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

दैनिक समाचार–पत्र

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

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2396 • उदयपुर, शुक्रवार 16 जुलाई, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

सेवा–जगत्

मानवता का प्रतिक, आपका सेवा संस्थान

केन्या के 98 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग

दिव्यांगजन को कृत्रिम पांव एवं शूज पहनाते हुए डॉक्टर

मोम्बासा सिमेन्ट लिमिटेड के मैनेजिंग डायरेक्टर श्री हंसमुख भाई पटेल की प्रेरणा से नारायण सेवा संस्थान ने 23 अप्रैल 2021 को मोम्बासा में कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित किया। जिसमें 98 दिव्यांग बन्धु जो अंगविहीन थे उन्हें कृत्रिम अंग हाथ–पैर दिए। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि एसोसिएशन ऑफ फिजीकल डिसएबल्ड इन केन्या की टीम के डॉक्टर ने शिविर में आए दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाए। इस दौरान जयेन्द्र जी हिरानी, रमेश भाई जी, नारायण भाई जी एवं उनकी टीम उपस्थित रही एवं निःशुल्क सेवाएं दी।

भोपाल केम्प में 230 कृत्रिम अंग बांटे

भोपाल (मध्य प्रदेश) में पंचदिवसीय कृत्रिम अंग वितरण शिविर का आयोजन नारायण सेवा संस्थान एवं भोपाल उत्सव मेला समिति के संयुक्त तत्वावधान में मानस भवन में हुआ। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर का उद्घाटन मुख्य अतिथि भोपाल सांसद साध्वी प्रज्ञा जी ठाकुर ने किया। शिविर में आये हुए दुर्घटना से शारीरिक रूप से असक्षम हुए दिव्यांगों से वार्तालाप करते हुए उन्होंने कहां कि जो इलाज के लिए जगह–जगह जाकर निराश हो चुके हैं या निर्धनता की वजह से असहाय हैं उनके लिए नारायण सेवा– नर सेवा करके बहुत ही प्रशंसनीय कार्य कर रही है। शिविर की अध्यक्षता भोपाल उत्सव मेला समिति के अध्यक्ष मनमोहन जी अग्रवाल ने की। उन्होंने कहा कि हर वर्ष की भांति हमने संस्थान के साथ जुड़कर मध्यप्रदेश के दिव्यांगों के सेवार्थ शिविर किया है। यह हमारा 10 वां आयोजन है। इस शिविर में 230 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ–पैर लगाए गए। शिविर के संयोजक सुनील जी जैनाविन ने बताया कि हम सब के लिए यह सुखद एवं हर्ष का विषय है कि दिव्यांगों के कल्याणार्थ शिविर आयोजित करके उनेक कष्टमय जिन्दगी में कुछ राहत प्रदान कर पा रहे हैं।

नारायण सेवा के सहयोग से हमने हजारों दिव्यांगों के ऑपरेशन करवाए है और सैकड़ो दिव्यांग भाई– बहनों को सहायक–उपकरण ट्राईसाइकिल, व्हील चैयर एवं वैशाखी दिए हैं। इन रोगियों को निःशुल्क भोजन एवं आवास की व्यवस्था भी मुहैया करवाई गई। शैलेन्द्र जी निगम, डॉ. योगेन्द्र जी विरेन्द्र कुमार जैन, श्रीमती शारदा राठौड़, कृष्ण गोपाल जी गठानी आदि ने शिविर में अपनी सेवाएं दी। पंचदिवसीय शिविर में ऑर्थोटिस्ट एवं प्रोस्थोटिस्ट डॉ. नेहा अग्निहोत्री की टीम ने रोगियों को प्रोस्थेटिक पहनाए और हाथ को मूवमेन्ट करने का प्रशिक्षण भी दिया। शाखा संयोजक विष्णु जी शरण सक्सेना भी उपस्थित थे।

नारायण सेवा संस्थान द्वारा मकराना में 27 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग वितरित

भारत विकास परिषद् के तत्वावधान में स्थानीय रांदड़ भवन में नारायण सेवा संस्थान उदयपुर के सौजन्य से मानव कृत्रिम अंग वितरण शिविर गत बुधवार को आयोजित किया गया। जिसमें भारत विकास परिषद् द्वारा मार्च 2021 में आयोजित शिविर में दिव्यांग जनों की जांच एवं कृत्रिम अंग हेतु चिह्नित कर आवश्यक नाप आदि लिया गया था, जिसके तहत कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित कर 27 दिव्यांग जनों की कृत्रिम अंग वितरित किए गए।

शिविर के अध्यक्ष मकराना विधायक रूपाराम जी मुरावतिया ने कहा कि नर सेवा नारायण सेवा है। मानव सेवा ही सबसे बड़ी सेवा और धर्म है। संस्थान द्वारा बिना किसी जाति, धर्म के निःस्वार्थ लोगों की सेवा व मदद की जा रही है। ऐसे संस्थानों और लोगों की देश और समाज को सख्त जरूरत है। उन्होंने कृत्रिम अंग वितरित करने पर संस्थान का आभार व्यक्त करते हुए आगे भी इसी प्रकार कार्य करते रहने की कामना की। इस दौरान विधायक ने कृत्रिम अंग पाने वाले दिव्यांगों के साथ फुटबॉल भी खेला।

इस अवसर पर भारत विकास परिषद् के अध्यक्ष सर्वेश्वर जी मानधनिया, उपाध्यक्ष कमल जी मानधनिया व कमल किशोर जी लढ्ढा, सचिव जुगल जी अग्रवाल, कोषाध्यक्ष अरुण जी सोलंकी, संरक्षक बालमुकंद जी मुदंड़ा, नारायण सेवा संस्थान उदयपुर शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लढ्ढा, कैलाशचंद्र जी काबरा, रमेशचंद्र जी छापरवाल, मनोज जी शर्मा, अरूण जी सोलंकी, ब्रदीनारायण जी सोनी, नितेश जी सोनी, गोपाल जी बिश्नोई, अशोक जी सोनी, सुनील जी सारड़ा, ओमप्रकाश जी राठी, अजयसिंह जी, रघुनाथ सिंह जी मेहता, घनश्याम जी सोनी, पार्षद विनोद जी सोलंकी सहित अन्य भी उपस्थित थे।

लखनऊ कृत्रिम अंग माप एवं सहायता शिविर

यात्री निवास गुरुद्वारा दुःख निवारण मंदिर के पास रामनगर, आलम बाग, लखनऊ में कृत्रिम अंग वितरण शिविर में दिव्यांगों भाई– बहनों के कृत्रिम हाथ– पैर लगाने बाद उनके जीवन की नई शुरूआत हुई। जिसमें चयनित दिव्यांगों को 07 कृत्रिम अंग तथा 01 कैलिपर, वैशाखी आदि वितरण किये गये।

शिविर में मुख्य अतिथि लक्ष्मण प्रसाद जी पाण्डे, अध्यक्ष अभिषेक जी हाड़ा विशिष्ट अतिथि नरेन्द्र जी हाड़ा श्रीमती रेखा जी मिश्रा, डॉ. सुषमा जी तिवारी आदि मेहमान उपस्थित रहे, दिव्यांगों के साथ आए परिजनों के चेहरे पर एक अलग खुशी देखने को मिली। उनका कहना है कि संस्था द्वारा दिव्यांगों के प्रति बहुत ही सराहनीय कार्य किया जा रहा है।

शिविर में टीम में लाल सिंह जी भाटी, बद्रीलाल जी शर्मा, श्री नाथू सिंह जी आदि ने अपनी सेवाएं दी।

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कोरोना संक्रमितों के सेवार्थ नि:शुल्क सेवाएं

ऑक्सीजन सिलेंडर सेवा– अब तक नि:शुल्क 482 ऑक्सीजन सिलेण्डर दिये

'घर - घर भोजन' सेवा - अब तक घर-घर नि:शुल्क 21,3051 भोजन पैकेट वितरित

संस्थान द्वारा 101 राशन किट व छाते वितरित

श्रद्धा और आस्था के विशेष पर्व निर्जला एकादशी पर नारायण सेवा संस्थान ने गरीब, असहाय, विधवाओं और जरूरतमंदों को शर्बत पिलाकर, छाते और राशन सामग्री बांटी।

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान ने कोरोना के चलते 50,000 मजदूर परिवारों को मदद पहुंचाने का लक्ष्य रखा है। जिसके चलते निर्जला एकादशी पर 110 छाते और 101 रोजगार विहीन कामगारों को राशन दिया गया। इस मौके पर निदेशक वंदना जी अग्रवाल और पलक जी अग्रवाल ने निर्जला एकादशी के महात्म्य पर प्रकाश डालते हुए गरीब बच्चों को नए वस्त्र, बिस्किट, फल व स्कूली बच्चों को स्टेशनरी व महिलाओं को साड़ियों का वितरण किया। शिविर के संयोजक दल्लाराम जी पटेल थे।

कोविड पॉजिटिव बीमारों को कोरोना किट सेवा

अब तक नि:शुल्क 1891 कोरोना किट संक्रमितों को दिये

बीमार को एम्बुलेंस सेवा

बीमार को हॉस्पीटल पहुँचाते संस्थान कर्मी अब तक 482 जन लाभान्वित

दिव्यांग, अनाथ, असहाय एवं वंचितजन की सेवा में सतत सक्रिय संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों में करें सहयोग

कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को बनायें यादगार..

जन्मजात पोलियो ग्रस्त दिव्यांगों के ऑपरेशनार्थ सहयोग राशि

ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि	ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि
501 ऑपरेशन के लिए	17,00,000	40 ऑपरेशन के लिए	1,51,000
401 ऑपरेशन के लिए	14,01,000	13 ऑपरेशन के लिए	52,500
301 ऑपरेशन के लिए	10,51,000	5 ऑपरेशन के लिए	21,000
201 ऑपरेशन के लिए	07,11,000	3 ऑपरेशन के लिए	13,000
101 ऑपरेशन के लिए	03,61,000	1 ऑपरेशन के लिए	5000

निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला

आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मिति

(वर्ष में एक दिवस 50 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन/नाश्ता सहयोग हेतु मदद करें)

नाश्ता एवं दोनों समय भोजन सहयोग राशि	37000/-
दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि	30000/-
एक समय के भोजन की सहयोग राशि	15000/-
नाश्ता सहयोग राशि	7000/-

दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

वस्तु	सहयोग राशि (एक नग)	सहयोग राशि (तीन नग)	सहयोग राशि (पाँच नग)	सहयोग राशि (ग्यारह नग)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
व्हील चेयर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैशाखी	500	1,500	2,500	5,500
कृत्रिम हाथ/पैर	5100	15,300	25,500	56,100

गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर

मोबाइल /कम्प्यूटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सौजन्य राशि

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें

मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

आपके अपने संस्थान का पता

नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

सम्पादकीय

शुभकामनाओं का भी अपना अस्तित्व है। जब हम किसी को शुभकामनाएं प्रेषित करते हैं या कोई भी हमें शुभकामनाएं संप्रेषित करता है तो वह केवल शब्द न होकर भाव का रूप ग्रहण कर लेता है। यों तो शब्द को भी ब्रह्म माना गया है अर्थात् वह अक्षर है, अतः उसकी अस्मिता अमर है। वह सदा–सदा के लिए रहता है, पर जब उसके साथ भावों का भी मेल हो जाये तो यह सोने में सुगंध जैसा संयोग बैठता है। शुभकामनाएं अप्रत्यक्ष रूप से अपना कार्य करती हैं। जो कामना शुभ के लिए की गई है वह शुभ को प्रकट भी करने की क्षमता रखती है। कामनाओं का शुभ होना संक्रामक है। यह दोनों ओर शुभ होती हैं। इसलिए शुभकामना देने वाले का मन और शुभकामना पाने वालों का, दोनों का मन प्रफुल्लित होता है। शुभकामनाएं यों तो रिवाज ही हैं परन्तु रिवाज जब मन से संयोजित हो जाता है तो वह संस्कार बन जाता है। तो शुभकामनाओं का आदान–प्रदान केवल शब्दों का आदान–प्रदान न रहकर संस्कारों का परस्पर स्थानांतरण हो जाता है। इसलिये जब भी अवसर मिले शुभकामनाएं दीजिये। किसी के द्वारा प्रेषित शुभकामनाओं को सद्मन से ग्रहण करिये।

कुछ काव्यमय

सेवा रूपी पंथ पर,
कदम बढ़े दो–चार।
आगे देखो हरि खड़े,
मिलने को तैयार।।
हरि सेवा से रीझते,
सेवा से है प्यार।
अब तक वे लेते रहे,
सेवा हित अवतार।।
सेवा है एक रास्ता,
जाये प्रभु के धाम।
सेवा से ही नर बने,
निस्पृही व निष्काम।।
दीन–सेवना मंत्र से,
मिले तुरत भगवान।
यह अमोघ है साधना,
यही प्रभो वरदान।।
जो भी सेवा में लगा,
ले ईश्वर का नाम।
ईश्वर उसको समझते,
अपना प्यारा काम।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

कुछ धन नेकी में डालें

पकड़ने के लिए दौड़ पड़े–सब पीछे! कसूर! कसूर क्या है ? उसका। पकड़ो–पकड़ो की आवाज के आगे दौड़ रहा था। मटमैले कपड़े में लिपटा– झर्झर शरीर।

आखिर उसे पकड़ ही लिया पीछे दौड़ रहे दो–चार व्यक्तियों के मजबूत बाजुओं ने एक ने तो थप्पड़ भी रसीद कर दिया वो रोने लगा चिल्लाया मुझे मत मारो रास्ते जा रहे एक भल–मानुस ने बीच बचाव किया – पूछा आक्रोशित व्यक्तियों को एक बोला – इसने चुराया है क्या चुराया है ?राहगीर बोला– गुस्साया दल नहीं बता रहा था कि "चुराया क्या है"? बार–बार पूछने पर उस चोर ने ही बोला –बोलते क्यों नहीं? बताते क्यों नहीं? मैंने चुराया क्या है? असभ्य बनकर मेरे पीछे दौड़ पड़े वो भी लेने को "एक रोटी" भला मानुस बोला– "रोटी"? हाँ–हाँ रोटी, रोटी पापी पेट के लिए चुरायी मैंने रोटी जब

ये उसके कुत्ते को प्यार से डाल रहे थे–रोटी तब मेरी भूख ने ईर्ष्या की –कुत्ते से भूख रोक नही पायी–मेरी नियत को और चुरा ली "बेचारे कुत्ते से रोटी।" राहगीर उन व्यक्तियों को चिक्कारता हुआ चला गया। वे व्यक्ति भी क्षमा मांगने के बजाय गुर्राते हुए चल पड़े वो गरीब बेचारा सड़क पर बैठ गया रोने के लिए आज के सभ्य समाज में इंसान इंसान का कुत्ते से भी कम आकलन करें तो क्या होगा ?

हम आप से ही पूछ रहे हैं आखिर कसूर क्या था? सिर्फ भूख और कुत्ते से चुरायी रोटी हम में वो "मानवीयता" होनी चाहिए –अगर किसी दीन–दुःखी को आवश्यकता है सहारे की और हम उसे देवें सहयोग तो तो इस धरती पर जीवन जीने का आयेगा मजा वरना हम भी उसी भीड़ के हिस्से हो जायेंगे जो मरकर भी अपने नाम की तरंगे नहीं छोड़ जाते। आवश्यकता से अधिक यदि ¬¬प्रभु ने हमें दिया तो निश्चित वो ईश्वर आपके माध्यम से गरीबों, असहायों विकलांगों के लिए नेक कार्य करवाना चाहता है –यदि ऐसा न हो तो हम भी तो उस गरीब व्यक्ति की तरह हो सकते थे।

हमारे पूर्व जन्म का पुण्य हमें– नेक व धन –धान्य पूर्णकर रहा है। हमारा कुछ धन नेकी में डालें, ताकि व्यक्ति समाज व देश–विकास की ओर बढ़े।

–कैलाश 'मानव'

संगत का असर

संगत का प्रभाव हर प्राणी पर अवश्य ही पड़ता है। जो जैसी संगत में रहेगा, वो वैसा ही हो जाएगा। बुरी संगत में रहने पर अच्छा व्यक्ति भी बिगड़ जाता है तथा अच्छी संगत में रहने पर बुरा व्यक्ति भी अच्छा बन जाता है। बहुत विरले ही होते हैं, जिन पर संगत का असर नहीं पड़ता।

एक जवान लड़का बुरी संगत में फँस गया। उसके पिताजी ने उससे बुरी संगत छोड़ने के लिए कहा तो उसने जवाब दिया कि मैं भले ही उनके

साथ रहता हूँ, परन्तु उनकी गंदी आदतें नहीं सीखता। मुझ पर उनकी बातों का कोई असर नहीं होता। तब पिताजी ने उसे बुरी संगत से निकालने के लिए एक उपाय सोचा। एक दिन वे बाजार से एक किलो सेब लाए। उन्होंने अपने बेटे को बुलाकर वे सब सेब फ्रिज में रखने के लिए कहा। बेटे ने सेब लिए और वह उन्हें फ्रिज में रखने लगा, तभी उसने देखा कि उनमें से एक सेब खराब था। उसने पिजाजी से कहा कि इन सेबों में से एक सेब सड़ा हुआ है, इसे बाहर फेंक दूँ क्या?

पिताजी ने कहा–नहीं, नहीं, कोई बात नहीं। इसे भी रखा रहने दो। इससे कोई फर्क नहीं पड़ेगा। बेटे ने वे सभी सेब वैसे के वैसे फ्रिज में रख दिए। दूसरे दिन पिताजी ने बेटे से फ्रिज में रखे वे सेब मंगवाए। बेटा जब फ्रिज में से सेब लेकर आ रहा था तो उसने देखा कि उस थैली में 4–5 सेब सड़ गए थे।

उसने पिताजी से कहा–मैंने कहा था ना कि वो सड़ा हुआ सेब फेंक देता हूँ, देखिए इसकी वजह से दूसरे 4–5 सेब भी सड़ गए, परन्तु आपने मेरी बात नहीं मानी। अगर आप मेरी बात मान लेते, तो ये सेब सड़ते नहीं।

तुरन्त पिताजी ने कहा–बेटा, मैं भी तुम्हें यही समझा रहा था कि अगर तुम बुरे लड़कों के साथ रहोगे तो तुम्हारी भी आदतें उनकी तरह बुरी बन जाएँगी, ठीक इन सेबों की तरह। बेटा पिताजी की बात समझ गया और उसने उसी दिन से बुरी संगत छोड़ दी।

बुरे रास्तों पर ले जाने वाले मित्रों से सदैव दूर ही रहना चाहिए। बुरे मित्र भले व्यक्ति को भी बुरा बना देते हैं। जैसे एक मछली सारे तालाब को गंदा कर देती है, ठीक उसी तरह यदि हमारे संगी–साथियों में एक भी व्यसन, आलस, निंदा या अन्य किसी भी बुरी आदत वाला है तो वह अन्य दूसरे मित्रों को भी अपने जैसा ही बना देगा।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

इसी बीच एक दिन डॉ. खत्री ने उसे बुला लिया। पास के किसी गांव में एक ग्रामीण के पेट में बैल ने सीग मार दिये थे, उसकी आंतें फट गई थी बड़ा ऑपरेशन था। कैलाश ने मास्क लगा कर ऑपरेशन थियेटर में प्रवेश किया। जीवन में पहली बार शरीर के अन्दर का हिस्सा देख कर वह आश्चर्यचकित रह गया। भगवान की लीला भी अनूठी है, बाहर से भले–चंगे नजर आने वाले शरीर की आंतरिक रचना ऐसी जटिल होती है कोई कल्पना भी नहीं कर सकता।

डॉक्टर ने अपने हाथों से आंतों का एक सिरा उठा कर मरीज के पेट पर रख दिया, आंत जगह जगह से फट गई थी, उसे उठा कर वे जगह जगह उसकी सिलाई करने लगे। जगह जगह खून, चिपचिपा पदार्थ, आंतें वगैरह देखना हर किसी के लिये आसान नहीं होता, कई मेडिकल छात्र तक पहली बार शरीर की चीर–फाड़ देखकर बेहोश हो जाते हैं मगर कैलाश के साथ ऐसा कुछ नहीं हुआ, उल्टे वह सोच रहा था कि हर व्यक्ति को एक बार तो इस तरह ऑपरेशन होते देखना ही चाहिये ताकि उसे मानव शरीर की वास्तविकता का एहसास हो।

कैलाश नियमित रूप से अस्पताल जाता था मगर सरकारी कामकाज, अन्य व्यस्तताओं के कारण कभी नहीं भी जा पाता था। ऐसे ही एक दिन जब वह अपने घर पर सो रहा था, तब रात के 11 बजे के आसपास किसी ने दरवाजा खटखटाया। कैलाश की नींद खुल गई और वो उठ बैठा, मकान किराये का था, वो सोचने लगा इतनी रात कौन दरवाजा खटखटायेगा, सोचा जरूर किसी पड़ोसी के यहां कोई आया होगा, दरवाजे की खटखटाहट जारी रही तो वह उठा। नींद में ही ऊंघते हुए उसने दरवाजा खोला तो सामने एक व्यक्ति खड़ा था। वह उससे कुछ पूछे इसके पहले ही आगन्तुक बोला पड़ा–आज आप अस्पताल नहीं आये, मेरी बेटी आपको याद कर रही है और बहुत रो रही है। वह रोटी भी नहीं खा रही है और बराबर कहे जा रही है कि भाई साहब नाराज हो गये लगते हैं, इसीलिये नहीं आये।

अंश - 62

वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य सुरक्षा

मानसून यानी बारिश का मौसम आते ही कई तरह के संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में तापमान तो कम होता ही है साथ में नमी बढ़ जाती है, जो विशेषकर सर्दी, जुकाम, खांसी आदि का कारण बनती है। इस तरह कोविड के लक्षण भी ऐसे ही हैं। इसलिए इनके बीच अंतर आम आदमी ही नहीं विशेषज्ञों के लिए भी मुश्किल हो जाता है। इसलिए जितना हो सके स्वयं और परिवार का ध्यान रखिए। यदि 2–3 दिन से ज्यादा लक्षण रहें तो नजरअंदाज न करें।

संक्रमण की आशंका

मानसून में वायरल व बैक्टीरियल इन्फेक्शन की आशंका कोरोना रोगियों की परेशानी बढ़ा सकती है। इम्यून सिस्टम कमजोर होने से सांस लेने में दिक्कत, तनाव और डेंगू ,मलेरिया, चिकनगुनिया, टायफॉइड, जैसे रोगों की आशंका बढ़ सकती है। इनसे बचने के लिए जितना हो सके साफ पानी पीएं।

दवाएं नियमित लें

मौसम में नमी और तापमान में उतार–चढ़ाव से किसी न किसी बीमारी से ग्रस्त लोगों की सेहत पर असर पड़ सकता है। ऐसे व्यक्ति जो हृदय रोग, एलर्जी, अस्थमा और जोड़ो में दर्द की समस्या से पीड़ित हैं, वे अपनी दवाएं नियमित लें।

ज्यादा स्टीम ठीक नहीं

स्टीम लेना फायदेमंद है। लेकिन वातावरण में नमी से गले की नाजुक कोशिकाओं को तेज भाव से दिक्कत हो सकती है। इसलिए सावधानी बरतें।

प्रोटीन वाली चीजें लें

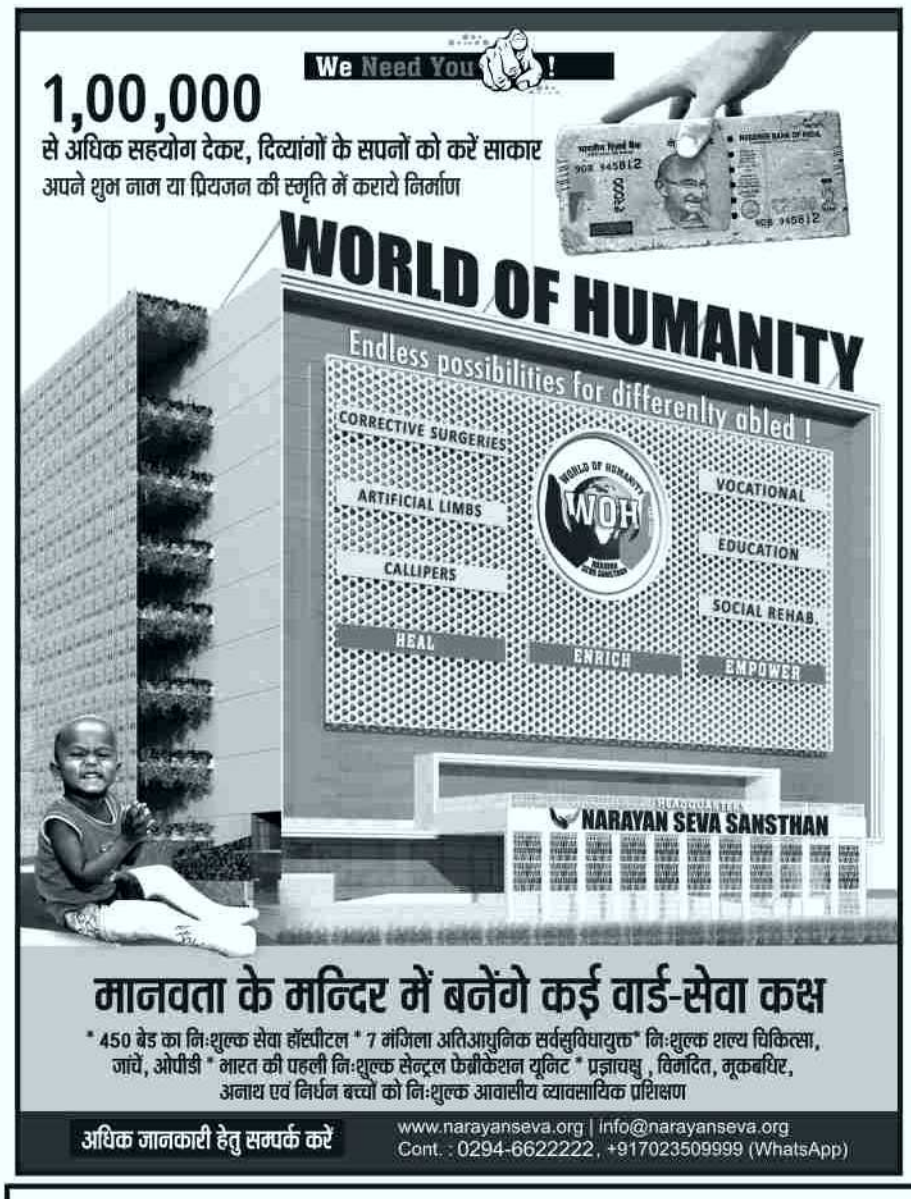
इम्युनिटी कमजोर होने के कारण कई तरह के संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है। ऐसे में प्रोटीनयुक्त चीजें ज्यादा से ज्यादा खानी चाहिए। इसमें मुख्य रूप से दालें, पनीर, दूध और फल प्रमुख हैं। ऐसी चीजे जो एलर्जी का कारण बनती है। उनसे जितना हो सके परहेज करें।

(यह जानकारी विविध स्रोतों से प्राप्त है कृपया चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।)

अनुभव अमृतम्

अरे! कैलाशजी आप एप्लीकेशन तो लिखिये। मैं कुछ दिनों में आधी रेट कर दूंगा। इसी बीच कलेक्टर साहब का ट्राँसफर हो गया। यूआईटी के सेक्रेटी भी ट्रांसफर हो गये। अरे! अब कैसे होगा? 84 हजार रुपये कहाँ से लावें? कलेक्टर साहब ने कहा था– आधा हो जावेगा। नये कलक्टर साहब आ गये। उनको नमस्कार करके, प्रणाम करके सारा एलबम बताया। ठीक है मैं कोशिश करता हूँ। बोर्ड की मीटिंग 15–20 दिन में होगी। भई और ट्रस्टियों को भी बोल दीजिये। कैलाशजी 23 ट्रस्टी है। अच्छा कैलाशजी। मैं सुबह उठता सात बजे साईकल लेता। ट्रस्ट्रियों के घर जाते। आज उनके घर गये, कल उनके घर गये, परसों उनके घर गये। एल्बम बताते सब ट्रस्ट्रियों ने कहा– बहुत अच्छा, अच्छा काम है– आपका, हम आधी रेट कराने की कोशिश करेंगे। फिर ट्रस्ट की मीटिंग हुई। किसी अधिकारी जी ने कहा– भाई व्यापार मण्डल की भी ऐसी अर्जी है। उनको भी प्लॉट दिया था। उन्होंने भी आधी रेट की एप्लीकेशन दी है। एक ट्रस्टी ने कहा– व्यापार मण्डल और नारायण सेवा को एक तराजू में मत तोलिये। हमारा प्रस्ताव आपके एजेण्डा में तो लिखा नहीं नारायण सेवा को प्लॉट की आधी रेट करनी है, हमारा निजी प्रस्ताव है। अध्यक्ष महोदय की आज्ञा से, हमारा निजी प्रस्ताव है नारायण सेवा के प्लॉट की आधी रेट कर दी जाये। हाँ, हाँ, साहब लिख दो कि आधी रेट कर दी जाये, आधी रेट में 42 हजार रुपये में सेवाधाम का प्लॉट मिल गया। ठाकुरजी करने वाले, ठाकुरजी कराने वाले।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 189 (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, 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) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल 483, सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर (राज.) स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : ई, डी-71 बप्पा रावल नगर, हि.म. सेक्टर-6, उदयपुर
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