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

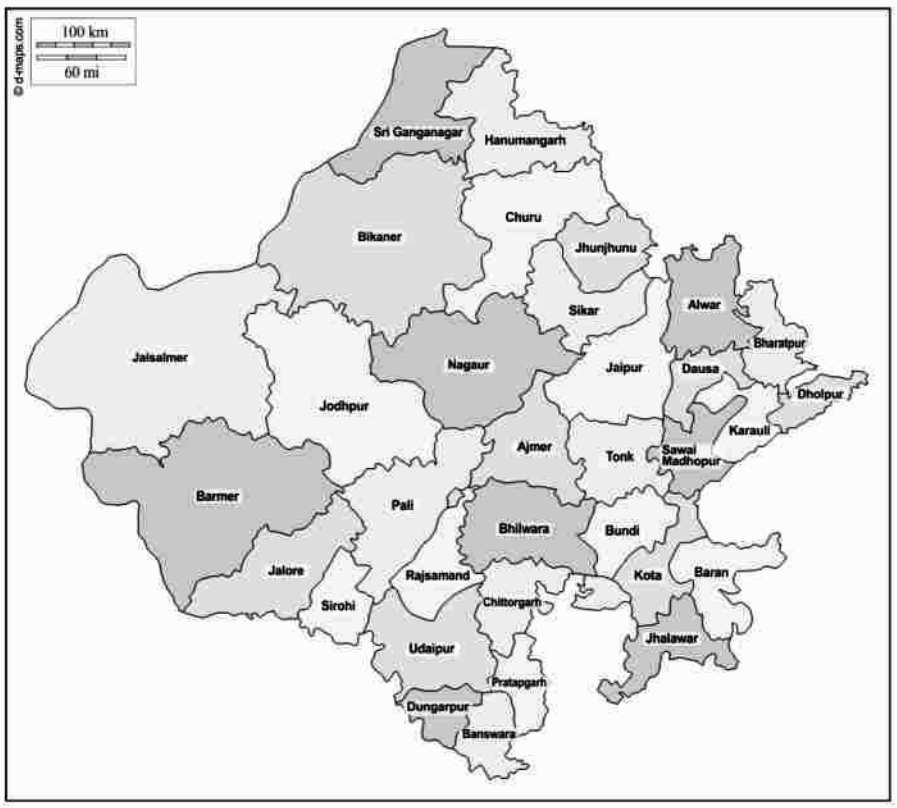
प्रेषण :- कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

दैनिक समाचार–पत्र

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2258 • उदयपुर, रविवार 28 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## मॉडल के रूप में उभर सकता है राजस्थान




कार्बन का उत्सर्जन घटाने के लिए राजस्थान पिछले कई वर्षो से कार्य तो कर रहा है लेकिन प्रयासों को तेज करने की जरूरत है। इस दिशा में अपनाए जा रहे उपायों को व्यवस्थित करने और सार्थक नतीजों तक पहुंचाने की आवश्यकता है। इसी से राजस्थान देश–दुनिया मे मॉडल के रूप में उभर सकता है।

**यह कार्बन क्रेडिट, वेल्यू बढ़ाने की जरूरत**

ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन में कमी की दिशा में किए गए काम के लिए कार्बन सर्टिफिकेट दिया जाता है। इसे कार्बन क्रेडिट कहते है। इसका अलग से अंतरराष्ट्रीय बाजार है, जहां ट्रेडिंग होती है। कार्बन क्रेडिट मे एक यूनिट एक टन कार्बन डाइऑक्साइड या कार्बन डाइऑक्साइड समतुल्य के बराबर है। दस साल पहले प्रति टन कार्बन डाइऑक्साइड 1500 रुपए क्रेडिट मिला था लेकिन अंतरराष्ट्रीय बाजार में इसकी न्यूनतम वेल्यू 35 रुपए रह गई है। इस कारण भी उत्साह कम हुआ है। हालांकि कुछ मामलों में 300 से 500 रुपए तक भी क्रेडिट दी जाती है।

**ये हैं गीन हाउस गैस :** कार्बनडाई ऑक्साइड, मिथेन, नाइट्रस ऑक्साइड, क्लोरो लोरो कार्बन, हाइड्रो प्लोरो कार्बन, सल्फर हेक्सा लोराइड आदि।

**विश्व में कार्बन उत्सर्जन वाले देशों में हम तीसरे पायदान पर**

1 चीन दुनिया में कार्बन डाइऑक्साइड का सबसे बड़ा उत्सर्जक है। चीन प्रति वर्ष 10, 641 मिलियन मीट्रिक टन का उत्सर्जन कर रहा है। यह दुनिया के कुल प्रदूषण का 30 प्रतिशत है।

2 संयुक्त राज्य अमेरिका प्रति वर्ष 5,414 मिलियन मीट्रिक टन कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन के साथ दूसरे स्थान पर है। यह दुनिया के कुल कार्बन उत्पादन का 15 प्रतिशत उत्सर्जित करता है।

3 भारत प्रति वर्ष 2,874 मिलियन मीट्रिक टन कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन का उत्सर्जन कर रहा है। दुनिया के कुल कार्बन उत्पादन का केवल 7 प्रतिशत कार्बन उत्सर्जित करता है।

**इन प्रोजक्ट से राहत देने पर चल रहा काम**

- इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा देने के लिए पॉलिसी तैयार। देश में बिकने वाली ई–वाहन में से 6.21 प्रतिशत राजस्थान का हिस्सा है। इन वाहनों को रिचार्ज करने के लिए 6 रुपए प्रति यूनिट बिजली दर निर्धारित। पहली बार टाइम ऑफ डे (टीओडी) व्यवस्था लागू की गई है।
- जयपुर व जोधपुर में कचरे से बिजली बनाने का प्लांट प्रस्तावित है।
- राजस्थान के 194 निकायों में सोडियम को एलईडी स्ट्रीट लाइट में बदला। इससे विद्युत खपत में 50 प्रतिशत की कमी आई है।
- जलापूर्ति केन्द्र पर सोलर प्लांट लगाना अनिवार्य किया है।
- शहरों में सार्वजनिक परिवहन का आंकड़ा 14से बढ़ाकर 25 प्रतिशत करने का शुरूआती लक्ष्य तय किया।
- परिवहन विभाग की ड्राट पॉलिसी में 2024 तक 25 प्रतिशत ई–वाहन करने का लक्ष्य प्रस्तावित। दोपहिया वाहन, कार, ऑटो–रिक्शा, मालवाहक वाहन, ई–रिक्शा पर 30 हजार रुपए तक की सब्सिडी।

## उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरु

चोरी–चोरा, गोरखपुर (यू.पी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए। दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रूंधे गले से बताते हैं कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में हो गई थी। खैर ईश्वर की मर्जी के आगे किसी की नहीं चलती। भाभी और भाई ने मुझे बड़ा कर किया। परिवार की मदद के लिए लोहे के कारखाने में मजदूरी करने लगा। घरवालों से मिलने के लिए गांव जा रहा था कि चलती ट्रेन में चढ़ते वक्त गिर पड़ा। मुझे तो कुछ सुध नहीं रही बांया पांव पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। किसी ने मुझे हॉस्पीटल पहुंचाया। वहां करीब 1 माह तक इलाज चला जिसके दौरान घुटने के नीचे से पांव काटना पड़ा। कल तक दौड़ रही जिन्दगी एकाएक थम गई। बेड पर बैठे रहने के सिवा कुछ भी नहीं कर सकता। कुछ दिन पहले किसी परिचित ने नारायण सेवा संस्थान की जानकारी दी तो मैं 4 जनवरी को उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूं। मै इतना खुश हूं कि कह नहीं पा रहा .... बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रूक गई थी जिसे फिर से शुरू करने वाली नारायण सेवा संस्थान और इनके डॉक्टर्स व टीम को बहुत धन्यवाद ... आपने कृत्रिम अंग का मुझे उपहार दिया है ... मैं इसके लिए बहुत आभारी रहूंगा....

**मन के जीते जीत सदा**
**समाचार पत्र के स्वामित्व एवं अन्य विषयों से संबंधित विवरण**
**घोषणा – पत्र**
**फार्म सं. 4**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | प्रकाशन स्थल | – E.D-71, बप्पा रावल नगर, हिरण मगरी से. 6 उदयपुर (राज.) |
| 2 | प्रकाशन अवधि | – दैनिक |
| 3 | मुद्रक का नाम | – विजय अरोड़ा, न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, |
| 4 | क्या भारत का नागरिक है | – हाँ |
| 5. | पता | – 13, भोपा मगरी, बी.एस.एन. एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी से.3, उदयपुर (राज.) |
| 6. | प्रकाशक का नाम | – कैलाश चन्द्र अग्रवाल |
| 7. | क्या भारत का नागरिक है | – हाँ |
| 8. | पता | – 483, सेवाधाम, सेवानगर, हि.म., से. 4, उदयपुर (राज.) |
| 9. | संपादक का नाम | – लक्ष्मीलाल गाडरी |
| 10. | क्या भारत का नागरिक है | – हाँ |
| 11. | पता | – गांव नवानिया,तहसील वल्लभनगर, उदयपुर, (राज) |
| 12. | उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के 1 प्रतिशत से अधिक से साझेदार या हिस्सेदार हो। | – नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर |

मैं कैलाश चन्द्र अग्रवाल एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिये गये विवरण सत्य हैं।

**हस्ताक्षर**
**कैलाशचन्द्र अग्रवाल**
**(प्रकाशक के हस्ताक्षर)**

# कोरोना प्रभावित क्षेत्रों – प्रांतों के हजारों गरीबों की चिन्ता मिटी

अन्नदान – महादान इसे सार्थक करते हुए आपका नारायण सेवा संस्थान विभिन्न स्थानों राशन वितरण के शिविर कर चुका है। कोरोना की इस विषम परिस्थिति में गरीबों के प्राण बचाने की जिम्मेदारी हम सबकी है। ऐसा मानते हुए मानवता का धर्म निभाने में प्रतिमाह हजारों किट वितरित जा रहे हैं। आपके सहयोग से सेवा दूर – दूर तक मदद की आस लगाए बैठे अन्तिम व्यक्ति तक पहुंचाई जा रही है। पिछले माह में हुए शिविरों की रिपोर्ट इस प्रकार है।

**अहमदाबाद**– उधियाधाम मन्दिर में स्थानीय दानवीर श्री वल्लभभाई धनानी के सहयोग से राशन वितरण शिविर हुआ। जिसमें गरीब अनाथ कच्ची बस्ती के 66 परिवारों को मासिक खाद्य सामग्री दी गई। शिविर की मुख्य अतिथि मुंसिपल काउन्सलर रंजन बेन मसियान थी। अध्यक्षता समाजसेवी चिनुभाई पटेल ने की। अतिथि रिकीट भाई शाह, नरेश भाई पारडिया, रमेश भाई पटेल, जयेश पटेल, आशुतोष पंडित आदि मौजूद रहे।

**गंगाखेड़ (परभणी)** – महाराष्ट्र के परभणी शाखा संयोजिका श्रीमती मंजू दर्डा के सौजन्य से गंगाखेड़ में नारायण गरीब परिवार राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसमें 107 गरीब मजदूर परिवार राशन लेते हुए मुसकुराये। शिविर में अंकुश जी वाघमारे, सुनील जी कोणाडे, पिरानी कोबड़े, उत्तम जी आवंके, सुहास जी पाठक, विठल जी चामें आदि अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

**आगरा**– आगरा आश्रम के अनुरोध एवं सर्वे पर संस्थान ने राशन वितरण शिविर आयोजित किया। जिसमें 37 मजदूर और दलित शोषित परिवारों को एक माह की कच्ची भोज्य सामग्री निःशुल्क वितरित की गई। शिविर के दिन मुख्य अतिथि सत्यप्रकाश जी शर्मा, महेश जी जोहरी, शिवम जी शर्मा, कैलाश गुप्ता उपस्थित रहकर संस्थान द्वारा कोरोना प्रभावितों के लिए की जा रही सेवाओं से अवगत हुए।

**हापुड (उ.प्र.)**– डिलाईट टेन्ट हाऊस, हापुड के मनोज कंसल के सहयोग से बाड़ी बाजार में नारायण राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ जिसमें स्थानीय 24 गरीब मजदूर परिवारों को एक महिने की कच्ची भोजन सामग्री निःशुल्क दी गई।

शिविर में कैलाशचंद्र जी शर्मा मुख्य अतिथि, रामअवतार जी कंसल अध्यक्ष एवं लच्छीराम जी कंसल विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहकर संस्थान के सेवा कार्यों की सराहना की।

**शामली– 27 अक्टूबर को शामली (उ.प्र.)**

मैं स्थानीय सहयोगी श्री सुनील गर्ग के सहयोग से शिविर हुआ। मुख्य अतिथि अरविन्द संगलपूर्व चैयरमैन – नगरपालिका, शंभुनाथ जी तिवारी– सीडीओ शामली और बहादुर वीर राय (सीएमओ) की उपस्थिति में 51 निर्धन एवं जरूरतमंद परिवारों को मासिक राशन सामग्री किट दिए गए।

**बिलासपुर (छत्तीसगढ़)**– बिलासपुर शाखा के संयोजक डॉ. योगेश गुप्ता के सहयोग से सामुदायिक भवन, शांतिनगर, बिलासपुर में नारायण गरीब राशन योजना की शृंखला में आयोजित हुआ। जिसमें 56 असंगठित क्षेत्र के मजदूर एवं निर्धन परिवारों को खाद्य सामग्री किट दिए गए। शिविर के मुख्य अतिथि सुधीर गुप्ता महाप्रबंधक स्मार्ट सिटी, के.पी. गुप्ता, विजयगुप्ता, रामप्रसाद जी अग्रवाल, अरविन्द जी गुप्ता, डॉ. श्रीवास्तव उपस्थित रहे।

**भायंदर (महाराष्ट्र)** – श्री किशोर जी जैन के शुभ सहयोग से भायन्दर में नारायण राशन वितरण शिविर हुआ। जिसमें 38 राशन किट बांटे। शिविर के मुख्य अतिथि राजेन्द्र जी चाण्डक, सुषमा जी सोनी और कोमल जी अग्रवाल आदि सम्मानित जन मौजूद रहे।

**लखनऊ**– लखनऊ के राज स्टेट मैरिज लॉन में राशन वितरण शिविर डॉ. सुषमा तिवारी के पुनीत सौजन्य से आयोजित हुआ जिसमें 36 राशन किट वितरित किया। शिविर में मुख्य अतिथि राहुल जी रस्तोगी, कर्नल हुक्मसिंह जी बिष्ठ, अभिषेक हाण्डा, अजित जी ग्रेगरी, जार्ज जी गोपाल, नरेन्द्रनाथ, सुश्री गुप्ता और आर.के. सिंह जी आदि गणमान्य उपस्थित रहे।

**लोसल (सीकर)**– स्थानीय शाखा संयोजक जगदीश प्रसाद प्रजापत के सहयोग से प्रजापति भवन, सुर्यनगर, लोसल में राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ। शिविर में 70 निर्धन मजदूर परिवारों को राशन सामग्री मिली।

शिविर में प्रभुसिंह जी राठौड़, मुकेश जी कुमावत, त्रिलोचंद्र जी प्रजापत, सीताराम जी प्रजापत अतिथि के रूप में मौजूद रहे तथा संस्थान के सेवा कार्यों में निरन्तर सहयोग देने का भरोसा दिलाया।

**जयपुर**– शाखा संयोजक नंदकिशोर बत्रा के स्थानीय सहयोग से जयपुर में राशन वितरण शिविर लगाया गया। अति निर्धन एवं मजदूर 28 परिवारों को राशन किट निःशुल्क भेंट किए गए। शिविर में सुरेश जी पारीख मुख्य अतिथि पूज्य महाराज चमनगिरी जी एवं सावित्री देवी जी विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

**श्रीगंगानगर**– श्री बिन्दु गोस्वामी शाखा संयोजक श्रीगंगानगर के शुभ सहयोग से राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ जिसमें 46 खाद्य सामग्री किट निर्धन एवं मजदूर परिवारों के हाथों में निःशुल्क सौपे गए। शिविर में अतिथि डीवाईएसपी वी.के. जी नागपाल, केशव जी शर्मा, श्यामलाल जी बगडिया, सतीश, नीतू, राजकुमार जी जोग आदि मौजूद रहे।

## संस्थान निर्मित आर्टिफिशियल लिम्ब टिकाऊ

संस्थान का वर्कशॉप आर्टीफिशयल लिम्ब निर्माण में आधुनिक समय की लेटेस्ट जर्मन तकनीक का उपयोग करता है। जोकि गुणवत्ता के मापदण्ड में पूर्णतः खरा उतरता है। संस्थान की अनुभवी ऑर्थोटिस्ट एवं प्रोस्थोटिस्ट टीम दिव्यांगों की भावनाओं का ध्यान रखते हुए व्यवहार करती है। डॉक्टर्स, प्रोस्थेटिक को फिट करते समय दिव्यांग बन्धुओं की तकलीफ एवं चुनौतियों को करीब से जानते है। फिर उन्हें कृत्रिम अंग पहनने व उतारने के साथ रोजमर्रा की जिन्दगी में उपयोग लेने का प्रशिक्षण देते हैं। अतः संस्थान निःशुल्क आर्टिफिशयल लिम्ब लगाने के अलावा अभ्यास पर भी जोर देता है। जिसे सफल परिणाम आ रहे हैं। आज तक 15 हजार से अधिक दिव्यांगों को कृत्रिम अंग बोंटे जा चुके हैं।

## सम्पादकीय

आज व्यक्ति में होड़ाहोड़ी है और दौड़ादौड़ी है। हर कोई, हर किसी से आगे निकलने को आतुर है। यह सामान्य सोच है कि जो गाँव में रहता है वह शहर की ओर मुँह किये हुए है। वह सोचता है कि गाँव में क्या सुख? सारे सुख तो शहर में ही हैं। जो शहर में रहता है वह मेट्रो–शहर में जाने के लिये उद्यत रहता है।

जो मेट्रो शहर में है वह विदेश जाने की सोच रखता है। विदेशी पृथ्वी के अलावा अन्य ग्रहों पर जाने की कामना संजोये हैं। इस अंधी दौड़ का कहीं कोई अंत नहीं है। इस आपाधापी और होड़ में व्यक्ति चूकता चला जाता है। वह संतुष्ट होने के बजाय असंतुष्ट होने की दौड़ में ही लगा रहता है।

सच तो यह है कि व्यक्ति सभी तरफ दौड़ रहा है पर वह स्वयं की ओर देख तक नहीं रहा। जिस दिन यह दौड़ अपनी ओर प्रारंभ हो जायेगी, मानवता लहलहा उठेगी।

## कुछ काव्यमय

**कितना दौड़ेगा रे मानव,**
**इक दिन तो थकना ही है।**
**जब शक्ति से हीन होएगा,**
**तब तो तुझको रुकना ही है।**
**दौड़ भले पर दिशा बदल ले,**
**अपना भी संधान तो कर।**
**स्वयं सुधर जा और स्वयं में,**
**जीवन की ज्योति को भर।**

**- वरदीचन्द राव,** अतिथि सम्पादक

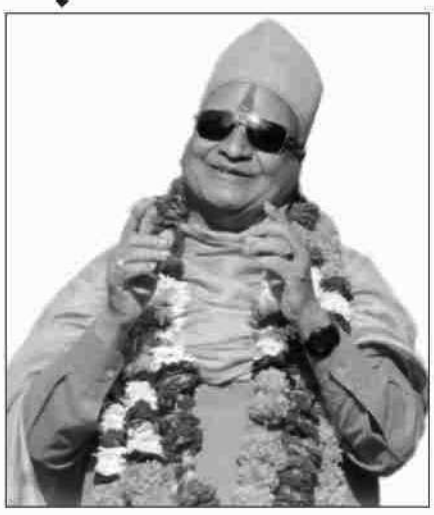
## संस्थान की दैनिक निःशुल्क सेवा

1. 5000 व्यक्तियों के लिए दैनिक भोजन सुविधा।
2. 80 से 100 दिव्यांग ऑपरेशन।
3. 1100 बिस्तरों वाला अस्पताल।
4. 70 से 80 केलिपर्स का वितरण।
5. 1000 व्यक्तियों हेतु फिजियोथेरेपी सुविधा।
6. आवासीय विद्यालय के माध्यम से मानसिक, मूक–बधिर विद्यार्थियों को शिक्षण, प्रशिक्षण सुविधा।
7. 300 से 400 मरीजों की चिकित्सीय जाँच।
8. 200 अनाथ बालकों हेतु आवास, शिक्षा आदि सुविधा।
9. निःशुल्क 30 से 40 नारायण मोड्यूलर कृत्रिम अंग वितरण।
10. नारायण मोड्यूलर आर्टिफिशियल लिम्ब वर्कशॉप ऑन व्हील।

अपनों से अपनी बात

# सेवा ही बड़ा धर्म

गुरु नानकदेव जी शिष्य मर्दाना के साथ एक गांव में पहुँचे। गांव के बाहर एक झोंपड़ी में कुष्ठ रोगी रहता था। लोग उससे घृणा करते। कोई भी उसे पास नहीं जाता। कभी कोई उसे भोजन दे जाता अन्यथा भूखे रहना ही उसी नियति थी।



गुरु नानकदेव जी झोंपड़ी में गए और पूछा– भाई, हम आज रात तुम्हारी झोंपड़ी में रूकना चाहते हैं? अगर तुम्हें कोई परेशानी ना हो तो। यह सुनकर वह हैरान हो गया, क्योंकि उसके पास कोई आना ही नहीं चाहता फिर ये कैसे उसे पास रूकने को तैयार हुए? वह सिर्फ उन्हें देखता रहा। उसे कोढ़ ग्रस्त अंग में कुछ बदलाव आने लगे।

नानकदेव जी ने मर्दाना को रबाब बजाने को कहा और उन्होंने कीर्तन आरंभ कर दिया। कोढ़ी ध्यान पूर्व सुनता रहा। जब कीर्तन समाप्त हुआ, तो उसने गुरुजी के चरण स्पर्श लिए। गुरु नानकदेवजी ने उससे पूछा– भाई, कैसे हो? गांव के बाहर झोंपड़ी क्यों बनवाई है? उसने उत्तर दिया– मैं बहुत बदकिस्मत हूँ। मुझे कुष्ठ रोग है, कोई मेरे पास नहीं आता। कोई मुझसे बात नहीं करता। अपनों ने भी मुझे घर से निकाल दिया। मैं दुर्भाग्यशाली और धरती पर बोझ हूं। गुरु नानकदेव जी ने कहा– बोझ तुम नहीं वे लोग हैं जिन्होंने पीड़ित पर भी दया नहीं की और अकेला छोड़ दिया। आओ मेरे पास, मैं भी तो देखूँ, हाँ है कोढ़? जैसे ही गुरु नानकदेव जी ने उसे हाथों और पीठ को सहलाया, वह पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। इस चमत्कार से अभिभूत वह गुरुजी के चरणों में गिर पड़ा।

उन्होंने उसे उठाकर गले लगाते हुए कहा– प्रभु का स्मरण और लोगों की सेवा करो, यही मनुष्य के जीवन का प्रमुख कार्य है। उसे पश्चात् वह अन्य कोढियों की सेवा में लग गया और ऐसी ख्याति पाई कि सभी उसका आदर करने लगे।

**– कैलाश 'मानव'**

# विवेक से सफलता

एक धनवान सेठ के चार पुत्र थे। एक दिन उसके मन में प्रश्न उठा कि इन चारों में से किसे अपनी सम्पति का मुखिया बनाऊँ? उसने एक उपाय सोचा। अपने चारों पुत्रों को बुलाया और प्रत्येक को 5–5 गेहूँ के दाने देकर कहा कि मैं कुछ समय के लिए बाहर जा रहा हूँ।

इन दानों का तुम सभी सदुपयोग करना। जो इनका सर्वश्रेष्ठ उपयोग करेगा, उसे मैं अपनी संपत्ति का मुखिया बनाऊँगा। सबसे बड़े बेटे ने सोचा–मैं सबसे बड़ा हूँ तथा सम्पूर्ण सम्पति का स्वामी तो मैं ही बनूँगा, क्या करना है, इन दानों को सहेज कर और उसने वे दानें फैंक दिये।

दूसरे बेटे ने सोचा कि दाने सम्भाल कर रखना चाहिए ताकि जब पिताजी वापस आएँगे तो उन्हें पुनः सुरक्षित लौटा सकूँ। उसने पाँचों दाने घर के पूजा स्थल में भगवान् के श्रीचरणों में रख दिए।

तीसरा बेटा कोई निर्णय ही नहीं ले पाया।

चौथा और सबसे छोटा बेटा बुद्धिमान था। उसने पाँचों दानों को खेत के एक कोने में बो दिया।

खाद–पानी दिया, धीरे–धीरे उन पाँच दानों से गेहूँ के पौधे उगे और उनकी बालियों से अनके दाने मिले। उसने उन दानों को पुनः खेत में बोया और धीरे–धीरे पूरे खेत में गेहूँ की फसल लहलहाने लगी उसे पास कई बोरी गेहूँ का भण्डारण हो चुका था। कुछ वर्ष बाद पिता जब लौटे तो उन्होंने सभी पुत्रों को अपने पास बुलाया और गेहूँ दानों के उपयोग के बारे में पूछा। जब उन्हें सबसे छोटे बेटे की स्थिति का पता चला तो वह बहुत खुश हुए और उसे ही अपनी सम्पूर्ण सम्पत्ति का मुखिया घोषित किया। कहना तात्पर्य यह है कि यदि व्यक्ति विवेक से काम ले तो कठिन से कठिन परिस्थितियां भी आसान हो सती हैं। विवेक और परिश्रम ही सफल जीवन की कुंजी हैं।

**– सेवक प्रशान्त भैया**

# 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 हॉस्पीटल 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।

# सब्जियों और फलों के रस द्वारा चिकित्सा

वर्तमान में जितनी चिकित्सा पद्धतियाँ बढ़ रही है है उतनी शारीरिक एवं मानसिक बीमारियां भी बढ़ रही है। जीवन के हर क्षेत्र में तीव्र गति से कार्य करने की पद्धति को अपनाया जा रहा है। जिससे व्यक्ति 30–40 की अल्प आयु में ब्लडप्रेशर, डायबिटीज, कैंसर, हृदय रोग, अल्सर, मोटापा अदि रोगों से ग्रसित हो जाता हैं। इन रोगों पर काबू पाने के लिए शीघ्र ही डॉक्टर को दिखाकर दवाई लेना शुरू कर देता है। इन दवाइयों से बीमारी तो जड़ से कभी ठीक नहीं होती अपितु रोगी इन दवाइयों का गुलाम हो जाता है। हमारे शास्त्रों एवं विद्वानों ने हमें यही उपाय बताया है कि निरोग रहने के लिए आहार–विहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। कई बीमारियां का इलाज घर में उपयोग आने वाली वस्तुओं से किया जा सकता है। दैनिक जीवन में प्रयोग होने वाली अनेक सब्जियों व फलों के रसों द्वारा भी अनेक बीमारियों का निदान संभव हो सकता है।

**सब्जियों व फलों के रस की जानकारी–**

**आँवले का रस :** आँवला दिव्य फल है। विटामिन सी से भरपूर है। आँखों के लिए परम हितकारी हैं,त्रिदोषनाशक, बालों के लिए, मधुमेह, सभी प्रकार के हृदय रोग के लिए हितकारी है। जुकाम में 4 से 8 नग हरे आँवले का रस दो चम्मच शहद के साथ सुबह एवं सांयकाल लें। विटामिन सी का ताजा रस मूत्र संबंधी सभी शिकायतों में उपयोगी रहता है। आँखों की रोशनी, बहरापन दूर करने में भी यह रस लाभप्रद है, साथ ही एसिडीटी कम करने, गठिया, सफेद बालों का बढ़ना रोकना, रक्त विकार एवं पीलिया एवं हृदय रोगों में भी आँवले का जूस बहुत फायदेमंद होता है। आधा कप आँवले के रस में दो चम्मच शहद, थोड़ा सा पानी मिलाकर पीने से रक्तक्षीणता मे लाभ होता है। इस रस में कपूर मिलाकर उसका लेप मसूड़ो पर करने से दाँत दर्द ठीक होता है, कीड़े मर जाते हैं।

**चुकंदर का रस :** चुकंदर में पाया जाने वाला 'बिटीन' नामक खास तत्व ट्यूमर एवं कैंसर की प्रवृत्ति को शरीर से नष्ट करता है। यह तत्व शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है। इसलिए खून की कमी होने पर एक कप रस, दिन में तीन बार पीने से लाभ होता है। गुर्दे संबंधी रोगों को दूर करने के लिए एक कप चुकंदर का रास पीने से फायदा होता है। गैस्ट्रिक अल्सर के उपचार के लिए सुबह नाश्ते से पहले एक गिलास चुकंदर का रस, एक चम्मच मिलाकर पीएं।

**गाजर का रस :** बहुत लाभदायक होता है। इसे किसी भी आयु में, किसी भी समय पी सकते हैं। कैंसर रोगियों को भी इससे बड़ी राहत मिलती है। यह रस आँखों व दाँतों के लिए भी लाभदायक है। जिन रोगियों में खून की कमी पाई जाती है, उन रोगियों को गाजर के रस का खूब सेवन करना चाहिए। इसका रस पीने से शरीर में खून की कमी नहीं रहती, गाजर का सेवन खून साफ करने के लिए भी किया जाता है। गाजर में विटामिन ए. बहुतायात में पाया जाता है।

इसलिए गाजर का रस आँखों के लिए काफी फायदेमंद होता है। निम्न रक्तचाप वाले रोगियों के लिए भी यह रस फायदेमंद होता है, इसमें विटामिन एक की विपुल मात्रा के साथ–साथ विटामिन बी. सी. डी. ई. जी. एवं के. भी होते है। इसके पीने से भूख खूलती है, पाचन संस्थान मजबूत बनता है, दाँत की जड़े सशक्त बनती है। इसके रस मे कैल्शियम, सोडियम, पोटेशियम, मैग्नेशिमय तथा लौह आदि तत्व होते है। मधुमेह के रोगी को एक गिलास गाजर के रस में एक कप करेले का रस या एक गिलास गाजर के रस मे आधा कप आँवले का रस मिलाकर दिन मे तीन बार पीने से फायदा होता है।

**टमाटर का रस :** इसमें विटामिन ए. बी. सी. के अतिरिक्त साइट्रिक एसिड जैसे उपयोगी द्रव्य होते है। इसके रस में कब्ज को मिटाने, रोगग्रस्त य.त को स्वस्थ करने व रक्त को शुद्ध कर, त्वचा को चमकीली बनाने की अद्भूत शक्ति है। टमाटर का रस पानी में मिलाकर कुल्ला करने से मुख के छालों में काफी आराम मिलता है। 10 ग्राम टमाटर के रस में तीन ग्राम नारियल का तेल मिलाकर मालिश करने से शरीर की खुजली दूर होती है।

**नींबू का रस :** इसके रस में शहद मिलाकर पीने से थकान और सुस्ती दूर होती है तथा स्फूर्ति आती है। 'शहद' शक्ति एवं उष्णता प्रदान करता है, थकान बैचेनी या कमजोरी में तत्काल शक्ति देता है। इसकी शर्करा तत्काल शत प्रतिशत रक्त में घुल–मिल जाती है। यह एक उत्तम शक्तिदायक टॉनिक है। 250 ग्राम अथवा शीतल पानी में एक नींबू का रस और शहद मिलाकर पीने से अनेक रोगों में लाभ के साथ–साथ स्फूर्ति व शक्ति आती है। गर्म पानी में नींबू का रस रात्रि में लेने से कब्ज दूर होती है पेट के रोगों से मुक्ति मिलती है। एक गिलास पानी में नींबू निचोड़कर, चौथाई चम्मच मीठा सोडा मिलाकर पीने से गैस में लाभ होता है।

**गन्ने का रस :** पीलिया रोग की तो रामबाण दवा है। रोगी को गन्ने का रस देना सर्वाधिक लाभदायक है। पेट संबंधी विभिन्न शिकायते जैसे कब्ज, गैस, आफरा, जलन, बदहजी आदि होने पर गन्ने का रस में नींबू और अदरक का रस मिलकार सेवन करने से लाभ होता है। गन्ने का रस में शर्करा की प्रधानता होती है। अतः इसके रस को पीते हीराहत मिलती है, कैल्शियम की प्रचुरता होने से दाँत और हड्डियाँ मज़बूत होते है। लौह तत्वों से परिपूर्ण होता है अतः जिनके शरीर में रक्त की कमी है, उसे नियमित रूप से इसका सेवन करना चाहिए। यदि खूनी दस्त की शिकायत हो तो गन्ने का रस में, अनार का रस मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

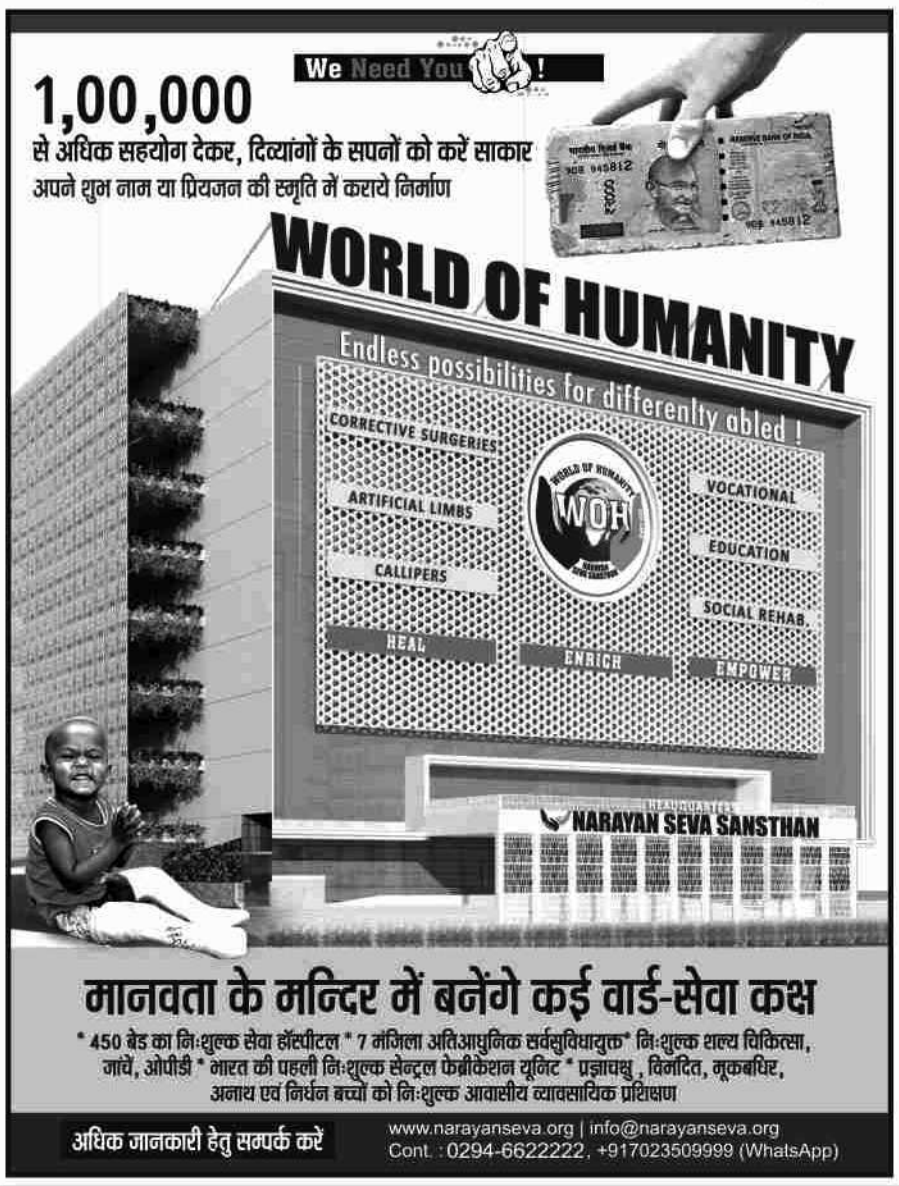
गर्मी में लूं लगने प गन्ने का रस में मूली का रस मिलाकर सेवन करना चाहिए। स्मरणशक्ति कमजोर हो तो यह रस अत्यंत प्रभावी है। गन्ने का रस के रस में अदरक का रस मिलाकर सेवन करने से आवाज मधुर होती है। मूत्राशय संबंधी रोगों में यह रस लाभदायक है।

इसके सेवन से पैशाब खुलकर होता है। हिचकी चलने पर घूंट–घूंटकर गन्ने का रस पीना चाहिए। रस शुद्ध होना चाहिए अन्यथा यह रस लाभ की बजाय हानि ही पहुंचाएगा। उसमें यदि बर्फ डालाना हो तो बर्फ शुद्ध, साफ पानी से बना होना चाहिए। गिलास भी साफ होनी चाहिए।

**रसों का सेवन करते समय निम्न बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए –**

रसों में शक्कर, चीनी, गुड़, नमक आदि कुछ भी नहीं मिलाए। फलों व सब्जियों के रसों को आपस में न मिलाएं। रस ताजा ही पीएं। फ्रिज आदि में रस को नहीं रखें। भोजन के साथ रस नहीं पीएं। जब–जब भी रस पीएं, रस को धीरे–धीरे स्वाद लेकर पीएं, एक साथ नहीं पीएं। रस को गर्म न करें, इससे उसके विटामिन नष्ट हो जाते है।

**डिब्बा बंद से बचे :** स्वास्थ्य सुरक्षा की दृष्टि से ताजे निकाले हुएरस का प्रयोग करना ही उचित है।



## 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