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-2220 • उदयपुर, गुरुवार 21 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

70 प्रतिशत कम रखरखाव खर्च में इलेक्ट्रिक कारें, 9 सेकंड में 100 की रफ्तार

भविष्य इलेक्ट्रिक कारों यानी ग्रीन कारों का है। बड़ा कारण है मोटर कारों की अपेक्षा इलेक्ट्रिक कारों में रखरखाव में 70 प्रतिशत तक कम खर्च। उधर सरकार के थिंक टैंक नीति आयोग ने भी विजन 2030 में सभी कमर्शियल कारों के 70 फीसदी और निजी कारों के 30 फीसदी के इलेक्ट्रिक होने का महत्वाकांक्षी लक्ष्य निर्धारित किया है। यही वजह है कि देश–विदेश की ऑटोमोबाइल कंपनिया भारत में ई–वॉकल लॉन्चिग पर ज्यादा जोर दे रही है। इस साल सस्ती से लेकर प्रीमियम इलेक्ट्रिक कारें लॉन्च होंगी।

इनकी कीमत 8.5 लाख से लेकर एक करोड़ रुपए तक होगी। 2025 तक भारत जापान को पीछे छोड़ दुनिया का तीसरा बड़ा बाजार होगा।

स्पीड में सुपरफास्ट–

5–10 सेकंड में 0 से 100 किमी. प्रतिघंटा की रफ्तार। 6–10 लाख के बीच है। इलेक्ट्रिक कारों की शुरूआती कीमत

2–4 घंटे में फुल चार्ज फास्ट चार्जिंग पॉइंट के प्रयोग से। 150–600 किमी. तक की दूरी तय करेंगी एक बार चार्जिंग से।

05 चुनौतियों पर काम हो रहा –

इलेक्ट्रिक कार में बैटरियों का सबसे अधिक खर्च।

एक निश्चित समय पर बैटरी को बदलना आवश्यक।

एक बार चार्जिंग से सीमित दूरी ही तय कर पाना।

लंबी दूरी के लिए अभी देश में चार्जिंग स्टेशन नहीं।

चार्जिंग के लिए 5–8 घंटे व फास्ट चार्जर से 2 घंटे।

सर्दियों के लिये ज्ञान

सर्दियां आते ही हम ठिठुरने लगते हैं। स्किन ड्राय होने लगती है। मसल्स सिकुड़ने लगते हैं। हार्ट अटैक के मामले बढ़ जाते हैं। बदलाव सिर्फ इतना ही नहीं है, शरीर में ब्लड का सर्कुलेशन धीमा हो जाता है। जैसे–जैसे बाहर का तापमान गिरता है, शरीर में ये बदलाव दिखने शुरू हो जाते हैं। शरीर में ये बदलाव क्यों होते हैं, सर्दी शुरू होते ही बीमारियों का खतरा क्यों बढ़ता है और इस बदलाव के बुरे असर से खुद को कैसे बचाएं? जानिए इन सभी सवालों के जवाब... 3 सवाल जो बताएंगे, शरीर में कौन–कौन से बदलाव होते हैं–

1. **सर्दियों में क्यों नहीं बढ़ता वजन?**

ठंड के दिनों में शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ जाता है। आसान भाषा में समझें तो शरीर थोड़ा तेजी से काम करने लगता है। शरीर गर्म रहता है। खाना जल्दी पचता है। कैलोरीज ज्यादा बर्न होती हैं। इसलिए सर्दियों में वजन नहीं बढ़ता। ध्यान रखें कि यहां वजन की बात सामान्य खानपान के लिए लागू हो रही है। अगर आप हाई कैलोरी फूड लेते हैं तो चर्बी घटाने के लिए एक्सरसाइज करना जरूरी है।

2. **जाड़े में उंगलियां ठिठुर क्यों जाती हैं?**

उंगलियों के फूलने और सिकुड़ने का कनेक्शन भी मौसम से है। तापमान कम होने पर शरीर के अलग–अलग हिस्सों में ब्लड पहुंचाने वाली नसें खुद को सिकोड़कर शरीर को गर्म रखने की कोशिश करती हैं। ऐसा होने पर ब्लड सर्कुलेशन घटता है। इसलिए हाथ–पैरों की उंगलियां ठिठुरी हुई दिखाई देती हैं और ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। धमनियां सिकुड़ने के कारण ब्रेन तक ब्लड पहुंचने में अड़चन आती है, इसलिए सिरदर्द के मामले भी इसी मौसम में सबसे ज्यादा सामने आते हैं।

3. **हार्ट अटैक बढ़ने के मामले भी इसी मौसम में सबसे ज्यादा क्यों?**

सर्दियों में धमनियां सिकुड़ने का असर हार्ट पर भी पड़ता है। ऐसा होने पर हार्ट तक पहुंचने वाले ब्लड और ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है। यह हार्ट अटैक की वजह बनता है। हार्ट शरीर में टेम्प्रेचर को मेंटन करने का काम भी करता है। सर्दियों में हार्ट पर लोड ज्यादा बढ़ने के कारण हार्ट मसल्स डैमेज भी हो सकती हैं।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

जयसमंद में दिव्यांगजन सहायता जांच शिविर

जयसमंद पंचायत समिति कार्यालय परिसर में बुधवार को प्रधान गंगाराम जी मीणा, उप प्रधान हंसा जी कुंवर की उपस्थिति में एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान उदयपुर, सामाजिक न्याय व अधिकारिता मंत्रालय के संयुक्त तत्वाधान में निःशुल्क शिविर का आयोजन हुआ। संस्था के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में दिव्यांगता जांच, चयन एवं उपकरण वितरण किए गए। डॉ. मानस रंजन जी साहु ने 45 मरीजों की जांच की, जिसमें 10 रोगियों को कैलीपर्स के लिए चयन किया। वहीं 8 निशक्त बंधुओं का ट्राई साइकिल, 7 जनों को व्हीलचेयर और 10 निशक्तजनों को वैशाखी वितरण की। इस दौरान शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्डा ने जनप्रतिनिधियों और अतिथियों का अभिनंदन किया । इस दौरान बीडीओ अनिल पहाड़िया, गातोड़ सरपंच हमीरलाल जी मीणा, वीरपुरा सरपंच नवलराम जी मीणा, सेमाल पूर्व सरपंच मांगीलाल जी मीणा, कैशियर ओमप्रकाश जी टेलर, अवधेश कुमार, देवी सिंह जी सिसोदिया, सहायक विकास अधिकार खेमराज जी, मोहन लाल जी मेघवाल, लोगर जी डांगी, मोहनलाल जी मीणा, कन्हैया लाल जी उपस्थित थे।

सेमारी, उदयपुर में दिव्यांग जांच चयन उपकरण वितरण शिविर

भारत सरकार की एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान का सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से पंचायत समिति सेमारी में शुक्रवार को दिव्यांगता जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसका उदघाटन प्रधान श्री मान दुर्गाप्रसाद जी मीणा ने दीप प्रज्वलन कर किया।संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आए 72 रोगियों की जांच व चिकित्सा डॉ मानस रंजन जी साहू ने की। शिविर में विकास अधिकारी डॉ. रमेशचन्द्र जी मीणा, सरपंच शिव जी मीणा, नाथु लाल जी, चेतनलाल जी मीणा कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे।शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्डा ने जनप्रतिनिधियों और अतिथियों का अभिनंदन किया। शिविर में 07 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल,07 को व्हीलचेयर,13 को वैशाखी और 09 कैलीपर्स भेंट किए। 08 दिव्यांगों का शल्य चिकित्सा के लिए चयनित किया। शिविर लोगर डांगी, मोहन मीणा, कन्हैया लाल जी ने भी सेवाएं दी।

सीमा हुई असीम

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– वहां से आकर में 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।

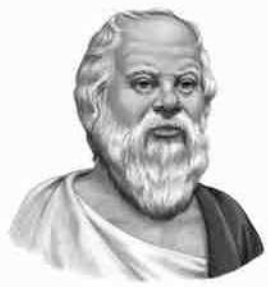
जब मैं पाँच साल की थी तब मुझे याद नहीं है कि मेरा पैर ऐसे– कैसे हुआ है? मेरे साथ ही लड़कियाँ थी वो चलती थी। वो कहीं भी जाती थी तो मेरा भी मन होता था। मुझे भी ऐसा लगता कि, मैं काश ठीक होती ऐसा करती। तब हम पे बहुत गरीबी थी। दूसरे के यहाँ पैसे लेने गई उसकी मम्मी तो उसने मना कर दिया। एक बच्ची, वो भी भगवान 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 पैरो पे खड़ी हो गई।

उसे मिल गया अपने हिस्से का मुट्ठी भर आसमान अपनी सीमा का विस्तार। दिल से कहा धन्यवाद, नारायण सेवा संस्थान।

कोरोना वारियर्स का सम्मान

कोरोना काल में अपनों से दूर रखकर जनसेवा को परम धर्म समझने वाले वारियर्स की जितनी तारीफ की जाये उतनी कम है। ऐसे योद्धा का सम्मान कर उनके हौसले को और बढ़ाना बहुत जरूरी है। इसी कड़ी में उदयपुर में भी फर्स्ट इण्डिया प्रेस द्वारा ने कोरोना वारियर्स के रूप में नारायण सेवा ने कोरोना काल में निःस्वार्थ सेवा की, गरीब असहाय, निर्धन लोगों तक निःशुल्क राशन पहुंचाया, मास्क वितरण, भोजन पैकेट, सेनेटाईजर, पीपीई किट, निःशुल्क एम्बुलेंस सेवा, प्रवासी को अपने आवास तक ले जाना, आदि सेवा कार्यों से संस्थान प्रतिनिधि के रूप में भगवान जी प्रसाद गौड़ का सम्मान किया। इस मौके पर सांसद अर्जुन लाल जी मीणा, संभागीय आयुक्त विकास जी भाले, आरएनटी मेडिकल के प्राचार्य लाखन जी पोसवाल, उपमहापौर पारस जी सिंघवी व कई गणमान्य मेहमान इस कार्यक्रम में मोजूद थे। सभी मेहमानों ने कोरोना वारियर्स के जज्बे को सलाम किया।

जीवन कैसे जिया जाय ?



यूनान के प्रसिद्ध नागरिक दार्शनिक सुकरात एक बार भ्रमण करते हुए एक शहर में पहुंचे। वहां उनकी एक वृद्ध व्यक्ति से भेंट हुई। दोनों काफी घुल–मिल गये। सुकरात ने उन वृद्ध महानुभाव के व्यक्तिगत जीवन में काफी रूचि ली, काफी खुलकर बातें की। सुकरात ने सन्तोष व्यक्त करते हुए कहा आपका विगत जीवन तो बड़े शानदार ढंग से बीता है, पर इस वृद्धावस्था में आपको कौन –कौन से पापड़ बेलने पड़ रहे हैं, यह तो बताइये? वृद्ध किंचित् मुसकराया– मैं अपना पारिवारिक उत्तरदायित्व अपने समर्थ पुत्रों को देकर (और उन सबको सर्व समार्थ्यवान प्रभु को समर्पित करके) निश्चित हूं। वे जो कहते, कर देता हूं , जो खिलाते है, खा लेता हूं और अपने पौत्र–पौत्रियों के साथ खेलता हूं। बच्चे कभी भूल करते है, तब भी चुप रहता हूं। मैं उनके किसी भी कार्य में बाधक नहीं बनता। पर जब कभी वे परामर्श लेने आते हैं तो मैं अपने जीवन के अनुभवों को उनके सामने रखकर की हुई भूल से उत्पन्न दुष्परिणामों की ओर से सचेत कर देता हूं। वे मेरी सलाह पर कितना चलते हैं, वह देखना और अपना मस्तिष्क खराब करना मेरा काम नहीं है। वे मेरे निर्देशों पर चले ही, यह मेरा आग्रह नहीं। परामर्श देने के बाद भी यदि वे भूल करते हैं तो चिन्तित नहीं होता। उस पर भी वे पुनः उचित सलाह देकर उन्हें विदा करता हूं। वृद्ध की बात सुनकर सुकरात बहुत प्रसन्न हुए। उन्होंने कहा कि आपने इस आयु में जीवन कैसे जिया जाय, यह बखूबी समझ लिया है।

शुभ कर्म फलते हैं

एक वैश्य था। उसके पास धन तो खूब था, किंतु वह था स्वभाव से कंजूस। उसने गुसांईजी के पास जाकर कहा–महाराज, आप कहते है तो मैं भगवत्सेवा करने के लिए तैयार हूं , किंतु बिना एक पैसे का खर्च किये कोई देव–सेवा हो तो बताइये। गुसांईजी ने उससे कहा–मानसिक सेवा कर, इसमें एक पैसे का खर्च नहीं होगा। भगवान को स्नान करा, वस्त्र पहना, माला अर्पण कर, भोग लगा। वैश्य ने पूछा– महाराज क्या ये सब चीजें बाजार से लानी पड़ेगी ? गुसांईजी बोले, नहीं केवल मन में यह संकल्प करना कि मैं भोग लगा रहा हूं और भगवान भोग स्वीकार कर रहे हैं।

वैश्य ने बालकृष्ण की मानसिक सेवा करना प्रारंभ कर दिया। रोज प्रेम से मानसिक सेवा करते–करते वह उसमें तन्मय होने लगा। उसने बारह–वर्ष तक नियमित सेवा की। अब तो उसे सभी वस्तुएं प्रत्यक्ष दिखाई देने लगी। बालकृष्ण हंसते हुए मुझे देखते हैं और प्रेम से नैवेद्य स्वीकार करते हैं।

एक दिन सेवा में तन्मय हो गया। मन में ही दूध का कटोरा ले आया। दूध में शक्कर डाली, किंतु उसे ऐसा लगा कि आज दूध में शक्कर अधिक गिर गयी। वैश्य कंजूस था, इसलिए यह कैसे चल सकता था ? दूध में से अतिरिक्त शक्कर को निकालने का उसने विचार किया। वहां न तो कटोरा था, न दूध था और न शक्कर, किंतु वह सेवा में इतना तन्मय हो गया कि उसे सब कुछ प्रत्यक्ष नजर आता था। अतः दूध में से अतिरिक्त शक्कर बाहर निकाल रहा हो, ऐसे उसने किया। श्रीकृष्ण ने सोचा कि चाहे जो हों, उस वैश्य ने बारह वर्ष तक नियमित सेवा की है। वे प्रसन्न हुए। उन्होंने प्रकट होकर वैश्य का हाथ पकड़ लिया बोले–शक्कर ज्यादा गिर गयी, उसमें तेरा क्या जाता हैं? तूने कहां पैसे खर्च किये हैं, जो इतनी माथापच्ची करता है? भगवत्स्पर्श होते ही वैश्य तो सच्चा वैष्णव हो गया। भगवान का अनन्य भक्त बन गया। कोई भी शुभ कर्म बारह वर्ष तक नियमित रूप से करने पर फल अवश्य प्रदान करता है। तुम नियम बनाओ, उसका पालन करा और अन्त में उसका प्रभाव देखो।

सम्पादकीय

विश्वास वह धागा है जो संबंधों को दृढ़ता से बाँधे रखता है। यह धागा मजबूत भी है तो कमजोर भी। मजबूत इस दृष्टि से कि आपसी विचारों का सेतु जब सुदृढ़ होता है तो परस्पर विश्वास भी स्वतः सुदृढ़ हो जाता है। जब धागा कमजोर होकर टूटने लगता है तो विश्वास भी डगमगाने लगता है।

विश्वास के लिये सम्पूर्ण सद्भाव आवश्यक है। यदि दो व्यक्तियों में से किसी एक के भी मन में संदेह का अंकुरण हो जाये तो विश्वास का धागा टूटने के कगार पर आ जाता है। यह संदेह क्यों पनपता है? कोई भी व्यक्ति आपसी संबंधों पर प्रतिकूल टिप्पणी करे तथा संबंध निर्वहन करने वाले उस पर भरोसा करके अपने अटूट विश्वास को शंका भरी दृष्टि से देखने लग जाये तो धागा कमजोर होगा ही।

विश्वास बना रहे, इसके लिये किसी तीसरे की उपस्थिति के बजाय दोनों का आपसी संवाद होते रहना आवश्यक है। यह विश्वास ही संबंधों का आधार है।

कुछ काव्यमय

विश्वास संबंधों का
वह सेतु है,
जिस पर चलकर
पार जाना निश्चित है।
बस पूरा–पूरा भरोसा
रखना है
बस इसी की कमी से
जमाना चिंतित है।

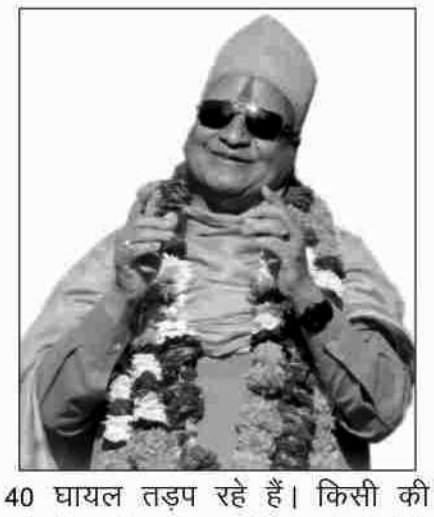
- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

धरती पर उतरना है

प्रेम, स्नेह, करुणा, दया।
सुखी सभी परिवार।।
यूं समझो परिवार ही।
प्रेम स्नेह आधार।।

अब प्रेम और स्नेह का दाम तो है साहब। कहते हैं कि सारा जग देख लिया पर जग अच्छा लगे घर बिना दर नहीं। कितने भी आकाश में उड़ लो, कितने भी हवाई जहाज में उड़ लो, कितने भी आप हेलीकोप्टर में उड़ लो लेकिन घर ही जाना पड़ेगा। तो धरती पर उतरना है। पिण्डवाड़ा का आज भी जब स्मरण करता हूँ। इन्सान जी की तो बड़ी कृपा हुई महाराज। परन्तु उसके पहले तो मुझे बस भी नहीं मिली। एक ट्रक में बैठ कर पिण्डवाड़ा पहुँचा, और वहाँ देखा



40 घायल तड़प रहे हैं। किसी की अंगुली कटी हुई। पहली बार देखी मैंने कि अंगुली कट के दूर पड़ी थी। अंगुली काली हो गई थी। उस पर खून का प्रवाह जमा हुआ था। अपने पंजे से हाथ से ही अलग हो गई थी महाराज, और मेरे मित्र भंवर सिंह जी राव साहब तो इतने व्याकुल थे कि इनकी घुटन तीन गुना हो गयी थी–लाला, और मन में बार–बार लग रहा गाड़ियाँ रुकती क्यों नहीं? रोको, गाड़ी रोको, भैया फर्राटे से निकल गयी। अरे आपकी डेढ़ करोड़ की गाड़ी खरीदी। आप किसी विकलांग के काम नहीं आते? आप किसी ऐक्सीडेन्ट वाले के काम नहीं आते? अरे ! ये तड़प रहे इनके काम नहीं आते? और उधर इन्सान जी सच्चे इन्सान वो अपने पोते का दुःख भी भूल गए– बाबूड़ा ! अपने पोते का दुःख भी भूल गए। उसके अपहरण की बात भी भूल गए।

पौत्र की पीड़ा भूल इन्सान।
मानव जी संग निकल पड़े।।
सेवा की जो राह मिली।
घर –घर आँसू निकल पड़े।।

– कैलाश 'मानव'

व्यक्तित्व व्यवहार

एक बहुत सुन्दर प्रसंग आता है, एक बार की बात है कि एक समृद्ध व्यापारी जो सदैव अपने गुरु से परामर्श लेकर कुछ न कुछ सुकर्म किया करता था। गुरु से बोला– गुरुदेव, धनार्जन हेतु मैं अपना गाँव पीछे जरूर छोड़ आया हूँ पर मुझे हर समय लगता रहता है कि वहाँ पर एक ऐसा देवालय बनाया जाये। जिसमें देव पूजन के साथ–साथ भोजन की भी व्यवस्था हो, अच्छे संस्कारों से लोगों को सुसंस्कृत किया जाये। अशरण को शरण में लें, वस्त्रहीन का तन ढकें, रोगियों को दवा और चिकित्सा मिले, बच्चे अपने धर्म के वास्तविक स्वरूप से अवगत हो सकें। सुनते ही गुरु प्रसन्नता पूर्वक बोले– केवल गाँव में ही क्यों? तुम ऐसा ही एक मंदिर अपने इस नगर में भी बनवाओ। व्यापारी को सुझाव पसंद आया और उसने दो मंदिर एक अपने गाँव और दूसरा अपने नगर में जहाँ वह अपने परिवार के साथ रहता था, बनवा दिया। दोनों देवालय शीघ्र ही लोगों की श्रद्धा का केन्द्र बन गये। लेकिन कुछ ही दिन बीते थे कि व्यापारी ने देखा कि नगर के लोग गाँव के मंदिर में आने लगे जबकि वहाँ पहुँचने का रास्ता काफी कठिन है। उसे समझ में नहीं आ रहा था कि ऐसा क्यों हो रहा है। कुछ भारी मन से वह गुरुजी के पास गया और सारा वृतान्त सुनाया।

गुरुजी ने कुछ विचार किया और फिर उसे परामर्श दिया कि वो गाँव के मंदिर के पुजारी को नगर के मंदिर में सेवा के लिये बुला लें। उसने ऐसा ही किया। नगर के पुजारी को गाँव और गाँव के पुजारी को नगर में सेवा के लिये नियुक्त कर दिया। कुछ ही दिन बीते थे, यह देखकर स्तब्ध रह गया कि अब गाँव के लोग नगर की ओर रुख करने लगे हैं। अब तो उसे हैरानी के साथ–साथ परेशानी भी होने लगी। बिना एक क्षण के देरी किये वह गुरुजी के पास जाकर हाथ जोड़कर बोला– आपकी आज्ञानुसार मैंने दोनों पुजारियों का स्थानान्तरण कर दिया। लेकिन समस्या तो पहले से भी गंभीर हो चली है। अब तो मेरे गाँव के परिचित और परिजन कष्ट सहन कर और किराया भाड़ा खर्च करके नगर के देवालय में आने लगे हैं।

मुझसे यह सब देखा नहीं जाता। व्यापारी की बात सुनते ही सारी बात गुरुजी के समझ में आ गयी। बोले– हैरानी और परेशानी छोड़ो, दरअसल जो गाँव वाले पुजारी हैं उनका अच्छा स्वभाव ही है जो लोग उसी देवालय में जाना चाहते है जहाँ वे होते हैं। उनका लोगों से निःस्वार्थ प्रेम, उनके दुःख से दुःखी होना, उनके सुख में प्रसन्न होना, उनसे मित्रता का व्यवहार करना ही लोगों को आकर्षित करता है और लोग स्वतः ही उनकी ओर खींचे चले आते हैं।

अब सारी बात व्यापारी के समझ में आ चुकी थी। हमें भी यह बात अच्छे से समझनी चाहिये कि हमारा व्यक्तित्व हमारे बाहरी रंग रूप से नहीं, हमारे व्यवहार से निर्धारित होता है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

शिविर के दिन सौ–डेढ़ सौ बच्चे एकत्र हो गये। कोई दूर से आया था तो कोई पास से। सबके अंगों में कुछ न कुछ समस्या थी। डॉक्टर ने बच्चों में से 26 बच्चों को चुना जिनके ऑपरेशन संभव थे। इन सबके एक्स–रे लिये गये। एक्स–रे मशीन उदयपुर से ही किराये पर ले आये थे। एक कमरे में इसे स्थापित कर दिया था। इन सभी बच्चों को मुम्बई ले जाने की व्यवस्था की।

बच्चों को महीने भर तक मुम्बई के अस्पताल में रखा। सबके लिये चैनराज अपने घर से खाना बनवा करक लाते। सभी बच्चों का ऑपरेशन सफल हो गया तो सब प्रसन्न हो गये। 8 हजार प्रति ऑपरेशन के हिसाब से 26 बच्चों के ऑपरेशन के 2 लाख 8 हजार रु. लोगों से चन्दा मांग कर एकत्र कर लिये थे। एक लाख रुपये डॉक्टर को पहले ही दे दिये थे, शेष 1 लाख 8 हजार रु. और देने लगे तो डॉक्टर ने उन्हें 8 लाख 8 हजार रु. का बिल थमा दिया। अग्रिम राशि के एक लाख काट कर वह 7 लाख 8 हजार रु. और मांग रहा था।

कैलाश व चैनराज दोनों डॉक्टर की बात से भौंचक्के रह गये थे। वे डॉक्टर को समझाने लगे कि 8 हजार प्रति ऑपरेशन के हिसाब से तो 26 बच्चों के 2 लाख 8 हजार ही होते हैं। डॉक्टर ने कहा कि 8 हजार रु. की फीस प्रति बच्चा नहीं होकर प्रति ऑपरेशन है। एक एक बच्चे के तीन–तीन, चार–चार ऑपरेशन हुए हैं। कुल 101 ऑपरेशन हुए जिनकी रकम 8 लाख 8 हजार होती है।

चैनराज के तो पांवों तले से जमीन खिसक गई। कैलाश को भी काटो तो खून नहीं। दोनों डॉक्टर की धूर्तता को समझ रहे थे। वे पुनः अपनी बात कहने लगे तो डॉक्टर ने साफ कह दिया कि जब तक 7 लाख 8 हजार रुपये नहीं दोगे यहां से एक भी बच्चे को नहीं ले जा सकते। 1 लाख 8 हजार तो उनके पास थे, 6 लाख रु. और कहां से लाते। डॉक्टर ने उन्हें धोखे में रखकर फंसाया था मगर अब कर भी क्या सकते थे। सभी बच्चे यहां बंधक थे।

गुस्सा तो बहुत आ रहा था, बार बार मन में विचार उठता कि डॉक्टर की शिकायत कर दें मगर गरीब, असहाय बच्चों के चेहरे सामने आ जाते। डॉक्टर ने जैसी क्रूरता प्रदर्शित की थी उससे वह कुछ भी कर सकता था। कैलाश बच्चों की जिन्दगी खतरे में नहीं डालना चाहता था।

अंश–163

कई रोगों की घरेलू दवा है फलों और सब्जियों का रस

प्रकृति ने ऐसी कई सब्जियां और फल हमें दिए है जिनके रस के निरन्तर प्रयोग से कुष्ठ रोग जैसे असाध्य रोगों से राहत मिल जाती है बशर्ते हम उनका सेवन विशेषज्ञों के परामर्श से करें। हर व्यक्ति मौसमी फल और सब्जियों के रस से स्वस्थ रह सकता है। आवंले में विटामिन सी सबसे अधिक पाया जाता है। आवंले का ताजा रस मूत्र संबंधी सभी शिकायतों में उपयोगी रहता है। आंखों की रोशनी बढ़ाने, बहरापन दूर करने में भी यह रस लाभप्रद है। साथ ही एसिडिटी कम करने, गठिया, सफेद बालों का बढ़ना रोकने, रक्त विकार, पीलिया एवं हृदय रोगों में भी आंवले का जूस बहुत फायदेमंद होता है।

उच्च रक्तचाप वाले रोगियों के लिए टिंडे के रस का सेवन करने से रक्तचाप सामान्य रहता है।

बथुआ, पालक, मेथी, चोलाई मूली, इत्यादि सब्जियों में आयरन के अलावा, कैल्शियम के लिए कच्चा ही प्रयोग में लाना ठीक रहता है। मिक्सी में थोड़े पानी के साथ पीसकर रस निकाला जाता है। मूली का रस पीलिया, बथुए का रस पथरी, पालक का रस पित्त और मेथी का रस पेचिश रोगों में काफी लाभदायक होता है। पेट संबंधी रोग भी रसों से दूर होते हैं।

पके हुए टमाटरों का रस सुबह और शाम 20 ग्राम ताजे और गुनगुने पानी के साथ पीने से फोड़ा, फुंसी एवं खुजली इत्यादि में लाभकारी होता है। इस रस के सेवन से मधुमेह रोगी के मूत्र में शक्कर की मात्रा सामान्य हो जाती है। इसके रस का बुखार में सेवन करने से बुखार ठीक हो जाता है। मुंह के छालों तथा मसूड़ों से रक्त बहने पर टमाटर के रस को पानी में मिलाकर कुल्ला करते रहने से मुंह के छाले ठीक हो जाते है और मसूड़ों से रक्त आना भी रूक जाता है।

इसका रस कफ, खांसी, रक्तदोष, इत्यादि में उपयोगी होता है। खाना खाने से पहले एक कप रस दोनों समय पीने से कैंसर के रोगी को काफी लाभ होता है। दंत रोगों में भी इसका रस काफी फायदा करता है। पांच ग्राम हल्दी, दस ग्राम गुड़ मिलाकर सुबह–शाम खिलाने से लाभ होता है।

सेब में विटामिन 'बी', फास्फोरस एवं लौहतत्व अधिक पाये जाते हैं। इसका रस पेट के रोगों में फायदा करता है। बुखार, अरूचि, निर्मलता, हृदय एवं उदर रोगों में काफी लाभकारी होता है।

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

अनुभव अमृतम्

ये प्रेम की बात है उधो,
बंदगी तेरे बस की नहीं है।
यहाँ सिर दे के होते हैं सौदे,
आशिकी तेरे बस की नहीं है।।

मीरां बाई की मूर्ति को प्रणाम करते हैं। मीरां बाई के मंदिर में चलते हैं। अरे! मेड़ता चलो। वहाँ मीरां बाई का मंदिर मिलेगा। सर्जिकल शिविर भी किया था– मेड़ता में। कुचामन से बाद में गये। सब भगवान की कृपा। चंदन घिसाया जा रहा है। शबरी के बेर, विदुर पत्नी के केले के छिलके और ओम नमः शिवाय, ओम नमः शिवाय कर्पूर गौरंम् करुणावतारम्, शंकर भगवान भीण्डरेश्वर महादेव जहाँ कभी गाय माता का अपने आप दूध निकल जाता था। अभिषेक कर लेती थी। वो ही शिव भगवान के ज्योतिर्लिंग पर जल चढ़ाया जा रहा है। हवाई जहाज अपनी गति से चल रहा है। चाय लीजिये काउण्टर लगे। पहली बार देखा जब चाहो चाय पी लो, जब देखो कॉफी पी लो, कुछ नमकीन भी पड़ा, ब्रेड भी पड़ी, सिकी हुई ब्रेड है। मलेशिया जा रहे हैं। पहली बार हवाई जहाज में बैठने की अनुभूति सुखद कहें, दुखद कहें चला गया। कितनी तरंगे आई? कितनी चली गई? बाल सफेद हो गये। चौहतर साल में प्रवेश कर लिया, और कुआलालुम्पुर लेंड कराया जायेगा। लेंड होने वाला है। बेल्ट बांध लीजिये। सीट को सीधा कर लीजियेगा। हवाई जहाज लेंड हो गया कुआलालमपुर।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 42 (कैलाश 'मानव')

संस्थान का आभार जताया थैंक्यू नारायण सेवा संस्थान

रायपुर छत्तीसगढ़ से हम आये हैं। मेरा नाम जलेसी नेताम है। मेरा लड़का का नाम मनोज कुमार नेताम है। गाड़ी पर हाई टेंशन तार गिरने से अपना पांव गंवा बैठे मनोज कुमार नेताम। बिना पांव के जिंदगी जीना कितना दर्दनाक होता है, ये दर्द तो वो ही महसूस कर सकता है जिसके पांव ना हो। मनोज के पिता अपने नारायण सेवा संस्थान द्वारा अपने बेटे को निःशुल्क पांव लगाने पर बेहद खुश हैं। मनोज के पिता बताते हैं अपने पैर, मनोज कुमार के अच्छे से लग गया और हम खुश है उम्मीद नहीं था कि हमारे लड़का के पैर लगेगायहां आने के बाद विश्वास हो गया, पैर लग गया। खुद मनोज कहते हैं पैर तो पहले थे, अपने पांव से नहीं चला लेकिन आज अपने पांव पे चल रहा हूं। मैं बहुत खुश हूं। मेरा पैर लग गया, मैं चल रहा हूं। मनोज को नई जिदंगी देने के लिए ये संस्थान को बहुत धन्यवाद देते हैं।

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, 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 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