक्सिन की खेप पहुंचनी शुरू हो गई है। पहले चरण में लगभग तीन करोड़ स्वास्थ्य कर्मियों और फ्रंटलाइन वर्कर्स को टीकाकरण में प्राथमिकता दी जाएगी। वैक्सीन रजिस्ट्रेशन के लिए केन्द्र सरकार का को—विन एप नागरिकों के लिए भविष्य में सरल माध्यम बनेगा।



इसके बारे में कुछ बातें जानना बेहद जरूरी है।

1 फिलहाल 'को—विन' एप स्टोर पर उपलब्ध नहीं है। केंद्र सरकार ने फर्जी एप से सावधान रहने को कहा।

2 ऐप लॉन्च होने के बाद इसमें यूजर को टीकाकरण के लिए सेल्फ रजिस्ट्रेशन व सामूहिक रजिस्ट्रेशन के विकल्प मिलेंगे।

3 एक बार जब कोई व्यक्ति पंजीकृत होता है तो वह प्राथमिकता समूहों में है या नहीं इसकी जांच होगी।

4 अभी प्रशासन, प्राथमिकता वाले समूह की जानकारी जुटाने को

'को—विन' का प्रयोग कर रहा है। इनके पास लाभार्थियों को पंजीकृत करने का विकल्प भी होगा।

5 व्यक्तिगत पंजीयन करने वाले आधार कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस, पैन कार्ड, पासपोर्ट, पेंशन दस्तावेज, मनरेगा जॉब कार्ड, बैंक या डाकघर पासबुक, पेंशन दस्तावेज, वोटर आइडी आदि फोटो आइडी के साथ पंजीयन कर सकते हैं।

6 पंजीकरण के बाद संबंधित व्यक्ति को वैक्सीन कब और कहाँ लगेगी इसकी जानकारी प्राप्त होगी। मौके पर पंजीयन नहीं होगा।

7 'को—विन' में लगभग 25 हजार कोल्ड चेन स्टोर (जहाँ टीका संग्रहित होगा) की जानकारी होगी, लाभार्थी वैक्सीन ट्रांसपोर्टेशन को भी टैक कर सकेंगे।

नाटायण दिव्यांग सहायता एवं निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेंटर	
<b>फतेहपुरी, दिल्ली</b> श्री जनसिंह भारी, मो.- 9999175555 श्री कृष्णावतार खड़ेलाल- 7073452155 कटार वरियान, अब्दर हांटल के पास, फतेहपुरी, दिल्ली-6	<b>मोटीनगर, यू.पी.</b> एस.आर.एम. कॉलेज के सामने, मोटीनगर एकड़मी स्कूल के पास, मोटीनगर <b>राजकोट</b> श्री तलायन नागर, मो.- 09529900803 परग मिंह गार्डन, मो.- 29/500 टीवी टावर रोड, गली नं.-2, फस-2 श्रीरामनगर, पां-शक्तरनगर, रायपुर, छग.
<b>आम्बाला</b> श्री रामकृष्ण शर्मा, मो. 07023101160 सरिवा शर्मा, 669, हाजारिंग बोर्ड कोलोनी अब्दर स्टेट के पास, सेक्टर-7 अम्बाला (हरियाणा)	<b>लोनी</b> श्री धर्मेश गर्ग, 9529920084 दानानाम- डॉ. जे.पी. शर्मा, 9818572693 आपामां शर्मा भैरोयी कोलोनी, लोनी बचला, चिरोही रोड (मोक्षायम मन्दिर) के पास लोनी, गोपियाबाद (यू.पी.)
<b>माध्यम (मुम्बई)</b> श्री मुकेश सेन, मो. 9529920090 अंसवाल अध्यात्मी, आएनदी पार्क भावना इंस्ट मुम्बई - 401105	<b>जयपुर</b> श्री इकम रिह. 9928027946 बद्दीलालय वैद फिजियोथेरेपी हाँस्पीटल एण्ड रिचर्स सेंटर बी-50-51 स्नाराई लिटी, भावना इंस्ट मुम्बई - 300027
<b>इन्दौर</b> श्री जसवंत मेहराया, मो. 09529920087 जी 02, 19-20 सुविता अपार्टमेंट शंकर नगर, निवार बैंक चौहाल खण्डा इंदौर-452018	<b>रतलाम</b> विमल निवास, स्ट्रीट नंबर 1, स्टेशन रोड, रतलाम (यू.प.) पिन-457001
<b>आगरा (उत्तर प्रदेश)</b> श्री राजमन शर्मा, मो. 7023101174 104वी, विमल वाटिका, कर्मचारी गांव, आगरा (उत्तर प्रदेश)	<b>आगरा (दक्षिण प्रदेश)</b> श्री महेन्द्रसिंह रावत, 09573938038 लीलावती भवन, 4-7-122/123 इसामिया बाजार, काठी, संगोष्ठी भवति भवदी के पास, आगरा (दक्षिण प्रदेश)

## सम्पादकीय

आशा और हताशा दो भाव हैं जो व्यक्ति की सफलता व असफलता या सुख और दुःख का निर्धारण करते हैं। आज के वातावरण को हम देखें तो आशा, सफलता, सुख के बजाय व्यक्ति हताशा, असफलता व दुःख से त्रस्त है। हरेक व्यक्ति में सौचने की क्षमता होती ही है किन्तु मानव की कमज़ोरी है कि वह सबसे पहले नकारात्मक सौचता है। किसी को घर आने में देर हो जाये तो भी घर वालों की पहली सौच यही बनती है कि कहीं कोई दुर्घटना तो नहीं हो गई? यही का यही भाव सब मामलों में उभरता है। वर्षों से हमारी सौच में हताशा ने घर कर लिया है, इसके कारण व्यक्ति प्रयास तो करता है पर जल्दी ही पस्त भी होने लगता है। आशा का संचरण कमज़ोर होने से निराशा का भाव जागृत होने लगता है तथा उसकी परिणति हताशा में होती है। इसलिये सफल जीवन के लिए हताशा के किनारा करके आशा में ही जीना चाहिये।

## कुछ काव्यमय

आशा जब बलवती हो,  
तो हताशा कैसे आयेगी?  
हताशा आते ही  
संकल्पों की मंजिल खो जायेगी।  
इसलिये आशा में ही जीयें।  
आशा का अमृत पीयें।  
- वस्तीचन्द गव, अतिथि सम्पादक

## अपनों से अपनी बात अटूट बंधन दिश्तों का

आत्म ज्योति संसार में,  
करता जा उपकार।  
समय कभी रुकता नहीं,  
करता नहीं इन्तजार।।  
समय किसी का सगा नहीं है।  
इन डॉ. साहब ने तो कल्याण में लिखा  
था। मुझे याद है मेरे पिताजी की ओ  
थप्पड़ जब मैं कठोर हो गया। पिताजी  
ने एक थप्पड़ लगाकर कहा—अरे!  
अभागा तेरे लिए हम आधा पेट भूखे  
रहे। हम एक समय भोजन करते थे।  
एक समय में रोटी नहीं खाते थे। मेरे  
बेटे को डॉ. बनाने की फीस चुकानी  
है। मेरा बेटा मेडिकल कॉलेज में  
डॉक्टर बन रहा है मेरा बेटा डॉ. बन  
रहा है।

एक दूसरे डॉ. साहब जो विदेश में  
रहते थे, रात को 11 बजे हॉस्पीटल में



किसी बीमार का स्वर्गवास हो गया।  
उनके लड़के का फोन नम्बर था। उन  
डॉ. साहब ने लड़के को फोन किया।  
काफी देर बाद उसने फोन उठाया।  
बोलिये— बोलिये रात को क्यों डिस्टर्ब  
कर रहे हो? डॉ. साहब ने कहा— आप

कहाँ हो? आपके पिताजी चले गये।  
मेरा हॉस्पीटल इस जगह पर है। बेटा  
बोला आपने मेरी नींद खराब कर दी।  
इतनी रात को फोन कर रहे हो? क्या  
सुबह नहीं होगी? अरे! वो डोकरा  
आज नहीं जाता तो कल जाता। कभी  
न कभी तो मरता ही मरता। आपने  
मेरी नींद खराब की। डॉक्टर साहब  
का फोन हाथ का हाथ में ही रह गया।  
अपनी पत्नी को बोले मुझे नहीं रहना  
है। यहाँ से मुझे भारत ले चलो। मेरे  
देश ले चलो। जहाँ पिताजी को  
आकाश से बड़ा माना जाता है। जहाँ  
माताजी को धरती से भारी माना जाता  
है। जहाँ रिश्ते निभाये जाते हैं— अटूट  
बन्धन रिश्तों के। आइये, मैं बोलूंगा  
अटूट बन्धन—आप बोलना — रिश्तों  
का। अटूट बन्धन— रिश्तों का।

—कैलाश 'मानव'

## निराशा नहीं आशा रखे



देखिये कोई भी चीज जो समय के  
साथ—साथ बूढ़ी होती चली जाती है  
जिसका महत्व कम होता चला जाता है  
तो व्यक्ति अंदर से भी टूटता चला

जाता है। लेकिन आत्मबल और  
आत्मविश्वास वाले लोग जीवन के  
अंतिम क्षण तक टूटते नहीं हैं। अपना  
आत्मविश्वास मजबूत बनाये रखते हैं  
और उसी के बातौर वो पूरा जीवन  
खुशी—खुशी जीते हैं। बाज जो है वो  
लगभग सत्तर वर्ष जीता है, परन्तु  
अपने जीवन के 40 वें वर्ष में आते—आते  
उसे एक महत्वपूर्ण निर्णय लेना पड़ता  
है। उस अवस्था में उसके भारीर के  
तीन प्रमुख अंग निष्प्रभावी होने लगते  
हैं। पैंजे लम्बे और लचीले हो जाते हैं व  
शिकार पर पकड़ बनाने में अक्षम होने  
लगते हैं। पैंख भारी हो जाते हैं और  
सीने से चिपकने के कारण पूरे खुल  
नहीं पाते, उड़ानें सीमित कर देते हैं।  
भोजन ढूँढ़ना, भोजन पकड़ना और  
भोजन खाना तीनों प्रक्रियायें अपनी  
धार खोने लगती हैं। उसके पास तीन  
ही विकल्प बचते हैं या तो वो देह त्याग  
दे या अपनी प्रवृत्ति छोड़ गिर्द की  
तरह जो फेंका हुआ भोजन है वो ग्रहण  
करें या फिर स्वयं को पुनःस्थापित करें।

आकाश के एकाधिपति के रूप में जीवन  
भर रहता है। हमें किसी भी  
परिस्थितियों में हार न मानते हुये जीवन  
के आखिरी क्षण तक डंट कर मुकाबला  
करना चाहिये। कहते हैं ना झूबते को  
तिनके का सहारा मिलता है तो वो बच  
जाता है, उसके प्राण बच जाते हैं। जब  
तक हमारे में एनर्जी है, एनर्जी का  
99.99 प्रतिशत भी व्यय हो जाये लेकिन  
जो बचा हुआ 0.1 प्रतिशत है वो कई  
बार 99 पर भी भारी पड़ता है। व्यक्ति  
मृत्यु को भी टाल देता है।

व्यक्ति बड़ी से बड़ी परिस्थितियों में  
भी हार नहीं मानता है तो आगे चलकर  
सफलता उसके कदम चूम लेती है  
इसलिये निराश न होइये, आशा के  
सरोवर में डुबकी लगाइये। जबरदस्त  
प्रयत्नशील इच्छाशक्ति से लेस रहिये  
और सब से अहम बात है अपना  
आत्मसाहस, अपना आत्मविश्वास कभी  
मत खोइये। मैं कुछ नहीं कर सकता,  
नेगेटिव विचार मत अपनाइये। आप  
बहुत कुछ कर सकते हैं।

— सेवक प्रशान्त भैया

## रोशन हुई 'रोशनी' की जिंदगी

दिल्ली के बदरपुर में घर की चारदीवारी से जब रोशनी दिवाकर; 15 वर्ष अपने हम  
उम्र साथियों को भागते—दौड़ते, हंसते—गाते, खेलते—खिलखिलाते देखती थी तो उसकी  
आंखें उनपर थम—सी जाती थीं। उसे लगता था जैसे वो भी उनमें बामिल 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 प्राईवेट नौकरी करने वाले पिता, घर सम्मालने वाली  
मां, दो बेटियां जिनको लेकर घर वालों ने बहुत से खाल संजोये थे भगर वो खाल उस  
वक्त खिखर गये जब पता चला कि रोशनी जीवनभर चल—फिर नहीं सकेगी।

रोशनी के माता—पिता ने हार नहीं मानी और बेटी को बहुत से डॉक्टर्स को दिखाया।  
डॉक्टर्स 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 वार्कइंग रोशन कर दिया। माता—पिता को नारायण सेवा  
संस्थान का पता उनके परिचय 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। डॉक्टर्स 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।

## बोध ही ज्ञान है

एक बार एक महिला अपने किशोर पुत्र का शव लेकर भगवान बुद्ध के पास  
पहुंची और बोली आप भगवान हैं इसे जीवित कर दें। भगवान ने कहा—कर दूँगा,  
लेकिन तुम्हें एक मुड़ी चावल कहीं से माँगकर लाना होगा। महिला तत्काल चलने  
को हुई। भगवान ने रोका, कहा—लेकिन याद रखो ऐसे घर से लाना जहाँ आज  
तक किसी की मृत्यु न हुई हो। महिला आस—पास के कई गाँवों में प्रायः हर घर  
पहुंची और फिर भगवान के पास लौट आई। बोली—मैं समझ गई। अब मुझे अपना  
पुत्र जीवित नहीं कराना। मैं जान गई ऐसा कोई घर नहीं जहाँ किसी की मृत्यु न  
हुई हो। मैं जान गई कि मृत्यु अटल है और सभी की होती है।

## तभी फायदेमंद कॉफी

कॉफी पीने के अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं, यदि इसे संतुलित मात्रा में पिया जाए तब। कॉफी की तासीर गर्म होती है। यह अमेरिका का दूसरा सब से लोकप्रिय पेय पदार्थ है। स्वाद में यह बेमिसाल होती है और खुशबू अनोखी। शरीर में एडेनोसिन ऊर्जा पैदा करने वाले हार्मोन को बनने से रोकता है।

कॉफी में मौजूद कैफीन इसी एडेनोसिन नाम के रसायन के निर्माण में अवरोध पैदा करती है। सेवरे 1-2 कप इसका सेवन फायदेमंद है। मगर इसकी लत होना नुकसान देह सावित हो सकता है। ध्यान रखना चाहिए कि आप कॉफी का सेवन अधिक कर रहे हैं तो पानी का सेवन भी भरपूर जरूरी है। ऐसा न करने से समस्या हो सकती है। संतुलित मात्रा में कॉफी का सेवन दिल को स्वस्थ रखता है। फुर्ती देती है। सिर दर्द, निद्रा में फायदेमंद है।



## लाचारी को सम्बल

एक समय में धनाढ़य रहे पकंज के पिता व्यापार डूब जाने से वर्तमान में आर्थिक तंगी झेल रहे हैं। इससे दुःखद तब हुआ जब उनका एकमात्र ठिकाना भी मूसलाधार बारिश में ढह गया। ये ऐसा हादसा था जिसने पूरे परिवार को सदमे में डाल दिया।

बहन शिवानी दुर्घटना से लाचार हो गई थी वह एक नेशनल प्लेयर थी। भाई पंकज कहता है मेरे लिये उस दिन बड़ा दुःख का दिन था जिस दिन मैंने अपनी बहन को हॉस्पीटल में देखा था। बहन को फिर से पैरों पर खड़ा करने की प्रतिज्ञा के चलते मैंने इगतीस दिनों तक नारायण सेवा संस्थान से निःशुल्क मोबाइल रिपेयरिंग का कोर्स किया। उसमें सारा का सारा किट जो कि मोबाइल रिपेयरिंग में काम आता है। सोल्डर, कॉपर वायर, सोलिङ्ग वायर, और टेस्टर वगैरह और मीटर वगैरह जितने भी समान रिपेयरिंग में काम आते हैं वो सब मुझे दिया। आज पंकज एक महीने में छ: हजार रुपये तक कमा लेते हैं। शिवानी कहती है मेरे भैया ने मुझसे प्रॉमिस किया है कि वो बहुत जल्द मेरा ऑपरेशन करवा देगा। पैरों पे खड़ी हो के मैं वापिस जूँड़ो— कराटे खेल सकूँगी। मैं नारायण सेवा को धन्यवाद देती हूँ।

**We Need You !**

**1,00,000**

से अधिक सहयोग देकर, दिल्लांगों के सपनों को करें साकार  
अपने शुभ नाम या प्रियजन की सृजनी में कारोबार निर्माण

**WORLD OF HUMANITY**

Endless possibilities for differently abled!  
CORRECTIVE SURGERIES  
ARTIFICIAL LIMBS  
CALLIPERS  
HEAL  
ENRICH  
VOCATIONAL  
EDUCATION  
SOCIAL REHAB.

**NARAYAN SEVA SANSTHAN**

**मानवता के मनिदर में बनेंगे कई गार्ड-सेवा कक्ष**

\* 450 बेट का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल \* 7 नैगिला अतिआधिक सर्वसुविधायुक्त \* निःशुल्क शल्य यिकित्सा, जांच, औपीड़ी \* भारत की पहली निःशुल्क ईंट्रीकेशन यूनिट \* प्राणाश्रु, विनिर्दित, लूकवर्हिं, अनाय एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु समर्पक करें  
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org  
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

## अनुभव अमृतम्

मैंने कहा जब इस इन्टरनेशनल मंच से एयर कंडिशनर बहुत बड़े सभागार से 30 देशों के प्रतिनिधियों की उपस्थिति में, सानिध्य में जब मैं कम्यूनिकेशन सामुदायिक शिक्षा पर बोल रहा हूँ, तो मेरे मन में ये आ रहा है अलसीगढ़ का रामूड़िया, जिसकी



माँ जो बेटे के साथ आयी तो उसके कुर्ते के दोनों सिरे जिसका बटन टूट गया था। तो दोनों सिरे सीले हुए थे। सुई—धागे से उनको जोड़ दिया गया था। तो मैंने पूछा बहन जी, इस बालक के बटन टूट गया आपने दोनों सिरे जोड़ दिये तो शर्ट खोलेंगे कैसे?

इसको स्नान करवाते समय शर्ट खोलेंगे कैसे? वह बोली क्यूँ खोलें बाबूजी? जिस माँ को यह भान नहीं कि बच्चे को रोज स्नान करवाना चाहिए। क्योंकि स्नान करेगा तो शर्ट खोलेगा वहाँ तो सुई—धागे से सिल रखा है, और वो पूछ रही क्यों खोलेगा ये? तो मैंने कहा कि ये सामुदायिक शिक्षा की, चाँदनी की क्या चमक अलसीगढ़ आदिवासी क्षेत्र में पहुँचेगी? क्या इसकी आवाज गूंजेगी—वहाँ? उस माँ को ये भान होगा कि रोज स्नान करवाना चाहिए बच्चों को, और खुद भी करना चाहिए। यदि ये नहीं हो पाया तो लाखों रुपये खर्च हो रहे हैं, लाइनों में लग रहे हैं। भोजन किया जा रहा है, कमरों में टी.वी देखा जा रहा है। बिस्तर भी अच्छे हैं, समय पर इन्टरनेशन कॉन्फ्रेंस में से कमरों में ले जाने के लिए गाड़ियाँ भी लग जाती हैं।

विकास हो रहा, लेकिन बहुत देर लग गयी—भैया। बहुत देर लगी नन्दलाला। बहुत प्यासा हूँ। बहुत—बहुत कुछ जानने की इच्छा है। महात्मा गांधी जी गाँव में निकले थे। कस्तूरबा गांधी रोते हुए आयी, आँखों में आँसू थे। क्या हुआ? मैं एक झोपड़े में गयी थी एक बहन को बहुत गन्दी साड़ी में देखा तो मैंने कहा धोती क्यों नहीं हो? दूसरी साड़ी पहन ले। ये साड़ी बहुत गन्दी हो गई, तो धीरे से बोली माँ एक ही है—बदलने के लिए दूसरी साड़ी नहीं है, वास्तविकता जानने के बाद कहते हैं महात्मा गांधी जी ने उसी समय से अपने शरीर के वस्त्र भी आधे कर दिये थे।

सेवा ईश्वरीय उपहार— 46 (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 मेजकर 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।

'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)

: kailashmanav