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-2244 • उदयपुर, रविवार 14 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

छोटे से गांव से निकला सच्चा सपूत कर रहा देश की जल सीमा की सुरक्षा

बादल ने कभी सोचा नहीं था कि जिस गांव की सड़कें कच्ची है और जहां तक गिनी चुनी गाड़िया पहुंचती है वहां से निकलकर वह पानी में रहते हुए हवाओं से बातें करेगा। जैसा नाम, वैसा ही उनका काम भी। जिले के झाड़ोल गांव निवासी बादल सोनी वर्तमान देश के एकमात्र एयरक्राट केरियर आईएनएस विक्रमादित्य पर बतौर सीबीआरएन ऑफिसर कार्यरत हैं। वह एनसीसी की एयरविंग के जरिए यहां तक पहुंचे। उनका कहना है कि एनसीसी ने उनका जीवन बदल दिया है। बादल 2002 से 2006 तक एनसीसी के सिक्स राज एयर स्काउन्ड्रन में रहे। जनवरी, 2009 में सेना में ज्वाइन की। आईनएस विक्रमादित्य में पोस्टेड बतौर लेटिनेंट कमांडर के सीबीआरएन प्रोटेक्शन ऑफिसर केमिकल, बायोलॉजिकल, न्यूक्लियर एण्ड रेडियोलॉजिकल ऑफिसर के पद पर लगे। यदि शिप पर कोई अटैक होता है तो उसे बचाने की जिम्मेदारी उनकी रहती है। बादल ने पत्रिका को बताया कि पिता का सपना था कि वह सेना में जाए, पिता नन्दलाल सोनी गांव में छोटी सी ज्वैलरी की दुकान करते हैं। बादल अपने छोटे से गांव से निकले परिवार के पहले ग्रेजुएट थे।

माता–पिता ने जब कंधे पर सितारे पहनाएं तो लगा हर सपना पूरा हो गया

बकौल बादल पिता और माँ अंजना सोनी ने जब उन्हें कंधे पर सितारे पहनाए तो उन्हें महसूस हूआ हर सपना पूरा हो गया। वह एनसीसी में ही ऑल इण्डिया बेस्ट पायलट बन गए थे। आइएसएस विक्रमादित्य देश का एकमात्र एयरक्राट केरियर है, जहां लड़ाकू विमान आते–जाते है। इसका बेस कोट कर्नाटक के कारवाड़ में है। शिप 2013 में रूस से इसे खरीदा था। इस केरियर का काम जल सीमा की सुरक्षा करना

बीमारियों से बचाव में वैक्सीन है सबसे अहम हथियार, ऐसे मिलती है आपको सुरक्षा

कोरोना वायरस महामारी को रोकने की कोशिश में वैक्सीन से सभी को उम्मीदें हैं। ऐसा माना जा रहा है कि वैक्सीन की दो डोज लेने के बाद आप वायरस से खुद को सुरक्षित महसूस कर सकते हैं।कोविड–19 वैक्सीन के अलावा दुनिया में कई रोगों से लड़ने के लिए अलग–अलग वैक्सीन पहले से मौजूद हैं। ऐसे में ये जानना जरूरी है कि आखिर कैसे एक वैक्सीन लोगों की जान बचाने में मदद करती है। आइए जानने की कोशिश करते हैं कि कैसे एक वैक्सीन आपको कई बीमारियों से बचाने में मददगार है।

प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया की क्षमता है अहम : प्राथमिक रूप से वैक्सीन आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली पर काम करती है, जिससे एक निश्चित बीमारी के हमले को रोका जा सके। हमारे पास ऐसी वैक्सीन है जो कि वायरल और बैक्टीरियल रोगाणुओं से लड़ सके। जब रोगाणु आपके शरीर में प्रवेश करता है तो एंटीबॉडीज का इस पर हमला होता है। यह प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया की क्षमता पर निर्भर करता है। जब आप कोई वैक्सीन लगवाते हैं तो रोगाणुओं के नए प्रकार आपको बीमार करने जितने शक्तिशाली नहीं होते हैं, लेकिन वैक्सीन प्रतिरक्षा प्रणाली को रोगाणुओं के प्रति एंटीबॉडी उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त है। इसका परिणाम यह होता है कि आप बीमार हुए बिना बीमारी के खिलाफ भविष्य की प्रतिरक्षा प्राप्त करते हैं। यदि आप फिर से रोगाणुओं के संपर्क में हैं, तो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली इसे पहचान लेगी और इससे लड़ने में सक्षम होगी।

कुछ मामलों में प्रा.तिक प्रतिरक्षा वैक्सीन से प्राप्त होने वाली प्रतिरक्षा के मुकाबले लंबे समय तक चलती है। हालांकि प्रा.तिक संक्रमण का जोखिम वैक्सीन लगाने से होने वाले जोखिम से ज्यादा होता है। उदाहरण के लिए, चेचक के संक्रमण में एक हजार संक्रमित व्यक्तियों में से एक को मस्तिष्क की बीमारी हो जाती है। वहीं चेचक के संक्रमण के कारण प्रत्येक एक हजार संक्रमित व्यक्तियों में से दो की मौत हो जाती है। इसके विपरीत, एमएमआर (खसरा, कंठमाला और रूबेला) वैक्सीन के संयोजन से चेचक के संक्रमण को रोकने के लिए लगाए गए हर दस लाख में से सिर्फ एक व्यक्ति को एलर्जी होती है। वैक्सीन से प्राप्त होने वाली प्रतिरक्षा के लाभ प्रा.तिक संक्रमण के गंभीर जोखिमों को असाधारण रूप से कम कर देते हैं। इसके अतिरिक्त हीमोफिलस इन्लुएंजा टाइप बी और टिटनस की वैक्सीन वास्तव में प्रा.तिक संक्रमण से अधिक प्रभावी प्रतिरक्षा प्रदान करते हैं।

बैक्टीरिया के खिलाफ कुछ वैक्सीन बैक्टीरिया के ही एक रूप के साथ बनाई जाती है। वहीं अन्य मामलों में, उन्हें बैक्टीरिया द्वारा उत्पन्न टॉक्सिंस के संशोधित रूप के साथ बनाया जा सकता है। उदाहरण के लिए टिटनस, क्लोस्ट्रीडियम टेटनी बैक्टीरिया के कारण सीधे नहीं होता है। बजाय इसके लक्षण मुख्य रूप से टेटनोस्पास्मिन कीटाणु द्वारा उत्पन्न हानिकारक पदार्थ के कारण होते हैं। इसलिए कुछ बैक्टीरियल वैक्सीन टाक्सिंस के कमजोर या निष्क्रिय रूप के साथ बनाए जाते हैं, जो वास्तव में बीमारी के लक्षण पैदा करते हैं। इस कमजोर या निष्क्रिय हानिकारक को टॉक्सॉयड कहा जाता है। उदाहरण के लिए टिटनेस बचाव टेटनोस्पास्मिन टॉक्सॉयड के साथ बनाया जाता है।

7 वचन और 7 फेरे लेकर नव जीवन की डोर में बंधें 11 जोड़े

विवाह के पवित्र बंधन में बंधे सभी जोड़ो ने अग्नि के फेरे लेने के साथ ही नियमित तौर पर मास्क पहनने व कोरोना महामारी के प्रति जन जागरण का प्रण भी लिया। यह सामूहिक विवाह समारोह एक ऐसा आयोजन था जो उनके दिल के बेहद करीब था। संस्थान का विशेष अभियान 'दहेज को कहे ना!' भी इसी से जुड़ा है। संस्थान पिछले 18 वर्षो से इस अभियान को आगे बढ़ा रहा है। संस्थान के प्रयासों से अब तक 2109 जोड़े सुखी और संपन्न वैवाहिक जीवन बिता रहे हैं। सभी के लिए एक स्थायी आजीविका प्रदान करने के लिए निःशुल्क सुधारात्मक सर्जरी, कौशल विकास से संबंधित कक्षाएं और सामूहिक विवाह समारोह का आयोजन करने के साथ–साथ प्रतिभाओं को विकसित करने से संबंधित गतिविधियों से जुड़ी सेवाए भी प्रदान की जा रही है।

संस्थान ने दिव्यांग और वंचित लोगों की सेवा करके उन्हें सशक्त बनाया है और उन्हें स्थायी आजीविका प्रदान की है। राजस्थान, महाराष्ट्र, बिहार, गुजरात और कई राज्यों के निर्धन और दिव्यांगों ने नारायण सेवा से संपर्क किया था और अपने विवाह के लिए सहायता करने का आग्रह किया था। संस्थान न सिर्फ दिव्यांगों की भलाई के काम में जुटा है, बल्कि संस्थान का निरंतर यह भी प्रयास है कि दिव्यांग लोगों को समाज में सामान्य तौर पर स्वीकार किया जाए और उन्हें आगे बढ़ने के समान अवसर उपलब्ध कराए जाएं। कोविड–19 के कारण इस बार सामूहिक विवाह समारोह में सीमित संख्या में ही लोग शामिल हुए।

पूजा ने हादसे में खोया पांव, कमलेश के बचपन से पोलियो

बने जन्म –जन्म के साथी

27 दिसम्बर 2020 को संस्थान के 35 वें सामूहिक विवाह समारोह में शादी के बंधन में बंधे पूजा और कमलेश ने अपने अनुभव साझा करते हुए संस्थान के प्रयासो की मुक्त कंठ से प्रंशसा की। पूजा ने कहा , 'मैंने एक दुर्घटना में अपना पैर खो दिया था। फिर मैंने नारायण सेवा संस्थान में संपर्क किया और यहां एक सर्जरी के माध्यम से मेरा निःशुल्क इलाज किया गया। यह ऐसी सर्जरी थी, जिसके लिए मुझे और मेरे परिवार को काफी खर्च करना पड़ता। मुझे खुशी है कि मैं निःशुल्क सर्जरी के कारण एक अच्छी जिन्दगी जी सकती हूं। मैं अपने जीवन साथी के रूप में कमलेशजी को पाकर बहुत खुश हूं। दूसरी और कमलेश की दास्तान भी कुछ ऐसी ही है। कमलेश 3 साल की उम्र में पोलियो से ग्रसित हो गए और इसके बाद इन्हे बेहद चुनौतीपूर्ण हालातो से गुजरना पड़ा। संस्थान में उनकी सर्जरी की गई ओर बैशाखी की मदद से चल–फिर सकते हैं। कई बाधाओं के बाद, कमलेश ने 2017 में उत्कृष्ट परिणाम के साथ अपनी पढ़ाई जारी रखी। फिर उन्होंने पंचायत सहायक के रूप में नौकरी भी हासिल की। कमलेश का कहना, 'दिव्यांग होना सिर्फ एक शारीरिक विकार है, यह बीमारी नहीं है। मैं हमेशा भावनात्मक रूप से बहुत मजबूत रहा हूं और चुनौतियों का सामना किया है। मैने किराने की दुकान से अपना व्यवसाय शुरू किया और बाद में पंचायत सहायक के रूप मे नौकरी हासिल की। मुझे बहुत खुशी है कि नारायण सेवा जैसे संगठन मौजूद हैं, जो मूलभूत सुविधाओं से वंचित वर्ग के लोगों की मदद करते हैं और उन्हें जीवन जीने का रास्ता दिखाते हैं। आज मैं विवाह बंधन में बंधकर जीवनसाथी से मिला, जो हर कदम पर मेरी सहायता को तत्पर है।

कोरोना प्रभावित क्षेत्रों प्रान्तों के हजारों गरीबों की चिंता मिटी

पीड़ित मानवता की सेवा में सतत जुटी नारायण सेवा संस्थान ने संवेदनशीलता दिखाते गरीब मजदूर परिवारों की मदद में नारायण गरीब परिवार राशन योजना की शुरूआत कोरोना के विषम संकट में की। संस्थान ने 50000 परिवारों को मदद पहुंचाने का लक्ष्य रखा। शिविरों का आयोजन करके भारत के विभिन्न प्रान्तों के गरीब निर्धन व असंगठित क्षेत्र मजदूर भाईयों की राशन को फिक्र मिटाने के लिए आगे आई। आपके सहयोग से करीब 30 हजार परिवारों को राशन सामग्री दी जा चुकी है। शिविरों की रिपोर्ट आपश्री की सेवा में प्रस्तुत है –

पलवल (हरियाणा)– पलवल में 22 नवम्बर को संस्थान ने राशन वितरण का आयोजन रखा जिसमें 71 मजदूर परिवारों को निःशुल्क राशन दिया। शिविर में मुख्य अतिथि श्री जयप्रकाश आर्य, समाज सेवी श्री धर्मपाल गर्ग, श्री विजेन्द्र, श्री विनय जी वर्मा, श्री रामवीर जी, श्रीमती नीलम, श्री महेश जी, संयोजक श्री वीर सिंह व शिविर प्रभारी मुकेश जी शर्मा मौजूद रहे।

बीकानेर – शाखा भायन्दर (मुम्बई) के कमल लोढ़ा के सहयोग से 22 नवम्बर को बीकानेर में राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ। 30 मजदूर परिवारेां को एक माह की सामग्री निःशुल्क वितरित की गई। शिविर में मुख्य अतिथि श्री सुनीलजी सुराणा, श्री बाबूलाल जी गहलोत, श्री कमल जी सुथार, श्री महावीर जी कोचर, श्री सुरेन्द्र जी चेसाणी, श्री जसवंत जी चोपड़ा, श्री विजेन्द्र जी चावरिया, श्री आकाश संठिया, श्री पुनीत और प्रभारी हरि प्रसाद लढ्ढ़ा उपस्थिति रहे।

जयपुर (राज.) संस्थान के जयपुर आश्रम के प्रयासों से कृत्रिम अंग एवं राशन वितरण शिविर का आयोजन 20 सितम्बर को हेरिटेज होटल में हुआ। मुख्य अतिथि श्री सुरेश जी पाटील पूर्व विधायक श्री बद्रीनाथ, मन्दिर के महन्त श्री बच्चनदास, श्री मुरलीमनोहर मन्दिर के राघवेन्द्र जी महाराज, मद्रासी बाबा मन्दिर के चमनगिरी जी महाराज की पावन उपस्थिति में 28 निर्धन परिवारों को राशन किट दिए गए। वहीं 9 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ– पैर व 6 को कैलीपर्स लगाने के लिए नाप9 लिया गया। श्री अमर गुप्ता, श्री चिराग जी जैन श्री घनश्याम जी सैनी, श्री लक्ष्मणदास, श्री चिंरजीलाल जी, श्री अशोक जी ज्ञामा, श्री भूपेन्द्र जी सोनी, एवं शिविर प्रभारी मनीष जी खण्डेलवाल व हुकम सिंह जी ने अतिथियों का स्वागत किया।

गंगानगर (राज.) गंगानगर शाखा को अनुशंषा पर संस्थान ने 17 दिसम्बर को राशन वितरणर शिविर का आयोजन किया। जिसमें 64 निर्धन परिवारें को निः शुल्क खादय सामग्री वितरति की गई। शिविर मवें मुख्य अतिथि श्री ओम प्रकाश जी सुखिजा, श्री राजकुमार जी, श्री के.के जी कंकड़, श्री मती अनामिका जी भण्डारी, श्री अभिषेक जी, श्री करण सिंह जी आदि मौजुद रहे।

मखनपुर (फिरोजाबाद)– मखनपुर शाखा के संयोजक श्री हरिओम गुप्ता के सहयोग से 27 नवम्बर को निःशुल्क राशन वितरण शिविर सम्पन्न हुआ । मुख्य अतिथि श्री विनय कुमार जी, श्री राजेश जी गुप्ता और श्री सुनील जी गुप्ता की उपस्थिति में 90 राशन किट गरीबों को बांटे । श्री प्रतीक जी गुप्ता, श्री गौतम जी कठेरिया, श्री अंश जी गुप्ता उपस्थित रहे।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

NARAYAN LIMBS & CALIPERS

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

सहायक उपकरण विवरण	सहयोग राशि (रूपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
केलिपर	2000
बैसाखी	500

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

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

मोबाईल/ कम्प्युटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सांजन्य राशि	
30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 225000 रू.	5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 37500 रू.
20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 150000 रू.	3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 22500 रू.
10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 75000 रू.	1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 7500 रू.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देनें तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रू.

NARAYAN ROTI

प्यासे को पानी, भुखें को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा- कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रूपये)
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

NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करें उद्धार

प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति वर्ष)	36000 रू.
प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति माह)	3000 रू.

NARAYAN APNA GHAR

जिनका कोई नहीं है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को ले गोद और उनको शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रू.

NARAYAN COMMUNITY SEVA

दूरस्थ एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

50 मजदूर परिवार	100000 रू.
25 मजदूर परिवार	50000 रू.
5 मजदूर परिवार	10000 रू.
3 मजदूर परिवार	6000 रू.
1 मजदूर परिवार	2000 रू.

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुंओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत है कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

सम्पादकीय

'उम्मीद पर दुनिया टिकी है।' यह वाक्य बहुत सुनने में आता है। सच है कि मानव की उम्मीद ही मर जायेगी तो उसके जीने का सहारा भी क्या बचेगा? उम्मीद वह आशावती फल है जो वर्तमान के संकटों से न केवल जूझने की शक्ति प्रदान करता है वरन् भावी जीत की इच्छा भी प्रकट करता है। उम्मीदें पालकर ही मानव को आगे बढ़ने का रास्ता सूझता है। नाउम्मीद होने पर आदमी निराश भी होता है तथा अपनी शक्ति व क्षमता को विस्मृत भी कर बैठता है। इसलिये उम्मीदें उसमें उमंगें भरती है। हमारा सारा समाज उम्मीद के सहारे ही कर्मशील बना रहता है।

किन्तु यहाँ एक सावधानी भी जरूरी है कि हम झूठी उम्मीदें न पालें। हरेक को अपनी सामर्थ्य का ज्ञान होता है, इसके बावजूद भी वह अनहोनी उम्मीदें पालने लगे तो निराशा तो आनी ही है। वाजिब उम्मीद आगे बढ़ाती है तो गैर वाजिब उम्मीद रूकावट ही पैदा करती है।

कुछ काव्यमय

उम्मीदों के पंख लगाकर,
उड़ना है आकाश में।
सफलताओं को भर लेना,
अपने बाहुपाश में।
पर झूठी उम्मीदों से,
आस नहीं लगाना चाहिये।
जितनी अपनी ताकत हो,
बस उम्मीदें वही चाहिये।

- वख्तीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

पुण्य की मुद्रा

एक धनाढ्य सेठ ने एक रात सपने में देखा कि यात्रा के दौरान उसकी कार के बेक अचानक फेल हो गए और कार सैकड़ों फिट गहरी खाई में गिर पड़ी। दुर्घनास्थल पर ही उसकी मृत्यु हो गई। यमदूत उसे उठा ले गए। स्वर्ग के द्वार पर देवराज इन्द्र ने सेठ का स्वागत किया। सेठ के हाथ में बड़ा –सा बैग देखकर उन्होंने ने सेठ से पूछा– इसमें क्या है? इस पर सेठ ने उत्तर दिया– इसमें मेरे जीवन भर की कमाई है।

देवराज ने एक तरफ इशारा करके सेठ से कहा– इसे वहां रख आराम कीजिए। तत्पश्चात् सेठ ने वहां आराम किया। थोड़ी देर बाद सेठ स्वर्ग के बाजार में निकला। एक दुकान से बहुत सी वस्तुएं खरीदने के बाद उसने अपने बैग में से नोट निकाले तो दुकानदार ने कहा– कि

यह मुद्रा यहाँ नहीं चलती । वह दुकानदार की शिकायत लेकर देवराज के पास गया। देवराज ने उसे समझाया– एक व्यापारी होकर इतना भी नहीं जानते कि एक देश की मुद्रा दूसरे देश में नहीं चलती। आप मृत्युलोक की मुद्रा स्वर्गलोक में खपाना चाहते हो? सेठ रोने लगा। वह बोला कि उसने दिन–रात चैन नहीं लिया, माता, पिता, गरीब– असहायों की सेवा छोड़ दी, पत्नी– बच्चों की सेहत का ध्यान नहीं रखा, किसी की सहायता नहीं की सिर्फ पैसा ही कमाया, पर सब व्यर्थ हो गया।

देवराज ने कहा– धरती पर रहकर आपने जो अच्छे कर्म किये हो जैसे किसी भूखे को भोजन कराया हो, किसी अनाथाश्रम– वृद्धाश्रम में दान दिया हो, यदि आदि पुण्य ही यहाँ की मुद्रा है। उसी धन से आप स्वर्ग के सुखों का आनंद ले सकते हैं। अन्यथा आपको नर्कलोक जाना होगा। तभी सेठ की नींद खुल गई और उसने जीवन में सद्कर्म का निर्णय लिया। मनुष्य को अपना जन्म सार्थक करने के लिए परोपकार के मार्ग पर चलना चाहिए। जो लोग जीवन में सिर्फ अपना ही हित सोचते है, उनका जीवन व्यर्थ है।

– कैलाश 'मानव'

तूफान का सामना

खरगोश के समान तेज भागकर विश्राम करने से लक्ष्य की प्राप्ति नहीं होती बल्कि कछुए के समान बिना रूके लगातार चलते रहने से ही लक्ष्य हासिल होगा।

लड़की कार चला रही थी। पास वाली सीट पर पिता बैठे थे। कुछ आगे तेज तूफान दिखाई देने लगा। लड़की पिता से बोली–कार रोक दूँ?

पिता ने उत्तर दिया–नहीं, कार मत रोको। चलती चलो। कुछ आगे जाने पर तूफान का वेग और तेज हो गया। लड़की कार पर सही नियंत्रण नहीं रख पा रही थी। उसने पिता से पुनः पूछा– अब तो कार रोक दूँ?

उसने देखा कुछ कारे वहीं सड़क के किनारे पर खड़ी थी और उनके चालक तूफान के गुजरने के इंतजार में थे। बहुत मुश्किल से वह स्टेयरिंग पर नियंत्रण रखती हुई, पिता की आज्ञानुसार लगातार कार चलाती रही और 2–3 किमी आगे जाने के बाद पिता से पूछ बैठी– आपने उस समय रूकने के लिए क्यों नहीं कहा जब मैं तूफान में बड़ी मुश्किल से कार चला पा रही थी और अब आप रूकने के लिए कह रहे हैं, जबकि तूफान गुजर चुका है।

इस पर पिता ने कहा–जरा पीछे मुड़कर देखो। लड़की ने देखा तो पाया कि पीछे तूफान का वेग बढ़ गया है जबकि वह तूफान को पार कर के आगे निकल चुके है। पिता ने बेटी को समझाया– परिथितियां बेहतर होने की प्रतीक्षा में लोग जीवनभर वहीं रह जाते हैं जब जो लोग तूफान के बीच में रास्ता बनाते हुए आगे बढ़ते हैं, वे ही सफल होते हैं और अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हैं। मित्रो! सतत् रूप से किये गए छोटे –छोटे प्रयायों से बड़े से बड़ा लक्ष्य भी प्राप्त किया जा सकता है। खरगोस के समान तेज भागकर विश्राम करने से लक्ष्य की प्राति नहीं होती बल्कि कछुए के समान बिना रूके लगातार चलते रहने से ही लक्ष्य हासिल होगा। राह में बाधाएँ कितनी ही क्यों न आएं परंतु प्रयास सदैव अनवरत् होने चाहिए। चरेवैति। चरेवैति।

– सेवक प्रशान्त भैया

संस्थान से सीखा : जीवन को बदला

मेरा नाम वीणा कोदली है नाईन्थ क्लास तक पढ़ी हूँ। एक छोटी बहन है जो कैन्सर जैसी भयानक बीमारी का ग्रास बन चुकी है। दीदी की शादी के लिये बचा के रखे थे पैसे पर छोटी बहन के ईलाज में लग गये सारे पैसे तो बहुत परेशनी आ रही है। एक बड़ी बहन जिसकी शादी होनी बाकी है। और एक सबसे छोटी बहन जो कि अक्सर बीमार रहती है। लेकिन वीणा ने ईश्वर में आस्था रखते हुए नारायण सेवा संस्थान से 45 दिन का निःशुल्क सिलाई कोर्स किया।

वे बताती हैं– मैंने नारायण सेवा संस्थान से सिलाई सीखी है उसमें मैंने लेडिज के कपड़ों की सिलाई सिखी जिसमें ब्लाऊज, पैटीकोट और सलवार सूट बनाना सीखा है।

इससे मार्केट में मेरा काम सब पसन्द करते हैं। बहुत अच्छा सिखाया और मैंने भी मन और रूचि से सिखा। मैं सुबह 11 बजे जाती हूँ। प्रतिदिन 200– 300 रुपये कमा लेती हूँ। मैं आज जो भी कमा रही हूँ नारायण सेवा संस्थान की तरफ से बहुत बड़ा योगदान है। आज वीणा अपनी मेहनत और आस्था से परिवार का गुजारा कर रही है।

तीन ऑपरेशन के बाद चल पड़ा प्रीत

खेती करके जीवनयापन करने वाले सूरत गुजरात निवासी अजय कुमार पटेल के घर 11 वर्ष पहले प्री मैच्योर बेबी प्रीत का जन्म हुआ। जन्म के 6 माह तक बेबी को नियोनेटल इंटेंसिव केयर यूनिट में रखा गया। गरीब सिान अजय दुःख के तले कर्जदार भी हो गया पर कर भी क्या सकता था। सामान्य हालात होने पर गुजरात के सूरत, राजकोट और अन्य शहरों के प्रसिद्ध हॉस्पीटल्स में दिखाया पर कहीं पर भी उसे ठीक होने का भरोसा नहीं मिला। घर के पड़ोस में रहने वाले राजस्थान निवासियों ने अजय को नारायण सेवा में जाने की सलाह दी। पहली बार 2019 में दिव्यांग प्रीत को लेकर परिजन उदयपुर आए डॉक्टर्स ने ऑपरेशन

के लिए परामर्श दिया और एक ऑपरेशन कर दिया। बच्चे का पांव सीधा हो गया।

दूसरी बार फरवरी 2020 में संस्थान आये तब उसके दूसरे पांव का ऑपरेशन किया गया। दोनों पांवों के ऑपरेशन के बाद प्रीत वॉकर के सहारे चलने लग गया। इसे देख परिजन पुनः अक्टूबर 2020 में उसे संस्थान में लेकर आए तब तीसरा ऑपरेशन हुआ। अब प्लास्टर खुल चुका है... केलीपर्स व जूते पहनने के बाद प्रीत अपने पांव चलने लगा है। अब वह और उसे परिजन प्रसन्न हैं।

कई रोगों का अकेला डॉक्टर

मधुर, शीतल और शुष्क प्रकृति का आंवला प्रकृति नायाब उपहार है। यह वात, पित्त और कफ को दूर करता है। अनेक फायदों को देखते हुए आंवले को त्रिदोषनाशक भी कहा जाता है। विटामिन सी से भरपूर आंवला औषधीय गुणों से भरपूर है। इन दिनों इस मौसमी फल की बाजार में बहुत आवक है। आप इसकी चटनी, अचार, मुरब्बा, चूर्ण जेली आदि बना सकते है और पूरे साल समय–समय पर उपयोग कर अपने को चुस्त–दुरस्त रख सकते है।

आंवला मानव शरीर को निरोग रखने, कई रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करने वाला एक अत्यन्त गुणकारी फल है। यह हर उम्र के स्त्री–पुरूष व पिपंल्स या दोनों के उपचार में मदद मिलती है। आंवला एक तरह से कई रोगों का सहज–सुलभ डॉक्टर है। इसके सेवन से हृदय की मांसपेशियां निरोग रहती है। हृदय स्वस्थ रहता है। हृदय की नलिकाओं में आने वाली रूकावटें दूर होती है। खराब कॉलस्ट्रोल को खत्म कर अच्छे कॉलस्ट्रोल के निर्माण में सहायक बनता है।

इसके और भी फायदे

• डायबिटीज के मरीजों के लिए एक चम्मच सूखे आंवले के चूर्ण के साथ चुटकी भर हल्दी मिला कर सुबह–शाम भोजन से पहले खाना फायदेमंद है। आंवले और जामुन का 2–2 चम्मच रस दिन में दो बार लेने से आराम मिलता है।

• सूखे आंवले का एक चम्मच बारीक चूर्ण गाय के दूध के साथ सुबह–शाम सेवन करने से बवासीर में फायदा होता है।

• नकसीर आने पर एक चम्मच बारीक पिसा आंवला बकरी के दूध में मिला कर पिएं। मस्तिष्क पर इसका लेप लगाएं, खून निकलना बंद हो जाएगा।

• दिल के मरीजों को दिन में कम से कम तीन आंवलों का सेवन करने से आराम मिलता है।

• दो चम्मच सूखे आंवले का पाउडर एक चम्मच गुड़ के साथ मिलाकर दिन में दो बार खाने से गठिया के दर्द में राहत मिलती है।

• अम्लीय वस्तुओं से लीवर में विकार होने पर रोजाना दो बार दूध के साथ आंवले का चूर्ण लें। एक ग्राम आंवले का पाउडर एक चम्मच चीनी में मिला कर पानी के साथ दिन में दो बार लें।

• खांसी और बलगम होने पर दिन में 3 बार आंवले के मुरब्बे का सेवन गाय के दूध के साथ करें। आवलें को शहद के साथ के साथ खाएं।

• पथरी होने पर सूख आंवले का चूर्ण मूली के रस में मिला कर 40 दिन तक सेवन करने से आराम मिलता है।

• आंवला के सेवन से शरीर की हड्डियों को ताकत मिलती है। ऑस्टोपोरियोसिस और आर्थराइटिस एवं जोड़ों में दर्द में भी आराम मिलता है।

• पेशाब में जलन होने पर आंवले कार रस शहद में मिलाकर सेवन करें।

• बालों के पोषण और डैंड्रफ से छुटकारा पाने के लिए सूखें आवले को लोहे की कढ़ाई में रात भर भिगों दें। सुबह हाथ से अच्छी तरह पीस कर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट में एक नींबू का रस मिला कर बालों में लगाएं, काफी लाभ होगा।

• आंवले का रस आंखों के लिए बहुत लाभप्रद है। यह आंखों की दृष्टि बढ़ाता है। यह मोतियाबिंद, रतौंधी और कलर ब्लाइंडनेस से परेशान मरीजों के लिए फायदेमंद है।

• आंवला मेटाबॉलिक क्रियाशीलता को बढ़ाता है। इससे हमारा शरीर निरोग होता है। आंवला भोजन को पचाने में मदद करता है। यह पाचनक्रिया में मददगार होता है। अगर पांच ग्राम चूर्ण पानी में भिगो कर सुबह–शाम लें तो खट्टी डकार व गैस की शिकायत दूर करता है।

• डायबिटिक मरीज को आंवला से बहुत लाभ होता है। आंवला इंसुलिन हार्मोस को सुदृढ़ करता है। इसमें क्रोमियम तत्व पाया जाता है। यह खून में शुगर की मात्रा को नियत्रिंत करता है। आंवला के रस में शहद मिलाकर सेवन करने से डायबिटिक मरीज को बहुत फायदा होता है।

• आंवले का चूर्ण मूत्र संबंधी विकारों से राहत दिलाता है। आंवला के पेड़ की छाल और इसकी पत्तियों को पानी में उबाल कर छान लें और उसका सेवन करें तो किडनी में होने उबाल कर छान लें और उसका सेवन करें तो किडनी में होने वाले संक्रमण में बहुत आराम मिलता है।

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

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 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