आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023

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

दैनिक समाचार–पत्र

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2227 • उदयपुर, गुरुवार 28 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## इस तरह के वायरस से निपटने के लिए ब्रॉड स्पेक्ट्रम एंटी वयरल की तैयारी

34 वर्षीय अचल अग्रवाल कोविड – 19 के दौर में सिल्वर नेनो टेक्नोलॉजी की मदद से ब्रॉड स्पेक्ट्रम एंटी वायरल पर काम कर रहे हैं। वायरस में जो नए स्ट्रेन आ रहे हैं, उससे भी निपटा जा सकेगा। इसके लिए उन्होंने प्रोडक्ट डवलप किया है, जिसका पेटेंट करवा रहे हैं। ये केवल कोविड ही नहीं बल्कि हर तरह के वायरस से निपटने में मदद करेगा। अचल ने बताया है कि वे जब 23 साल के थे तभी उनके पिता का निधन हो गया, जिसका असर उनकी जिंदगी पर पड़ा। अचल ने पुणे से इंजीनियरिंग की और रोबोटिक्स में कई अवार्ड भी जीते, लेकन भाग्य को शायद कुछ और मंजूर था। उन्होंने उदयपुर आकर अपने पिता के बिजनेस को ही संभाला और उसमें कई नए आयाम जोड़े। अचल ने बताया कि वायरस का कोई इलाज अब तक नहीं है, ऐसे में इसी सोच से ऐसी तकनीक विकसित करनी थी जो हर तरह के वायरस से निपट सके। ऐसे में वे जो प्रोडक्ट बना रहे हैं, वे इम्प्रूव्ड कॉम्बिनेशन होगा। अचल वर्तमान में यूएस एफडीए के सीईओ हैं, जो डब्ल्यूएचओ जीएमी और ईयू जीएमपी सर्टिफाइड फार्मास्यूटिकल कंपनी है। वे यूसीसीआई में एग्जीक्यूटिव भी हैं। उनकी पत्नी लवली भी इंजीनियर हैं तो बहन सोनाली स्टार्टअप कंपनी के साथ काम कर रही है। उनकी माँ दमयंती अग्रवाल ने उनको हमेशा से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

## ब्रह्मांड में हो सकते हैं धरती जैसे अनेक ग्रह

हाल में वैज्ञानिकों को प्रॉक्सिमा सेंटॉरी नामक तारे पर एक तेज रोशनी दिखाई दी है और इस घटना के बाद से खगोलवेत्ताओं की दिलचस्पी इसमें फिर से बढ़ गई है। इस रहस्यमयी रोशनी के सिग्नल की फ्रीक्वेंसी 982 मेगाहट्र्ज है, जिसे ब्रेकथ्रू लिसेन कैंडीडेट–1 (बीएलसी–1) नाम दिया गया है। वैज्ञानिकों का मानना है कि ऐसे सिग्नल न तो किसी मानव निर्मित अंतरिक्ष यान और न ही किसी उपग्रह से भेजे जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त किसी प्रा.तिक खगोलीय घटना से भी ऐसे सिग्नल पैदा नहीं हो सकते। वैज्ञानिकों ने अनुमान लगाया है कि इस तरह के रेडियो सिग्नल के पैदा होने की वजह किसी एलियन तकनीक का होना है जो काफी विकसित है और अंतरिक्ष में कहीं मौजूद है। कयास लगाए जा रहे हैं कि इस तारे के ग्रह में जीवन के संकेत मिल सकते हैं।

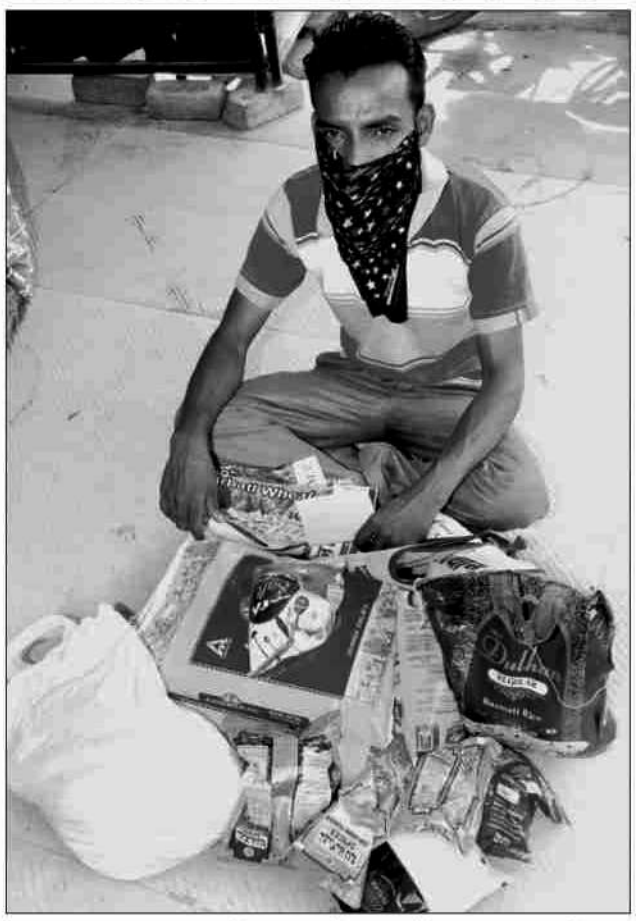
महान भौतिक शास्त्री स्टीफन हॉकिंग ने अपने अध्ययन और शोध के जरिये यह संभावना जताई थी कि कई प्रकाश वर्ष दूर हमारे इस विशाल ब्रह्मांड में धरती जैसे अनेक ग्रह हो सकते हैं, जिन पर जीवन की संभावना की उम्मीद की जा सकती है। अब अनुसंधानकर्ताओं ने प्रॉक्सिमा बी नामक पृथ्वी जैसे एक नए ग्रह के अस्तित्व की पुष्टि की है। अत्याधुनिक खगोलीय उपकरणों के माध्यम से पता चला है कि पृथ्वी जैसा यह ग्रह हमारे सौरमंडल के सबसे निकट के तारे प्रॉक्सिमा सेंटॉरी की परिक्रमा कर रहा है। स्टीफन हॉकिंग द्वारा शुरू किए गए ब्रेकथ्रू लिसेन प्रोजेक्ट के जरिये नियमित रूप से रेडियो तरंगों के विस्फोट का निरीक्षण किया जाता है। इन्हें दो शक्तिशाली टेलीस्कोप के जरिये देखा जाता है। इनमें से एक टेलीस्कोप पार्क्स वेधशाला, ऑस्ट्रेलिया में है और दूसरा अमेरिका की ग्रीन बैंक्स वेधशाला में रखा हुआ है।

प्रॉक्सिमा सेंटॉरी सूर्य से 4.2 प्रकाश वर्ष की दूरी पर मौजूद है। इसे धरती से देखना बेहद कठिन है, क्योंकि इसकी रोशनी बहुत ही कम है। प्रॉक्सिमा बी उन दो ग्रहों में से एक है जो इस तारे के चारों ओर परिक्रमा करते हैं। इसका आकार धरती के मुकाबले 1.2 गुना है और यह तारे की परिक्रमा केवल 11 दिनों में कर लेता है। प्रॉक्सिमा बी प्रॉक्सिमा सेंटॉरी के गोल्डीलॉक क्षेत्र में पड़ता है।

गोल्डीलॉक क्षेत्र किसी तारे के चारों ओर का वह क्षेत्र होता है जो न तो ज्यादा ठंडा होता है और न ही ज्यादा गर्म। इसमें पड़ने वाले ग्रहों में पानी आसानी से रह सकता है। जैसे पृथ्वी सूर्य के गोल्डीलॉक क्षेत्र में आती है। हालांकि इससे यह निश्चित नहीं होता कि प्रॉक्सिमा बी ग्रह पर पानी मौजूद ही होगा। प्रॉक्सिमा बी अपने तारे से बंधा हुआ है, जैसे चंद्रमा पृथ्वी से बंधा है। इसका मतलब है कि ग्रह का एक भाग सदैव रोशनी की तरफ रहता है और दूसरा भाग सदैव अंधेरे में।

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

### मुश्किलों से राहत मिली प्रमोद को



उदयपुर शहर के निकट बलीचा बस्ती में रहने वाले प्रमोद यादव (30) का कोरोना के चलते लॉकडाउन में ऑटो ही बंद नहीं हुआ गृहस्थी की गाड़ी भी थम गई। पति–पत्नी और तीन छोटी बच्चियों के परिवार के सामने घोर अंधेरा छा गया।

ऑटों के पहिये चलते थे तो घर भी चलता था। सब लोग घरों में थे। दुकानें, फैक्ट्रियां, निर्माण कार्य, पर्यटन स्थल, रेलें, बसें सब स्थगित थी। घर में निराशा का गहरा सन्नाटा पसरा था। जिसे नारायण सेवा संस्थान के सेवादूतों ने दरवाजे पर दस्तक देकर अप्रेल के शुरू में ही हटा दिया। वे अपने साथ भोजन के पैकेट व राशन लेकर आए थे। उन्हें देख परिवार ने भगवान को धन्यवाद दिया।

प्रमोद बोला– सचमुच आप नारायण के दूत समान ही है। हमारी मुश्किल को आपने हल कर दिया। मकान का किराया तो मैं आज नहीं तो कल हालात सम्भलने पर मजदूरी कर चुका दूंगा लेकिन आपने तो मेरे और परिवार के जिंदा रहने का सबब ही दे दिया। आप धन्य हैं। इस परिवार को अप्रैल से नियमित राशन दिया जा रहा है।

### गीता की आंखों के आंसू पौंछे

उदयपुर (राजस्थान) जिले के आदिवासी बहुत क्षेत्र चारों का फला निवासी गीता बाई 40 का घर संसार आज से 6 वर्ष पूर्व खुशियों को तब तहस नहस कर दिया, जब युवावस्था में ही पति की थोड़े दिनों की बीमारी के बाद आकस्मिक मृत्यु हो गई। तब 34 वर्ष की गीता की गोद में दो नन्हें बच्चें थे। एक लड़की बड़ी थी जिसके हाथ मेहनत,मजदूरी कर इसने पति की मौत के बाद पीले कर दिए। पिछले 6 वर्षो से यह खेतों कमठाणों में जहां भी मजदूरी मिली कर लेती है और दोनों बच्चों की परवरिश कर रही है। इन्हें कभी भूखा नहीं सोना पड़ा। लेकिन समय ने एक बार इसके सामने फिर चुनौती नहीं थी, यह तो वैश्विक महामारी कोविड– 19 के रूप में पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरी कोविड़– 19 के रूप पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरों के लिए तो बहुत ही दुःखदायी थी। मार्च– अप्रैल में लॉकडाउन लागू होने से मजदूरी बंद हो गई। काम काज ठप थे। ऐसे में गीता के पास खाने को घर में कुछ दिनों का आटा मसाला था। वह भी जब खत्म हो गया तो उसकी आंखों में सिर्फ आंसू बचे थे। इस स्थिति में नारायण गरीब परिवार राशन योजना को लेकर संस्थान के सेवादूत उस क्षेत्र में पहुंचे और गीता और उसके

जैसे ही गरीब बेरोजगार परिवारों को एक – एक माह का राशन दिया। उन्हें स्थायी रूप से इस सहायता के लिए पंजीकृत भी कर दिया । गीता और उसके बच्चे भी अन्य सहायता प्राप्त परिवारों की तरह खुश हैं। उनके घर हर माह राशन पहुंच रहा है।

# समय बड़ा अनमोल

**अवसर नहीं लौटकर आये,**
**नयन द्वार अब खोल।**
**समय की कीमत समझो भैया,**
**समय बड़ा अनमोल।।**

हमारी दृष्टि जब किसी के हाथ की कलाई पर पड़ती है, या किसी के ड्राइंग रूम की दीवार पर तो साधारणतया टिक–टिक करती हमें एक चीज नजर आती है, वह है –घड़ी।

घड़ी और समय एक दूसरे के पूरक हैं। घड़ी समय का अहसास करवाती है और समय घड़ी का। जब प्रातःकाल उठते हैं तो हमें अहसास होता है कि समय बीत रहा है। चिड़ियों का चहचहाना, सूर्योदय का होना प्रातः का अहसास करवाता है वहीं घर लौटती गायों के रंभाने से सांझ का और हवा में आने वाली शीतलता के अहसास से रात का बोध होता है। समय सब कुछ बदल देता है, पर समय स्वयं नहीं बदलता है। लोग हाथ पर घड़ी बांध लेते हैं फिर भी समय का मूल्य नहीं जानते। समय जो कुछ करे भला या बुरा, बिना किसी ना नुकुर के उसे स्वीकार कर लो। यह सोचकर कि समय ने जो कुछ भी दिया है, उसमें किसी न किसी तरह मेरा हित ही है। जो कुछ मेरे साथ हुआ वह होनी का ही हिसाब– किताब था। होनी को यदि सहजता से स्वीकारा कर लो तो होनी तुम्हें और सुन्दर बनायेगी। होनी को अनहोनी मान बैठे तो दुःख होने का इससे बड़ा आधार कोई न होगा। इसलिए जीवन में हमेशा इस बात की सजगता रखें कि जीवन में जो हो उसका होना सुन्दर हो, जीवन में जो कुछ न हो उसका न होना भी हमारी ओर से सुन्दर हो समय किसी को दुःखी नहीं करता वह तो मात्र कसौटी कसता है। जो हुआ वह भी अच्छा हुआ, जो न हुआ वह न होने से भी अच्छा हुआ। जो होता है वह भी अच्छे के लिए होता है। यदि हम यह सोच रखेंगे तो जीवन के उतार चढ़ाव को पार कर सकेंगे। जो जीवन में छोटे अवसरों को सफलता का जामा नहीं पहना सकता, वह किसी बड़े अवसर को पाने का अधिकारी नहीं हो सकता। तो इस मायामयी संसार से ऊपर उठकर सेवा के संसार को अपनावें। जीवन रूपी छोटी सी नैया को महासागर रूपी संसार से पार करवाने के लिए सेवा रूपी केवट का सहारा लेकर जन्म–जन्म को सफल बनावें। धर्मो में सर्वोपरि धर्म मानव धर्म है, मानव मात्र की सेवा करना ही जीवन का एक मात्र लक्ष्य है।

– जगदीश आर्य

# नारायण सेवा ने नवनियुक्त एडीएम सिटी का किया स्वागत

नवनियुक्त अतिरिक्त जिला कलेक्टर (शहर) श्री अशोक कुमार जी का मंगलवार को स्वागत अभिनन्दन किया गया। उन्होंने सेवा कार्यों की सराहना करते हुए अवलोकन का आमंत्रण स्वीकार किया। संस्थान के मीडिया प्रभारी विष्णु शर्मा जी हितैषी व जनसंपर्क अधिकारी भगवान प्रसाद जी गौड़ ने पगड़ी, उपरणा पहनाकर संस्थान का साहित्य भेंट किया।

# एक फकीर की बेहतरीन बात

एक फकीर नदी किनारे बैठा था। किसी ने पूछा बाबा क्या कर रहे हो? फकीर ने कहा इंतजार कर रहा हूँ कि पूरी नदी बह जाए तो फिर पर करूँ। उस व्यक्ति ने कहा कैसी बात करते हो बाबा, पूरा जल बहने के इंतजार में तो तुम कभी नदी पार ही नहीं कर पाओगे। फकीर ने कहा यह तो मैं तुम लोगो को समझाना चाहता हूँ कि तुम लोग जो सदा यह कहते रहते हो कि एक बार जीवन की सारी जिम्मेदारियाँ पूरी हो जायें तो भगवान का भजन करूँ सेवा करूँ। जैसे नदी का जल खत्म नहीं होगा, इसको हम जल से ही पार जाने का रास्ता बनाना होगा, वैसे ही जीवन खत्म हो जायेगा, जीव के काम कभी खत्म नहीं होंगे।

# 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 ह्रदय 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।

# दिव्यांग शिक्षिका का दम

कहते हैं कि कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती, अगर मन में कुछ कर गुजरने का हौसला हो तो मंजिल आपको मिल ही जाती है। पालघर के विक्रमगढ़ तहसील की एक दिव्यांग शिक्षिका की कहानी भी ऐसी ही है। जिनके बीमारी की वजह से हाथ कट गए लेकिन हौंसला नहीं टूटा। यह दिव्यांग शिक्षिका उन सभी दिव्यांगों के लिए एक मिसाल है जो खुद को असहाय महसूस करते हैं।

जहां चाह वहां राह, यह कहावत पालघर की एक शिक्षिका पर बिल्कुल फिट बैठती है जिनका नाम है प्रतिभा हिलिम। जो आजकल पालघर जिले में चर्चा का विषय बनी हुई है। साल 2019 में भिवंडी के स्कूल में पढ़ाते हुए बुखार से गंभीर रूप से पीड़ित हो गई थी। बाद में बुखार इतना ज्यादा बढ़ गया की जान बचाने के लिए उन्हें अपने हाथ–पैर गंवाने पड़े। बावजूद इसके उन्होंने हिम्मत नहीं छोड़ी और ठीक होने के बाद बच्चों को शिक्षा देने का काम जारी रखा। अपनी मेहनत के दम पर दुनिया के हर क्षेत्र मे महिलायें अपना बेहतरीन प्रदर्शन कर रही हैं। तमाम विषमताओं के बावजूद भी प्रतिभा हिलिम क्षेत्र की दूसरी दिव्यांग महिलाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बनी हुई है। प्रतिभा उन इलाकों में स्टूडेंट्स को पढ़ा रही हैं जहां नेटवर्क की समस्या अक्सर रहती है। राज्य में लॉकडाउन की वजह से स्टूडेंट्स को ऑनलाइन पढ़ाई करवाई जा रही है। ऐसे में बहुत से इलाकों में लोगों को इंटरनेट कनेक्टिविटी की समस्या का सामना करना पड़ रहा है। वहीं कई परिवार ऐसे भी है जहां एंड्राइड फोन की उपलब्धता नहीं है। जिसके चलते कई छात्र पढ़ाई से वंचित थे। ऐसे ही छात्रों को प्रतिभा एकत्रित करके पढ़ाती है। दिव्यांग प्रतिभा स्टूडेंट्स को अपने हाथ की बेल्ट पर पेन कैप लगाकर उसमें चॉक का प्रयोग कर ब्लैकबोर्ड पर पढ़ाती हैं।

## सम्पादकीय

कर्म फल का सिद्धान्त बड़ा अद्भुत् है। हम जैसा कर्म करेंगे वैसा ही फल मिलेगा। जैसा बीज बोयेंगे वैसा ही परिणाम आयेगा। माना कि हमने गेहूँ बोया है तो गेहूँ ही मिलेगा। गेहूँ बोने पर आम नहीं आता। और भी एक विशेष बात है कि हमने गेहूँ बोया तो गेहूँ मिलेगा, आम बोया तो आम मिलेगा किन्तु वह भी एक समय के बाद। जब उचित समय आयेगा तभी फल मिलेगा। आजकल हम कर्म सिद्धान्त को भुलाने लगे हैं। कर्म तो करते नहीं और फल की आशा में लग जाते हैं या कर्म करते ही तुरंत फल की आशा बलवती होने लगती है। ऐसा न प्रकृति में संभव है और न परमात्मा प्रदत्त मानव जीवन में। कर्म के सिद्धान्त की एक और विशेषता है कि यह पिछला व अगला भी गणना में विद्यमान रहता है। कई बार हम इस जन्म में कोई अच्छे कर्म नहीं करते पर अच्छे फल पाते हैं, या अच्छे कर्म करते हुए भी बुरे फल पाते हैं। यह सब समय व परिस्थिति का प्रावधान है। इसलिये ही कहा गया है कि फल की इच्छा किये बिना कर्म करते रहें हम।

## कुछ काव्यमय

**कर्मों का लेखा जोखा**
**जन्म जन्म तक चलता है।**
**जैसा बोयें बीज वही**
**मौका पाकर फलता है।**
**यह सिद्धान्त हमेशा हमको याद रहे।**
**कभी न प्रभु से कोई फरियाद रहे।**

**- वरदीचन्द राव,** अतिथि सम्पादक

## प्रकृति का संदेश

संसार में दो प्रकार के पेड़ पौधे होते हैं प्रथम– अपना फल स्वयं देते हैं..... जैसे– आम, अमरूद, केला इत्यादि। जो फल अपने आप दे देते हैं, उन वृक्षों को सभी खाद–पानी देकर सुरक्षित रखते हैं, ऐसे वृक्ष फिर से फल देने के लिए तैयार हो जाते हैं। किंतु जो अपना फल छिपाकर रखते हैं, जैसे आलू, रतालू, गाजर आदि । वे जड़ सहित खोद लिए जाते हैं, उनको वजूद ही खत्म हो जाता है।

ठीक इसी प्रकार..... जो व्यक्ति अपनी विद्या, धन, शक्ति स्वयं ही समाज सेवा में समाज के उत्थान में लगा देते हैं, उनका सभी ध्यान रखते हैं। और वे मान–सम्मान पाते हैं।

वही दूसरी और..... जो अपनी विद्या, धन, शक्ति स्वार्थवश छिपाकर रखते हैं, किसी की सहायता से मुख मोड़े रहते हैं, वे जड़ सहित खोद लिए जाते हैं, अर्थात् समय रहते ही भुला दिए जाते हैं। प्रकृति कितना महत्वपूर्ण संदेश देती है, बस समझने, सोचने और जीवन में उतारने की बात है।

अपनों से अपनी बात

## मीठे बोल तो दे ही सकते हैं

माना कि हमारे पास बाँटने के लिए अपार धन नहीं परंतु एक अपाहिज़ की सेवा के लिए हाथ तो हैं। परवाह नहीं यदि हमारे पास भूखों को देने के लिए अन्न–भंडार नहीं पर दो मीठे बोल तो हम दुःखीजनों को दे ही सकते हैं। परवाह नहीं जो हम सर्वथा साधनहीन हों, परंतु कराहती मानवता के दग्ध हृदय को अपने आंसू से, अपनी करुणा से नहला तो सकते हैं, उसके कलेजे को सहलाकर उसमें खटकता कांटा तो निकाल सकते हैं। थके हारे, जीवन की बाज़ी खो चुके, लड़खड़ाते इन्सान के टूटते विश्वास का सहारा तो बन सकते हैं। जिसकी आँखों का, जिसके दिल की कोठरी का दीया निराशा की आंधियों में बुझ चुका है– उसके लिए और कुछ नहीं तो अंधेरे की लाठी तो बन ही सकते हैं।

ऐसा कोई आदमी नहीं जिसके पास देने के लिए कुछ न हो। ऐसा समय नहीं, जब कुछ न दे सकते हों। अपने लिए सभी रोते हैं, इसलिए संसार में सर्वत्र दुःख है, छटपटाहट है, पराजय और पीड़ा है। कभी दूसरों के लिए हम रो कर देखें, एक ही बार, आजमाइश के तौर पर।

हमें भी वही आनंद, वही स्वाद मिलेगा कि फिर अपने रोने का नाम भी न लेंगे। इसलिए हम अपने बच्चों के लिए जियें, अपनी पत्नी के लिए जियें, अपने माता–पिता, बंधु–बांधवों, अपने देश के लिए, सारी मानवता के लिए जियें। जिस सीमा तक हम दूसरों के लिए जियेंगे, उसी सीमा तक आनंद के निकट होते जायेंगे।

राम ने पिता के वचन के लिए दे दिया, भरत ने उसी राज्य में रहते हुए राज़ छोड़ दिया; कृष्ण ने सब कुछ पाकर भी सबकुछ छोड़ दिया; बुद्ध ने दुःखी मानवता के सुख का अनुसंधान करने के लिए सांसारिक वैभव का त्याग कर दिया, दूसरे जियें, इसीलिये ईसा ने अपना जीवन दिया, राष्ट्रीय एकता के लिए गांधीजी ने गोलियों की बौछार सीने पर झेली, देश सेवा का दीवाना जवाहरलाल महलों का आराम छोड़ आजन्म "दरिद्रनारायण" के साथ गली–कूचों में डोलता रहा और शांति के उपासक शास्त्री ने धधकती युद्ध की आग को अपनी आहुति से बुझाया। जो अपने को दे देता है, वह सबकुछ पा जाता है। व ह साधनहीन होकर भी पूर्ण हो जाता है। यह आत्मदान जड़ में प्राण की सृष्टि करता है। यह समर्पण मरण की सेज पर अमृत हो जाता है। इसलिए हम देते चलें, लुटाते चलें। घूंघट उठाकर अपने हृदय में छिपे परम प्रियतम को निहारें। देखें, बस एक बार देखें, आनंद मिलेगा–मिलकर रहेगा।

**– कैलाश 'मानव'**

## क्षमाशील बनें

हम कहते है कि सबसे खूँखार कोई जानवर है हमारे इस धरती पर तो वो शेर है। भोर, खूँखार भोर को भी प्रेम से, प्यार से, स्नेह से व्यक्ति अपने वश में कर लेता है। आपने देखा होगा डिस्कवरी पर, वाईल्ड़ एनिमल चैनल पर काफी सारे भोर एक व्यक्ति के चारों तरफ लौटते–पौटते है। उस व्यक्ति को चाटते है, वह व्यक्ति उनके मुँह में हाथ दे देता है। तरह – तरह से उनके साथ अठखेलियाँ करता है लेकिन भोर उसके साथ प्यार से व्यवहार करते हैं, उसको काटते नहीं है, उसको तकलीफ नहीं देते, उसको मारते नहीं है। तो मित्रों क्यों न हम लोग कोशिश करें कि हम माफ करना सीखें।

राजा माफ नहीं करता था, छोटी–छोटी गलतियों पर बड़े–बड़े दंड देना कहीं भी ठीक नहीं है, न्याय संगत नहीं है। माफ करना सीखें। जैसे हम अपनी गलतीयों को माफ कर देते हैं, वैसे औरों की गलतियों को भी माफ करना सीखें। मित्रों!

कई बार हम भी किसी की बरसों की अच्छाई को उसकी एक पल की बुराई के आगे भुला देते हैं। यह कहानी हमें क्षमाशील होना सिखाती है। यह हमें सबक देती है कि हम किसी की हजार अच्छाइयों को उसकी एक बुराई के सामने छोटा न होने दें। कितनी सुन्दर कहानी है इस कहानी से हम प्रेरणा लेने की कोशिश करेंगे। मैं विश्वास करता हूँ कि आप जरूर प्रेरणा लेंगे।

**– सेवक प्रशान्त भैया**

## एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

तीन दिन गुजरे कि मुम्बई से समाचार आया कि चैनराज को हार्ट अटेक आया है और उन्हें अस्पताल भर्ती कराया गया है। कैलाश के लिये यह खबर किसी वज्रघात से कम नहीं थी। कैलाश सब काम छोड़ मुम्बई रवाना हुआ। खबर शाम 6 बजे आई थी, मुम्बई की उड़ान में अभी वक्त था मगर उसे टिकिट नहीं मिला। वेटिंग सूची भी 28 पर चल रही थी। वह एयरपोर्ट पहुँचा। तब इण्डियन एयर लाइन्स की उड़ानें ही चलती थी।

संयोग से कैलाश को अच्छी तरह जानने वाले अधिकारी ही मिल गये। उन्होंने सारी बात सुनकर कैलाश को तुरंत कन्फर्म टिकिट जारी कर दिया। इतनी वेटिंग सूची होने के बाद भी इतनी आसानी से टिकिट दे दिया तो एयरलाइन्स के ही एक सहायक ने टिकिट देने वाले अधिकारी को कहा कि लोग विरोध करेंगे बिना बात हंगामा मचेगा तो संभालना मुश्किल हो जाएगा। अधिकारी ने अविचलित होते हुए कहा–कोई बात नहीं, जो होगा देखा जाएगा। आज के जमाने में मुम्बई का एक व्यक्ति उदयपुर में दिव्यांगों के लिये हॉस्पीटल बना रहा है, वह अगर मुसीबत में है तो इन्हें भेजना ही पड़ेगा। कैलाश अधिकारी के इन भावों को देख उनके समक्ष नतमस्तक हो गया।

हवाई अड्डे पर किसी ने उफ तक नहीं की। कैलाश ने आसानी से उड़ान पकड़ी और मुम्बई पहुँच गया। चैनराज को हरकिशनदास अस्पताल में भर्ती कराया गया था। हवाई अड्डे से वह सीधे अस्पताल ही पहुँचा। चैनराज आई. सी.यू.में भर्ती थे। डॉक्टर व बच्चे उसे लेकर चैनराज के पास पहुंचे। कैलाश के देखते ही चैनराज की आंखों में चमक आ गई। कैलाश भी उनकी ऐसी हालत देख व्यथित हो गया। अभी तीन दिन पहले ही तो दोनों खुशी खुशी चैन्नई रह कर आये थे। इतनी जल्दी ऐसा कुछ हो जायेगा किसी को कल्पना भी नहीं थी।

**अंश–168**

## सर्द मौसम में हाथों का रखें ख्याल.....

सर्द मौसम की तेज बर्फीली हवाओं से त्वचा शुष्क होने के साथ ही हाथों का फटना भी शुरू हो जाता है। हाथ ही काम करने की एक महत्वपूर्ण कड़ी है। ऐसे में शरीर के दूसरे अंगों की तुलना में इनकी हिफाजत करना ज्यादा जरूरी है। कुछ नियमों को अपनाकर हाथों को फटने की समस्या से निजात पाई जा सकती है। जानते हैं कुछ तरीके जो हाथों को रखेंगे मौसम की सख्ती से महफूज।

सूखने दें हाथों को नियम बना लें कि हाथ धोने के बाद उन्हें सूखने देंगे इसके बाद ही हैंड क्रीम लगाएंगे। हाथों को अच्छी तरह से सूखने से बैक्टीरिया और वायरस दोनो मर जाते हैं। जबकि गीली त्वचा से इनके फैलने का खतरा बढ़ जाता है।

**सिर्फ एक बार**

हाथ साफ करने के लिए जो नैपकिन इस्तेमाल कर रहे है। उसका उपयोग एक बार से ज्यादा न करें। एक ही कपड़े से बार–बार हाथ पौंछने से बैक्टिीरिया के फैलने का खतरा बढ़ सकता है। इस बात का भी ध्यान रखें कि घर में रहने वाले सभी लोग एक दूसरे के नैपकिन, रूमाल व तौलिया का उपयोग न करें।

**ऐसे करें देखभाल**

- सुबह के समय हाथों पर तेल लगाना चाहिए।
- कच्चे दूध की मालिश इन्हें कोमल बनाएं रखने में मददगार साबित होती है। इसे निकालकर फ्रिज में रख लें, जब भी समय मिले तो हाथों पर मल कर धीरे–धीरे मालिश करें।
- हाथों की सख्ती से परेशान हैं तो इन पर गुनगुना तेल लगाएं। इससे त्वचा मुलायम हो जाती है। नारियल, तिल, जैतून या बादाम तेल का उपयोग करें।
- हाथों धोने के लिए उपयोग किए जाने वाले साबुन हल्के व सुगंधरहित होने चाहिए।

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

**प्यासे को पानी, भूखे 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 |

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

**रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनायें सशक्त**

| सहायक उपकरण वितरण | सहयोग राशि (रुपये) |
|---|---|
| कृत्रिम अंग | 10000 |
| ट्राई साईकिल | 5000 |
| व्हील चेयर | 4000 |
| केलिपर | 2000 |
| बैसाखी | 500 |

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहनों 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 |

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें– 0294–6622222, 7023509999

## अनुभव अमृतम्

फिर बात आयी साक्षरता की । इसकी परिभाषा का बहुत गहन चिंतन करना होगा। आमतौर पर कहा जाता है जिसको दस्तखत (हस्ताक्षर) करने आ गये 1 से 100 तक गिनती आ गयी। अपनी भाषा का स्वर और व्यंजन समझ में आ गये। वो साक्षर हो गया, पर नहीं जो पढ़ा लिखा होकर भी वो देश के साथ गद्दारी यदि करता है, यदि मिलावट करता है। देशी घी में मिलावट, मिर्ची में मिलावट, हल्दी में मिलावट, ऐसा लोभ हो गया।

तुलाधार वैश्य दुकानदार थे, वो बहुत ही ईमानदार व्यक्ति थे, एक बार कोई अनपढ व्यक्ति खरीदारी के लिए आया। उन्होंने पूर्ण ईमानदारी से तोलकर समान दिया, पास बैठे व्यक्ति ने कहा– आप कम तोलकर मुनाफा कमा सकते थे, इस पर उनका जवाब था– ग्राहक मेरा भगवान है, कम तोलकर मैं अपने भगवान को धोखा नहीं दे सकता। कैसे लालच आ गया– हमकों ? साक्षर नहीं कहेंगे, वो निरक्षर है, वो अनपढ़ है, वो नासमझ है, वे अज्ञानी है। इसको मोह कहते हैं। बिना ज्ञान का मनुष्य, बिना पूंछ का पशु है। तालियाँ बजी, लेकिन तालियाँ हॉल में बजी। मन में तालियाँ नहीं बजी। वो ही शौक, वो ही मौज कौनसी टाई पहनें? किस रंग की टाई अच्छी लगेगी? मैंने तो एक बार भी टाई नहीं पहनी– भैया।

एक बार मनोहर स्टूड़ियो करके उदयपुर में अभी भी वो स्टूड़ियो है। जब 8–10 साल की उम्र में उदयपुर आया था। किसी मित्र ने कहा कि 50 पैसे, उस समय चवन्नी, अठन्नी चलती थी। तो अठन्नी में चार तरह के फोटो खींच कर देते हैं। उस समय उनकी स्टूडियो में टाई रखी थी तो उन्होंने वो लगा दी। एक फोटो टाई में खींच लिया। अब ना वो फोटो रहा, ना फोटो देखने की इच्छा रही। क्या करना है? अब फोटो से। बन्धुओं दूसरे दिन वनवासी क्षेत्रों में गाँव में ले गये। मैं इसलिए नहीं बोल रहा हूँ कि नेगेटिव पोईन्ट देखूं, नकारात्मक चीज देखूं।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 47 (कैलाश 'मानव')

## अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

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

**संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, 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 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/29-154/2021-2023