

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2188 • उदयपुर, रविवार 20 दिसम्बर, 2020 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

बचपन में हंसते थे, आज देते हैं पैरा खिलाड़ी संदीप की मिसाल

हौसले बुलंद हो तो जिंदगी में कुछ मुश्किल नहीं रह जाता। शारीरिक कमी या कमजोरी भी मायना नहीं रखती, यह वजह रही कि खुद को कभी कमजोर नहीं समझने वाले संदीप सिंह ने कमजोरियों से लड़ना सीखा और बन गए दिव्यांगों के लिए प्रेरणा। विश्व दिव्यांग दिवस के संदर्भ में आपको मिलवाते हैं, सुल्ताना निवासी पैरा एथलीट संदीप सिंह से जिन्होंने लगातार पदक जीत कर अपना और अपने क्षेत्र का नाम रोशन किया है। संदीप सिंह जकार्ता में आयोजित चैंपियनशिप में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुके हैं। संदीप को बचपन से पोलियो है। उनके कमर के नीचे का हिस्सा काम नहीं करता, लेकिन हौसले की ताकत के दम पर उन्होंने 1992 से अब तक 40 से अधिक मैडल जीते हैं। संदीप बताते हैं, बचपन में सामान्य बच्चों को खेलते देखता था तो मेरी भी खेलने की इच्छा होती थी और इसी खेलने के जुनून ने कामयाबी के शिखर तक पहुंचा दिया। संदीप बताते हैं, सरकार की ओर से दिव्यांगों के लिए बहुत सी योजनाएं चलाई जाती हैं मगर वो पूरी तरह से धरातल पर नहीं उतर पाती।

मुश्किलों से राहत मिली प्रमोद को

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।

ऑटो 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 सम्भलने 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।

नहीं गीतांजलि बनी पहली टाइम किड ऑफ द ईयर

दुनिया भर में भारतवंशी अपने हुनर का लोहा मनवा रहे हैं। इसी का परिणाम है कि भारतवंशी वैज्ञानिक गीतांजलि राव (15) को मशहूर टाइम मैगजीन ने अपने कवर पेज पर जगह दी है। गीतांजलि राव को टाइम मैगजीन के पहले किड ऑफ द ईयर के खिताब से नवाजा गया है। पांच हजार आवेदकों को पछाड़ते हुए गीता ने यह उपलब्धि हासिल की है। टाइम्स के लिए हॉलीवुड सुपरस्टार एंजलीना जोली ने गीतांजलि का इंटरव्यू लिया।

इसलिए चर्चा में- अमरिका के कोलोराडो शहर में रही हैं। अमरीका में कई जगह पानी में लेड (सीसा) की मात्रा ज्यादा पाई जाती है। इसे मापने के लिए जटिल तरीकों का इस्तेमाल होता है। परिणाम भी 100 प्रतिशत नहीं मिल पाते हैं। 11 साल की उम्र में गीतांजलि ने टेथिस नामक एक डिवाइस बनाया था इसे पानी में डालने पर सेंसर मोबाइल ऐप के जरिए सीसे की मात्रा दर्शाता है। गीता ने साइबर बुलिंग को रोकने के लिए उसने काइंडली ऐप भी बनाया था। छोटी उम्र में बड़ा जज्बा- नन्ही गीतांजलि इनोवेटर्स की एक टीम बनाने के लिए 30 हजार से ज्यादा बच्चों को पढ़ा चुकी है। सितंबर 2018 में उसने अमरीका का एनवायरनमेंट यूथ अवार्ड और टॉप यंग साइंटिस्ट अवॉर्ड अपने नाम किया। फोर्ब्स मैगजीन ने उसे 2019 में '30 अंडर 30' यंग इनोवेटर्स की सूची में भी जगह दी गीतांजलि विज्ञान के जरिए समाज में बदलाव लाना चाहती है।



गीता की आंखों के आंसू पौछें

उदयपुर (राजस्थान) जिले के आदिवासी बहुत क्षेत्र चारों का फला निवासी गीता बाई 40 का घर संसार आज से 6 वर्ष पूर्व खुशियों को तब तहस नहस कर दिया, जब युवावस्था में ही पति की थोड़े दिनों की बीमारी के बाद आकस्मिक मृत्यु हो गई। तब 34 वर्ष की गीता की गोद में दो नन्हें बच्चे थे। एक लड़की बड़ी थी जिसके हाथ मेहनत मजदूरी कर इसने पति की मौत के बाद पीले कर दिए। पिछले 6 वर्षों से यह खेतों कमठाणों में जहां भी मजदूरी मिली कर लेती है और दोनों बच्चों की परवरिश कर रही है। इन्हें कभी भूखा नहीं सोना पड़ा। लेकिन समय ने एक बार इसके सामने फिर चुनौती नहीं थी, यह तो वैश्विक महामारी कोविड- 19 के रूप में पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरी कोविड- 19 के रूप में पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरों के लिए तो बहुत ही दुःखदायी थी। मार्च- अप्रैल में लॉकडाउन लागू होने से मजदूरी बंद हो गई। काम काज ठप थे। ऐसे में गीता के पास खाने को घर में कुछ दिनों का आटा मसाला था। वह भी जब खत्म हो गया तो उसकी आंखों में सिर्फ आंसू बचें थे। इस स्थिति में नारायण गरीब परिवार राशन योजना को लेकर संस्थान के सेवादूत उस क्षेत्र में पहुंचे और गीता और उसके



जैसे ही गरीब बेरोजगार परिवारों को एक-एक माह का राशन दिया। उन्हें स्थायी रूप से इस सहायता के लिए पंजीकृत भी कर दिया। गीता और उसके बच्चे भी अन्य सहायता प्राप्त परिवारों की तरह खुश हैं। उनके घर हर माह राशन पहुंच रहा है।

नारायण सेवा संस्थान की शाखाओं में गरीब परिवारों को राशन वितरण

शाखाओं में गरीब परिवारों को राशन कोविड-19 महामारी के चलते सितम्बर 2020 से नारायण सेवा संस्थान द्वारा सहृदयी करुणाशील दानदाताओं के माध्यम से नारायण गरीब परिवार राशन योजनान्तर्गत गरीबों, बेरोजगार हुए श्रमिकों एवं निराश्रितों के लिए भोजन सेवा के साथ-साथ अपनी देशव्यापी शाखाओं के माध्यम से मासिक राशन किट वितरित किए जा रहे हैं।

संस्थान ने ऐसे 50 हजार परिवारों तक राशन पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है। प्रत्येक राशन किट में 15 किलोग्राम आटा, 4 किलोग्राम दाल, 5 किलोग्राम चावल, 2 लीटर तेल, 2 किलोग्राम शक्कर सहित नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर सहित अन्य मसालों के पाउडर शामिल हैं।

प्रत्येक वितरण केन्द्र पर उक्त सामग्री के साथ मास्क एवं सेनेटाइजर वितरण के लिए मुख्यालय सहित देश की विभिन्न शाखाओं पर राशन वितरण शिविर लगाए गए। इससे पूर्व सर्वे कर जरूरतमंद परिवारों को चिह्नित किया गया। आयोजित शिविरों का विवरण इस प्रकार है।

भायंदर में 38 परिवारों को मिला निःशुल्क राशन

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर एवं कोरोना महामारी से बेरोजगार हुए ऐसे गरीब कामगारों की नारायण सेवा संस्थान उदयपुर की ओर से 38 निर्धन परिवारों को 1 नवम्बर को निःशुल्क राशन किट वितरित किए गए। कार्यक्रम संयोजक किशोर जी जैन ने बताया कि ओसवाल बगीची भायंदर (पूर्व) में नारायण सेवा संस्थान के फिजियोथेरेपी सेन्टर पर राशन वितरण का आयोजन प्रातः 10.00 बजे किया गया। इस शिविर में कोमल जी अग्रवाल सहित कई गणमान्य अतिथि उपस्थित थे। राशन वितरण शिविर के मुख्य अतिथि राजेन्द्र जी चांडक थे।



के संयोजक किशोर जी जैन, बाबू लाल जी शर्मा शाखा सदस्य, मनीष जी, मनोज जी, श्रीमती मनीषा जी परमार, श्री मती वंदना जी नानावटी, श्री संतोष जी अग्रवाल, श्रीमती निशा जी शर्मा ने अपनी सेवाएं दी।

कार्यक्रम शाखा अध्यक्ष उमराव जी मल ओसवाल (समाजसेवी) निर्देशन में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम का संचालन शाखा संयोजक किशोर जी जैन द्वारा किया गया। इस शिविर कार्यक्रम में संस्थान के साधक हरिप्रसाद जी लड्डा, लोगर जी पटेल, मुकेश जी सेन व आनन्द सिंह जी सोलंकी ने अपनी सेवाएं दीं। इस अवसर पर संस्थान के भायंदर शाखा के सदस्यों ने अपनी उपस्थिति देकर सेवाकार्य में आहुति दी।

प्रत्येक राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो शक्कर, 1 किलो नमक व आवश्यक मसाले दिए गए। संस्थान के भायंदर आश्रम प्रभारी मुकेश जी सेन ने बताया कि इस निःशुल्क राशन वितरण के इस कार्यक्रम में संस्थान की भायंदर शाखा

संस्थान द्वारा अहमदाबाद में 66 गरीब परिवारों को राशन वितरण



संस्थान मुख्यालय उदयपुर द्वारा विभिन्न आदिवासी क्षेत्रों तथा देशभर की विभिन्न शाखाओं में निःशुल्क राशन किट वितरण कर रहे हैं संस्थान ने कोरोना काल में 50000 गरीब परिवारों को राशन देने का संकल्प लिया है। इसके तहत अहमदाबाद शाखा द्वारा 66 परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। स्थानीय शाखा संयोजक श्री वल्लभ भाई धनानी जी एवं मुख्य अतिथि श्रीमती रेजन बेन मसियान, अध्यक्ष श्री चिनु जी भाई पटेल, विशिष्ट

अतिथि किरिट भाई जी शाह, श्री नरेश भाई पारडिया, श्री रमेश भाई गांधी, श्री जयेशजी पटेल, श्री आशुतोषजी पटेल, श्री दाया भाई भाटी, श्री शांतिलाल जी चौहान आदि उपस्थित थे।

गणमान्य अतिथियों ने जरूरतमंद गरीब परिवारों को राशन में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

लखनऊ (उ.प्र.) में संस्थान शाखा द्वारा 36 गरीब परिवारों को राशन वितरण



नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर, एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को लखनऊ (उ.प्र.) में निःशुल्क राशन का वितरण किया गया, संस्थान मुख्यालय उदयपुर द्वारा विभिन्न आदिवासी क्षेत्रों में तथा देशभर के विभिन्न शाखाओं से वितरण कर रहे हैं, 50000 परिवारों को राशन निःशुल्क दिया जाने का संकल्प है इसके तहत लखनऊ के 36 परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। शिविर में स्थानीय शाखा संयोजक डॉ. सुषमा जी तिवारी एवं मुख्य अतिथि राहुल जी रस्तोगी

अध्यक्ष श्री कर्नल हुकम सिंह जी, विशिष्ट अतिथि अभिषेक जी हाण्डा, श्री अजीत ग्रेगरी जी, श्री जार्ज गोपाल जी, श्री नरेन्द्र जी नाथ, सुश्री गुप्ता जी, श्री आर.के.सिंह जी, श्री लाल सिंह जी भाटी, श्री बद्रीलाल जी शर्मा उपस्थित थे।

गणमान्य अतिथियों ने जरूरतमंद गरीब परिवारों को राशन में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि भेंट किया। पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

देहरादून में 68 परिवारों को दिया राशन

इन्दिरा गांधी मार्ग नई सब्जी मण्डी देहरादून में नर नारायण सेवा संस्थान द्वारा नर को असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर की ओर 68 जरूरतमंद परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किए गए।

देहरादून के शाखा संयोजक रमेश चन्द्र जी गुप्ता ने बताया कि इन्दिरा गांधी मार्ग नई सब्जी मण्डी देहरादून में आयोजित शिविर में विशिष्ट अतिथि श्री बलवीर सिंह जी तलवार, बहिन श्री बिशेश्वरी जी नेजी, श्री सोहन सिंह जी रावत, श्री पुष्पराज जी श्री गौरव जी बुडाकोटी श्री सीमारानी जी सहित गणमान्य लोग शामिल हुए। गुप्ता जी ने बताया कि संस्था पिछले आठ माह से उदयपुर मुख्यालय सहित देश की सभी शाखाओं के माध्यम से निःशुल्क भोजन व राशन वितरण की सेवाएं दे रही है। संस्था के साधक मुकेश जोशी ने बताया कि संस्थान ने ऐसे जरूरतमंदों के लिए नारायण गरीब परिवार राशन योजना के माध्यम से 50 हजार परिवारों तक राशन पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है। इसी क्रम में इन्दिरा गांधी मार्ग नई सब्जी मण्डी, देहरादून में राशन वितरण शिविर लगाकर 68 परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण किया गया। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, 4 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर, एक किलो नमक व आवश्यक मसाले दिए गए। संस्थान के वरिष्ठ साधक मुकेश जोशी ने बताया कि इस निःशुल्क राशन वितरण शिविर में सेवादूत के रूप में भानू जी प्रकाश, विजय कुमार जी, श्री लोकेन्द्र जी, श्री विजावा जी, श्री सुषमा जी, निरुपमा जी श्री नरेश कुमार जी, विनोद कुमार जी लौहार ने सेवाएं दी।



सम्पादकीय

मानव के लिये जितने सद्गुणों की परिकल्पना की गई है, उसमें परोपकार भी एक प्रमुख गुण है। उपकार मूल शब्द है। यह स्व के लिए भी प्रयुक्त होता है व पर के लिए भी। स्व पर किया गया उपकार, उपकार की श्रेणी में नहीं आता है, यह बस अपने प्रति मोह है। सही उपकार तो परोपकार ही है। दूसरों का उपकार सोचेंगे तो अपना भी उपकार हो जायेगा। मन विराट भावों से भर पायेगा। इसके विपरीत यदि स्व के उपकार की सोचेंगे तो क्षुद्र भावों का संचरण होगा और हम सब स्वार्थकेन्द्रित हो जायेंगे। परमात्मा ने मनुष्य की रचना ही परमार्थ के लिये की है। स्वार्थ तो हरेक जीव का स्वाभाविक कर्म है। जो अधिकसित या पूर्ण विकसित पशु हैं वे सभी स्वार्थ में ही जीते हैं। परार्थ का वरदान केवल मनुष्य को ही है, तो परोपकार उसका आवश्यक गुणधर्म होना ही चाहिये। परोपकार का अर्थ यह नहीं है कि खुद की चिंता त्याग दें। पर हमारे कारण न किसी की हानि हो, न कोई दुःखी हो तथा न कोई आहत हो। परोपकार स्थूल हो या सूक्ष्म भाव का वह हर हाल में श्रेष्ठ है।

कुछ काव्यमय

परोपकारी जी रहे,
जितने भी जन आज।
देख देखाकर लग रहा,
ईश्वर का अंदाज ॥
परोपकारी पुण्ड से
सहज मिलेगा मोक्ष।
उह तो सीधा दीखता,
बाकी सभी परोक्ष ॥
वे ही मानव देव हैं,
जो करते उपकार।
इस धरती पर कर रहे,
देवलोक साकार ॥
परोपकार कठिन नहीं,
हो मन में ठदि भाव।
दीनदुखी को देखकर,
होता सहज लगाव ॥
परोपकारी गुण दिटा,
प्रभु ने सोच-विचार।
खुद तो तरना ही रहे,
तारेगा संसार ॥

- बरदीचन्द्र राव, अतिथि सम्पादक

अपने आपको व अपने प्रियजनों को सुरक्षित रखें

- परिवार के ज़ब बहुत अधिक लोग इकट्ठे हो तो उसमें न जाएं
- और लोगों से 1.5 मीटर की दूरी पर रहें
- अपने हाथ धोएं
- अपनी कोहनी की तरफ मुंह करके साँसे या छींके
- यदि आपकी तबीयत ठीक न हो तो अपनी जांच करवाएं

अपनों से अपनी बात

अलबेली सरकार की कृपा

मेरे युवा साथियों,
जो बीत गया, जो बीत गया,
अब उसकी चर्चा छोड़ें।
आज कर्म करें निष्ठा से,
कल के मधु सपने जोड़ें ॥

जो एक क्षण पहले हो गया। वो आपके भी हाथ में नहीं है, एक जगह मैं गया। हमारे गाँव के व्यक्ति मिल गये, बिल्कुल भिखारी जैसे कपड़े थे, और हालत खराब थी बिल्कुल। मैंने पूछा— कि ऐसी कैसी दशा आपकी ? बोले कि प्रिमेजरी नोट के चक्कर में यह दशा हो गयी, मैंने कहा—मैं समझा नहीं। उन्होंने कहा—कि 48 लाख रुपये हिन्दुस्तान जिंक से मिले, मैंने तो सोचा बैंक में जमा करवा दूँगे, और हर महीने ब्याज भी आएगा, तो अपना काम चल जाएगा, लेकिन पड़ोसी ने



कहा— 48 लाख रुपये की हमारे साथ पार्टनरशिप कर लो, तीन महीने में दुगुने हो जाएंगे, तीन महीने में जिस दोस्त ने रुपये लिए, उसने दिवाला निकाल लिया, शेयर में लगा लिए पैसे, सारे पैसे डूब गये, मेरा भी दिवाला

निकल गया, वो भी भिखमंगा हो गया, मैं भी भिखमंगा हो गया। ऐसा है, भविष्य के लिए हम कुछ कर नहीं सकते हैं। प्रजेन्ट इज हार्ड कैश, आज तो राज है। देखो, बुढ़ापे को रोक नहीं सकते, 70-80 साल के, इस उम्र में भी बहुत काम हो रहे हैं, लोग अस्सी-अस्सी साल के बहुत काम कर रहे, बुढ़ापे को रोक नहीं सकते, लेकिन बुढ़ापे का सदुपयोग कर सकते हैं।

तीसरा स्टेशन जो आया, कहते उसे बुढ़ापा है।

उलटी सीधी वाणी बोले,
भूल गया जो आता है
राम नाम निकले नहीं मूख से,
गाड़ी आगे निकल गयी,
रेल चली भाई रेल चली,
इस जीवन की रेल चली ॥

- कैलाश 'मानव'

निर्धन मित्र



चार बेरोजगार दोस्त तालाब के किनारे बैठे थे और बातें कर रहे थे, पहला बोला यार, बी.ए. करके हमने क्या पाया? अब हम पेट भरने के लिए मजदूरी नहीं कर सकते। दूसरा दोस्त कहता है, ना हमें नौकरी देता है, ना ही हमें कोई तनख्वाह मिलती है। हमारा गुजारा भी नहीं चलता।

तीसरा दोस्त कहता है—देखो भाई ! मैंने तो कॉलेज छोड़ते ही एक प्राइवेट नौकरी पकड़ ली। जब तक ढंग की नौकरी न मिले तब तक काम चल जायेगा। बेकार रहने का गम जो नहीं खाता। चौथा दोस्त अरे वो लंगड़ा दीनू हमसे भी अच्छा निकला। जल्दी से बैंक में क्लर्क बन गया। मजे हो गये उसके। तीसरा दोस्त कहता है उसकी बात अलग है। बेचारा विकलांग कोटे में भर्ती हुआ है। चौथा दोस्त कहता है कि कुछ भी हो, रहा तो हम से अच्छा। काश ! हमारी भी एक टांग टूट जाती है। नहीं दोस्त अपने शरीर की वेदना आप नहीं जान सकते है। कदम-कदम पर सारी उम्र की पीड़ा और ताना, हताशा, कुण्ठा, न जाने और कौन-कौन-से दर्द हैं उसके बदले सरकार

ने ये लाभ दिया। तो हमें उससे तुलना नहीं करनी चाहिये। सारे दोस्त कहते हैं कि भाई आपने सच कहा। इन लोगों की जितनी मदद की जाये उतनी ही कम है। जो विकलांग लोग होते हैं जिससे उनके नाम पूछे जाये तो निराशा के कारण वो नाम भी नहीं बता पाते हैं। इतने ताने सुनते हैं। इतना तिरस्कार सहन करते हैं। इतनी पीड़ा होती है—उनको, इसलिए आप मदद करें। निःशक्त बच्चों की। यहां 1100 पेसेन्ट, 3000 लोगों का खाना बनता है। भोजन बनता है, दोनों समय का। यदि आप मिलकर मदद करें ये जो कार्य है प्रभु का परमात्मा का कार्य है। इसमें हमारे कंधे मजबूत होंगे। हम ज्यादा काम कर पायेंगे। हम ज्यादा सेवा कर पायेंगे।

- सेवक प्रशान्त भैया

संचार क्रांति का प्रभाव

संचार क्रांति की इस दुनिया में लोग एक तरह से लिखना ही भूलते जा रहे हैं, पहले पत्र लिखे जाते थे, लिखने वाले पेन या कलम से लोगों का गहरा रिश्ता होता था, लेकिन आजकल लोग एसएमएस, व्हाट्सअप आदि के माध्यम से ही अपने विचारों व भावनाओं की अभिव्यक्ति कर देते हैं और लिखने से दूर भागते हैं, जबकि लिखने का संबंध हमारी खुशियों से भी है।

दरअसल जब हम अपने विचारों की अभिव्यक्ति लिखने के माध्यम से कर देते हैं तो उसके पश्चात वे हमारे मस्तिष्क की सक्रिय स्मरण क्षमता का हिस्सा नहीं रह जाते हैं और इस कारण हमारा दिमाग हलका व खुश महसूस करता है। इसलिए अपने दिमाग में बार-बार उमड़ती-पुमड़ती बातों को कागज पर लिखना चाहिए, इसी तरह यदि दिमाग में अच्छे विचार आएँ तो उन्हें भी कहीं लिखकर सहेज लेना चाहिए; क्योंकि अच्छे विचार हमारे दिमाग में बुलबुलों की तरह उपजाते हैं और फिर कहीं विलीन हो जाते हैं। यदि उन्हें सहेजना है तो उन्हें कहीं लिख लेना ही सबसे अच्छा तरीका होता है।

श्रेष्ठ साहित्य का चयन करके उसे पढ़ना, नियमित स्वाध्याय करना, पढ़ने की आदत बनाना आदि भी हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी हैं। पढ़ने से अच्छे विचार मिलते हैं और ये धीरे-धीरे हमारे व्यक्तित्व को सही दिशा प्रदान करते हैं।

संस्थान को दिल से धन्यवाद

महज पाँच साल की उम्र और पोलियो का अटैक। बस तब से बैशाखी ही उसका सहारा है। नाम सीमा रावत है। ग्राम निरावली, जिला ग्वालियर की रहने वाली। ये सीमा है जिसके जीवन में दुःखों की कोई सीमा नहीं। नारायण सेवा संस्थान ने उसका निःशुल्क ऑपरेशन करके उसको चलने लायक बनाया और सहारा दिया। उसकी काबिलियत बढ़ाई वो कहती हैं—यहां से आकर मैं अच्छे से चल सकती हूँ। दो महीने रहकर वहां सिलाई का कोर्स किया था।

संस्थान ने सीमा को सिलाई का प्रशिक्षण और एक सिलाई मशीन निःशुल्क दी। अब वो इतना पैसा कमा लेती है कि अपना खर्चा उठा सके।

माता - पिता कहते हैं बच्ची—जो वो कर सकती है, वो सीख आयी है, वहां जा के बहुत खुशी मिली है। हमारी बच्ची की शादी हो चुकी है, ससुराल जाएगी तो वहां भी मदद मिलेगी थोड़ी बहुत और हमारी बच्ची अपने पैरों पे खड़ी है। सीमा जब अपना बचपन याद करती है तो उसका मन दुःखी हो जाता है।

जब मैं पाँच साल की थी तब मुझे याद नहीं है कि मेरा पैर ऐसे— कैसे हुआ है ? मेरे साथ ही लड़किया थी वो चलती थी। वो कही भी जाती थी तो मेरा भी मन होता था। मुझे भी ऐसा लगता कि, में काश: ठीक होती ऐसा करती।

तब हम पे बहुत गरीबी थी। दूसरे के यहाँ पैसे लेने गई उसकी मम्मी तो उसने मना कर दिया। एक बच्ची, वो भी भगवान ने ऐसी कर दी विकलांग। अगर सही होती तो हमको ऐसे हाथ नहीं जोड़ना पड़ता किसी के। पिता - माता को तो बहुत ज्यादा दुःख होता है। मुझे बहुत खुशी है कि अपने पैरों पे खड़ी हो गई। उसे मिल गया अपने हिस्से का मुट्ठी भर आसमान अपनी सीमा का विस्तार। दिल से कहा धन्यवाद, नारायण सेवा संस्थान।

सरदी में शरीर ठंडा-गरम होने से भी हो सकती शिशु को संक्रमण की शिकायत चाइल्ड केयर – सर्द हवाओं का असर छोटे बच्चों पर ज्यादा होता है। शरीर का तापमान घटता-बढ़ता है। इसे हाइपोथर्मिया कहते हैं। इस दौरान सांस नली में संक्रमण होने से बच्चे को सांस लेने में भी दिक्कत हो सकती है।

धूप निकलने पर नहलाएं – वातावरण में थोड़ी गरमाहट होने पर (दोपहर के समय) शिशु को नहलाएं। एकदम से कपड़े न उतारें। गुनगुने पानी का प्रयोग करें। शिशु को नहलाने से पहले नारियल या जैतून तेल (सरसों जलन व एलर्जी कर सकता है) से मालिश करें। एल्कलाइन की बजाय एसिडिक साबुन या लिक्विड सॉप का इस्तेमाल करें। इससे त्वचा में नमी बनी रहेगी।

सर्दी लगे तो ये करें – शिशु के हाथ-पैर ठंडे और पेट गर्म है तो यह सरदी लगने का संकेत है। कुछ देर उससे शरीर से चिपका लें। तापमान सामान्य होने के बाद ही कुछ करें। हाथ-पैर नीले पड़े, दौरा आए, सुस्त रहे और दूध न पीए तो तत्काल चिकित्सक से परामर्श लें।

4 परत में कपड़े पहनाएं – सरदी से बचाव के लिए शिशु को पूरी बाजू के ऊनी कपड़े पहनाएं। कोशिश करें कि बच्चे को कपड़े की चार परतें जैसे सबसे पहले बनियान या कोई इनर पहनाने के बाद सामान्य कोई टीशर्ट या शर्ट या कोई टॉप पहनाएं। फिर थोड़े मोटे कपड़े का स्वेटर और फिर आखिर में मोटा ऊनी स्वेटर, जैकेट पहनाएं। इस बात का ध्यान रखें कि स्वेटर सीधे त्वचा के संपर्क में न आए। इससे भी एलर्जी हो सकती है। मोजे और टोपी पहनाएं। दो माह से कम उम्र के शिशुओं में खांसी-जुकाम के अलावा निमोनिया व पीलिया की शिकायत हो सकती है।

फेफड़ों की मजबूती के लिए सुबह लें दानामेथी चाय

दाना मेथी केवल डायबिटीज और हड्डियों से जुड़े रोगों में ही फायदेमंद नहीं है बल्कि फेफड़ों को भी मजबूती देता है। एक चम्मच दानामेथी लें। इसे पानी में उबालें और फिर कालीमिर्च पाउडर को मिलाकर गुनगुना ही पी लें। यह गले के दर्द को कम करने और बलगम निकालने का काम करता है। इसको सुबह-शाम दोनों समय खाली पेट पीते हैं तो अधिक लाभ मिलेगा।



NARAYAN SEVA SANSTHAN
दिव्यांग एवं निर्धन
सामुहिक विवाह
समारोह

27 दिसम्बर, 2020
 प्रातः 11 बजे

कन्यादान
 (प्रति जोड़ा)
₹51000

ऑनलाइन जुड़ें

 Cisco Webex Meeting URL
<https://bit.ly/2FvsXmk>
 Head Office: 483, Sewdham, Sevanganj, Hiran Nagar, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313003, INDIA | +91 294 662 2222 | +91 7022309999

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

NARAYAN SEVA SANSTHAN
दिव्यांग एवं निर्धन
सामुहिक विवाह समारोह

27 दिसम्बर, 2020
 प्रातः 11 बजे

पाणिग्रहण संस्कार
₹10000
 DONATE NOW

ऑनलाइन जुड़ें

 Cisco Webex Meeting URL
<https://bit.ly/2FvsXmk>
 Head Office: 483, Sewdham, Sevanganj, Hiran Nagar, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313003, INDIA | +91 294 662 2222 | +91 7022309999

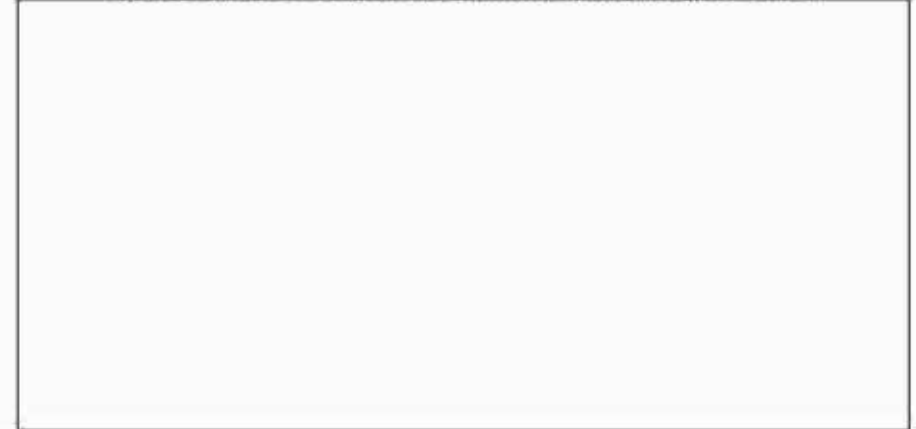
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

कर्तव्य ही वास्तविक पूजा है
 एक राजा ने दो माली रखे और उन्हें एक-एक बगीचा सौंप दिया। मंत्रियों ने उन्हें समझाया कि राजा को प्रसन्न रखना उनका परम कर्तव्य है एक माली ने बगीचे में राजा का चित्र स्थापित करके अधिकांश समय उसकी पूजा, वंदना, आरती में लगाना प्रारंभ कर दिया। दूसरे ने राजा की रुचि का ध्यान रखकर उसी के अनुसार सुंदर फल-फूल उगाने प्रारंभ कर दिया। राजा निरीक्षण के लिए पहुँचे तो पहले माली से उन्हें बहुत निराशा हुई और दूसरे को उन्होंने पारितोषिक देकर सम्मानित किया।

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 पैन 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	004501009829
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