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-2411 • उदयपुर, शनिवार 31 जुलाई, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

नारायण गरीब परिवार राशन योजना तहत् अहमदाबाद में जरुरतमंदों को राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान की ओर से गत रविवार को आयोजित कार्यक्रम में शहर के इसनपुर क्षेत्र में 76 जरूरतमंदों को राशन किट वितरित किये गये। संस्था के पदाधिकारियों के अनुसार लॉकडाउन के बाद नारायण सेवा संस्थान ने गरीब, बुजुर्ग और वंचितों को 29,798 राशन किट, 94,502 मास्क वितरण और मेडिसिन किट वितरित किये हैं।

संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल के अनुसार जिन्होंने महामारी में कमाई का स्रोत खो दिया है, उनकी मदद के लिए सभी आवश्यक राशन सामग्री उपलब्ध कराई जा रही है।

राशन किट वितरण के दौरान 'मास्क है जरूरी' व सोशल डिस्टेंसिंग का सख्ती से पालन करने की अपील की जा रही है। शहर के अलग–अलग इलाकों में जरूरतमंदों को सामग्री वितरित की गई।

गरीबों व दिव्यांगों की सेवा के साथ

नारायण सेवा संस्थान में गुरुपूर्णिमा महोत्सव पर संस्थापक पद्मश्री कैलाश जी 'मानव' का अभिनंदन किया गया। अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल, ट्रस्टी जगदीश जी आर्य, देवेन्द्र जी चौबीसा, निदेशक वंदना जी अग्रवाल व राजकोट तथा अहमदाबाद से आए साधकों ने दिव्यांगों की निःशुल्क चिकित्सा व पुनर्वास के क्षेत्र में 'मानव' जी की सेवा का उल्लेख करते हुए अभिवंदना की।

कार्यक्रम में कमला जी देवी अग्रवाल, सुश्री पलक जी, जगदीश जी आर्य, देवेन्द्र जी चौबीसा ने भी सम्बोधित किया। इस पर्व पर दिल्ली, वृंदावन, अहमदाबाद के उन 5 दिव्यांगों को कृत्रिम पांव लगाए गए, जिन्होंने हादसों में उन्हें खो दिया था। बीस गरीब परिवारों को राशन किट भी प्रदान किए गए। संचालन महिम जी जैन से किया। कार्यक्रम का 'आस्था' चैनल ने सीधा प्रसारण किया गया।

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 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 अरूण 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।

दिव्यांगों को सक्षम, सशक्त और प्रोत्साहित करेगा राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन

–लेखक श्री प्रशान्त अग्रवाल नारायण सेवा संस्थान अध्यक्ष

कोविड–19 एक तूफान की तरह आया है और इसके कारण अचानक जो बदलाव हुए हैं, उन्होंने पूरी दुनिया को थोड़ा और आधुनिक बना दिया है। सिर्फ फार्मेसी ही नहीं, तकनीक, विज्ञान और अन्य क्षेत्रों के वैश्विक ढ़ांचे में भी बदलाव हुए हैं। इसमें सबसे ज्यादा आश्चर्य की बात यह है कि हम किस तरह इन बदलावों के साथ चल रहे हैं। पिछले कई वर्षों से स्वास्थ्य के इंफ्रास्ट्रक्चर को ऑनलाइन प्लेटफार्म पर लाने के जबरदस्त प्रयास चल रहे हैं और कोविड–19 के दुनिया भर में बढ़ते मामलों ने सभी अर्थव्यवस्थाओं को अपने स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करने के लिए मजबूर किया है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की ग्लोबल स्ट्रेटेजी ऑन डिजिटल हेल्थ 2020–2024 रिपोर्ट बताती है सब जगह, सब आयु वर्ग और सब के लिए स्वस्थ जीवन और जीवनशैली को प्रोत्साहित करना इसका मुख्य उद्देश्य है। 2019 में जारी यह रिपोर्ट कहती है कि सभी देशों में स्वास्थ्य सुविधाओं को आगे बढ़ाने और सहायता करने तथा सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल को प्राप्त करने में डिजिटल हेल्थ सहायक रहेगी।

यह स्वास्थ्य को बेहतर करने तथा बीमारियों को रोकने में भी सहायक रहेगी। इसी को देखते हुए रिपोर्ट में यह सुझाव दिया गया था कि इसकी संभावनाओं का पूरा इस्तेमाल करने के लिए राष्ट्रीय या क्षेत्रीय डिजिटल स्वास्थ्य प्रयास एक मजबूत रणनीति के तहत किये जाने चाहिए। इस रणनीति में वित्तीय, संगठनात्मक, मानवीय और तकनीकी संसाधनों का समावेश होना चाहिए।इस रणनीति पर विचार और काम करते हुए कई देशों ने डिजिटल स्वास्थ्य रणनीतियों को तेजी से लागू करना शुरू किया है। इसी तरह की एक रणनीति भारत सरकार ने विकसित की है जिसे राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन कहा गया है।

राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन का मुख्य उद्देश्य एक ऐसा मजबूत डाटाबेस तैयार करना है जिसमें समावेशी स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर को शामिल किया जाएगा। इसके जरिये ऐसे पहचान पत्र तैयार किए जाएंगे जिनसे देश के प्रत्येक व्यक्ति को बाधारहित स्वास्थ्य सेवाएं मिलती रहें। हालांकि स्वास्थ्य के इंफ्रास्ट्रक्चर को बेहतर बनाने के गम्भीर प्रयास किए गए हैं लेकिन दिव्यांगों को बाधारहित स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने में आज भी कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

दिव्यांगों के सामाजिक समावेशन के विचार को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन दिव्यांगों को इस तरह सक्षम, सशक्त और प्रोत्साहित करेगा कि वे अपनी मनचाही स्वास्थ्य सेवाएं मांग सकें और प्राप्त कर सकें। मिशन को इस तरह बनाया गया है कि यह सभी के लिए बिना भेदभाव का एक ही तरह का प्लेटफार्म उपलब्ध कराएगा और स्वास्थ्य पहचान पत्रों के जरिये सामाजिक समावेशन करेगा। इससे

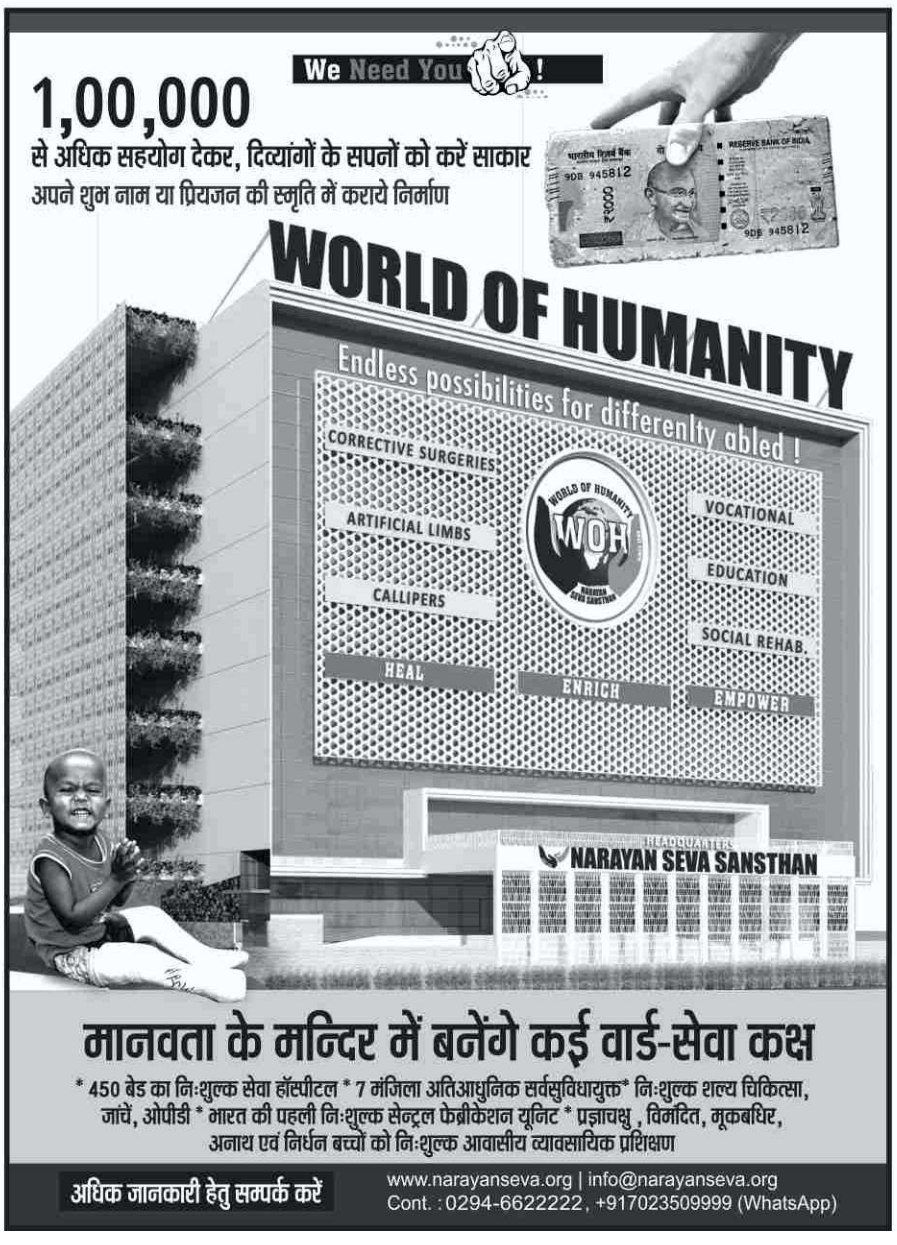
हर व्यक्ति और दिव्यांग का अलग ई–रेकॉर्ड तैयार हो सकेगा। अब बड़े संस्थानों ने अपनी बाहे खोल दी हैं और दिव्यांगों को अपने यहां काम दे रहे हैं क्योंकि अब ऐसे कई कौशल आधारित कार्यक्रम उपलब्ध हैं जो दिव्यांगों को काम के लिए तैयार कर देते हैं।

महत्वपूर्ण बात यह है कि उनके पास अपनी स्वास्थ्य रिपोर्ट रहेगी जिससे ये संस्थान अपने केडिडेट चुनते समय अपनी जरूरत के हिसाब से निर्णय कर सकेंगे। नारायण सेवा संस्थान वर्षों से इस तरह के सफल प्रयास कर रहा है जिससे इन दिव्यांगों को उसी तरह का वातावरण मिल सके जो मुख्य धारा के कैडिडेट्स को मिलता है। नारायण सेवा संस्थान इन दिव्यांगों को कौशल विकास का प्रशिक्षण देने से लेकर एक बेहतर जीवनशैली का अवसर देने तक का प्रयास कर रहा है। यहां इनकी क्षमताओं को बढ़ा कर उन्हें जीवन के हर क्षेत्र की चुनोतियाँ का सामना करने के लिए तैयार किया जा रहा है। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन में इन दिव्यांगों के ई–रेकॉर्ड होंगे जिससे सरकार को इन्हें दिए जाने वाले उपचार के बारे में भविष्य की योजनाएं बनाने में मदद मिलेगी और ये लोग मुख्य धारा के वातावरण के लिए तैयार हो सकेंगे। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन के लागू होने के बाद दिव्यांगों के लिए कई सकारात्मक पहल होती दिखेगी। इनमें किफायती जैविक उत्पाद और उपचार शामिल होंगे। इसके जरिए उन नई तकनीकों को भी बढावा मिलेगा जो दिव्यांगों के उपचार के लिए जरूरी सामान देश में ही तैयार हो सकेगा। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन पूरे स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र को साथ लाकर दिव्यांगों को सक्षम, सशक्त और प्रोत्साहित करेगा ताकि वे अपनी मनचाही स्वास्थ्य सेवा मांग और प्राप्त कर सकें। यह मिशन नए उभरते हुए उद्यमियों और स्टार्टअप्स या घरेलू व्यवसायों को दिव्यांगों के लिए उपयोगी किफायती और आसानी से उपलब्ध उत्पाद व स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के अवसर निश्चित रूप से प्रदान करेगा।

नारायण सेवा संस्थान सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना करता है और इसके उददेश्य का पूरी तरह समर्थन करता है, क्योंकि इससे ना सिर्फ पूरे स्वास्थ्य ढांचे को बदलने में मदद मिलेगी, बल्कि देश में स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने में पारदर्शिता भी आएगी।

नारायण सेवा में मिले सेवा और प्यार

ख्यालीराम–बौद्धदेवा निवासी कनीगवा जिला बदायूँ (उ.प्र.) के खेतीहर साधारण परिवार का बेटा नरेशपाल (19) दोनों पॉव से लाचार था। करीब ढाई साल की उम्र में बुखार के दौरान लगे इंजेक्शन के बाद दोनों पाँव लगातार पतले होते चले गए। बिना सहारे के लिए उठना, बैठना और खड़ा रहना भी मुश्किल था। मथुरा में इलाज भी करवाया परन्तु हालत वही रही। नरेश ने बताया कि हरियाणा में उसके परिवार से सम्बद्ध व्यक्ति ने नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में पोलियो चिकित्सा की जानकारी दी जिसका इलाज भी यहीं हुआ था। नरेश के साथ आए उसके भाई अभय सिंह ने बताया कि ऑपरेशन हो चुका है। हम पूरी तरह संतुष्ट हैं। दुनियाभर में संस्थान का प्रचार होना चाहिए ताकि हम जैसे गरीब लोग भी इसका लाभ ले सकें। इसके संस्थापक पूज्य 'मानव सा.' के जुग–जुग जीने की प्रभु से कामना करते हैं।



सम्पादकीय

'इंसान परिस्थितियों का पुतला है। परिस्थितियां जो न करा ले वही कम है। परिस्थितियों ने अच्छे–अच्छों को वो सबक सिखाये हैं कि नानी याद आ जाये।' ऐसे न जाने कितने जुमले हम रोजमर्रा बोलचाल में काम में लेते हैं। यदि हम तसल्ली से सोचें तो पायेंगे कि परिस्थितियां स्वतः भी निर्मित होती है और मनुष्य स्वयं भी निर्मित करता है। जो परिस्थितियां स्वतः बनती हैं तथा हमारे पथ में बाधाएं डालती हैं उनमें हमारा दोष नहीं है। सांसारिक संबंधों के कारण वे अपनी ही हैं। पर उनसे निस्पृह रहते ही वे स्वयं ही गिरने लगती हैं। जैसे पैदा हुई वैसे ही वे परिस्थितियां विदा भी हो जाती हैं। पर वास्तविक समस्या तो स्वनिर्मित परिस्थितियों से होती है। ये परिस्थितियां हमारे स्वभाव से ही होती है। इसलिये इनका तोड़ भी हमारे पास ही होता है। बाहरी परिस्थितियां फिर भी इतना परेशान नहीं करती हैं जितनी की स्वयं द्वारा पैदा की गई परिस्थितियां। इसलिये यदि सुखी रहना है, आनंद की अनुभूति करना है तो न तो पराई परिस्थितियों से प्रभावित होओ और न ही अपने द्वारा बनाई परिस्थितियों से। हो सके तो स्वयं की परिस्थितियों से तो पार ही हो जाना श्रेष्ठ है।

कुछ काव्यमय

समय–समय का फेर है,
समय समय की बात।
एक समय संध्या ढ़ले,
एक समय परभात।।
समय घटावे मान को,
समय बढ़ावे मान।
इसीलिये सबने कहा,
समय बड़ा बलवान।।
समय अगर अनुकूल हो,
तो सब है अनुकूल।
काँटों वाली राह हो,
तो भी खिलते फूल।।
समय बदलने के लिए,
वांछित है पुरुषार्थ।
जो जीते अपना समय,
खुद को करे कृतार्थ।।
दृढ़निश्चय संकल्प से,
फिरे समय का फेर।
निश्चित इसमें सफलता,
लगे भले ही देर।।

- वख्तीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

सेवा प्रभु का काम

प्रभु अपना कार्य करवाने के लिए जिस विधि से अपने सेवक चुनता है वह विधि जितनी रोचक और रोमांचक है, उतनी ही आश्चर्यजनक भी। कैसे–कैसे योग बिठाता है प्रभु, कैसे जोड़ता है अपने भक्तों को आपस में, और कैसे उनसे काम करवाता है? आप भी जानेंगे तो प्रभु शक्ति और प्रभु कृपा के कायल हो जायेंगे। ऐसा ही हुआ था। संस्थान का पहला पोलियो हॉस्पीटल बनवाने वाले स्व.सेठ श्री चैनराज जी लोढा सा. के जब मुझे पहली बार दर्शन करने का सुयोग मिला।

पाली जिले में बिजोवा गांव है। वहां के नेत्र चिकित्सा शिविर में, जो मेरे सेवा–प्रेरणा स्रोत परम पूज्य श्री राजमल जी जैन सा. के द्वारा लगाया गया था। मैं जैसे ही गया वहां बैठा, भाई सा. के चरण स्पर्श किये। उन्होंने कहा कैलाश जी! आप घाणेराव कैम्प में जरूर आना। इसलिए कि यहां के एक सेठ सा. 'चैनराज जी लोढा सा. है।' उन्होंने पढ़ी थी 'सेवा संदीपन।'

उससे वे बड़े राजी हुए यह कहते थे कि कैलाश जी से मिलना है मुझे एक–दो बार कहा है। मैंने कहा भाई सा. जरूर आऊँगा।

मन में कुछ उधेड़बुन कि अभी तो मैं छह दिन की छुट्टी लेकर आया हूँ। चार दिन बाद ही कैम्प है। अफसर कैसे छुट्टी देंगे सोचा, मुझे तो आना ही होगा, क्योंकि सेठ सा. मिलना चाहते हैं।

इतनी देर में पन्द्रह मिनट बाद ही काला कोट, धोती, सफेद बाल–कुछ काले बाल। एक पतला–दुबला आदमी पैरों में 20 रुपये की चप्पल पहनकर आया। आते ही कहा राजमलजी। उन्होंने कहा अरे! कैलाश जी! जिनसे मिलने के लिए मैं आपसे कह रहा था, वह तो यहीं आ गए। मैंने बड़े प्रेम से प्रणाम किया। चैनराज जी लोढ़ा के प्रथम बार दर्शन किए थे। मेरे प्रणाम का जवाब दिया। फिर वह राजमलजी भाई से बातों में लीन हो गये। कहने लगे घाणेराव का कैम्प बहुत बढ़िया होना चाहिए। शुद्ध देशी घी के फुलके बनेंगे, पूड़ी बनेगी। रोगी अपना भगवान है मैं रोगियों के लिए कम्बल ला रहा हूँ। मैं रोगियों को थाली–कटोरी भी दूंगा इत्यादि इत्यादि बातें होने लगी।

मैं बड़ा प्रभावित हुआ। समय आने पर मैंने कहा कि –"पूज्यवर जी लोढ़ा सा., बाबूजी सा. आप उदयपुर जरूर पधारें।" उन्होंने कहा कि हाँ हाँ, मेरी बड़ी इच्छा है जरूर आँऊगा और इस तरह संस्थान के मानव मंदिर पोलियों हॉस्पीटल के जनक से मेरी अनपेक्षित भेंट हुई, ऐसे ही होते हैं प्रभु के चमत्कार, प्रभु के काम।

–कैलाश 'मानव'

सम्राट कौन

ईश्वर के समक्ष राजा और रंक दोनों ही समान हैं। परन्तु इस धरती पर असली सम्राट कौन है? क्या वह जिसके पास धन–दौलत, ऐश्वर्य–सम्पदा और नौकर–चाकर हैं या वह जो इन सब से सर्वथा मुक्त है एवं अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण कर जीने वाला है? एक बार महान् चीनी दार्शनिक कन्फ्यूशियस किसी जंगल में रास्ते के किनारे बैठे हुए थे। उसी रास्ते से एक सम्राट अपने सैनिकों के साथ गुजर रहे थे। सम्राट ने रूककर कन्फ्यूशियस से पूछा , "आप कौन हैं?" कन्फ्यूशियस ने उत्तर दिया, "मैं सम्राट हूँ।" सम्राट आश्चर्यचकित हुए और कन्फ्यूशियस से कहा, "तुम कैसे सम्राट हो सकते हो? सैनिक मेरे साथ हैं, शानो–शौकत मेरे पास है, तो तुम कैसे सम्राट हुए और अगर हो तो साबित करो।" कन्फ्यूशियस ने ध्यानपूर्वक सुनकर उत्तर दिया, "आपको अपने कार्यों को पूर्व करवाने के लिए नौकरों एवं दासों की जरूरत पड़ती है, जबकि मुझे इनकी जरूरत नहीं, क्योंकि मैं अपने काम स्वयं करता हूँ। आपको अपने शत्रुओं से रक्षा हेतु सैनिकों की जरूरत होती है, परन्तु मुझे किसी प्रकार के सैनिकों की जरूरत नहीं, क्योंकि मेरा इस संसार में कोई शत्रु नहीं।

आपको अपने जीवन में धन–वैभव, यश– प्रसिद्धि की जरूरत होती है, जबकि मुझे धन–वैभव, यश–प्रसिद्धि किसी की जरूरत नहीं है, क्योंकि मेरी समस्त आवश्यकताएँ समाप्त हो चुकी हैं और जिसकी जरूरतें समाप्त हो जाएँ, उसे किसी की भी आवश्यकता नहीं होती। आप ही बताइए कि वास्तव में सम्राट कौन है, आप या मैं?"वास्तव में सम्राट वही है, जो स्वयं जीना जानता हो, बिना सहारे के, बिना आवश्यकता के और बिना लोभ–लालच, राग–द्वेष, वैमनस्य के।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश ने अब उसे पूछा कि जिन दीन दुखियों के मनी आर्डर के पैसे नहीं पहुँचे हैं, उन्हें कष्ट हुआ या नहीं ? जिन लोगों के मित्रों–सम्बन्धियों की चिट्ठियां पोस्ट ऑफिस में धूल चाट रही हैं उनके साथ अन्याय हुआ कि नहीं ? इतना सब करने के बाद भी आप स्वयं को शिव भक्त कहते हो ? कैलाश की इस उक्ति ने उसे बुरी तरह झिंझोड़ कर रख दिया, ऐसा लगा जैसे आत्मग्लानि की ज्वाला उसके समूचे शरीर में धधक रही हो, वह अपने स्थान से उठा और बोला–मैं अभी पोस्ट ऑफिस जाता हूँ और सारा काम पूरा करता हूं। गलती तो मुझसे भारी हो गई है, मेरा गुस्सा तो विभाग से था मगर उसका खामियाजा गरीब लोगों को भुगतना पड़ रहा है, आपने मेरी आंखें खोल दी है। पोस्ट मास्टर में आये इस परिवर्तन से कैलाश को अपने प्रयत्नों पर सन्तुष्टि हुई। इस बात की पुष्टि हो गई कि कठोर से कठोर व्यक्ति में भी परिवर्तन लाया जा सकता है। यदि उसे उचित तरीके से प्रेरणा दी जाय।

रात आधी से ज्यादा बीत चुकी थी। पोस्ट मास्टर के पीछे पीछे कैलाश भी पोस्ट ऑफिस पहुँचा। दोनों ने मिलकर रात भर काम किया। इतने दिनों की लम्बित सारी औपचारिकताएं पूरी की। अगले दिन सारी डाक वितरित कराई, सभी मनी आर्डरों के पैसे पहुँचाए। इसके बाद उस पोस्ट ऑफिस में सारा कार्य सामान्य तरह से चलने लगा।

सिरोही से झालावाड़ आये कैलाश को महीने भर से भी ज्यादा समय हो गया था मगर सिरोही से एक ट्रक में बुक कराया हुआ उसका सारा सामान अभी तक झालावाड़ नहीं पहुँचा था। जिस ट्रान्सपोर्ट से सामान भेजा था उसे कह कह कर थक गया मगर सामान का कहीं अता–पता नहीं था। सामान के अभाव में दैनन्दिन जीवन प्रभावित हो रहा था मगर कोई उपाय भी नहीं था। बुक कराने के 40 दिनों बाद जब अन्ततः सामान आया तो उसे जमाने में ही दो–तीन दिन लग गये। कमला व बच्चों ने पूरी मदद की। जब सामान जम गया तो अहसास हुआ कि झालावाड़ में उसका घर हो गया है। 15–20 दिन यूं ही गुजर गये। इन्सपेक्शन के सिलसिले में इसी बीच उसे एक गांव में जाना पड़ा। यहां का पोस्ट मास्टर अत्यन्त दयालु एवं ईश्वर भक्त था। उसने कैलाश को बताया कि गांव में बहुत बड़े ज्योतिषि रहते हैं। लोग दूर दूर से अपना भविष्य जानने यहां आते हैं, आपकी रूचि हो तो उनसे मिलने चलें।

अंश-74

सांस लेने का बेहतर तरीका है प्राणायाम

रोज सुबह प्राणायाम, अनुलोम– विलोम, शीर्षासन, मत्स्य आसन करने से शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। इससे शरीर की पाचन प्रणाली सामान्य होकर रक्त का बहाव सही हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप त्वचा में खिंचाव आकर झुर्रियां हटती हैं। हम सुंदर और स्वस्थ दिखने लगते हैं।

आतंरिक सौदर्य के लिए यह उपयोगी है। सांस लेने वाली क्रियाओं व शरीर के विभिन्न आसनों से हार्मोंस संतुलित होते हैं। आधा घंटा सुबह व शाम सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, उत्थान आसन, कपाल भाती व सांसों की क्रिया करें।

बालों और त्वचा के सौंदर्य को बनाए रखने में प्राणायाम महत्वपूर्ण भमिका अदा करता है। प्राणायाम सही तरीके से सांस लेने का तरीका है। प्रतिदिन 10 मिनट तक प्राणायाम से मानव शरीर की प्रा.तिक क्लीजिंग हो जाती है। योग को जीवन में अपनाएं। यह फायदेमंद है।

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

अब चेस्ट एक्स–रे से पलों में पता चलेगी कोरोना रिपोर्ट

अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) के जरिए कोरोना वायरस का पता लगाया जा सकेगा। डिफेंस रिसर्च एंड डेवलपमेंट ऑर्गिनाइजेशन(डीआरडीओ) के सेंटर फॉर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस एंड रोबोटिक्स ने 5सी नेटवर्क और एचसीजी एकेडमिक्स की मदद से एआइ एल्गोरिद्म 'एटमेन' तैयार किया है।

इसका उपयोग चेस्ट एक्स–रे स्क्रीनिंग के लिए किया जाता है। इससे फेफड़ो में सक्रमण का मूल्याकंन भी किया जाएगा। इसकी एक्यूरेसी रेट 96.73 प्रतिशत है। सीएआइआर के डायरेक्टर डॉ. यू. के. सिंह ने कहा कि इस डायग्नोस्टिक टूल को डेवलप करने का मुख्य उद्देश्य चिकित्सकों और फ्रंटलाइन वकर्स की मदद करना है। यह टूल कुछ पलों में रेडियोलॉजिकल फाइडिंस को ऑटोमेटकली डिटेक्ट कर कोविड–19 का पता लगाएगा। इससे इमरजेंसी केस में चिकित्सकों को मदद मिलेगी। इसे लगभग देश के 1000 अस्पतालों में इस्तेमाल किया जाएगा।

अनुभव अमृतम्

रजिस्टर में लिख दो कैलाशजी का भतीजा उसको बेहोश किया। जनरल एनेस्थिसिया को कोई जानता भी नहीं था। डॉक्टर साहब ने बताया– इसको जी.ए. बोलते है जनरल एनेस्थिसिया। पैर काटे– हाथ काटे। वो ही रोगी लेटा हुआ था। हाथ–पैरों पर चद्दर था, चद्दर जैसे ही हटाया। बच्चे के चेहरे पर मुस्कराहट थी। हे! प्रभु हाथ–पैर कटे फिर भी मुस्कराहट। दर्द दूर होने का इन्जेक्शन दे दिया था– सहज मुस्कराहट। वो रोने वाली माताजी ब्राह्मणी देवी, इसके हाथ नहीं पैर नहीं, फिर भी बच्चा मुस्करा रहा है। मैंने कहा– रोने से भी क्या होगा? रोओगे तो रोते रहोगे। कौन परवाह करेगा? रोने वाले के पास भी कोई जाना नहीं चाहता। पण्डित जी की पत्नी ने कहा– ऐसा तो मैंने पहली बार देखा है। मुझे मालूम नहीं था कैलाश जी ऐसे भी लोग दुःखी होते हैं। दोनों हाथ नहीं, दोनों पैर नहीं कैसे जीयेगा। कृत्रिम अंग लग जायेंगे। कह तो दिया पर मुझे मालूम नहीं था। कहाँ लगते हैं? कहाँ मिलेंगे? एक दूसरे रोगी भाई मिल गये। जिनके दोनों जमाई दोनों बेटियाँ अहमदाबाद थी। कार ले के मिलने आये। एक दिन रहे डॉक्टर साहब ने कहा– कैलाश जी इनको कहो, खून चढ़ाना है। ससुरजी है दोनों के, दोनों बेटियों के पिताजी है खून खढ़ाना है। पहले तो खून का टेस्ट किया, टेस्ट कराने के लिये राजी नहीं हुए। बड़ी मुश्किल से राजी कराया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 201 (कैलाश 'मानव')

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

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, टैन 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