

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2256 • उदयपुर, शुक्रवार 26 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## एनएचआई ने 24 घंटे में कंक्रीट की लंबी सड़क बनाने का बनाया रिकॉर्ड

एनएचआई ने चार लेन के राजमार्ग पर 24 घंटे में 2,580 मीटर लंबी पावमेंट क्वालिटी कंक्रीट (पीक्यूसी) सड़क बिछाने का विश्व रिकॉर्ड अपने नाम किया है। उसने ठेकेदार के जरिए चार लेन के इस राजमार्ग पर 2,580 मीटर (करीब 10.32 लेन किलोमीटर) कंक्रीट सड़क बनाने की शुरुआत 1 फरवरी को सुबह 8 बजे की और अगले दिन सुबह 8 बजे इस

लक्ष्य को पूरा कर लिया। एक्सप्रेस वे पर 18.75 मीटर चौड़ाई के साथ करीब 47,711 वर्ग मीटर एरिया में कंक्रीट की सड़क बिछाने के लिए 24 घंटे का समय लगा।

इस दौरान 24 घंटे में कंक्रीट की सर्वाधिक मात्रा-14,613 क्यूबिक मीटर का रिकॉर्ड भी बना। इस उपलब्धि को इंडिया बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में मान्यता दी गई है।

## अंतरिक्ष में जाएगा लकड़ी का सैटेलाइट

जापान ने अंतरिक्ष में प्रदूषण पर रोक लगाने की दिशा में अब लकड़ी से बना सैटेलाइट लॉन्च करने की घोषणा की है। यह योजना साल 2023 तक तैयार होगी। इस पर क्योटो युनिवर्सिटी और सुमिटोमो फॉरिस्ट्री ने काम शुरू कर दिया है। प्रयास है कि लकड़ी के सैटेलाइट को अंतरिक्ष में जाते हुए सुरक्षित रखा जा सके। यह मुमकिन रहा तो लौटते समय लकड़ी का सैटेलाइट स्वतः ही नष्ट हो जाएगा। अंतरिक्ष में अब तक 23 हजार से ज्यादा निर्मित वस्तुएं जमा है।



## मिल सकती है दुनिया की तीसरी सबसे प्रभावी वैक्सीन को देश में मंजूरी

कोरोना से जंग के लिए भारत में तीसरी वैक्सीन को मंजूरी मिल सकती है। यह दुनिया की तीसरी सबसे प्रभावी वैक्सीन स्पूतनिक-5 है। रशियन डायरेक्ट इन्वेस्टमेंट फंड के मुख्य कार्यकारी अधिकारी ने बताया कि जरूरी प्रक्रिया पूरी होने के बाद शीघ्र ही टीकाकरण के लिए डिलीवरी शुरू हो जाएगी।

द लैंसेट की ओर से जारी स्टडी रिपोर्ट के मुताबिक स्पूतनिक-5 वैक्सीन के तीसरे चरण में 20 हजार लोगों पर परीक्षण किया गया। यह 91.6 फीसदी प्रभावी रही। इसलिए इसे तीसरी प्रभावी वैक्सीन कहा जा रहा है। ट्रायल के दौरान सबसे कम साइड इफेक्ट के साथ ज्यादा प्रभावी वैक्सीन रही है। भारत में इस वैक्सीन का उत्पादन डॉ. रेड्डीज लैबोरेटरीज लिमिटेड कर रही है।

12 देशों में इस माह से टीकाकरण लैंसेट की रिपोर्ट के अनुसार इस माह 12 देशों में इसका टीकाकरण शुरू होगा। बोलीविया, कजाकिस्तान, तुर्कमेनिस्तान, फिलिस्तीन, संयुक्त अरब अमीरात, पराग्वे, हंगरी, आर्मेनिया, अल्जीरिया, बोस्नियाई सर्व गणराज्य, वेनेजुएला व ईरान इन देशों में शामिल है।

16 देशों में हो चुकी पंजीकृत इस वैक्सीन को मास्को के गामलेया रिसर्च इंस्टीट्यूट ने रूसी रक्षा मंत्रालय के साथ मिलकर एडेनोवायरस को बेस बनाकर तैयार किया है। यह रूस, बेलारूस, सर्बिया, अर्जेंटीना, बोलीविया, अल्जीरिया, फिलिस्तीन, वेनेजुएला, परग्वे, तुर्कमेनिस्तान, हंगरी, यूएई, ईरान, गिनी गणराज्य, ट्यूनीशिया व अर्मीनिया सहित 16 देशों में पंजीकृत हो चुकी है।



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



### दिव्यांग भी कट सकते हैं बड़ा काम



आंकड़ों के लिहाज से भारत में करीब दो करोड़ लोग शरीर के किसी विशेष अंग से दिव्यांगता के शिकार हैं। दिव्यांगजनों को मानसिक सहयोग की जरूरत है। यदि समाज में सहयोग का वातावरण बने, लोग किसी दूसरे की शारीरिक कमजोरी का मजान उड़ाएं, तो आगे आने वाले दिनों में हमें सारात्मक परिणाम देखने को मिल सकते हैं। समाज के इस वर्ग को आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया जाये तो वे कोयला को हीरा भी बना सकते हैं। समाज में उन्हें अपनत्व-भरा वातावरण मिले तो वे इतिहास रच देंगे और रचते आएंगे हैं। एक दिव्यांग की जिंदगी काफी दुःखों भरी होती है। घर-परिवार वाले अगर मानसिक सहयोग न दें, तो व्यक्ति अंदर से टूट जाता है। वैसे तो दिव्यांगों के पक्ष में हमारे देश में दर्जन भर कानून बनाए गए हैं, यहां तक कि सरकारी नौकरियों में आरक्षण भी दिया गया है,

परंतु ये सभी चीजें गौण हैं, जब तहम उनकी भावनाओं के साथ खिलवाड़ करना बंद ना करें। वे भी तो मनुष्य हैं, हृष्यवार और सम्मान के भूखे हैं। उन्हें भी समाज में आम लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा करनी है। उनके अंदर भी अपने माता-पिता, समाज व देश का नाम रोशन करने का सपना है। बस स्टॉप, सीढियों पर चढ़ने-उतरने, पंक्तिबद्ध होते वक्त हमें यथासंभव उनकी सहायता करनी चाहिए।

आइए, एक ऐसा स्वच्छ माहौल तैयार करें, जहां उन्हें क्षणिक भी अनुभव ना हो कि उनके अंदर शारीरिक रूप से कुछ कमी भी है। नारायण सेवा संस्थान परिवार की अपील है कि दिव्यांगों का मजाक न उड़ाएं, उन्हें सहयोग दें। साथ ही उनका जीवन स्तर उपर उठाने में संस्थान के प्रकल्पों में मदद भेजकर स्वयं सहयोगी बनें... एक उदाहरण पेश करें अपने परिवार में... समाज में... संस्कारों से...।

### सीधा हुआ सोनू का टेढ़ा पैर

धामपुर (बिजनौर) उत्तरप्रदेश निवासी अब्दुल वाहिद का पुत्र जन्म से ही पोलियोग्रस्त पैदा हुआ। जीवन के 17 वर्षों में उसे पिता ने कई हॉस्पिटल में दिखाया पर कहीं भी पोलियो रोग की दिव्यांगता में राहत नहीं मिली। परेशान परिवार सोनू की तकलीफ देखकर बहुत दुःखी होता था पर जन्मजात बीमारी के आगे वे लाचार थे। एक दिन टेलीविजन पर नारायण सेवा संस्थान की दिव्यांगता ऑपरेशन सेवा के बारे में देखा तो बिना समय गंवाये वो संस्थान में उदयपुर पहुंच गए। डॉ.ओ.पी. माथुर ने जांच करके दांये पांव का ऑपरेशन कर दिया जिससे उन्हें बड़ा फर्क नजर आया। दूसरे पांव के ऑपरेशन के लिए संस्थान में पुनः आए। सफल ऑपरेशन के पश्चात् सोनू पूर्ण-स्वस्थ है। उन्हें भरोसा है कि वह शीघ्र ही पोलियो की दिव्यांगता को मात देकर अपने पैरों पर चलर गांव पहुंचेगा।



## कोरोना से उबरने के बाद भी ये दिक्कतें

कोविड-19 के मरीज की तेजी से रिकवरी हो रही है लेकिन 30-35 प्रतिशत मरीजों की पॉजिटिव रिपोर्ट निगेटीव आने के बाद भी उनमें कई तरह की समस्याएं देखने को मिल रही हैं। ऐसे में खान-पान और व्यायाम में बदलाव कर इनके लक्षणों को कम किया जा सकता है।

• 93 से कम ऑक्सीजन लेवल है तो अपने डॉक्टर को इसकी सूचना दें।

• 3 लीटर रोज गुनगुना पानी पिएं। कफ और गले में खराश से बचाव।

**लक्षण दिखे तो ये काम जरूर करें**

**थकान व सांस लेने में दिक्कत** : धीरे-धीरे व्यायाम को बढ़ाएं। हाई प्रोटीन डाइट लें। सुबह की धूप में बैठें।

**चिड़चिड़ापन** : ब्रेन पर असर से ऐसा होता है। गाना सुनें, पेंटिंग करें। जो मन को अच्छा लगे वो करें।

**शरीर गर्म रहता** : शरीर से ज्यादा काम करने पर ऐसा होता है। 3 लीटर पानी और ओआरएस घोल पीएं।

**हड्डियों व बदन में दर्द** : कैल्शियम के लिए डेयरी प्रोडक्ट ज्यादा लें। विटामिन डी के लिए सप्लीमेंट लें। अपनी एक मुट्ठी जितना नट्स रोज लें।

**पाचन में दिक्कत** : गट्स सैल्स डैमेज होने से चार सप्ताह तक ऐसी दिक्कत रह सकती है। फाइबर डाइट ज्यादा लें। रात में हल्का खाना खाएं।

• 3 से 4 माह तक कमजोरी व थकान की समस्या इसमें रह सकती है।

• 50-60 प्रतिशत भर्ती मरीजों में ठीक होने के बाद ऐसी परेशानी हो रही है।

• 15-20 मिनट सुबह-शाम टहलें। धूल-धुएं वाले माहौल में न जाएं।

**डाइट** : प्रोटीन वाली चीजें ज्यादा व हल्दी-दूध लें। पालक, छोले, सोयाबिन, फलियां, पनीर, अंकुरित दाले आदि प्रोटीन वाली चीजें खाएं। टमाटर-पालक का सूप पिएं। गुनगुने पानी में नींबू का रस डालकर दिन में 2-3 बार पिएं। रात में हल्दी-दूध जरूर लें।

**ज्यादा काढ़ा मुंह में छाले व आंखों में जलन** : काढ़ा त्रिदोषों को दूर करता है, पर 3-4 कप से ज्यादा पीने से गर्म तासीर के कारण मुंह में छाले, आंखों में जलन, अपच और अधिक पीने से लिवर पर असर हो सकता है। इसलिए इससे अधिक न पिएं।

**मेडिटेशन** : घबराहट और तनाव कम होगा- सुबह-शाम 15-20 मिनट ही मेडिटेशन (ध्यान) करें। इससे घबराहट और तनाव कम होगा। स्ट्रेस हार्मोन के कम होने से शरीर की इम्यूनिटी बढ़ेगी। इनसे फेफड़ों की क्षमता भी बढ़ती है।

**जिम नहीं हल्के व्यायाम ही करें** : कोरोना वायरस से फेफड़ों को मजबूत करने वाले योगासन करें। जैसे कपालभाति, भ्रामरी व अनुलोम-विलोम का अभ्यास करना चाहिए। सप्ताह में एक-दो दिन जलनेति करें। हल्के व्यायाम करें और धीरे-धीरे इसको बढ़ाएं। साथ में दिनचर्या सही रखें।

## 3000 शिक्षक बच्चों को ऑनलाइन पढ़ा रहे

आईआईटी बॉम्बे के छात्रों ने कश्मीर घाटी में बच्चों के ऑनलाइन पढ़ाई करने की राह आसान कर दी है। आईआईटी बॉम्बे के छात्र बिलाल अबीदी और मुबीन मसूदी ने 2जी नेटवर्क पर आसानी से चलने वाला लाइव क्लासरूम एप वाइस बनाया है। बिलाल लखनऊ के रहने वाले हैं और मसूदी कश्मीर से आते हैं। घाटी में इस एप का इस्तेमाल 3000 से ज्यादा शिक्षक कर रहे हैं।

यही नहीं इसमें कई ऐसे कश्मीरी छात्र हैं, जो विदेश में रहकर घाटी के बच्चों को ऑनलाइन पढ़ा रहे हैं इससे हजारों छात्रों को फायदा मिल रहा है। दरअसल कश्मीरी छात्र बीते एक-डेढ़ साल से स्कूल से दूर हैं।

अनुच्छेद 370 के हटने के बाद घाटी में शांति बहाली के लिए कई पाबंदी लगाई गई थी और मोबाइल नेटवर्क भी बंद कर दिया था। इसके बाद कोरोना की वजह से फिर घाटी डबल लॉकडाउन में चली गई।

घाटी में फिलहाल 2जी नेटवर्क चल रहा है। इस नेटवर्क में ऑनलाइन पढ़ाई करने में शिक्षक और बच्चों को तमाम दिक्कतें आती हैं। मुबीन बताते हैं कि घाटी में बच्चे एक-डेढ़ साल से पढ़ाई से दूर हैं और 2जी नेटवर्क में उनकी ऑनलाइन पढ़ाई भी ठीक से नहीं हो पा रही है।

ऐसे में वो परीक्षाओं का सामना कैसे करेंगे। यही से 2जी नेटवर्क पर आसानी से चलने वाले ऑनलाइन क्लासरूम एप बनाने का आइडिया है। इस पर हमने लगातार दो महीने तक काम किया और मेहनत रंग लाई।

शुक्र है कि हम वाइस एप की मदद से अपनी पढ़ाई आसानी से कर पा रहे हैं। यह एप स्लो नेटवर्क में अच्छा काम करता है। जम्मू-कश्मीर के लेटिनेंट गर्वनर मनोज सिन्हा ने भी इस एप को बनाने वाले छात्रों बिलाल अबीदी और मुबीन मसूदी की तारीफ की है।

वाइस एप बनाने वाले छात्र मसूदी बताते हैं कि वाइस एप को इस्तेमाल करना बेहद आसान है। एक बार में अनलिमिटेड लोग इससे जुड़ सकते हैं। इस प्लेटफॉर्म पर बच्चों और शिक्षकों को वर्चुअल क्लासरूम जैसा अनुभव होता है।

इसकी मदद से शिक्षक एसाइनमेंट दे सकते हैं और प्राप्त भी कर सकते हैं। नोट्स शेयर कर सकते हैं। यह पूरी तरह से सुरक्षित और फ्री है। इस एप से ऑफलाइन भी पढ़ाई की जा सकती है। यही नहीं यह एप क्लास से जुड़ने वाले बच्चों की उपस्थिति भी दर्ज करता है। यद्यपि अब 4जी भी वहाँ चालू होने लगा है।

## देशभर में नारायण सेवा संस्थान की शाखाएं

<p><b>जबलपुर</b></p> <p>आर. के. तिवारी, मो. 9826648133 मकान नं. 133, गली नं. 2, समदइया ग्रीन सिटी, माधोतल, जिला - जबलपुर ( म.प्र. )</p>	<p><b>पाली/जोधपुर</b></p> <p>श्री कान्तिलाल मूथा, मो. 07014349307 31, गुलजार चौक, पाली मारवाड़ ( राज. )</p>	<p><b>आकोला</b></p> <p>हरिश जी, मो. नं. - 9422939767 आकोट मोटर स्टेशन, आकोला ( महाराष्ट्र )</p>	<p><b>बिलासपुर</b></p> <p>डॉ. योगेश गुप्ता, मो. -09827954009 श्रीमन्दिर के पास, रिंग रोड नं. 2, शान्ति नगर, बिलासपुर ( छ.ग. )</p>
<p><b>कोरवा</b></p> <p>श्री देवनाथ साहू, मो. 09229429407 गांव- बेला कछर, मु.पो. बालको नगर, जिला-कोरवा ( छ.ग. )</p>	<p><b>कैथल</b></p> <p>डॉ. विवेक गर्ग, मो. 9996990807, गर्ग मनोरोग एवं दांतों का हस्पताल के अन्दर पद्मा मॉल के सामने करनाल रोड, कैथल</p>	<p><b>पलवल</b></p> <p>वीर सिंह चौहान मो.9991500251 विला नं. 228, ओम्बेक्स सिटी, सेक्टर-14, पलवल ( हरि. )</p>	<p><b>बालोद</b></p> <p>बाबूलाल संजय कुमार जैन मो. 9425525000, रामदेव चौक बालोद, जिला-बालोद ( छ.ग. )</p>
<p><b>मुम्बई</b></p> <p>श्री कमलचन्द लोढा, मो. 08080083655 दुकान नं 660, आर्किडसिटी सेंटर, द्वितीय मंजिल, वेस्ट डिपो के पास, बेलासिस रोड, मुम्बई सेंट्रल ( ईस्ट ) 400008</p>	<p><b>रतलाम</b></p> <p>चन्द्र पाल गुप्ता मो. 9752492233, मकान नं. 344, काटजूनगर, रतलाम ( म.प्र. )</p>	<p><b>बरेली</b></p> <p>कुंवरपाल सिंह पुंढीर मो. 9458681074, विकास पब्लिक स्कूल के पीछे, स्वरूप नगर ( चहवाई ) जिला - बरेली - ( उ.प्र. )</p>	<p><b>मथुरा</b></p> <p>श्री दिलीप जी वर्मा मो. 08899366480 1, द्वारिकापुरी, कंकाली, मथुरा ( उ.प्र. )</p>
<p><b>जुलाना मण्डी</b></p> <p>श्रीराम निवास जिनदल, श्री मनोज जिनदल मो. 9813707878, 108 अनाज मण्डी, जुलाना, जीद ( हरियाणा )</p>	<p><b>सिरसा, हरियाणा</b></p> <p>श्री सतीश मेहता मो. 9728300055 म.न.-705, से.-20, पार्ट-द्वितीय, सिरसा, हरि.</p>	<p><b>हजारीबाग</b></p> <p>श्री इंद्रमल जैन, मो.-09113733141 C/o पारस फूड्स, अखण्ड ज्योति ज्ञान केन्द्र, मेन रोड सद्दर थाना गली, हजारीबाग ( झारखण्ड )</p>	<p><b>धनबाद (झारखण्ड)</b></p> <p>श्री भगवानदास गुप्ता-09234894171 07677373093 गांव-नापो खुर्द, पो.-गोसाई बलिया, जिला-हजारीबाग ( झारखण्ड )</p>
<p><b>मुम्बई</b></p> <p>श्रीमती रानी दुलानी, न.-028847991 9029643708, 10-बी/बी, वाईसराय पार्क, ठाकुर विलेज कान्दीवली, मुम्बई</p>	<p><b>नांदेड़ (सेवा प्रेरक)</b></p> <p>श्री विनोद लिंबा राठोड, 07719966739 जय भवानी पेट्रोलियम, मु. पो. सारखानी, किनवट, जिला - नांदेड़, महाराष्ट्र</p>	<p><b>परमणी (महाराष्ट्र)</b></p> <p>श्रीमती मंजु दरडा-मो. 09422876343</p>	<p><b>मुम्बई</b></p> <p>श्री प्रेम सागर गुप्ता, मो. 9323101733 सी-5, राजविला, बी.पी.एस. 2 क्रॉस रोड, वेस्ट मुलुंड, मुम्बई</p>
<p><b>शाहदरा शाखा</b></p> <p>विशाल अरोड़ा-8447154011 श्रीमान रविशंकर जी अरोड़ा-9810774473 मेसर्स शालीमार ड्राइव्हीलर्स IV/1461 गली नं. 2 शालीमार पार्क, D.C.B. ऑफिस के पास, शाहदरा, ईस्ट दिल्ली</p>	<p><b>मन्दसौर</b></p> <p>मनोहर सिंह देवड़ा मो. 9758310864, म.नं. 153, वाई नं. 6, ग्राम-गुराडिया, पोस्ट-गुराडियादेदा, जिला - मन्दसौर ( मध्यप्रदेश )</p>	<p><b>खरसिया</b></p> <p>श्री बजरंग बंसल, मो.-09329817446 शान्ति ड्रैसेज, नियर चन्दन तालाब शनि मन्दिर के पास, खरसिया ( छ.ग. )</p>	<p><b>बरेली</b></p> <p>विजय नारायण शुक्ला मो. 7060909449, मकान नं.22/10, सी.बी.गंज, लेबर इण्डस्ट्रीयल कॉलोनी बरेली ( उ.प्र. )</p>
<p><b>हापुड़ (उ.प्र.)</b></p> <p>श्री मनोज कंसल मो.-09927001112, डिलाइट टैट हाऊस, कबाड़ी बाजार, हापुड़</p>	<p><b>डोडा</b></p> <p>श्री विक्रम सिंह व नीलम जी कोतवाल मो. 09419175813, 08082024587 रवाड़ी, उदराना, त. भद्रवा, डोडा ( ज.क. )</p>	<p><b>जम्मू</b></p> <p>श्री जगदीश राज गुप्ता, मो.-09419200395 गुरू आशीर्वाद कुटीर, 52-सी अपर शिव शक्ति नगर जम्मू-180001</p>	<p><b>दीपका, कोरवा (छ.ग.)</b></p> <p>श्री सूरजमल अग्रवाल, मो. 09425536801</p>
<p><b>भीलवाड़ा</b></p> <p>श्री शिव नारायण अग्रवाल, मो. 09829769960 C/o नीलकण्ठ पंपर स्टोर, L.N.T. रोड, भीलवाड़ा-311001 ( राज. )</p>	<p><b>चुरू</b></p> <p>श्री गोरधन शर्मा, मो. 09694218084, गांव व पोस्ट - झांघड़ा, त. तारानगर, चुरू-331304 ( राज. )</p>	<p><b>नरवाना (हरियाणा)</b></p> <p>श्री धर्मपाल गर्ग, मो.-09466442702, श्री राजेन्द्र पाल गर्ग मो.-9728941014 165-हाऊसिंग बोर्ड कॉलोनी नरवाना, जीन्द</p>	<p><b>हायरस (उ.प्र.)</b></p> <p>श्री दास बृजेन्द्र, मो.-09720890047 दीनकृती सत्संग भवन, सादाबाद</p>
<p><b>अम्बाला केन्द्र</b></p> <p>श्री मुकुट बिहारी कपूर, मो. 08929930548 मकान नं.- 3791, ओल्ड सब्जी मण्डी, अम्बाला केन्द्र, अम्बाला केन्द्र-133001 ( हरियाणा )</p>	<p><b>भोपाल</b></p> <p>श्री विष्णु शरण सक्सेना, मो. 09425050136 A-3/302, विष्णु हाईटेक सिटी, अहमदपुर रेल्वे क्रॉसिंग के सामने, बावडिया कलाँ, होशंगाबाद रोड जिला - भोपाल ( म.प्र. )</p>	<p><b>फरीदाबाद</b></p> <p>श्री नवल किशोर गुप्ता मो. 09873722657 कश्मीर स्टेशनरी स्टोर, दुकान नं. 1डी/12, एन.आई.टी., फरीदाबाद, हरियाणा</p>	<p><b>अलवर</b></p> <p>श्री आर.एस. वर्मा, मो.-09024749075, के.बी. पब्लिक स्कूल, 35 लाडिया, बाग अलवर ( राज. )</p>
<p><b>जयपुर</b></p> <p>श्री नन्द किशोर बत्रा, मो. 09828242497 5-C, उन्निट एन्क्लेव, शिवपुरी, कालवाड़ रोड, झोटवाड़ा, जयपुर 302012 ( राजस्थान )</p>	<p><b>बहरोड़</b></p> <p>डॉ. अरविन्द गोस्वामी, मो. 9887488363 'गोस्वामी मदन' पुराने हॉस्पिटल के सामने बहरोड़, अलवर ( राज. ) श्री भूवनेश रोहिल्ला, मो. 8952859514, लॉडिज फेशन पोइन्ट, न्यू बस स्टेशन के सामने यादव धर्मशाला के पास, बहरोड़, अलवर ( राज. )</p>	<p><b>सुमेरपुर (राज.)</b></p> <p>श्री गणेश मल विश्वकर्मा, मो. 09549503282 अंचल फाउंडरी, स्टेशन रोड, सुमेरपुर, पाली</p>	<p><b>हमीरपुर</b></p> <p>श्री ज्ञानचन्द्र शर्मा, मो. 09418419030 गांव व पोस्ट - बिघरी, त. बदसर जिला हमीरपुर - 176040 ( हिमाचलप्रदेश )</p>
<p><b>अजमेर</b></p> <p>सत्य नारायण कुमावत मो. 9166190962, कुमावत कॉलोनी, आर्य समाज के पीछे, मदनगंज, किशनगढ़, जिला अजमेर ( राज. )</p>	<p><b>नई दिल्ली</b></p> <p>श्री आदेश गुप्ता, मो. 9810094875, 9899810905 मकान नं.: ए-141, लोक विहार, पितम्परा, नॉर्थ वेस्ट दिल्ली</p>	<p><b>बूंदी</b></p> <p>श्री गिरिधर गोपाल गुप्ता, मो. 9829960811, ए.14, 'गिरधर-धाम', न्यू मानसरोवर कॉलोनी चित्तौड़ रोड, बूंदी ( राज. )</p>	<p><b>हमीरपुर</b></p> <p>श्री रसील सिंह मनकोटिया, मो. 09418061161 जामलीधाम, पोस्ट-रोपा, जिला-हमीरपुर-177001</p>
		<p><b>कैथल</b></p> <p>श्री सतपाल मंगला, मो. 09812003662-3 68-ए, नई अनाज मंडी, कैथल</p>	<p><b>झारखण्ड</b></p> <p>श्री जोगिन्दर सिंह जग्गी, मो. 7992262641, 44ए, छोटकी पुरीम, नजदीक आ इन्दीयूट राजीव सिनेमा रोड, बिजुलिया, रामगढ़ ( झारखण्ड )</p>

**सम्पादकीय**

हरेक व्यक्ति की क्षमता और शैली अलग-अलग होती है। किसी भी व्यक्ति की तुलना स्वयं से या किसी अन्य व्यक्ति से करके उसका मूल्यांकन करना यानी उस व्यक्ति के साथ अन्याय करना है। हरेक व्यक्ति अपनी क्षमतानुसार कार्य सम्पादित करता है। हो सकता है कि वह एक कार्य में दक्ष हो किन्तु दूसरे कार्य में वह उतना दक्ष न हो। अनेक जानकार व्यक्ति किसी एक कौशल में प्रवीण होते हैं पर दूसरे कौशल में बिल्कुल अज्ञानी हो सकते हैं। जैसे मछली पानी में बड़े आराम से तैरती है, उसकी ताकत व जीवन पानी ही है। वह चाहे तो भी जमीन पर नहीं रह पायेगी और न जी सकेगी। ऐसे ही खरगोश है वह भूमि पर जितनी अठखेलियां करता है, भागता-दौड़ता है वैसा वह पानी में नहीं कर सकता। इसलिये मछली, मछली है और खरगोश, खरगोश। हमेशा हरेक व्यक्ति को उसके दृष्टिकोण से ही देखेंगे तो हम भी सुखी रहेंगे और संबंधित व्यक्ति भी। जो जैसा है यदि उसे वैसा ही स्वीकार कर लिया जाये तो सारे द्वन्द्व ही समाप्त हो जायें।

**कुछ काव्यमय**

हर व्यक्ति स्वयं में एक संपूर्ण इकाई है। वह कभी सैंकड़ा है तो कभी दहाई है। उसे थाहना है तो उसके अंतस् को पढ़ें। तभी वह भी उठेगा और आप भी आगे बढ़ें।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

**नया जीवन मिला**

परिवार की आर्थिक स्थिति अत्यन्त खराब है। पिताजी मजदूरी करके किसी तरह सात सदस्य के परिवार का भरण-पोषण कर रहे हैं। दो साल की उम्र में तेज बुखार हुआ और पालियो हो गया, जिससे पांव सिकुड़ गया। इस तरह मेरा चलना-फिरना बाधित हो गया और जीवन पशु की तरह हो गया।

ज्यों-ज्यों समझ आने लगी मैं अपनी विकलांगता के कष्ट से दुःखी रहने लगा। एक दो जगह दिखाया भी, परन्तु परिवार में कोई भी शिक्षित नहीं है, अतः इलाज की जानकारी या इलाज करवाने का विचार ही नहीं आया। गांव में ही देशी इलाज करने वाले एक-दो चिकित्सकों को दिखाया पर कोई उपचार नहीं हुआ।

गांव के निकट मेरे एक रिश्तेदार श्री राधेश्याम जी ने मुझे संस्थान के बारे में बताया जिन्हें भी पालियो था और संस्थान में ऑपरेशन के बाद वे पूरी तरह ठीक हो गये। उनकी राय के अनुसार मैं यहां आया और जांच के बाद डॉ. सा. ने कहा कि ऑपरेशन के बाद मैं ठीक हो जाऊंगा और आराम से चल-फिर सकूंगा। मैं यह सुनकर बहुत प्रसन्न हुआ। जीवन के प्रति नई उम्मीद जगी। पांव का ऑपरेशन हुआ। अब मैं कैलिपर्स की सहायता से सामान्य व्यक्ति की तरह चल-फिर सकता हूँ। संस्थान ने मुझ जैसे असहाय को नया जीवन दिया है।

**अपनों से अपनी बात आइये, कृतज्ञता भाव के साक्षी बनें**

कहते हैं कृतघ्न के शव को कुत्ते भी नहीं खाते, जबकि कृतज्ञ को स्नेह-सम्मान- सुख-वैभव अनायास ही मिल जाते हैं। कौन है कृतघ्न, और कौन कृतज्ञ? शास्त्रकारों, भाषा-शास्त्रियों ने इस प्रश्न की सुन्दर व्याख्या की है।

“कृतं जानानीति सः कृतज्ञः” अर्थात् अपने प्रति (दूसरों द्वारा) किये गये स्नेह-करुणा- दान- सहयोग- सेवा - उपकार को जो सदैव जानता है, (स्मरण रखता है) वह ‘कृतघ्न’ है।

प्रभु कृपा से हमने मानव जीवन पाया है। प्रभु कृपा से ही आकाश-वायु-जल-अग्नि-पृथ्वी ने शब्द-स्पर्श-रूप-रस-गन्ध से हमारा पोषण किया है।

हमें अन्न-वस्त्र- आवास-वैभव-परिवार-समाज, संस्कार मिला है। उसी प्रभु के प्रसाद से हमारे जीवन में ‘सत्यं शिवं सुन्दरम्’ का प्रसार होता है।



हम ये भाव मन में निरन्तर स्थिर रखते हुए उस प्रभु के प्रति आभारी बने रहें, यही ‘कृतज्ञ’ होने का भाव है।

आपने टी.वी. चैनल्स, सेवा सौभाग्य, मन के जीते जीत सदा अथवा शिविर, समारोह आदि में संस्थान के सेवा प्रकल्पों से प्रेरणा लेकर किसी दिव्यांग के लिए ऑपरेशन सहयोग, भूखे को भोजन, प्यासे को पानी, निर्धन को अन्न-वस्त्र, रोगी को दवाई, दुःखी

को सहानुभूति के रूप में प्रभु कृपा से कोई न कोई सेवा अवश्य की होगी। आप द्वारा की गई ज्ञान-अज्ञात उन सभी सेवाओं के लिए आपके प्रति मेरे कृतज्ञता भाव।

आइये! प्रतिदिन प्रातः उठते ही (कम से कम 15 सेकण्ड्स के लिए) प्रभु से हमें प्राप्त उस पूर्वोक्त कृपा प्रसाद के लिए हम प्रभु के प्रति कृतज्ञता भाव से अन्तर्मन को लबालब करते हुए बंद आँखों से इस तरह भाव विह्वल हों कि आनन्द की स्पष्ट झलक न केवल हमारे चेहरे पर, अपितु तन-मन, रोम-रोम में व्याप्त हो जाय।

फिर दोनों हाथ ऊपर उठाये तीन बार उस कृतज्ञता आह्लाद के लिए वाह! वाह! वाह! शब्दों का उच्चारण करें।

प्रभु कृपा से प्रभु के प्रति कृतज्ञता भाव हमारा जीवन प्रशस्त करे -इस मंगल कामना के साथ .....

- कैलाश ‘मानव’

**निर्धन मित्र**



सभी को सहजता से विदा कर दिया।

दूसरे दिन सुबह व्यक्ति ने जब अपने कोट की अंदर वाली जेब में हाथ डाला तो, उसे अपनी खोई हुई अंगूठी मिल गई। वह सीधा अपने निर्धन मित्र के घर पहुँचा और अपने मित्रों द्वारा किए गए अपमान के लिए क्षमा माँगी। साथ ही साथ उसने निर्धन मित्र से उसके

तलाशी नहीं देने के कारण के बारे में भी पूछा।

इस पर निर्धन मित्र ने बिस्तर पर लेटे, अपने बीमार पुत्र की तरफ इशारा करते हुए कहा-मैं जब आप के यहाँ आ रहा था, तब इसने मिठाई खाने की जिद की थी। आपके यहाँ खाने में मिठाई दिखी, मैंने स्वयं न खाकर वह मिठाई मेरी जेब में रख ली और अगर तलाशी ली जाती तो अंगूठी की ना सही, पर मिठाई की चोरी अवश्य ही पकड़ ली जाती। इसीलिए अपमान सहना उचित समझा। रात को सब बात बताता तो बेटे का नाम भी आ जाता तथा अपनी परेशानी मैं बताना नहीं चाहता था।

अमीर व्यक्ति को पुनः अपने किए पर पछतावा हुआ और उसने ठान लिया कि उसके बेटे का इलाज करवाकर, वह अपनी भूल का प्रयश्चित्त करेगा।

**एक सेवाभावी मानव की जीवनी**

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

इसी तरह राजस्थान के बारां जिले के अटरू में एक बार शिविर किया। जहां भी शिविर करते, कैलाश का प्रयास रहता कि आस पास कहीं कोई भूखा - नंगा हो तो उसे भोजन करा दिया जाये, कपड़े दे दिये जाये। अटरू में भी यही देखने बाहर निकले तो दूर किसी के कपड़े धोने की आवाज आई। रात हो चुकी थी, इस समय कौन कपड़े धो रहा है यह जानने के लिये पास गये तो एक व्यक्ति कपड़े धोते नजर आया। कैलाश ने उससे पूछा कि इस समय आप कपड़े क्यूं धो रहे हैं? वह बोला- धोबी किसी की मौत में चला गया है, सुबह यहां एक शिविर का उद्घाटन करना है, मेरे पास अन्य कोई कपड़े भी नहीं, इसलिये सोच रहा हूँ कि साफ कपड़े पहन कर जाना है तो अभी धो कर सुखा दूँ।

कैलाश इस व्यक्ति को नहीं जानता मगर जब उसने

कहा कि सुबह शिविर का उद्घाटन करना है तो उसका माथा ठनका। शिविर का उद्घाटन राजस्थान सरकार के केबीनेट मंत्री मदन दिलावर करने वाले थे। कैलाश के मन में विचार कौंधा कि कहीं यह व्यक्ति मदन दिलावर तो नहीं, उसकी उससे पूछने की हिम्मत तो नहीं हुई मगर उसने इतना जरूर कहा कि- आप क्यूं धोते हैं? हम धो देते हैं। वह व्यक्ति नहीं माना तो वह वापस शिविर में लौट गया।

सुबह उसी व्यक्ति को शिविर के उद्घाटन हेतु आते देखा तो वह नतमस्तक हो उठा। वह व्यक्ति मदन दिलावर ही था। एक मंत्री की ऐसी सादगी और सहजता देख कैलाश भाव विभोर हो उठा। उसके मन की इससे और बल मिल गया कि देश में अच्छे व्यक्तियों की कमी नहीं, सिर्फ उनकी पहचान नहीं हो पाती।

**गहरी सांस के फायदे हैं अनेक**

सही तरीके से सांस लेना समग्र स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। गहरी सांस लेने से शरीर स्वस्थ रहता है। सुबह खुली हवा में बैठ जाएं और 10 से 15 मिनट गहरी सांस लें। इसे रोज करने से मस्तिष्क शांत रहेगा, तनाव दूर होगा और अच्छा महसूस करेंगे। इसके अलावा भी कई फायदे हैं गहरी सांस लेने के, जिन्हें यहां बताया जा रहा है।

**प्राकृतिक दर्द निवारक** – जब आप गहरी सांस लेते हैं तो शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन का स्राव होता है। एंडोर्फिन अच्छा महसूस कराने वाला हार्मोन है और शरीर द्वारा बनाया गया एक प्रा.तिक पेन किलर है।

**रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार** – गहरी सांस लेने से ताजी ऑक्सीजन मिलती है और जब सांस छोड़ते हैं तो विषाक्त पदार्थ और कार्बन डाई ऑक्साइड शरीर से बाहर निकलते हैं। जब खून का ऑक्सीकरण हो जाता है, तो यह शरीर के महत्वपूर्ण अंगों, प्रतिरक्षा प्रणाली को सुचारु रूप से कार्य करने में मदद करता है। साफ, टॉक्सिन-फ्री और स्वस्थ खून की आपूर्ति से संक्रमण से दूर रहने में मदद मिलती है यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।

**शरीर की बनावट में सुधार करे** – शरीर की खघराब बनावट (पोश्चर) से सांस सही ढंग से लेने में दिक्कत होती है। गहरी सांस लेने की कोशिश करें और यह गौर करें कि आपका शरीर इस प्रक्रिया के दौरान कैसे सीधा होता है। जब आप अपने फेफड़ों में हवा भर लेते हैं तो यह अपने आप रीढ़ को सीधा करने के लिए उकसाता है। इसके अलावा वजन को नियंत्रित करने में असरदार है।

**शरीर को रीटॉक्स करता है** – गहरी सांस लेने से शरीर विष से मुक्त होता है। पर अगर छोटी सांस लेते हैं, तो शरीर के अंगों को यही काम करने में अधिक समय लगता है। गहरी सांस लेने से शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है। श्वसन प्रणाली बेहतर होती है।

**तन और मन को आराम मिलता है** – क्रोध, परेशानी रर में मांसपेशियां कड़क हो जाती हैं, वहीं लंबी सांस लेने से दिमाग और शरीर को आराम मिलता है।

**अनुभव अमृतम्**



ये कंठ विशुद्धि चक्र छोटे से पतले से कंठ में भोजन की नली भी जा रही है, श्वास की नली भी जा रही है। दांतों के पास ही दोनों तरफ कुछ-कुछ ग्रंथियों है उसमें लार तत्व बाहर निकल रहा है। भोजन करना प्रारम्भ करते

ही लार टपकने लगती है। ये हृदय कमल दिल एक मन्दिर है। ऐसा मन्दिर दिल का संसार का, सबसे बड़ा मन्दिर है। देश-विदेश की यात्रा अपने साढ़े तीन हाथ की काया की यात्रा हो रही है। भाई मैं पूरी दुनिया में घूमा हूँ तो घूमा होगा। उसमें क्या मिला? भारत जैसा कोई बढ़िया देश नहीं, भारत जैसी गंगा नदी नहीं, भारत जैसा प्रेम नहीं। फेफड़े, पसलियाँ ये स्टॉमक महाराज और स्टॉमक के पास लीवर जी जिसमें पांच सौ पचास प्रकार के रसायन बनाने वाला गाल ब्लेडर, लीवर के पास ठीक भूरे रंग का हाईड्रोलिक एसिड छोड़ने वाला पारस्परिक कितना समन्वय, पिट्यूटरी ग्रंथि। सब ग्रंथि का राजा खुद रस नहीं बनाती। लेकिन सब ग्रंथियों का कंट्रोल रखती है। रसों में संतुलन, वाणी में संतुलन, भावों में संतुलन, विचार करके करना, बिना विचार जो करे, सो पाछे पछताय,। काम बिगाड़े आपणो, जग में होय हंसाय। विचार करके करना। आँतें छोटी बड़ी अद्भुत शरीर, चरण कमल, कर कमल। तो विदेश यात्रा में जब अमरिका की यात्रा में गया था तो मैं यहीं विचार करता रहा। परन्तु इन यात्राओं से आइये, थोड़ा बाहर आवें। बाद में यात्रा काल के बारे में बतायेंगे।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 72 (कैलाश 'मानव')

**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

**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, ऐन 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](http://www.narayanseva.org), [www.mankijeet.com](http://www.mankijeet.com)  
☎ : kailashmanav