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-2232 • उदयपुर, मंगलवार 02 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

संकेतों से समझें कोरोना का असर फेफड़ो पर भी

कोविड–19 का सबसे अधिक दुष्प्रभाव फेफड़ों पर पड़ता है। हाल ही जॉन हॉपकिंस मेडिसन, अमरिका में प्रकाशित एक शोध में कहा गया है कि कुछ लक्षणों को देखने के बाद से अनुमान लगाया जा सकता है कि कोरोना का असर फेफड़ों पर भी पड़ा है।

1 **चलने पर ऑक्सीजन का स्तर कम होना** – कुछ मरीजों में कोरोना के बाद फाइब्रोसिस बनने लगती है। ऐसे मरीज बैठे रहते हैं तो उन्हें कोई समस्या नहीं होती है लेकिन चलते या दौड़ने पर उनमें ऑक्सीजन की कमी होने लगती है। सांस भरने लगती हैं।

2 **लगातार खांसी आना** – कोरोना के दुष्प्रभाव के कारण फेफड़ो में लाइनिंग बढ़ जाती है। जिससे लगातार खांसी आती है। यह खांसी रूकती नहीं है। अगर 2–3 सप्ताह बाद भी आराम नहीं है तो यह कोरोना का साइड इफेक्ट हो सकता है। इसमें फेफड़ों को नुकसान हुआ है।

3 **सीने में दर्द हो रहा** – इसमें एक गंभीर लक्षण छाती में दर्द होना भी है। कोरोना से रिकवरी के बाद भी अचानक सीने में तेज दर्द हो रहा है तो आंशका है कि फेफड़ों को नुकसान पहुंच रहा है। इसमें एक्यूट रेस्पिरेटरी डिस्ट्रेस सिंड्रोम यानी लंग्स फेल भी हो सकते हैं।

4 **सांस लेने में तकलीफ** – सांस लेने में तकलीफ या डिस्पेनिया एक परेशानी हैं जिसमें किसी संक्रमण से फेफड़ों की क्रिया में रूकावट होती है। फेफड़ों में ऑक्सीजन नहीं पहुंचती है, जिससे दिक्कत होती है। कोरोना से संक्रमित व्यक्तियों में इसकी आशंका अधिक है।

रिकवरी के बाद भी मॉनीटरिंग करते रहें – रिकवरी के तीन माह तक मॉनिटरिंग करें। अगर ऐसे लक्षण दिखें तो तत्काल डॉक्टरी सलाह से एक्सरे–सीटी स्कैन कराए व सलाह लें। साथ में हैल्दी भोजन डाइट लेंते रहे। खूब पानी पीते रहें।

विरोध के बाद वॉट्सऐप ने तीन माह टाली प्राइवेसी पॉलिसी

लागों का चौतरफा विरोध वाट्सऐप पर भारी पड़ रहा है। फेसबुक के स्वामित्व वाले मैसेंजिंग ऐप वाट्सऐप ने घोषणा की है कि उसने प्राइवेसी अपडेट करने का प्लान फिलहाल स्थगित कर दिया है। कंपनी का कहना है कि इससे यूजर्स को पॉलिसी के बारे में जाने और उसकी समीक्षा करने के लिए ज्यादा वक्त मिलेगा। प्राइवेसी पॉलिसी को 15 मई तक के लिए टाल दिया गया है। दूसरी ओर, कॉन्फेडरेशन ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स (कैट) ने शनिवार को वाट्सऐप को उसकी नई गोपनीयता नीति को खारिज करने के लिए सुप्रीम कोर्ट में एक याचिका दायर की है। याचिका में कहा गया है कि वाट्सऐप ने प्रस्तावित निजता नीति भारत के संविधान द्वारा प्रदत अधिकारों का अतिक्रमण कर रही है। कैंट ने यह भी अपील की है कि वाट्सऐप जैसी बड़ी प्रौद्योगिकी कंपनियों को संचालित करने के लिए केंद्र सरकार को दिशा–निर्देश तैयार करने चाहिए। ऐसी नीतियां बनानी चाहिए जो नागरिकों और व्यवसायों की गोपनीयता की रक्षा करें। इससे पहले कैट केंद्र से इसी पॉलिसी को लेकर वाट्सऐप को बैन करने की मांग कर चुका है।

शर्तो को पढ़ने का मिले पूरा समय

वाट्सऐप ने ब्लॉग में लिखा है कि हम इसका ध्यान रखना चाहते हैं कि शर्तो को पढ़ने व स्वीकार करने के लिए आपको पूरा समय मिले, इसलिए हमने तारीख आगे बढ़ा दी है। वाट्सऐप की प्राइवेसी व सुरक्षा को लेकर जो गलत जानकारी फैल रही है, उसे दूर करने के लिए हम और भी कई कदम उठाएंगे। बिजनेस ऑप्शन्स 15 मई से उपलब्ध होंगे।

प्रतिद्वंद्वियों को मिल रही थी बढ़त

वाट्सऐप की प्राइवेसी पॉलिसी का पूरी दुनिया में विरोध हो रहा था, इसके कारण यूजर विकल्प के तौर पर सिग्नल और टेलीग्राम जैसे प्रतिद्वंद्वी ऐप की ओर रूख कर गया था। यह वाट्सऐप के बाजार को हिलाने के लिए काफी थी। दूसरी और देश में आनंद महिंद्रा, पेटीएम के विजय शंकर जैसे दिग्गज भी इसका विरोध कर चुके हैं।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

पूजा ने हादसे में खोया पांव, कमलेश के बचपन से पोलियो

बने जन्म –जन्म के साथी

27 दिसम्बर 2020 को संस्थान के 35 वें सामूहिक विवाह समारोह में शादी के बंधन में बंधे पूजा और कमलेश ने अपने अनुभव साझा करते हुए संस्थान के प्रयासो की मुक्त कंठ से प्रंशसा की। पूजा ने कहा , 'मैंने एक दुर्घटना में अपना पैर खो दिया था। फिर मैंने नारायण सेवा संस्थान में संपर्क किया और यहां एक सर्जरी के माध्यम से मेरा निःशुल्क इलाज किया गया। यह ऐसी सर्जरी थी, जिसके लिए मुझे और मेरे परिवार को काफी खर्च करना पड़ता। मुझे खुशी है कि मैं निःशुल्क सर्जरी के कारण एक अच्छी जिन्दगी जी सकती हूं। मैं अपने जीवन साथी के रूप में कमलेशजी को पाकर बहुत खुश हूं। दूसरी और कमलेश की दास्तान भी कुछ ऐसी ही है। कमलेश 3 साल की उम्र में पोलियो से ग्रसित हो गए और इसके बाद इन्हे बेहद चुनौतीपूर्ण हालातो से गुजरना पड़ा। संस्थान में उनकी सर्जरी की गई ओर बैशाखी की मदद से चल–फिर सकते हैं। कई बाधाओं के बाद, कमलेश ने 2017 में उत्कृष्ट परिणाम के साथ अपनी पढ़ाई जारी रखी। फिर उन्होंने पंचायत सहायक के रूप में नौकरी भी हासिल की। कमलेश का कहना, 'दिव्यांग होना सिर्फ एक शारीरिक विकार है, यह बीमारी नहीं है। मैं हमेशा भावनात्मक रूप से बहुत मजबूत रहा हूं और चुनौतियों का सामना किया है। मैने किराने की दुकान से अपना व्यवसाय शुरू किया और बाद में पंचायत सहायक के रूप मे नौकरी हासिल की। मुझे बहुत खुशी है कि नारायण सेवा जैसे संगठन मौजूद हैं, जो मूलभूत सुविधाओं से वंचित वर्ग के लोगों की मदद करते हैं और उन्हें जीवन जीने का रास्ता दिखाते हैं। आज मैं विवाह बंधन में बंधकर जीवनसाथी से मिला, जो हर कदम पर मेरी सहायता को तत्पर है।

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 है 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....

अंगविहिन दिव्यांग जनों के शिविर के सेवार्थ शिविर

हैदराबाद (तेलंगाना) 27 दिसंबर को श्री श्याम मन्दिर सेवा समिति , काचीगुड़ा हैदराबाद में संस्थान की शाखा हैदराबाद के सौजन्य से कृत्रिम अंग वितरण शिविर हुआ। शिविर में टेक्नीशियन भंवर सिंह ने 20 दुर्घटनाग्रस्त दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ–पांव लगाए तथा 20 को केलीपर्स पहनाये। शिविर के मुख्य अतिथि श्री वेद प्रकाश अग्रवाल थे और अध्यक्षता श्री नरेश कुमार डाकोतिया ने की। श्री रामदेव अग्रवाल, श्री राजकुमार अग्रवाल, श्रीमती सम्पत देवी मुरारका, श्री राजेश मुरारका, श्रीमती अल्का चौधरी, श्री अभय चौधरी, श्री रिद्धिश रमेश जागीरदार और श्री लक्ष्मीकांत शिंदे ने भी सेवाएं दी।

लखनऊ (यू. पी.) :– संस्थान के जयपुर आश्रम के सहयोग से 20 दिसंबर को आलम बाग, लखनऊ में कृत्रिम अंग वितरण शिविर हुआ। जिसमें मुख्य अतिथि श्री लक्ष्मण प्रसाद पांडे, श्री अभिषेक हाड़ा, श्री नरेन्द्र हाड़ा, श्रीमती रेखा मिश्रा, डॉ. सुषमा तिवारी थे। शिविर में 07 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ–पैर और 1 केलीपर्स लगाया गया।

हालात बदले संस्थान ने

सुषमा श्रीमाली अपने पति का व्यापार डूब जाने से भंयकर आर्थिक तंगी झेल रही थी। लेकिन सुषमा ने हालातों को देखकर हौसंला बुलन्द किया। और नारायण सेवा संस्थान से सिलाई का कोर्स करने की ठानी।

कुर्ता, ब्लाऊज, तुरपाई, फ्राक, सलवार सूट सारे वगैराह उसने यहां से सीखे हैं। सुषमा वर्तमान में शहर की प्रतिष्ठित दुकान में सिलाई का काम कर रही है। वे अपने शहर में 15 ये 20 हजार रुपये का काम कर लेती हूँ। सुषमा ने अपनी लगन व जज्बे से अपने परिवार को निम्न वर्ग से मध्यम वर्ग में लाकर खड़ा कर दिया। ये कहानी उस उदाहरण की है कि किस तरह परिश्रम व धैर्य रखकर मुश्किल हालात को अच्छे में बदला जा सकता है।

खेतों से निकला बर्फीली चोटी का रास्ता

यदि मन में ठान लिया जाए तो हर मुश्किल बाधा को पार किया जा सकता है। हिमाचल प्रदेश के पीर पंजाल रेंज स्थित 17,348 फीट ऊंची माउंट फ्रेंडशिप चोटी पर तिरंगा फहराकर ऐसा ही उदाहरण प्रस्तुत किया है जमवारागढ़ की पर्वतारोही तुलसी मीना ने।

तुलसी ने बताया कि पिता साधारण किसान हैं। खेती के जरिए ही हम सातों भाई–बहनों की जिम्मेदारियां पूरी करते है। मुझे बचपन से ही एडवेंचर का शोक रहा। कॉलेज में बॉक्सिंग और पर्वतारोहण का मौका मिला लेकिन आर्थिक परेशानियां आगे बढ़ने की राह में बाधा बनने लगी। इसी बीच न्यू एडवेंचर ग्रुप में शामिल हो माउंट फ्रेंडशिप चोटी पहुंचने का मौका मिला। वह कहती है कि टीम के साथ मनाली पहुंचकर फ्रेंडशिप पीक के बेस कैंप में रूके। रात दो बजे माइनस 25 डिग्री सेल्सियस तापमान में चोटी के लिए चढ़ाई शुरू की। बेहद संकरा, जोखिम भरा और बर्फीली चट्टानों वाला रास्ता पार कर सुबह 7.30 बजे चोटी पर तिरंगा फहराना मेरे लिए गौरवपूर्ण और भावुक क्षण था।

स्पॉन्सर्स का है इन्तजार

तुलसी कहती है कि अगला लक्ष्य माउंट एवरेस्ट फतह करने का है। जिसके लिए मुझे स्पॉन्सर्स का इंतजार है। वह रॉक बॉल और पर्वतारोहण में राष्ट्रीय पदक लाने वाली क्षेत्र क्षेत्र की पहली खिलाड़ी है।

सबसे महान वह है, जो खुद असमर्थ होते हुए भी दूसरों की भलाई के लिए निस्वार्थ काम करता है

चीन के राजा ने कन्यूशियस से कहा, मुझे ऐसे व्यक्ति से मिलना है जो सबसे महान है, कन्यूशियस राजा को एक बूढ़े के पास ले गए।

चीन के दार्शनिक कन्यूशियस दुनियाभर में प्रसिद्ध थे। वे बहुत ही सीधे शब्दों में गहरी बात किया करते थे। एक बार चीन के राजा ने कन्यूशियस से पूछा, आप मुझे किसी ऐसे इंसान से मिलवाएं, जिसका स्थान देवताओं से भी ऊंचा हो।

कन्यूशियस बोले, वह इंसान आप खुद ही हैं, क्योंकि आप हमेशा सत्य जानना चाहते हैं।

राजा बोला, अगर ये बात सही है तो मुझे मुझसे भी अच्छे व्यक्ति से मिलवाएं।

कन्यूशियस ने कहा, आपसे भी अच्छा और महान मैं हूं। क्योंकि, मैं और भी ज्यादा सत्यों को जानना चाहता हूं।

राजा बोला, तो फिर मुझे आपसे भी अच्छे व्यक्ति से मिलना हो तो?

तब कन्यूशियस बोले, मैं ऐसे एक व्यक्ति को जानता हूं। चलिए, आप आपको को भी उसके पास ले चलता हूं।

राजा को लेकर कन्यूशियस एक ऐसी जगह पहुंचे, जहां एक बहुत बूढ़ा व्यक्ति कुआं खोद रहा था।

राजा ने पूछा, ये कौन है और क्या कर रहा है?

कन्यूशियस ने जवाब दिया, दूसरों को पानी मिल सके, इसलिए ये बूढ़ा व्यक्ति कुआं खोद रहा है। मैं इसे बहुत अच्छी तरह से जानता हूं। ये बहुत परोपकारी है। दूसरों की सेवा हो सके, ऐसा हर काम ये करता है। अभी इसका शरीर जवाब दे चुका है। बुढ़ापे की वजह से कमजोरी आ गई है। लेकिन, इसे सेवा करने में आनंद मिलता है। इसलिए, ये खुद का दुख–दर्द नहीं देखता है। मेरी दृष्टि में हम दोनों से और सबसे महान वह व्यक्ति है, जो दूसरों की सेवा के लिए अपना सुख नहीं देखता है।

टॉलस्टॉय का दीन–दुःखियों के लिए प्रेम

टॉलस्टॉय केवल प्रसिद्ध साहित्यकार ही नहीं, वरन एक उच्चकोटि के संत भी थे। एक बार वे एक सूखाग्रस्त इलाके से निकल रहे थे। भूखे, पीड़ित व बेसहारों को देखकर उनके हृदय में करुणा उमड़ आई और उनके पास जो भी कुछ भी था, वो उन्होंने जरूरतमंदों में बाँटना प्रारम्भ कर दिया। किसी को उन्होंने पैसे दिए तो किसी को खाना और अंत में एक व्यक्ति को उन्होंने अपना कोट और स्वेटर भी उतार कर दे दिया। सब कुछ देने के पश्चात् जब वे आगे बढ़े तो एक विकलांग व्यक्ति उनके पास आया। उसे देखकर टॉलस्टॉय की आँखों में आँसू आ गए और बोले–"भाई! तुम्हें देने को अब मेरे पास कुछ भी नहीं है।" यह सुनकर विकलांग व्यक्ति ने उन्हें गले से लगा लिया और बोला– "आप ऐसा न बोलें। आज आपने जो प्रेम दिया है, वह बहुतों के पास देने को नहीं है।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

NARAYAN LIMBS & CALIPERS

रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनायें सशक्त

सहायक उपकरण विवरण	सहयोग राशि (रूपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
कलिपर	2000
बैसाखी	500

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

दिव्यांगों को स्वावलम्बी बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान हो

मोबाईल / कम्प्यूटर / सिलाई / मेहन्दी प्रशिक्षण सोजन्य राशि	
30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 225000 रू.	5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 37500 रू.
20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 150000 रू.	3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 22500 रू.
10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 75000 रू.	1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 7500 रू.

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रू.

NARAYAN ROTI

प्यासे को पानी, भूखे को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा- कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रूपये)
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

NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करें उद्धार

प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति वर्ष)	36000 रू.
प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति माह)	3000 रू.

NARAYAN APNA GHAR

जिनका कोई नही है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को ले गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रू.

NARAYAN COMMUNITY SEVA

दूरस्थ एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

50 मजदूर परिवार	100000 रू.
25 मजदूर परिवार	50000 रू.
5 मजदूर परिवार	10000 रू.
3 मजदूर परिवार	6000 रू.
1 मजदूर परिवार	2000 रू.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत है कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

सम्पादकीय

प्रेम एक झरना है। यह शीतल है, ताजा है, नैसिर्गिक है और स्वच्छ है। प्रेम चाहे धर्मों में हो, संस्कृतियों में हो, देशों में हो या व्यक्तियों में, इसका परिणाम हमेशा सुखद ही होता है। प्रेम का मूल स्वभाव है समर्पण। प्रेम देने से खुश होता है। प्रेम अपने से भी ज्यादा दूसरों का ध्यान रखता है। इसलिये जहाँ प्रेम है वहाँ मतभेद भी नहीं होगा और मनभेद भी नहीं। प्रेम का आधार ही निःस्वार्थ भाव है। जैसे ही दो या दो से अधिक के बीच स्वार्थ, अपना अधिकार, अपनी प्रभुता का विचार आया तो प्रेम वहाँ से विदा हो जाता है। प्रेम करना भी सरल है तथा इसे स्थायित्व देना भी सरल है यदि भावों में शुद्धता व निर्मलता हो। आजकल चारों तरफ प्रेम का ही संकट है क्योंकि कोई भी अपना अधिकार, अपना प्रभुत्व, अपना निहित स्वार्थ त्यागना नहीं चाहता है। हम फिर से सोचें तो जगत को प्रेमपूर्ण बना सकते हैं।

कुछ काव्यमय

प्रेम की नाव से ही
सम्बन्धों का सागर पार होगा।
प्रेमपूर्वक पार उतरने पर ही
एक नया संसार होगा।
परस्पर प्रेम का रंग चढ़ायें।
आपस में प्रेम बढ़ायें।
- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

किसी को माफ करने से हम अपनी ऊर्जा और समय दोनों बचा लेते हैं

गोपाल कृष्ण गोखले से जुड़ी एक घटना है। उस समय भारत को अंग्रेजों से आजादी नहीं मिली थी। वे काउंसिल ऑफ वायसराय के मेंबर थे। एक दिन गोखलेजी ट्रेन से कहीं जाना था, फर्स्ट क्लास के डिब्बे में बैठे थे। तभी एक अंग्रेज अधिकारी भी उसी डिब्बे में आकर बैठा। अंग्रेज ने देखा कि एक भारतीय फर्स्ट क्लास में बैठा है। उसे गुस्सा आ गया, वह सोचने लगा कि भारत के लोग इस डिब्बे में कैसे चढ़ सकते हैं? उसने गोखलेजी का सामान उठाया और डिब्बे से नीचे फेंक दिया।

उस समय गोखलेजी के साथ उनका एक सहयोगी भी था। उसने अंग्रेज से कहा, 'क्या आप जानते हैं, आपने किसका सामान फेंका है? ये वायसराय काउंसिल के मेंबर हैं।'

ये सुनकर अंग्रेज को अपनी गलती समझ आ गई। उसने तुरंत ही गोखलेजी का सामान उठाकर डिब्बे में उसी जगह रख दिया और अपनी गलती की माफी मांगने लगा। गोखलेजी बहुत विनम्र और विद्वान थे। उन्होंने अंग्रेज को माफ कर दिया। लेकिन, उनका सहयोगी अभी अंग्रेज से गुस्सा था। उसने एक पत्र लॉर्ड कर्जन को लिखा और उस अंग्रेज अधिकारी की शिकायत की और मांग की कि इस अधिकारी को सजा दी जाए।

गोखलेजी ने वह पत्र देखकर कहा, 'तुम ये ठीक नहीं कर रहे हो। गुस्से को लंबा खींचकर तुम अपनी ऊर्जा और समय, दोनों नष्ट कर रहे हो। इस ऊर्जा का सही उपयोग कहां करना चाहिए? ये हमें सोचना चाहिए। सामने वाले ने माफी मांगी, आपने माफ कर दिया, बात यहीं खत्म हो गई। उस व्यक्ति को क्षमा करके हमने अपना समय और ऊर्जा बचा ली है। अब ये पत्र लिखकर क्यों ऊर्जा खत्म कर रहे हो? अगर ऊर्जा लगाना ही है तो हमें काले–गोरे का भेद खत्म करने में लगाना चाहिए।'

अपनों से अपनी बात

पुण्य की मुद्रा

एक धनाढ्य सेठ ने एक रात सपने में देखा कि यात्रा के दौरान उसकी कार के बेक अचानक फेल हो गए और कार सैकड़ों फिट गहरी खाई में गिर पड़ी। दुर्घनास्थल पर ही उसकी मृत्यु हो गई। यमदूत उसे उठा ले गए। स्वर्ग के द्वार पर देवराज इन्द्र ने सेठ का स्वागत किया। सेठ के हाथ में बड़ा –सा बैग देखकर उन्होंने ने सेठ से पूछा– इसमें क्या है? इस पर सेठ ने उत्तर दिया– इसमें मेरे जीवन भर की कमाई है।

देवराज ने एक तरफ इशारा करके सेठ से कहा– इसे वहां रख आराम कीजिए। तत्पश्चात् सेठ ने वहां आराम किया। थोड़ी देर बाद सेठ स्वर्ग के बाजार में निकला। एक दुकाने से बहुत सी वस्तुएं खरीदने के बाद उसने अपने बैग में से नोट निकाले तो दुकानदार ने कहा– कि

यह मुद्रा यहाँ नहीं चलती । वह दुकानदार की शिकायत लेकर देवराज के पास गया। देवराज ने उसे समझाया– एक व्यापारी होकर इतना भी नहीं जानते कि एक देश की मुद्रा दूसरे देश में नहीं चलती। आप मृत्युलोक की मुद्रा स्वर्गलोक में खपाना चाहते हो? सेठ रोने लगा। वह बोला कि उसने दिन–रात चैन नहीं लिया, माता, पिता, गरीब– असहायों की सेवा छोड़ दी, पत्नी– बच्चों की सेहत का ध्यान नहीं रखा, किसी की सहायता नहीं की सिर्फ पैसा ही कमाया, पर सब व्यर्थ हो गया।

देवराज ने कहा – धरती पर रहकर आपने जो अच्छे कर्म किये हो जैसे किसी भूखे को भोजन कराया हो, किसी अनाथाश्रम– वृद्धाश्रम में दान दिया हो, यदि आदि पुण्य ही यहाँ की मुद्रा है। उसी धन से आप स्वर्ग के सुखों का आनंद ले सकते हैं। अन्यथा आपको नर्कलोक जाना होगा। तभी सेठ की नींद खुल गई और उसने जीवन में सद्कर्म का का निर्णय लिया। मनुष्य को अपना जन्म सार्थक करने के लिए परोपकार के मार्ग पर चलना चाहिए। जो लोग जीवन में सिर्फ अपना ही हित सोचते है, उनका जीवन व्यर्थ है।

– कैलाश 'मानव'

तूफान का सामना

खरगोश के समान तेज भागकर विश्राम करने से लक्ष्य की प्राप्ति नहीं होती बल्कि कछुए के समान बिना रूके लगातार चलते रहने से ही लक्ष्य हासिल होगा।

लड़की कार चला रही थी। पास वाली सीट पर पिता बैठे थे। कुछ आगे तेज तूफान दिखाई देने लगा। लड़की पिता से बोली–कार रोक दूँ ?

पिता ने उत्तर दिया–नहीं, कार मत रोको। चलती चलो। कुछ आगे जाने पर तूफान का वेग और तेज हो गया। लड़की कार पर सही नियंत्रण नहीं रख पा रही थी। उसने पिता से पुनः पूछा– अब तो कार रोक दूँ ?

उसने देखा कुछ कारे वहीं सड़क के किनारे पर खड़ी थी और उनके चालक तूफान के गुजरने के इंतजार में थे। बहुत मुश्किल से वह स्टेयरिंग पर नियंत्रण रखती हुई, पिता की आज्ञानुसार लगातार कार चलाती रही और 2–3 किमी आगे जाने के बाद पिता से पूछ बैठी– आपने उस समय रूकने के लिए क्यों नहीं कहा जब मैं तूफान में बड़ी मुश्किल से कार चला पा रही थी और अब आप रूकने के लिए कह रहे हैं, जबकि तूफान गुजर चुका है।

इस पर पिता ने कहा–जरा पीछे मुड़कर देखो। लड़की ने देखा तो पाया कि पीछे तूफान का वेग बढ़ गया है जबकि वह तूफान को पार कर के आगे निकल चुके है। पिता ने बेटी को समझाया– परिथितियां बेहतर होने की प्रतीक्षा में लोग जीवनभर वहीं रह जाते हैं जब जो लोग तूफान के बीच में रास्ता बनाते हुए आगे बढ़ते हैं, वे ही सफल होते हैं और अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हैं। मित्रो! सतत् रूप से किये गए छोटे –छोटे प्रयायो से बड़े से बड़ा लक्ष्य भी प्राप्त किया जा सकता है। खरगोस के समान तेज भागकर विश्राम करने से लक्ष्य की प्राति नहीं होती बल्कि कछुए के समान बिना रूके लगातार चलते रहने से ही लक्ष्य हासिल होगा। राह में बाधाएँ कितनी ही क्यों न आएं परंतु प्रयास सदैव अनवरत् होने चाहिए। चरेवैति। चरेवैति।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

वक्त गुजरता गया। अस्पताल का काम मंथर गति से चल रहा था। अन्ततः 1995 में अस्पताल बन कर तैयार भी हो गया। चैनराज किसी न किसी तरह मदद करते ही रहे। अब अस्पताल को शुरु करने का महत्ती कार्य सिर पर था। डॉ. आर.के. अग्रवाल का सतत सहयोग कैलाश को शुरु से ही मिलता था। अस्पताल बनने के बाद उनकी भूमिका और बढ़ गई। बड़े अस्पताल की प्रसिद्ध शल्य चिकित्सक दम्पत्ति डॉ.ए.के. पेन्डसे व उनकी पत्नी विनय पेण्डसे भी अस्पताल देख बहुत प्रभावित हुए। डॉ. अग्रवाल अत्यन्त मृदुभाषी व व्यवहार कुशल थे। वे अपने सरल व्यवहार एवं सहज उपलब्धता से अत्यन्त लोकप्रिय थे। मेडिकल कॉलेज के छात्रों ने तो उन्हें भगवान नाम दे दिया था। डॉ. अग्रवाल के कारण नारायण सेवा के कार्यों से कई लोग से जुड़े तथा इसे प्रतिष्ठा प्राप्त हुई।

अस्पताल की शुरुआत 31 बिस्तरों के साथ हुई। डॉ. ए.एस. चूण्डावत, आर्थोपेडिक सर्जन थे। हाल ही बड़े अस्पताल से सेवानिवृत हुए थे। पोलियो के ऑपरेशनों का इन्हें हल्का सा अनुभव भी था। कैलाश इनके घर गया और अपने अस्पताल से जुड़ने का अनुरोध किया, वे मान गये। इसी तरह कुछ अन्य डॉक्टर भी रख लिये, हालांकि इन्हें पोलियो सम्बन्धी जानकारी नहीं थी। डॉ. परिहार को भी रख लिया। अस्पताल की शुरुआत हो गई।

अंश–171

आयरन की कमी में लें ये खाद्य पदार्थ

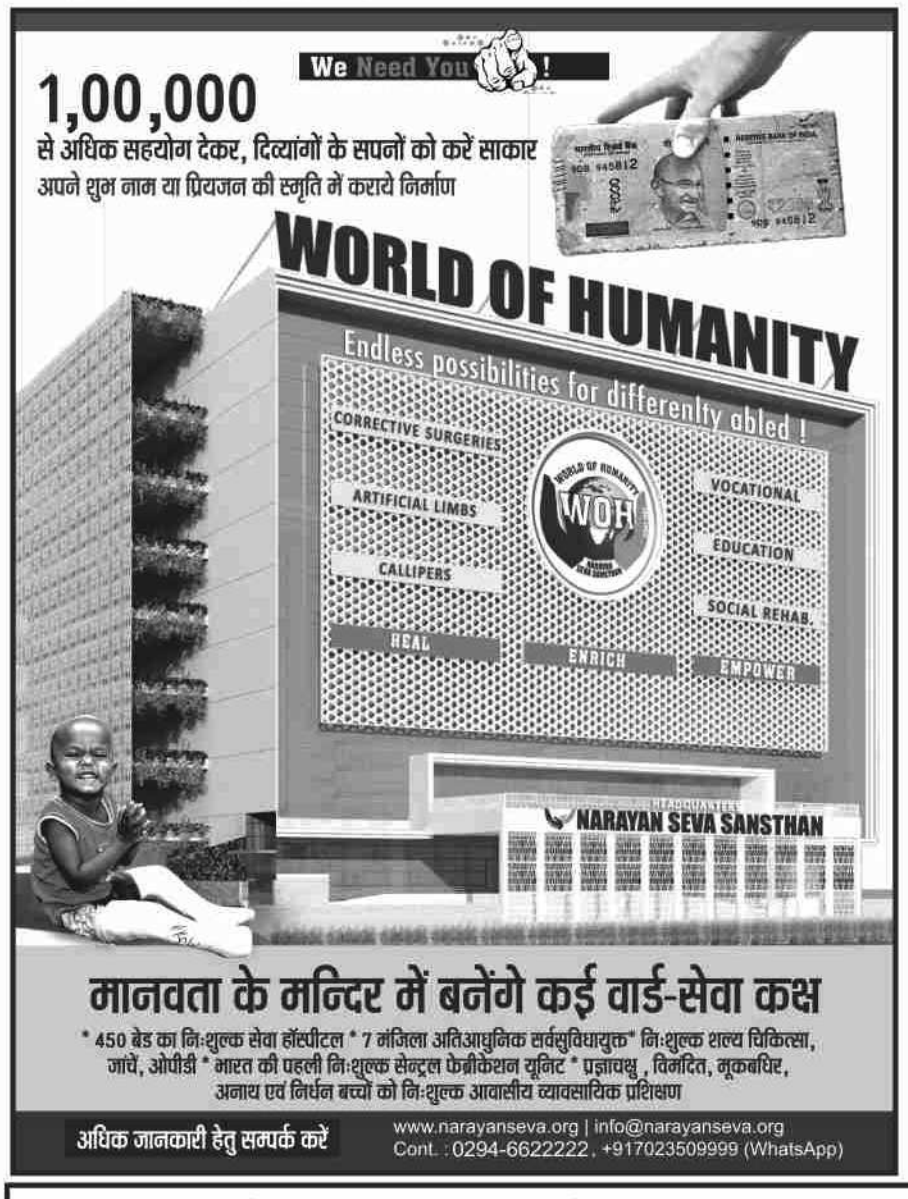
1 सुबह–शाम भीगे हुए 10–10 मुनक्का लें। नाश्ते में अंकुरित मूंग और चने लें।
2 सुबह एक गिलास गेंहू के ज्वारे का रस पीएं। सेब, अनार का सलाद लें।
3 दिन में एक बार अनार, चुकंदर, आंवला, गाजर का जूस पीएं।
4 आहर में दोनों समय छिलके वाली दालें और हरी पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें।
5 दिन में एक समय टमाटर और हरी पत्तेदार सब्जियों का सूप पीएं
6 सर्दियों में खाने के साथ गुड़ का प्रयोग करें। चुकंदर को सलाद में शामिल करें।
7 आहार में बाजरे की रोटी के साथ गुड़ एवं बाजरे की खिचड़ी के रूप में प्रयोग करें।

इन प्राकृतिक उपायों से आंखों में ड्रायनेस से बचाव कर सकते हैं

लॉकडाउन के बाद से हर वर्ग के लोगों की आंखों पर कई गुना दबाव बढ़ा है। इन्हें प्रा.तिक तरीकों से सुरक्षित रख सकते हैं। दिन में 5–7 बार अपनी दोनों हथेलियों को कुछ सेंकड के लिए रगड़ें। गर्म होने पर आंखों पर रखें। आंखों को घुमाने से भी ड्रायनेस की समस्या में बचाव होता है। आंखों को कुछ समय तक क्लॉकवाइज और फिर कुछ सेंकड रोक कर एंटीक्लॉकवाइज घुमाएं। दिन में 5–6 बार ऐसा करें। पलकों को झपकाना भी एक व्यायाम है। आंखों को 2 सेंकड तक बंद रखें फिर 5 सेकंड के लिए खोले।

हरी–पीली चीजें ज्यादा खाएं

डाइट में एंटीऑक्सीडेंट्स वाली चीजें ज्यादा लें। इसके लिए हरी पत्तेदार और पीली सब्जियां डाइट में अधिक शामिल करें। इसमें पालक, कद्दू, गाजर, मूली आदि आते हैं। इससे आंखों की मसल्स मजबूत होती है। इससे आंखों की रोशनी कम होने का खतरा कम होता है।



अनुभव अमृतम्

ये आटा 6–7 साल की उम्र होगी किसने देखा? कहाँ गणना की है? उस समय कौनसी डायरी लिखी थी? तो भगवान ने करवा दिया, कृपा कर दी।

सत्संग की आधी घड़ी,
सुमिरन बरस पचास।
बरखा बरसे एक घड़ी,
रहट बारहों मास।।

स्कूल से सीधा दूकान, दूकान से सीधा घर। पढ़ने का बड़ा शौक था। बापूजी की दूकान के अन्दर, अन्दर वाले हिस्से में कल्याण के पुराने ग्रंथ, सात्त्विक अंक, पुनर्जन्मांक, बाल्यअंक और नारी अंक, सतकथा अंक, संत अंक करीबन 500 पेज का ग्रंथ। सतकथा अंक में 600–650 कहानियाँ। शौक लग गया– कहानियाँ पढ़ने का। ध्रुव ने कहा मुझे तो मांगना नहीं आता– भगवान! आप कह रहे मांग ले बेटा– मांग ले।

मुझे तो आता ही नहीं, मैं क्या माँगूं? मुझे तो पिताजी की गोद से माताजी ने उतार दिया, और कहा कि तुझे पिताजी की गोद में बैठना है तो मेरे गर्भ से जन्म लेकर के आना। अगले जन्म में मेरा बेटा होकर के आना। पिताजी की गोद में बैठने का अवसर मिल जायेगा, और ध्रुव निकल पड़े। नारद् जी का महामंत्र ओम नमोः भगवते वासुदेवाय। अभी सात दिन तक सात दिन का अखण्ड जाप परम् पूज्य परम् श्रद्धामयी प्रभु बा की कृपा एकता ध्यान केन्द्र, ऐसे महान् प्रभु बा 75 साल की इस उम्र में भी इतनी महान् आध्यात्मिकता विलक्षण शक्ति, शक्तिपात की शक्ति।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 51 (कैलाश 'मानव')

संस्थान से मिले अंग, पाया रोजगार

मैं किशन लाल भील, उम्र 36, अचलाना, उदयपुर का रहने वाला हूँ। आठवीं कक्षा उत्तीर्ण हूँ। मैंने सन् 1995 से बस कण्डक्टरी का कार्य करना चालू किया था। बस का रूट भीण्डर से बडी सादडी था। 22 मार्च 2000 को बस का एक्सीडेंट हो गया। उस हादसे में कानोड़ निवासी एक व्यक्ति की मौत हो गई एवं 22 लोग घायल हो गये। उस हादसे में मेरे दोनों पैर कट गये। वहां के स्थानीय लोगों ने मुझे महाराणा भूपाल चिकित्सालय उदयपुर में भर्ती करवाया। मेरे 4 ऑपरेशन हुए परन्तु सभी असफल रहे। फिर जिन्दगी बैसाखियों के सहारे चलने लगी। मेरे पैरों की स्थिति के कारण, हादसे के चार साल बाद नारायण सेवा संस्थान ने ऑटिफिशयल पैर लगाये गये, मैं बिना बैसाखियों के चलने लगा। परन्तु रोजगार के लायक नहीं था। जिसमें मैं अपने परिवारों का गुजारा कर सकूं मैंने संस्थान में आकर अपनी आपबीती सुनाई। संस्थान ने मेरे दुःख सुनकर मुझे रोजगार से जोड़ने के लिए चाय– नाश्ते का ठेला एवं आश्वयक सामग्री प्रदान की ताकि मैं अपने परिवार को भरण–पोषण कर सकूं। मैं संस्थान का बहुत–बहुत आभार व्यक्त करता हूँ।

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