

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2210 • उदयपुर, सोमवार 11 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

तीसरे फेज के ट्रायल में पहुंची स्वदेशी वैक्सीन कोवैक्सीन

नई दिल्ली स्थित अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान ने स्वदेशी रूप से विकसित कोविड-19 वैक्सीन कोवैक्सिन के तीसरे चरण के नैदानिक परीक्षण के लिए वॉलंटियर्स को आमंत्रित किया है। जिन 22 साइटों पर परीक्षण चल रहा है उनमें से एक एम्स भी है।

भारत में निर्मित कोरोना वायरस की वैक्सीन कोवैक्सिन वैश्विक तौर पर सबका ध्यान आकर्षित कर रही है। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च ने यह जानकारी दी है। इस सिलसिले में आइसीएमआर की तरफ से एक ट्वीट किया गया है। इसमें उन्होंने लिखा, कोरोना वायरस के खिलाफ आइसीएमआर और भारत बायोटेक के सहयोग से तैयार की गई स्वदेशी कोवैक्सिन को उल्लेखनीय उपलब्धि मिल रही है।

एम्स ने एक विज्ञप्ति में कहा है, यह इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च और भारत बायोटेक द्वारा प्रायोजित वैक्सीन है। विज्ञप्ति के माध्यम से बताया कि पहले और दूसरे चरण का परीक्षण (सुरक्षा और प्रतिरक्षण) पहले ही पूरा हो चुका है।

सीओपीडी : 40 वर्ष की आयु के बाद खतरा ज्यादा है

हाल ही सीओपीडी यानि क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज के मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ोतरी हुई है। इसकी वजह लॉकडाउन के दौरान प्रदूषण घटने से इसके मरीज या तो दवाइयां कम ले रहे थे या बंद कर दी थी। लॉकडाउन खुलने से अचानक से प्रदूषण बढ़ने से रोगियों में इसके अटैक आने शुरू हो गए।

क्या है सीओपीडी

सीओपीडी फेफड़े की बीमारी है। इसमें मरीज को सांस लेने में परेशानी होती है। यह बीमारी अचानक से नहीं होती है बल्कि धीरे-धीरे होती है। यह कब पनपती है पता ही नहीं चलता है। जब मरीज की दिनचर्या पर असर दिखने लगता है तो इसका पता चलता है।

संभावित लक्षण

खांसी, जुकाम, बलगम, बैठे-बैठे भी सांस फूलना, सांस लेने में तकलीफ, सीने में जकड़न, पेट और पैरों में सूजन, वजन कम होना, भूलने की समस्या बढ़ना, तनाव के साथ-साथ बार-बार संक्रमण और बाद में हृदय पर असर और फेफड़ों का

कैंसर होना है।

कारण

80 फीसदी मरीजों में धूम्रपान मुख्य कारण है। इसके अलावा शहरों में गाड़ियों और फैक्ट्रियों का धुआं, गांवों में चूल्हे का धुआं, खानपान में रासायनिक चीजों की मिलावट और कैमिकल फैक्ट्रियों से निकलने वाले अपशिष्ट से भी खतरा है।

इलाज

सांस नलियों को खोलने और कफ कम करने वाली दवाइयां दी जाती है। इसके अलावा संक्रमण से बचाव के लिए एंटीबायोटिक्स देते हैं। वहीं बीमारी न हो इसके लिए वैक्सीन भी लगते हैं। कोई भी वैक्सीन डॉक्टर की सलाह से ही लगवाएं। प्रोटीन डाइट ज्यादा लें इसमें प्रोटीन वाली चीजें ज्यादा हों। मीठा कम खाएं। ज्यादा मीठा खाने से वजन बढ़ता है। खूब पानी पीएं। बलगम पतला होगा। वजन नियंत्रित रखें। मोटापे से सांस लेने की दिक्कत बढ़ती है। घर से बाहर निकलें तो मास्क लगा कर रखें। 40 वर्ष की उम्र के बाद खतरा ज्यादा रहता है।



सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



संस्थान द्वारा अहमदाबाद आश्रम में निःशुल्क कृत्रिम अंग एवं राशन वितरण



नारायण सेवा संस्थान के अहमदाबाद आश्रम में निःशुल्क कृत्रिम अंग नाप शिविर एवं राशन वितरण का आयोजन हुआ। शिविर में मुख्य अतिथि श्री मुरली भाई अरवाणी, अनिल भाई माहेश्वरी, विशिष्ट अतिथि वल्लभ भाई घनाणी श्री किरीट भाई, श्री नरेश भाई, श्री शांति लाल जी चौहान एवं कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे। शिविर में दिव्यांग भाई-बहनों जिन्होंने विभिन्न दुर्घटनाओं में अपने हाथ या पैर गंवा दिए थे और जो जन्मजात पोलियोग्रस्त

थे ऐसे के ऑपरेशन पंजीयन हुये। 19 कृत्रिम अंग, केलिपर वितरण किये एवं अहमदाबाद में गरीब जरूरतमंद 58 परिवारों को निःशुल्क राशन वितरित किया गया। अतिथियों ने जरूरतमंद दिव्यांगजन को आशीर्वाद प्रदान किया, कार्यक्रम का संचालन वल्लभ भाई पटेल ने किया, शिविर टीम में डॉ. नेहा जी, श्री कैलाश जी चौधरी, मुकेश जी शर्मा ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान के निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की जानकारी दी।

भीण्डर (उदयपुर) में दिव्यांग जांच चयन, उपकरण वितरण शिविर



एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर एवं सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के संयुक्त तत्वावधान में मंगलवार को पंचायत समिति भीण्डर में निःशुल्क दिव्यांगता जांच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर सम्पन्न हुआ। शिविर में मुख्य अतिथि पंचायत समिति भीण्डर प्रधान श्रीमान हरिसिंह जी सोनिगरा, अध्यक्ष श्रीमान प्रहलाद सिंह जी, श्रीमान लक्ष्मीलाल जी आमेटा, विकास अधिकारी श्रीमान भंवरलाल जी मीणा, श्रीमान खेमराज जी मीणा ने अपने हाथों से दिव्यांगों को सहायक उपकरण भेंट किये। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि डॉ. मानसरंजन जी साहु ने 45 रोगियों की जांच करते हुए 03 दिव्यांगों का ऑपरेशन के लिये चयन किया, 05 निःशक्त बंधुओं को ट्राईसाइकिल, 07 को व्हीलचेयर, 10 को वैशाखियां दी गई तथा 04 का केलिपर्स का नाप लिया गया। शिविर में हरिप्रसाद जी लड्डा, लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा, नरेन्द्र सिंह जी झाला ने भी अपनी सेवाएं दी।



ताकि गरीबी के चलते उनके सपने अधूरे न रह जाएं

जिन लोगों ने जीवन में आगे बढ़ने के लिए कई दिक्कतों का सामना किया हो, वे ये जानते हैं कि उनकी तरह मेहनत करने वालों की राह आसान नहीं है। आईपीएस ऑफिसर अंकिता ने अपने जीवन में मुश्किल हालातों को देखकर ये सीखा कि ऐसे वक्त में की गई मदद सारी उम्र याद रहती है। यूं तो अंकिता प्रशासनिक कामों में पूरे हफ्ते व्यस्त रहती हैं। लेकिन संडे के दिन अपने रूटीन से समय निकालकर वे सिविल सर्विसेस की तैयारी कर रहे स्टूडेंट्स को पढ़ाती हैं। इस वक्त उनका ऑफिस ही क्लास रूम बन जाता है। अंकिता उन स्टूडेंट्स को पढ़ा रही हैं जो गरीबी के चलते कोचिंग की महंगी फीस नहीं दे सकते। यह आईपीएस ऑफिसर खुद छत्तीसगढ़ के दुर्ग जिले के एक छोटे से गांव से है। अंकिता ने अपनी पढ़ाई सरकारी स्कूल से की। जिस वक्त अंकिता सिविल सर्विसेस की तैयारी कर रही थीं, तब उन्हें कई दिक्कतों का सामना करना पड़ा क्योंकि कोई उनका मार्गदर्शन करने वाला नहीं था। अंकिता ने हार नहीं मानी। वे अपने तीसरे प्रयास में यूपीएससी की परीक्षा पास करने में सफल रहीं। अंकिता ने ऐसे बच्चों की मदद के लिए एक इंस्टाग्राम पेज बनाया जो सही मार्गदर्शन न मिलने की वजह से आगे नहीं बढ़ पाते। इस पेज के जरिये वे कई स्टूडेंट से जुड़ीं और उन्हें पढ़ाना शुरू किया। अंकिता रायपुर में बढ़ रहे अपराधिक मामलों को नियंत्रित करने के लिए भी मशहूर हैं।

पढाई का जुनून

पढ़ाई की लगन हो तो ऐसी केरल की डॉ. के एस त्रिसा ने 12 पोस्ट ग्रेजुएट और डिप्लोमा सर्टिफिकेट कोर्स किए, भारत में इतने पीजी कोर्स करने वाली पहली महिला बनीं। पोस्ट ग्रेजुएट और डिप्लोमा कोर्स करके भी आप किस तरह वर्ल्ड रिकॉर्ड बना सकते हैं, ये बात डॉ. के एस त्रिसा की पढ़ाई के प्रति लगन देखकर पता चलती है। यूनिवर्सल रिकॉर्ड फोरम ने त्रिसा को 12 पोस्ट ग्रेजुएट और डिप्लोमा सर्टिफिकेट कोर्स एक साथ करने वाली भारत की पहली महिला घोषित किया है। उन्हें ये पोस्ट ग्रेजुएट सर्टिफिकेट अलग-अलग यूनिवर्सिटी से विभिन्न विषयों में पोस्ट ग्रेजुएट कोर्स करने के लिए मिले। उन्होंने इन कोर्सस के लिए इंग्लिश लिटरेचर, संस्कृत लिटरेचर, संगीत के तीनों रूपों, भरतनाट्यम, योगा, सोशियोलॉजी और पब्लिक एडमिनिस्ट्रेशन जैसे विषय चुने। वे पिछले तीन दशकों से कालिकट गर्ल्स हायर सेकेंडरी स्कूल में टीचर रहीं। उसके बाद बाबूराज मेमोरियल म्यूजिकल एकेडमी में प्रिंसिपल के पद पर नियुक्त हुईं। उन्होंने अब तक एक नॉवेल और एक कविता पर आधारित किताब भी लिखी है। फिलहाल वे अपने दूसरे नॉवेल को लिखने में व्यस्त हैं। त्रिसा के म्यूजिक और डांस पर आधारित पेपर भी पब्लिश हुए हैं। उन्होंने केरल की कलामंडलम डीम्ड यूनिवर्सिटी से म्यूजिक में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त की

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 साइकिल	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



गरीब परिवारों के घरों में पहुंचाये राशन

1 परिवार गोद ले 1 माह के लिए	₹ 2,000	3 परिवार गोद ले 1 माह के लिए	₹ 6,000
5 परिवार गोद ले 1 माह के लिए	₹ 10,000	10 परिवार गोद ले 1 माह के लिए	₹ 20,000
25 परिवार गोद ले 1 माह के लिए	₹ 50,000	50 परिवार गोद ले 1 माह के लिए	₹ 1,00,000

हैं। उनके तीन बच्चे हैं। वे अपने पति रिटायर्ड सेंट्रल एक्साइज कमिश्नर पी सी कारिया के साथ रहती हैं।

ये गांव है वीर जवानों का

सरफरोशी की तमन्ना अब हमारे दिल में है देखना है जोर कितना बाजु —ए—कातिल में है बिस्मिल अजीमाबादी की ये पकितियां छत्तीसगढ़ में दुर्ग से लगे कुथरैल गांव के युवाओं के लिए प्रेरणा का ऐसा स्रोत बनी कि युवाओं ने देश की सेवा को ही सब कुछ मान लिया। महज 5 साल में 43 युवा देश की रक्षा का जज्बा लिए इंडियन आर्मी और सशस्त्र बलों का हिस्सा बन गए। बात 1985 की है जब तुलसी राम हिरवानी भारतीय सेना में भर्ती होने वाले गांव के पहले युवा बने। इसके बाद युवाओं का एक ही सपना बन गया, आर्मी में शामिल होना गांव के हर दसवें घर से एक युवा सरहद पर देश की हिफाजत करने में लगा है। कुथरैल के उपसंरपच लोमश चंद्राकर ने बताया कि 5 साल पहले तय हुआ था कि जब भी कोई जवान छुट्टियां पर गांव लौटेगा वह गांव के युवाओं को आर्मी भर्ती के लिए तैयार करेगा। इस वक्त गांव के 67 युवा सेना में व अन्य पदों पर हैं। जो हर साल सौ से ज्यादा युवाओं की बारी-बारी से ट्रेनिंग देते हैं। गांव के मुरुम मैदान में सुबह और शाम ट्रेनिंग दी जाती है। सशस्त्रबल के जवान टोमेन्द्र देशमुख और मोरध्वज साहू अपने हर अवकाश में ट्रेनिंग में बदलाव और नवचार करते रहते हैं।

हर्षाल्लास से मानव जी का 75 वां जन्मदिन मनाया



नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक पद्मश्री अलंकृत कैलाश मानव जी का 75 वां जन्मदिवस हिरण मगरी संस्थान परिसर में गणमान्य लोगों एवं साधक साधिकाओं की उपस्थिति में केक काटकर, दिव्यांगों व गरीबों को फल, कम्बल वितरण और भोजन खिलाकर हर्षाल्लास से मनाया गया। मानव जी ने इस अवसर पर संबोधित करते हुए कहा कि आज संस्थान भारत भर में पीड़ित मानवता के विभिन्न प्रकल्प संचालित कर रहा है लाखों जनों का साथ एवं सहयोग मिल रहा है, मैं उन सबका आभार व्यक्त करते हुए टीम के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करता हूं। प्रतिदिन

हजारों गरीबों के चेहरों पर खुशी आना ही मेरे जन्मदिन को सफल कर देती है। अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि कोरोना प्रोटोकॉल की आवश्यक सावधानियों के बीच एक सादे समारोह में आयोजन सम्पन्न हुआ। देश के विभिन्न क्षेत्रों से सैकड़ों सेवा प्रेमियों ने ऑडियो व वीडियो संदेश भेजकर शुभकामनाएं दी तथा दिनभर बधाई देने वाला का तांता लगा रहा।

इस मौके पर कमला देवी जी, वंदना जी अग्रवाल, महर्षि जी अग्रवाल, जगदीश जी आर्य, पलक जी अग्रवाल, देवेन्द्र जी चौबीसा, वरदीचंद जी राव और उमेश जी भी शर्मा उपस्थित रहे।

सम्पादकीय

परिवारों में प्रेम –स्नेह की धारा बहती रहे तो वह आदर्श परिवार हो जाता है। इसके लिये परिवार के हर सदस्य का अपना योगदान आवश्यक है। प्रत्येक परिवार में बड़ी आयु के सदस्य भी होते हैं। तो छोटी आयु के भी। जो बड़ी आयु के वे हर प्रकार से अनुभवी हैं, उन्होंने कई परिवार के प्रेम – स्नेह या राग द्वेष को देखा – जाना होता है। वे अपने जीवन में भी में भी अभावों के कारण, नासमझी के कारण या पीढ़ी अंतराल के कारण कभी न कभी, किसी न किसी स्तर पर प्रभावित हुए हैं। उस नकारात्मकता से निकलने का उनका अपना अनुभव है। इसलिये उनका परम कर्तव्य है। कि ये पिछली पीढ़ी को इस तरह शिक्षित व संस्कारित करें कि उनमें आई सकारात्मकता से भावी पीढ़ी बचे। ऐसे छोटी आयु वालों को यह समझना चाहिये कि बड़ों ने जो सीखा है वह अनुभव जन्य है प्रायोगिक है, जबकि हमारी जानकारियां केवल सुनी – सुनाई है। ऐसा भाव जिस परिवार में हो वह कि संस्कारित व स्नेहिल परिवार होगा।

कुछ काव्यमय

परिवार केवल एक संस्थान नहीं, भाव मंदिर है।
हर सदस्य इसके हाथ, पैर मांस, मज्जा और रूधिर है।
इनका सामंजस्य ही परिवार को जोड़े रखेगा।
यह भाव सदस्य ही रख पायेंगे।
कोई अन्य थोड़े रखेगा।
- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

भक्ति कौन कर सकता है

पुराने समय में एक व्यक्ति गुस्सा बहुत करता था। उसमें धैर्य की भी कमी थी। घर में छोटी-छोटी बातों पर वह क्लेश करने लगता था। घर में रोज वाद-विवाद होते थे, एक दिन दुखी होकर वह जंगल की ओर चल दिया।

जंगल में एक संत कुटिया बनाकर रह रहे थे। वह व्यक्ति संत के पास पहुंचा और बोला कि गुरुजी, मुझे आपका शिष्य बना लें। मुझे संन्यास लेना है। मैं मेरा घर-परिवार सब कुछ छोड़कर अब भक्ति करना चाहता हूँ।

संत ने उससे पूछा कि पहले तुम ये बताओ कि क्या तुम्हें अपने घर में किसी से प्रेम है? व्यक्ति ने कहा कि नहीं, मैं अपने परिवार में किसी से प्रेम नहीं करता। मेरे घर में बात-बात पर झगड़े होते हैं। कोई मेरी बात नहीं मानता है।

संत ने कहा कि क्या तुम्हें अपने



माता-पिता, भाई-बहन, पत्नी और बच्चों में से किसी से भी लगाव नहीं है।

व्यक्ति ने कहा कि गुरुजी मेरे घर के सभी लोग स्वार्थी हैं। मुझे किसी से लगाव नहीं है, इसीलिए मैं सब कुछ छोड़कर संन्यास लेना चाहता हूँ।

संत ने कहा कि तुम मुझे माफ करो। मैं तुम्हें संन्यासी नहीं बना सकता। तुम्हारा मन अशांत है, तुम गुस्सा करते हो, तुममें धैर्य नहीं है, संन्यासी वही बन सकता है, जिनमें ये

बुराइयां नहीं होती हैं। मैं तुम्हारे अशांत मन को शांत नहीं कर सकता।

संत ने आगे कहा कि भाई अगर तुम्हें अपने परिवार से थोड़ा भी स्नेह होता तो मैं उसे और बढ़ा सकता था, अगर तुम अपने माता-पिता से प्रेम करते तो मैं इस प्रेम को बढ़ाकर तुम्हें भगवान की भक्ति में लगा सकता था, लेकिन गुस्सा की वजह से तुम्हारा मन बहुत कठोर हो गया है। एक छोटा सा बीज ही विशाल वृक्ष बनता है, लेकिन तुम्हारे मन में प्रेम और धैर्य का कोई भाव है ही नहीं।

व्यक्ति को संत की बातें समझ आ गईं। उसने संकल्प लिया कि अब से वह गुस्सा नहीं करेगा और धैर्य से काम लेगा। इसके बाद वह अपने परिवार में लौट गया। बदले स्वभाव की वजह से उसके परिवार में सबकुछ ठीक हो और उसका मन भक्ति में भी लगने लगा। जो लोग गुस्सा करते हैं, जिनमें धैर्य नहीं है, वे कभी भी भक्ति नहीं कर पाते हैं।

- कैलाश 'मानव'

आप अनमोल है



एक आदमी लोहे का काम करता था। एक दिन जब वह अपना काम कर रहा था तो उसके पास बैठे उसके बच्चे ने उससे पूछा –पापा! मनुष्य की कीमत कितनी है? उसके कहा कि बेटा मनुष्य की कीमत तो बहुत है।

बच्चे की जिज्ञासा यहीं शांत नहीं हुई, उसने पुनः प्रश्न किया-पापा! फिर एक आदमी अमीर और दूसरा गरीब क्यों हैं?

वह समझ गया कि बच्चा जिज्ञासु है, इसे विस्तार से समझाना पड़ेगा। उसने कहा-बेटा अन्दर से लोहे की रॉड लेकर आओ। बेटा भागकर जाता है, और अन्दर से रॉड लेकर आता है।

उसने पूछा-बेटा! यह लोहे की रॉड कितने की होगी? बच्चे ने कहा –200 रुपये की होगी।

पापा-अच्छा, अगर मैं इस रॉड के छोटे-छोटे टुकड़े करके इसकी कीलें बना दूँ तो इसकी कीलों की कीमत कितनी हो जायेगी?

बच्चा मन ही मन गणना करता है, और कहता है – लगभग 1000 रुपये हो जायेगी।

पापा- और अगर इसी लोहे का इस्तेमाल करके घड़ी के छोटे-छोटे स्प्रिंग्स बना दूँ तो कितनी कीमत हो जायेगी?

बच्चा-अगर इसके स्प्रिंग्स बना

देंगे तो इसकी कीमत और भी बढ़ जायेगी।

उस पिता ने बच्चे को समझाते हुए कहा –बेटा ! इसी तरह मनुष्य की कीमत भी उसके गुणों से होती है। अगर लोहा ही बने रहोगे तो कीमत कम होगी, अगर अपने अंदर सुधार करके, योग्यता को बढ़ा कर, कील की तरह बनोगे तो कीमत और बढ़ जाएगी और अगर अपनी प्रतिभा का कौशल को और अधिक विकसित करके स्प्रिंग की तरह बनोगे तो और भी अधिक कीमत हो जाओगे। व्यक्ति के अन्दर जितने गुण होंगे, उसकी कीमत भी उतनी ही अधिक होगी। जितने कम गुण होंगे, उसकी कीमत भी उतनी ही कम होगी। अगर आपके अंदर दुर्गुण हैं तो आपकी कीमत कुछ भी नहीं और अगर भीतर सदगुण हैं तो आप अनमोल हैं।

- सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश काफी उम्मीदें लेकर आया था। मगर 50 रु. का नोट देखकर ऐसा लगा जैसे उस पर घड़ों पानी फिर गया हो। मुनीम कैलाश के चेहरे पर उतरते-चढ़ते भावों को समझ रहा था, उसने उसे भरोसा दिलाया, चिन्ता मत करो, सेठजी नहीं हैं तो क्या हुआ, मैं आपको दो तीन जगह ले जाऊंगा और पैसे दिलवाऊंगा। मुनीम की बातों ने कैलाश के उद्विग्न मन पर मरहम का काम किया, वह उसके साथ चल पड़ा।

मुनीम उसे एक अत्यन्त सम्पन्न व्यक्ति के पास ले गया, उसे सारी बात बताई, फोटो भी दिखाए मगर उसने मात्र 500 रु. देकर हाथ झटक लिये। बातों बातों में जब इस व्यक्ति को पता चला कि मुनीम ने भी 50 रु. लिखाए हैं तो वह बोला- इस मुनीम के 50 रु. आपकी संस्था को बहुत आगे ले जायेंगे, मैं भले ही 500 रु. लिखाए हूँ मगर ये इसके 50 रु. के सामने कुछ भी नहीं है।

कैलाश के अचरज की सीमा नहीं थी। वह विस्फारित नेत्रों से उस सेठ की बात सुनने लगा। सेठ कह रहा था-इस मुनीम की तनखाह ही 300 रु. है, इसने अपनी तनखाह का 17 प्र.श. आपको दे दिया है जबकि मेरे पास तो बहुत पैसा है, मैंने इससे 17 प्र.श. के मुकाबले पाच प्रतिशत भी पैसा आपको नहीं

दिया है। सेठ की बेबाक आत्मालोचना, व मामूली मुनीम की मुक्त कण्ठ से प्रशंसा से कैलाश सन्न रह गया। वह सोचने लगा कि दुनिया भी कितनी विचित्र है, किस किस तरह के लोगों से सामना हो रहा है, कैलाश के अनुभवों के पिटारे में इस घटना से एक अध्याय और जुड़ गया।

सेठ ने खुद भले ही 500 रु. ही दिये हों मगर उसने अन्य लोगों से अच्छा पैसा दिलवाने में भरपूर मदद की। मुनीम ने भी पूरा सहयोग किया। कुल मिलाकर 16300 रु. सूरत में एकत्र हो गया। कैलाश के अनुमानों के हिसाब से यह राशि बुरी नहीं थी। अपने सहयोगी को लेकर वह वापस उदयपुर लौट आया। सेवा धाम पर निर्माण जारी था। रुपयों की रोज जरूरत पड़ती। धन संग्रह की भी नित नई योजनाएं बनती। तब 21 रु. में 100 ईंटे आती थी। अब लोगों से सौ-सौ ईंटे दान करवाने की योजना शुरु की। इसके तहत हर व्यक्ति से 21 रु. लिये जाते। 21रु. ऐसी राशि थी कि हर किसी को देने में ज्यादा कठिनाई महसूस नहीं होती। 10-15 लोग तो इस हेतु तुरन्त आगे आ गए। ईंटें इकट्ठी हो गईं तो उनसे बाउन्ड्री वाल का काम शुरु करवा दिया।

कॉर्नफ्लैक्स के लाभकारी प्रभाव

कॉर्नफ्लैक्स एक बेहद हल्का पदार्थ है। सुबह-सुबह खाली पेट खाने से पेट पर बोझ नहीं पड़ता है। यह मिनरल्स का खजाना है।

इसके नियमित सेवन से आप कई बीमारियों को अपने शरीर से दूर रख सकते हैं। दूध नहीं पीने वालों के लिए कॉर्नफ्लैक्स दूध का एक अच्छा विकल्प है। 100 ग्राम कॉर्नफ्लैक्स में एक लीटर दूध के बराबर प्रोटीन होता है।

- कुछ शोध के अनुसार भी कॉर्नफ्लैक्स शरीर में बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं व अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं हृदय रोगों से भी बचाते हैं
- सर्दियों में कॉर्नफ्लैक्स खाने से शरीर में गर्मी बनी रहती है।
- कॉर्नफ्लैक्स में एंटीऑक्साइडेंट्स पाए जाते हैं, अतः यह शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर शरीर को विभिन्न रोगों से बचाता है।
- कॉर्नफ्लैक्स प्रोटीन का अच्छा स्रोत है।
- इसमें सामान्य अनाज की तुलना में 20 से 35 प्रतिशत तक अधिक प्रोटीन पाया जाता है।
- कॉर्नफ्लैक्स में ल्यूटिन होता है जो आंखों के लिए फायदेमंद है।
- यह गर्मी में पेट की बीमारी और

शरीर का तापमान नियंत्रित रखने में मदद करता है। इसके सेवन से मधुमेह में भी राहत मिलती है।

- यह हल्का व शीतल होता है। ग्रीष्मकाल में बेहद शीतलता प्रदान करता है। यह रुचिकर, पथ्यग्राही, मीठा होता है।
- कॉर्नफ्लैक्स में फाइबर भी भरपूर मात्रा होता है जिसे खाने के बाद पेट देर तक भरा रहता है। ऐसे में अतिरिक्त कैलोरी लेने से बच जाते हैं और मोटापा नहीं बढ़ता है। यह त्वचा पर दिखाई देने वाली बढ़ती उम्र के निशान को भी रोकता है। नियमित रूप से इसका सेवन करने से त्वचा पर जल्दी झुर्रियां नहीं पड़ती हैं और त्वचा पर चमक बनी रहती है।
- ऐसे लोगों जिन्हें खड़े अनाज या उससे बनी वस्तुएँ नहीं पचती हैं उन्हें कॉर्नफ्लैक्स आसानी से पच जाता है।
- फॉयरिक एसिड जो शरीर में पाचक एंजाइम को अच्छे से कार्य नहीं करने देता, वह कॉर्नफ्लैक्स खाने से कम प्रभावशाली हो जाता है जिससे आहार में उपस्थित अन्य आवश्यक न्यूट्रियन्ट्स जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम पोटेशियम, फास्फोरस व मैग्नीज को शरीर में आसानी से अवशोषित कराता है।

अनुभव अमृतम्



पोस्टमैन की प्रतीक्षा, आज रजिस्ट्री आयेगी। वो दिन भी आ गया। पासपोर्ट आ गया। पासपोर्ट आने से ही यात्रा पूर्ण नहीं होती। एक कामना उठती है आगे दूसरी और कामना को जन्म देती है। कामना से कामना, इच्छा से इच्छा कैलाश को याद आता है बचपन के वो दिन। भीण्डेश्वर महादेव शिवकुड़ी, एक आठ साल का टाबर एक-एक सीढ़ी पर पैर जमाता जा रहा है पकड़ने के लिये कोई ज्यादा सहारा नहीं। आठ सीढ़ी खड़ी केवल दीवार से बाहर निकल रही है। चिकनी भी है। कई लोग गीले होकर जाते, कई लोग आते हैं। शिवकुड़ी का जल भी गिरता है, और जब जल के लिये लोठा डुबाया और यूँ लगता है अमृत आया है। कितनी ही बार आया पर ये अमृत महाअमृत नहीं बन पाया, परम् अमृत नहीं बन पाया। पावन अमृत नहीं बन पाया। अमृत तो था। एक हाथ पकड़कर सब आते। ओम नमः शिवाय, ओम नमः शिवाय बोलते हुए बाहर आते। चन्दन घिसना है भीण्डेश्वर महादेव के प्रवेशद्वार के बीच में एक बहुत बड़ी पट्टी लगा रखी है तीन चार फीट की। जिसको नीचे जाना है वो लेटकर जावें।

निज विवेक के साथ ही, अगर प्रार्थना होय। सही ज्ञान विश्वास का, उसमें अंकुर होय।।

अपने अहम का भञ्जन होना चाहिये। क्या गौरव? मैंने ये किया, मैंने वो किया। परदेशी जब निकल जाता है। प्यारी काया पड़ी रह जाती है। सेठ जी के कान में कलम टंगी रह जाती है— महाराज। साइलेंट अटैक आ जाता है। वकील साहब की पेशी पड़ी रह जाती है। कल का वारन्ट कट जाता है, जेन्टलमैन के जो ठोकर लगी और गिरे बाबूजी के हाथ में घड़ी रही और परदेशी तो हुआ रवाना प्यारी काया पड़ी रही। सब प्यारी काया पड़ी रहेगी।

सेवा ईश्वरीय उपहार— 34 (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, 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।

इस रूह कंपकपाती ठण्ड में कोई गरीब-जरूरतमंद ठिठुर न जाये।

10,000

स्वेटर और कम्बल वितरण में मदद करें।

मदद से गर्माहट की आस।

₹200 DONATE NOW

इस तरह करें दान।

Bank Name: State Bank of India
Account Name: Narayan Seva Sansthan
Account Number: 31505501196
IFSC Code: SBIN0011406
Branch: Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

UPI Address for Indian donors which is narayansevasansthan@kotak

Head Office: 483, Sevadharm, Sevannagar, Hiran Magri, Sector-4, Udaipur(Raj) 313002, INDIA | +91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org info@narayanseva.org

'मन के जीते जीत सदा' दैनिक समाचार-पत्र अब ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
 📧 : kailashmanav