

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2253 • उदयपुर, मंगलवार 23 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## उम्मीदों के टीके से बड़ी आस

कोविड वैक्सीनेशन का आगाज हो गया है। हर किसी को टीकाकरण अभियान से ढेरों उम्मीदें हैं। यह टीकाकरण उस कोरोना महामारी को खत्म कर देगा, जिसने मानसिक, शारीरिक और सामाजिक तौर पर काफी क्षति पहुंचाई है। वैक्सीन लगवाने के बावजूद भी मास्क बेहद जरूरी है। आइए जानते हैं वैक्सीन के संबंध में आमतौर पर पूछे जाने वाले सवाल.....

- क्या यह वैक्सीन सुरक्षित होगी, क्योंकि इसे बहुत कम समय में बनाया गया है?  
- सुरक्षा और प्रभाव के डेटा की जांच के आधार पर मंजूरी के बाद ही नियामक निकायों द्वारा वैक्सीन लाई गई है।
- क्या वैक्सीन लेना अनिवार्य है?  
- कोरोना के लिए वैक्सीनेशन स्वैच्छिक है। हालांकि स्वयं की सुरक्षा और बीमारी के प्रसार को सीमित करने के लिए कोरोना वैक्सीन की पूरी खुराक आवश्यक है।

## आमतौर पर पूछे जाने वाले सवाल

- क्या भारत में इस्तेमाल किया जाने वाला वैक्सीन उतना ही प्रभावी होगा जितना दूसरे देशों में शुरू किया गया?  
- हां! भारत में शुरू की गई कोरोना वैक्सीन उतनी ही प्रभावी होगी, जितनी अन्य देशों द्वारा विकसित वैक्सीन है।
- अगर मैं वैक्सीनेशन के लिए योग्य हूँ तो मुझे पता कैसे चलेगा?  
- पात्र लाभार्थियों को उनके पंजीकृत मोबाइल नंबर के माध्यम से वैक्सीनेशन और उसके निर्धारित समय के बारे में स्वास्थ्य सेवाओं द्वारा सूचित किया जाएगा।
- क्या कोई व्यक्ति बिना पंजीकरण के कोरोना वैक्सीन प्राप्त कर सकता है?  
- नहीं, कोरोना वैक्सीनेशन के लिए पंजीकरण अनिवार्य है। पंजीकरण के बाद ही सत्र स्थल और समय की जानकारी साझा की जाएगी।
- क्या टीके घातक हैं?  
- नहीं, वे पूर्णतः सुरक्षित हैं।

## नासा ने आइएसएस में पुरानी बैटरी हटाकर लगाई लिथियम-आयन बैटरी

अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (आइएसएस) में कई सालों के दौरान 13 अंतरिक्ष यात्रियों की 14 स्पेस वॉक के बाद आखिरकार वहां प्राइमरी पॉवर सिस्टम में लगी निकल हाइड्रोजन बैटरियों को हटा लिथियम-आयन की बैटरियां लगा दी गई। अमरीकी स्पेस एजेंसी नासा ने बताया कि अब आइएसएस के पॉवर सिस्टम को पूरी तरह अपग्रेड कर दिया गया है। इस अपग्रेडन से आइएसएस शोध एवं तकनीकी विकास के कार्यक्रम में अधिक क्षमता से कार्य कर सकेगा।

**मुश्किल था बैटरी बदलना-** आइएसएस में बैटरी बदलने का काम बहुत मुश्किल था। क्योंकि हर बैटरी करीब एक मीटर लंबी है और उसका वजन 180 किलोग्राम है। इन बैटरी को बदलने का काम दिसम्बर 2016 में शुरू हुआ था।

**बोइंग ने उपलब्ध कराई बैटरी-** नासा को लिथियम-आयन की नई बैटरियां बोइंग कंपनी ने उपलब्ध कराई। बोइंग, एयरोजेट रॉकेटडायन व अन्य के साथ भी काम कर रही है। बैटरियों के लिए स्पेस ग्रेड सेल अमरीकी कंपनी जीएस युआसा लिथियम पॉवर ने

उपलब्ध कराए। नासा ने बताया, दो निकल हाइड्रोजन बैटरी के स्थान पर एक लिथियम-आयन बैटरी लगाई गई है।

**2009 में किया था विचार-** आइएसएस के पॉवर स्टोरेज सिस्टम को अपग्रेड करने का विचार 2009 में किया था। तब यह लिथियम-आयन की बैटरियां स्थापित करने पर अध्ययन किया गया। वर्ष 2011 में तय किया गया कि आइएसएस की पुरानी बैटरियों को लिथियम-आयन की बैटरियों से बदला जाएगा।

**व्यापार गतिविधियों के लिए खुला-** नासा ने बताया कि आइएसएस को व्यापार के लिए भी खोल दिया गया है। लो-अर्थ ऑर्बिट में वाणिज्यिक गतिविधियों के लिए इसका उपयोग हो सकेगा। नासा के चंद्रमा तथा मंगल मिशन के लिए भी यह मददगार रहेगा।

**1998 में हुआ था प्रक्षेपित-** आइएसएस साल 1998 में अंतरिक्ष में प्रक्षेपित हुआ था। यह नासा, रूस की रोसकोसमोस, यूरोपीय स्पेस एजेंसी, जापानी के जाक्सा, और कनाडा की स्पेस एजेंसियों का संयुक्त अभियान रहा है।



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



### मुंह को मिला निवाला

उदयपुर के पायड़ा क्षेत्र में कालका माता रोड़ पर किराए की एक छोटी सी दुकान में लोगों के कपड़ों पर प्रेस कर बरसों से घर परिवार का गुजारा कर रहे श्री धनराज छोबी अपनी 45 सालन की जिंदगी में दुःखों से रुबरू भी हुए पर वे कहते हैं कि कोरोना की महामारी ने सबको भयभीत तो किया ही, लेकिन लॉकडाउन से उत्पन्न हालातों की तो किसी ने कल्पना भी नहीं की थी। काम बंद हो गया, मुंह का निवाला छुट गया। हालात को सम्भालते के लिए वे नारायण सेवा संस्थान का आभार मानते हैं, जो



पिछले 6-7 माह से नियमित रूप से उनके घर मासिक राशन भेज रहा है। धनराज दम्पती अपने चार बच्चों के साथ और यह सब सम्भव हुआ करूण हृदय दानदाताओं को वजह से, जिनके दान से संस्थान आज अनेक नगरों - महानगरों में हजारों गरीबों तक नियमित राशन पहुंचा पा रहा है।

### मुश्किलों से राहत मिली प्रमोद की

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, फैंक्ट्रियां, 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 अप्रैल 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 हैं। हमारी



मुश्किल को आपने हल कर दिया। मकान का किराया तो मैं आज नहीं तो कल हालात सम्भालने 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।

## निराशा से आशा का सफर

एकाकी जीवन और जिदंगी की परेशानियों में उलझकर कई लोग जीवन खत्म करने का मन बना लेते हैं। हालांकि निराशा के उस दौर से निकलना मुश्किल नहीं है। मिलिए जिदंगी के उस दौर उबरने वाले चार योद्धाओं से जिन्होंने नकारात्मकता पर विजयश्री हासिल की। ये अब न अपने जीवन में सफल हैं, बल्कि दूसरों को भी जिदंगी का फलसफा सिखा रहे हैं। इनका कहना है कि हमारी आवाज मायूस बैठे लोगों को हौसला देगी....

**रैगिंग से आत्महत्या करने लगी थी, आज डांस टीचर— शुभम् च्यवन**

2014 में सुसाइडल टेंडेंसी थी। इलाज से ठीक हो पाई। निट में सलेक्ट हुई, पर रैगिंग से फिर तबीयत बिगड़ गई। दिल्ली में इलाज चला। फिर बिरजू महाराज की कलाश्रम से कथक सीखा। कई शो किए। उससे नई ऊर्जा मिली।

**तानों से निराश हुए, अब छात्रों मे भर रहे हौसला — संजय कुमार सागर**

पोलियो होने से शादी नहीं हुई तो घर वाले ताने मारते थे। चार बार आत्महत्या की कोशिश की पर बच गया। 2002 में शादी हुई। पत्नी ने जिदंगी बदल दी। इतना प्रोत्साहित किया कि बढ़ता चला गया। आज उसके स्टूडेंट्स अच्छी पोस्ट पर हैं।

**दो बार मैट्रिक फेल, शादी नहीं टिकी, पर पीजी टॉपर— प्रियंका श्री**

दो बार मैट्रिक में फेल हुई तो खुदकुशी की कोशिश की, पर घर वालों ने शादी कर दी। मैंने पढ़ाई जारी

रखी। तलाक हो गया, पर पढ़ाई नहीं छोड़ी और पीएचडी की। सरकारी स्कूल में नौकरी लग गई। अब बेटों के लिए जीना चाहती हूँ।

**तनाव बढ़ा, जान देने की सोची पर अब लेखिका— आयुक्ता जिशा**

मैं शुरू से हंसमुख थी। लॉकडाउन में अकेले रहने और सुशांत सिंह की मौत की खबर से डिप्रेस हो गई। मां-पिता ने स्वभाव में बदलाव देखा, तो साइकैट्रिस्ट से सलाह ली, तो साइकैट्रिस्ट से सलाह ली। दो महीने में न सिर्फ डिप्रेषन से उबर गई, बल्कि 'सिनड्रेला इन रिलिफर्स' किताब भी लिख डाली। मैंने लेखन को डिप्रेषन दूर करने का जरिया बनाया। मां की सलाह पर उपन्यास लिखना शुरू किया। अब जीवन बदल गया है।

## पेड़ों से सीखे जीने की कला

'द हिडेन लाइफ ऑफ ट्रीज' (2016) जर्मनी के लेखक पीटर वोहलेबेन की किताब है। इसमें पेड़ और इंसानों के बीच के रिश्तों पर रोचक चर्चा की गई है। साथ ही, ये इंसानों के जीवन के लिए कितनी बड़ी प्रेरणा बन सकते हैं, इस पर भी बखूबी प्रकाश डाला गया है। वोहलेबेन ने जर्मनी के जंगलों में काफी समय बिताया है और पेड़ों पर गहन अध्ययन किए हैं।

जैसा कि वे कहते हैं कि पेड़ों का अवलोकन करते हुए मैंने यह पाया है कि पेड़ एक-दूसरे से और एक-दूसरे के लिए काफी खूबसूरत तरीके से या संवेदनशीलता से अपनी बातें साझा करते हैं। पोषक तत्व साझा करते हैं और बहुत सारे जीव-जंतुओं को रहने की जगह देते हैं। ये इंसानों को स्वस्थ

रहने में बड़ी मदद करते हैं। इतना ही नहीं, आपको पेड़ जीवन की बड़ी सीख भी देते हैं और सीखने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। यहां ऐसे ही वोहलेबेन की किताब से कुछ प्रमुख बिंदु दिए जा रहे हैं, जो यह बताते हैं कि पेड़ हमारे बेहतरीन शिक्षक हैं।

वोहलेबेन ने किताब के हवाले से बताया है कि उन्होंने अपने अध्ययन काल में यही सीखा था कि युवा पेड़ जल्दी बढ़ते हैं, युवा पेड़ों में ज्यादा उत्साह होता है। पर 2014 में उनकी यह धारणा टूट गई, जब दुनिया के बड़े शोधकर्ताओं ने तकरीबन हर महादेश में करीब सात लाख पेड़ों पर शोध करके युवा पेड़ों से संबंधित उक्त धारणा को गलत पाया।

इसकी अपेक्षा उन्होंने बूढ़े पेड़ों को जल्दी बढ़ने वाला बताया। इस तरह, युवा पेड़ों के प्रति वोहलेबेन को भी अपनी धारणा बदल पड़ी। अब वह भी मान गए कि बूढ़ा होने का मतलब कमजोर और जल्दी टूट जाना नहीं होता। पर हम इंसान इस बात को कैसे देख सकते हैं! क्या हमें भी यह नहीं मान लेना चाहिए कि बूढ़ा होने का मतलब कमजोर होना नहीं है!

**जल्दबाजी सही नहीं**

वोहलेबेन ने दो सौ पुराने पेड़ों का अध्ययन करते हुए पाया कि वे छोटे-छोटे पेड़ों को छाया देते हैं। पर उन छोटे पेड़ों के ऊपर एक टोपीनुमा चीज बन जाती है, जिसके कारण उन तक धूप नहीं पहुंच पाती। यह उनकी वृद्धि को रोक देता है। लेकिन क्यों! वास्तव में वे धीरे-धीरे बढ़ते हैं, पर इससे युवा पेड़ों को लंबे समय तक जीने और मजबूत बनने में मदद मिलती है। जितना धीरे वे बढ़ेंगे, उतना ही लचीले और मजबूत होने की ओर बढ़ेंगे।

वे कीट-पतंगों यानी उन्हें नुकसान पहुंचाने वाले जंतुओं से लड़ सकेंगे। वे छोटे पेड़ अब अस्सी साल के हैं और पहले से कहीं अधिक मजबूत हैं। इस तथ्य से हम सीख सकते हैं कि जल्दी बढ़ा होना जरूरी नहीं। बच्चों को जल्दी बढ़ा करने की होड़ इसीलिए सही नहीं। हमें समय के साथ इतना मजबूत बनना है कि आगे लंबी दौड़ का घोड़ा बन सकें, बेहतरी से हर मुश्किल का सामना कर सकें। (साइकसेंट्रल डॉट कॉम से साभार)

**साथ चलने का लाभ**

ज्यादातर पेड़ तब अधिक फलते हैं जब वे साथ-साथ बढ़ते हैं। एक अध्ययन के मुताबिक, पेड़ मिटटी, जल स्तर और अन्य पोषक तत्वों के अलग होने के बाद भी एक-दूसरे को आगे बढ़ने में मदद करते हैं। यह बात किस बात की ओर इशारा करती है! यही कि अकेले बढ़ने के बाद जरूरी नहीं कि हम मजबूत रहें। साथ रहकर संभव है ऐसा ही हो।

## सहजीवन ही सफलता है

एक खेत में कुछ मजदूर निराई-गुड़ाई का काम कर रहे थे। एक घंटा काम करने के बाद वे सब बैठकर सुस्ताने और गप्प हाँकने लगे। खेत के मालिक ने उनसे कहा कुछ नहीं—खुद खुपरी लेकर काम करने लगा। मजदूरों ने अपने मालिक को काम करते देखा तो शरमा गए और दौड़कर काम में जुट गए। दोपहर हुई।

मालिक मजदूरों के पास गया और बोला— "भाइयो! काम बंद कर दो और खाना खा लो, आराम कर लो।" मजदूर खाना खाने चले गए और शीघ्र ही थोड़ा आराम करने के बाद फिर काम पर आकर डट गए।

शाम को छुट्टी के समय पड़ोसी खेत वाले ने देखा कि उसका काम तो उससे दो गुना हुआ है। वह बाला— "भाई! तुम मजदूरों को छुट्टी भी देते हो और डाँटते-फटकारते भी नहीं, तब भी तुम्हारा काम मुझ से ज्यादा होता है; जबकि मैं मजदूरों को छुट्टी नहीं देता और हर समय डाँटता-फटकारता रहता हूँ, तब भी मेरा काम कम है।" वह व्यक्ति बोला— "भाई! काम लेने की नीति में मैं सबसे प्रमुख स्थान स्नेह एवं सहानुभूति को देता हूँ। दूसरे में स्वयं उनके काम-काजों में जुटता हूँ। इसीलिए मजदूर पूरा जी लगाकर काम करते हैं, इससे काम ज्यादा भी होता है और अच्छा भी। यह अनुशासन थोपने की नहीं, सहजीवन-सरकार की ही चमत्कारी परिणति है।"

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

### NARAYAN HOSPITALS

पशुवत चिन्तनी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनो को अपने पाँखों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

अभियोग	सहाय्य राशि (रुपये)	अभियोग	सहाय्य 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 सहायक

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

### NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

दिव्यांगों को स्वायत्तजीवन बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान हो

मोबाइल / कम्प्यूटर / मिनाई / मेहन्दी प्रशिक्षण मान्य 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 धन	51000 रु.
-------------------	-----------

### NARAYAN ROTI

प्यास को पानी, भूख को भोजन, बीमार को दवा, यही है भारतवर्ष सेवा- कृपया करें भोजन सेवा

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

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

### NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या 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 लगे और उनकी शिक्षा में करें मदद

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

### NARAYAN COMMUNITY SEVA

दूरस्थ एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, स्वयं एवं पोशाक सेवा घं 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 दृष्टि से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत हैं कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

**प्रशांत अग्रवाल**  
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष



**सम्पादकीय**

जीवन एक जंग है यह कहने वाले अनेक लोग मिल जाते हैं। उनके विचारों को देखें तो वे अपने अनुभव से सही ही हैं। जीवन में व्यक्ति संघर्ष करके ही अपना अस्तित्व बनाये रख सकता है। किन्तु यदि जीवन केवल जंग ही होता तो परमात्मा जानबूझ कर हरेक जीव को जंग में क्यों धकेलता?

हाँ, यह जंग है पर लोगों से नहीं। हाँ यह जंग है पर कुछ प्राप्ति के लिये नहीं। वस्तुतः यह जंग है उन बुराइयों के खिलाफ जिन्हें हम काम, क्रोध लोभ, मोह, मत्सर, झूठ, अविश्वास आदि नामों से जानते हैं। यह जंग है उनको सन्मार्ग पर लाने की जो कि भटक गये हैं।

यह जंग है प्रकृति से, जिसके कारण कुछ लोग अभावों के गर्त में गिर गये हैं। यदि ये भाव पनप जायें तो जीवन को जंग कहना सार्थक है, वरना तो परमात्मा ने प्रसाद रूप में जीवन दिया है। एकोऽहम् बहुस्याम की भावना को साकार करने के लिये जीवन दिया है। हम जीवन पाकर परमात्मा के कार्य में सहयोगी बनने का सौभाग्य पाते हैं।

**कुछ काव्यमय**

जीवन को इक जंग बनाकर,  
लड़ते आये सारे लोग।  
किन्तु मिट ना पाये जग से,  
जो भी थे भावों के रोग।  
जंग लड़े, हम दुर्बलता से,  
जीतें मानवता को पाने।  
तभी जंग है सफल बनेगी,  
कहे सारे समझू-सयाने।

- वस्तीचन्द्र राव, अतिथि सम्पादक

**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 नहीं 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

**संघर्ष ही जीवन**



जो मुसकुरा रहा है  
उसे दर्द ने पाला होगा।  
जो चल रहा है  
उसके पांव में छाला होगा।  
बिना संघर्ष के  
कोई चमक नहीं सकता,  
जो जलेगा उसी दिये में तो  
उजाला होगा।

एक शिक्षक अपने छात्रों को

एक दिन किसी बगीचे में घुमाने ले गए। बगीचे में घूमते हुए उन्होंने देखा कि एक पेड़ की टहनी पर एक तितली का कोकून लटका हुआ है। कोकून में एक छोटा-सा छेद बन गया था और एक नन्हीं-सी तितली बड़ी मशक्कत से उसमें से बाहर निकलने की कोशिश कर रही थी।

उन्होंने सभी छात्रों को अपने पास बुलाया और उस तितली के कोकून को ध्यान से देखने के लिए कहा तथा स्वयं बगीचे में टहलने लगे।

छात्र बड़ी उत्सुकता से कोकून से बाहर निकलने की कोशिश कर रही उस तितली को देखने लगे। जब काफी देर तक वो नन्हीं तितली उस कोकून से बाहर नहीं निकल पाई तो एक छात्र को दया आ गई और उसने तितली के बाहर निकलने वाले छेद को थोड़ा-सा बड़ा कर दिया।

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 पढ़-लिखकर विद्वान हुआ, काफी नाम कमाया। एक दिन वह मां से बोला, मां, अपने हाथ का नाप दे दो, मैं कंगन बनवा दूँ। उसे अपना वचन याद था। माता ने कहा मैं इतनी बूढ़ी हो गई हूँ 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- ईश्वरचन्द्र विद्यासागर।

- कैलाश 'मानव'

तितली का बच्चा बाहर आया, ऊपर उड़ा, नीचे गिरा और मर गया।

तभी उनके शिक्षक वहाँ आए और नन्हीं तितली को मरा हुआ देखकर पूछा -अरे! ये मर कैसे गई?

छात्रों ने पूरी घटना शिक्षक को बताई। तितली के मरने का कारण जानकर उन्होंने कहा- तुम्हें कोकून के छेद को बड़ा नहीं करना चाहिए था। क्योंकि प्रकृति ने इसके बाहर आने की प्रक्रिया को इतना कठिन इसलिए बनाया है ताकि वह बाहर आने में अपनी पूरी शक्ति लगा दे और ऐसा करने से उसके शरीर में मौजूद तरल पदार्थ उसके पंखों तक पहुँच सके तथा वह बाहर निकलते ही उड़ पाए।

लेकिन तुम्हारे दया भाव की वजह से, वह संघर्ष नहीं कर पाई, इसके पंखों में जान नहीं आ सकी, इसलिए यह मर गई।

जीवन में भी अक्सर ऐसा होता है। जब संघर्ष आते हैं तो हम टूटने लगते हैं, लेकिन सच तो ये है कि संघर्षों की पाठशाला में पढ़कर ही हमें जीवन जीने का सही ढंग आता है। कड़कती धूप में चलने के बाद ही छांव में बैठने का आनंद आता है। अतः संघर्ष को शत्रु नहीं, अपितु जीवन संवारने वाला साथी समझें।

समर में घाव खाता है,  
उसी का मान होता है।  
छिपा उस वेदना में,  
अमर बलिदान होता है।  
सृजन में चोट खाता है,  
छैनी और हथौड़ी की।  
वही पाषाण मंदिर में,  
कहीं भगवान होता है।

- सेवक प्रशान्त भैया

**एक सेवाभावी मानव की जीवनी**

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

उदयपुर आकर सारी गतिविधियां पूर्ववत् चलने लगी। डॉ. नरेन्द्र हड़पावत भारत आ रहे थे। उनके गांव प्रतापगढ़ में शिविर आयोजित करने का वादा किया हुआ था। प्रतापगढ़ जाकर उनकी हवेली देखी, उसमें एक गेहूं का गोदाम था, उसी में ऑपरेशन थियेटर स्थापित करने की बात हुई मगर यह स्थान किसी भी दृष्टि से ऑपरेशन के योग्य नहीं था।

हड़पावत की भावना हवेली से जुड़ी हुई थी, ऑपरेशन यहीं करवाना चाहते थे।

इसी स्थान को मिल जुलकर सबने साफ किया साबुन से धोकर इस काबिल बनाया। अन्ततः ऑपरेशन यहीं किये गये। शिविर सफल रहा तो हड़पावत भी खुशी से अमेरिका लौट गये।

एक बार कैलाश किसी मंत्री से मिलने डाक बंगले

गया। उससे प्रार्थना की कि पोलियो ऑपरेशन का अस्पताल बनाया है, वे समय निकाल कर जरूर आकर देखें। मंत्री बोले - पोलियो तो हम 10 साल में खत्म कर देंगे - अस्पताल की जरूरत क्या है?

कैलाश ने कहा कि पोलियो खत्म हो जाएगा यह तो बहुत अच्छी बात है मगर इस समय जो पोलियो से ग्रसित हैं उनका भी तो इलाज करना जरूरी है। मंत्री कहने लगे- पोलियो तो ठीक होता ही नहीं। कैलाश के लिए इस तरह की बात सुनना नया नहीं था।

यह आम धारणा थी कि पोलियो तो ठीक हो ही नहीं सकता। कैलाश ने उनसे अनुरोध किया कि एक बार आप स्वयं अपनी आंखों से देखेंगे तो आपकी धारणा बदल जायेगी।

## स्वास्थ्य के भ्रम व सच



खान-पान के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को लेकर कुछ बातें वैज्ञानिक रूप से सत्य हैं वही कुछ के बारे में भ्रम बना रहता है। कई बार लोग सुनी-सुनाई बातों पर विश्वास करते हैं, जैसे व्रत रखने से शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं चीनी खाने से ही मधुमेह और बिना नमक के खाने से वजन कम होता है।

**भ्रम :** रात के समय मेटाबॉलिक सिस्टम धीमा होता है, इसलिए हल्का भोजन करना चाहिए?

**सच :** आयुर्वेद के अनुसार सुबह का आहार भारी, दोपहर का खाना सामान्य और शाम को आहार हल्का होना चाहिए। भोजन सूर्यास्त से पहले कर लेना चाहिए क्योंकि शरीर का मेटाबॉलिज्म सूर्य के चक्र के अनुसार चलता है। सूर्यास्त होते ही मेटाबॉलिज्म भी धीमा पड़ जाता है। रात में शरीर आंतरिक सफाई का काम करता है।

**भ्रम :** शुगर फ्री उत्पाद सेहत के लिए हैल्दी होते हैं। इसे डायबिटीज में भी खा सकते हैं ?

**तथ्य :** आमजन में यह धारणा बन गई है कि शुगर फ्री उत्पाद लो-कैलरी होते हैं जो डायबिटीज और वजन पर नियंत्रण रखने में उपयोगी होते हैं। हकीकत यह है कि इनमें अनेक अनदेखे शुगर तत्व होते हैं, जिनके इस्तेमाल से शरीर पर विपरीत प्रभाव भी पड़ सकता है।

**भ्रम :** नींबू पानी पीने से हड्डियों में दर्द होता है ?

**तथ्य :** नींबू पानी पीने से हड्डियों में दर्द होने का कोई प्रमाण नहीं है। कुछ मामलों में हो सकता है कि शरीर में विटामिन सी की कमी से हड्डियों में दर्द की तकलीफ रह सकती है। सुबह पानी पीने से शरीर में से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं और पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है। इसके साथ ही वजन भी कम होता है। रोज एक नींबू का रस पानी में मिलाकर पीना फायदेमंद होता है।

**भ्रम :** खाली पेट नाश्ते में फल नहीं खाना चाहिए ?

**तथ्य :** खाली पेट नाश्ते में फल खाने में कोई परेशानी नहीं है। सुबह के नाश्ते में लिए गए फल शरीर के लिए पौष्टिक और लाभदायक साबित हैं। ध्यान रहे खाली पेट खरबूज और अमरुद, केले नहीं खाना चाहिए। ऐसा करने से पेट दर्द, उल्टी, व गैस की तकलीफ हो सकती है। इन फलों को खाली पेट खाने से बचें।

## अनुभव अमृतम्



परमात्मा इस देह देवालय, इस साढ़े तीन हाथ की काया में चार सौ किलोमीटर प्रति घंटे की गति से खून का प्रवाह निरंतर मस्तिष्क से ऊपर बाल तक और दाहिने व बायें पैर के अगूठे के नाखून तक और कभी जब नाखून काटते हैं, और जिन्दा नाखून पर जब कैंची लग जावें। तो कैसा चीखते हैं? हम मरा हुआ नाखून काटे तो उसमें कोई बात नहीं, उसमें रक्त प्रवाह नहीं होता है, तो दर्द नहीं होता, और जिसमें खून का प्रवाह होता है। उसमें दर्द होता है, और कितना चीखते हैं? तो शरीर की यात्रा करने की प्रकृति पड़ी- संतों की कृपा के प्रभाव से। आदरणीय डॉक्टर नागेन्द्र जी नीरज साहब उनसे पूर्व जन्मों का बहुत प्रेम है। इसी पूर्व जन्मों के प्रेम की वजह से, कायाकल्प को सीकर में मैं जब प्राकृतिक चिकित्सा के लिये गया। नाम बहुत सुन रखा था। डॉक्टर नागेन्द्र जी नीरज, मिलने की बहुत इच्छा थी। मैं बाहर सोच रहा था कि मैं ये कहूंगा। शायद वो नारायण सेवा को जानते होंगे, शायद उन्होंने सुना होगा। जैसे ही मैं गया और प्रणाम करके मैंने कहा मैं नारायण सेवा संस्थान उदयपुर का एक सेवक, एक मुट्टी आटे वाला, एक-एक कपड़ा एकत्रित करने वाला, साईकिल के पीछे पीपे में सौ-दो सौ फुलके रखकर और साईकिल के आगे केटली लगाकर हॉस्पिटल जाने वाला।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 69 (कैलाश 'मानव')

## सर्व भवतु सुखिन

चाहे अच्छा हो या बुरा, वक्त कभी कहकर नहीं आता। इसी बुरे वक्त की मार झेल रही है धनवन्ती। धनवन्ती और उसके पूरे परिवार को, सास-ससुर ने किसी पारिवारिक विवाद के चलते घर से बेघर कर दिया। 14 साल की लड़की है और 12 साल का लड़का है और एक छोटा 10 साल का है तीन बच्चे हैं। पति के साथ घर छोड़ के भैया-भाभी जहां रहते हैं, उनके साथ रहना पड़ रहा है। दर-दर की ठोकरें खा रही धनवन्ती ने हिम्मत नहीं हारी और नारी आत्मशक्ति को जागृत किया। उन्होंने पूर्ण समर्पण भाव से नारायण सेवा संस्थान से सिलाई का कोर्स किया।

वे कहती हैं नारायण सेवा संस्थान में 45 दिन का सिलाई का कोर्स किया। मुझे सिलाई मशीन मिली यहां से। मैं सिलाई करके सौ-दो सौ रुपये कमा लेती हूँ दिन के। आज धनवन्ती इस दुःख की घड़ी में एक मजबूत सहारा बनकर अपने पति का साथ दे रही है। हे ईश्वर, दूसरों के दुःखों को हरे। सभी की जीवन आवश्यकताओं को पूर्ण करें, यही आपसे प्रार्थना 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, ट्रेन 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 ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है  
www.narayanseva.org, www.mankijeet.com  
☎ : kailashmanav

**1,00,000** We Need You!

से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करें साकार  
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण

**WORLD OF HUMANITY**  
Endless possibilities for differently abled!

CORRECTIVE SURGERIES  
ARTIFICIAL LIMBS  
CALLIPERS  
HEAL  
ENRICH  
EMPOWER

VOCATIONAL  
EDUCATION  
SOCIAL REHAB.  
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 फेडरेशन युनिट \* प्रज्ञाचक्षु, विमर्दिता, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

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