

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष- 9

• अंक-2562

• उदयपुर, गुरुवार 30 दिसम्बर, 2021

• प्रेषण दिनांक: प्रतिदिन

• कुल पृष्ठ: 4

• मूल्य: 1 रुपया



आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



फिर बढ़ चले थामे पांव

मथुरा निवासी केशव शर्मा (20) ने आईटीआई उत्तीर्ण कर शहर में ही कम्प्यूटर सुधार का काम शुरू किया। माता संतोष गृहिणी हैं, जबकि पिता विनोद शर्मा एक मसाला फैक्ट्री में काम करते हैं। केशव करीब तीन वर्ष पहले मथुरा के रेटेट बैंक चौराहा से बाइक पर घर लौट रहे थे कि सामने से आते एक ड्रैक्टर से मिछंत हो गई। जिससे बाएं पांव में फैक्चर हो गया। नजदीकी हॉस्पिटल में प्राथमिक उपचार के बाद दिल्ली में करीब 6-7 ऑपरेशन हुए किन्तु पांव ठीक नहीं हो सका। डॉक्टरों के अनुसार पांव की नसें काफी क्षतिग्रस्त हो गई थीं।

उन्होंने पांव को काटने की सलाह दी लेकिन परिवार ने तब ऐसा करना उचित नहीं समझा। मथुरा आने के बाद केशव की हालत और बिगड़ गई और यही के एक अस्पताल में अनतोतगत्वा डॉक्टरों की सलाह पर पांव को कटवाना ही पड़ा। पांव काटने से जिन्दगी मानों ठहर-सी गई। काम काज सब छूट गया। इलाज में परिवार की आर्थिक स्थिति भी खराब हो गई। परिचितों ने कृत्रिम पांव लगवाने की सलाह दी किन्तु आर्थिक स्थिति ठीक न होने के कारण यह सम्भव नहीं हुआ।

कुछ समय बाद नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में निःशुल्क कृत्रिम अगलगाने की टीवी पर सूचना देखकर पिता के साथ नवम्बर 2021 के द्वितीय सप्ताह में उदयपुर आए जहां उनके कृत्रिम पांव लगाया गया। अब वे बिना सहारे खड़े भी होते हैं और चलते भी हैं।

NARAYAN SEVA SANSTHAN

Our Religion is Humanity



आन्मीय स्नेह मिलन

एवं

भास्त्राशाह सम्मान समारोह

रथान व समय

रविवार 9 जनवरी 2022 प्रातः 11.00 बजे से



गुजारात भवन, नई गाइक,
ग्वालियर (म.प्र.)
74 12060406

जैन मंदिर, जैनधर्मशाला, 56/62 वाह चन्द्र,
जीरो रोड, अजंता शिरेनग के पार, प्रशांतगांज, यूपी
935 123 0293



रविवार 8 जनवरी 2022 प्रातः 5.00 बजे से

गैराज भवन, निया गांधी माता मंदिर,
शामिया बाजार, कोटी, वैद्यालिक, 9573938038

+91 7023509999
+91 2946622222

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

इस सम्मान समारोह में

सभी दानवीर, भास्त्राशाह सादर आमंत्रित हैं।



अकित के जीवन में अकित हुई दृष्टियाँ

उत्तरप्रदेश के शहर गोरखपुर निवासी अकित भारती (17) 12वीं कक्षा के विद्यार्थी हैं। बचपन में छत से गिर पड़े थे। पांव में मामूली सी खरांच थी। हालांकि दर्द रहता था। मालिश कर दर्द को कम करने की कोशिश करते थे। साल-दो लाल साल पूर्व साईकिल चलाते गिर पड़े तो उसी पर में चोट लगी जिस पर बचपन में गिरने से खरांच आई थी। घर पर ही इलाज करते रहे लेकिन दर्द बढ़ता गया। माता-पिता प्रेमलता-रामानंद प्रसाद ने शहर के ही एक अस्पताल में जांच करवाई। जहां आठ दिन भर्ती रखा गया।

डॉक्टरों के अनुसार बचपन में लगी खरांच का तत्काल सटीक उपाय न होने से उस जगह कैंसर से हड्डी गल गई। जिसका पांव काटने के अलावा कोई विकल्प नहीं था। बाराबंकी के एक अस्पताल में फिर दिखाया तो वहां भी पांव काटने की सलाह ही दी गई। बाया पैर कटवाना ही पड़ा। अक्टूबर माह में नारायण सेवा संस्थान में आने पर अकित को निःशुल्क कृत्रिम पांव लगाया गया। जिससे वे अब आराम से चल लेते हैं। माता-पिता और दो बड़े भाई अंकित के कृत्रिम पांव लगाने और चलता हुआ देखकर खुश हैं।



NARAYAN SEVA SANSTHAN

Our Religion is Humanity

विषाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चलान एवं
कृत्रिम अंग (हाथ- पांव) माप शिविर
रविवार 9 जनवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से
स्थान

गुम्बई माता बाल संयोजन संस्था,
महात्मा गांधी, विद्यालय के सामने,
वाढा रोड, राजगुरु नगर, पूर्ण, महाराष्ट्र

गमांग, अशोक विहार कॉलोनी,
फेज-1, पहाड़िया, गारणी,
ज्ञानप्रदेश

पारामंगल कार्यालय, पारामंगल,
गोदूणी जलगाँव,
महाराष्ट्र

गाव गाडी संघ, एल आई जी. 9/3,
ग्राम बांधी दोंपे, ५, के.पी.एस.वी. कॉलोनी,
लोदा कापलोका के पास, कुटकपत्ती,
तेलवारी, झारखण्ड

इस दिव्यांग भास्त्रोदय शिविर में उपर्युक्त आमंत्रित हैं एवं उपनेक्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन हैं उन तक अधिक से अधिक सुवना देवें।



+91 7023509999
+91 2946622222



www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

वाणी से पहचान

एक समय की बात है एक राजा जंगल में ग्रमण को लिए निकले। ग्रमण करते-करते राजा को प्यास लगी, पानी को लिए इधर-उधर नजर डालने के बाद उन्हें एक झोपड़ी दिखाई दी। जहां एक अंधा बुजुर्ग आदमी बैठा हुआ था और उसके पास ही जल से भरा मटका रखा था।

राजा ने सिपाहियों को आदेश दिया कि वे उस व्यक्ति के पास जाएं और एक लोटा जल लेकर आएं। सिपाही उस व्यक्ति के पास गए और उससे कहा, 'ए अंधे एक लोटा पानी दे दें।'

नेत्रहीन व्यक्ति तुरंत अकड़ कर बोला, 'चल-चल यहां से तेरे जैसों से मैं नहीं डरता, तुम लोगों को एक बूँद भी पानी नहीं दूँगा।' सिपाही निराश होकर लौट आए। उसके बाद राजा ने सेनापति को पानी लाने के लिए भेजा। सेनापति उस व्यक्ति के पास जाकर बोला, 'ऐ बूँद, पानी दे दे, तुझे बहुत सारी रकम इनाम में मिलेगी। बुजुर्ग व्यक्ति ने सोचा— यह शायद 'पहले बाले का सरदार मालूम पढ़ता है। वह गुस्से से बोला, चल निकल यहां से, नहीं मिलेगा पानी तुझे। इस तरह सेनापति को भी खाली हाथ वापस लौटना पड़ा।

सेनापति को खाली हाथ वापस आता देश राजा स्वयं चल पड़े उस व्यक्ति के पास पानी मांगने। उस वृद्धजन के पास पहुंचकर सबसे पहले राजा ने उसे प्रणाम किया और कहा, प्यास से गला सूख रहा है बाबा, एक लोटा पानी दे सकें तो आपकी बड़ी पा होगी। नेत्रहीन बुजुर्ग ने सत्कारपूर्वक उन्हे पास बिठाया और कहा, 'आप जैसे श्रेष्ठ व्यक्ति को राजा जैसा आदर पाप्त होना चाहिए। एक लोटा जल क्या मेरा सब कुछ आपकी सेवा में हाजिर है, कोई और सेवा हो तो बताइए।' राजा ने शीतल जल से अपनी प्यास बुझाई फिर नम्र वाणी से पूछा कि आपको तो दिखाई नहीं पड़ रहा फिर आपने जल मांगने आए लोगों को कैसे पहचान लिया? उस नेत्रहीन व्यक्ति ने कहा—'वाणी से हर व्यक्ति के स्तर का पता चल ही जाता है।'



प्रसन्नता है प्रेम का झारना : कैलाश मानव

कथा चल रही थी— कैकेयी के कुप्रसंग की। घर तोड़ने के उपरान्त। भई रात की बात तो करनी पड़ेगी— क्या करें? मैं तो पूर्णमासी का उपासक हूँ। हे ! अमावस्या तुझे आनी हो तो आ जाओ। मैं तुम्हे भी प्रणाम करूँगा लेकिन पूर्णमासी का चन्द्रमा तो उदय होगा। जब पूर्ण चन्द्रमा उदय होगा। हम उसी के उपासक हैं।

मंथरा की बातों में कैकेयी बहक गयी। और राजा ने देखा, रानी अरे! अयोध्या में बाजे बज रहे हैं। साज सज रहे हैं। कहीं नृत्य हो रहा है। कहीं भजन हो रहे हैं। कहीं कीर्तन चल रहा है। कहीं सत्संग चल रहा है। देव मन्दिर में धण्टे बज रहे हैं, आरतियाँ हो रही हैं, कहीं शख्स की ध्वनि निकल रही है। ऐसे समय ! तू ऐसे पढ़ी हुई है? गहने इधर पढ़े हुए है। कैकेयी बोलती नहीं है, फुफकारती हूँ हूँ। राजा बड़ा चकित अरे कैकेयी! आज तो उत्सव का दिन है। तू कहती थी कि— राम तो मुझे भरत से भी लाडले हैं। उन्हीं राम को कल तुम्हारी खुशी के अनुसार राज्य दिया जा रहा है। कुछ मांग लो इस खुशी में, कुछ मांग लो। और कैकेयी बोली— कहते हो मांग लो, मांग लो। कुछ देते तो हो नहीं?

अरे तुम्हारी राम की सौगन्ध खाता हूँ। तुम मांगोगी जो दे दूँगा। अरे, पहले भी आपने कहा था दो वरदान। कभी इच्छा हो तो ले लेना, इच्छा हो जब मांग लेना। आपने तो दिये ही नहीं। ओहो! दशरथ जी को याद आया। बोले— हाँ, रानी कैकेयी मुझे अभी याद आया। भूलने की कुछ आदत है। मैं तो मूल गया लेकिन तुमने याद दिला के अच्छा किया। मांग लो। बोले— पक्की बात दोगे? राम की सौगन्ध खायी है।

रघुकुल रीत सदा चली आई, प्राण जाई पर वचन न जाई।



NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

गरीब जो रंड में रिहर रहे
बाटे ठनको
गरम सी खुशियां

प्रतिदिन
निःशुल्क कम्बल
वितरण

20
कम्बल
₹5000
दान करें

**सुकून
भरी सर्दी**

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiren Magri, Sector No. 4,
Udaipur-313001

Donate via UPI
QR Code
Google Pay | PhonePe
narayanseva@sbi

Head Office: 483, Sevadham, Sevanaigar, Hiran Magri, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA

+91 294 662 2222 | +91 7023509999

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

स्वास्थ्य की सुख्ता के लिये प्राचीन काल से ही सजगता के निर्देश—आदेश शरीर—विज्ञानियों द्वारा समय—समय पर मिलते रहे हैं। ऐसा नहीं है कि इन सकेतों व चेतावनियों के अतिरिक्त किसी ने स्वास्थ्य की चिंता न रखी हो। हर व्यक्ति जानता है कि जब तक स्वास्थ्य ठीक है तब तक इहलौकिक कार्य एवं पारलौकिक प्रयास सरलता से समव है। शरीर रखने न हो तो व्यक्ति का मन भी अस्वस्थ सा, अननना सा ही रहता है। स्वास्थ्य संबंधी शोधकर्ताओं ने शरीर को स्वस्थ रखने के लिये अनेक प्रकार की आवश्यक बातें कही हैं। वे कहते हैं कि यदि किसी भी प्रकार के रोगाण शरीर को प्रभावित करने लगे तो उनका दमन, शमन औषधियों द्वारा, आहार द्वारा करना ही चाहिये। किन्तु इससे पूर्व वे कहते हैं कि शरीर में रोगाण जाने का अवसर ही न दे, रोगग्रस्त होने से बचें व उचित सावधानियों रखें तो यह और भी श्रेष्ठ है। शरीर को रोग प्रतिरोधक बनाये रखने के लिये ऋतुओं के अनुसार चर्या तथा शरीर को पुष्ट रखने के उपायों पर काफी प्रकाश डाला गया है। सारांशतः हम शरीर को व्यायाम, योग, खान—पान, सावधानी आदि से स्वस्थ बनाये रखेंगे तो आसानी से अपना कर्तव्य संपादित कर सकेंगे।

कृष्णकाल्पनय

शुद्ध, बुद्ध होकर जीने की,
अपनी शैली विकसित कर ले,
तो पग—पग पे है आनंद।
राग कभी जीवन की खिंडे,
मंतुलन को रखें बनायें,
तो जीवन बन जायें छंट।
बस विनती प्रभु से इतनी ही,
मुझे साधते रहना तुम तो,
बना रहे अपना संबंध ॥

- वर्णीचन्द राव

मणों से अपनी बात

सहेजें ये दो कीमती मोती

जीवन में उतावलापन नहीं दिखाना चाहिए। किसी भी कार्य के प्रति पूरा समर्पण होना चाहिए और यदि मनोवाचित परिणाम नहीं आ रहे हैं तो धीरज रखते हुए अपने कार्य पर फिर से निगाह डालकर कमियों को ढूँढते हुए आगे बढ़ना चाहिए। इससे सफलता के द्वार स्वतः खुल जाएगे।

यदि व्यक्ति को किसी भी क्षेत्र में सफल होना है तो उसे समय, श्रम और धीरज को सर्वोच्च प्राधिकता देनी होगी। इसे मैं एक कहानी के माध्यम से और अधिक स्पष्ट करना चाहूँगा। एक साधू रोज नवीं घाट पर बैठकर आते—जाते लोगों से कहता कि 'जो चाहोगे, सो पाओगे।' वहाँ से गुजरने वाले लोग उस पर या तो ध्यान नहीं देते या फिर उसे पागल कहते हुए आगे बढ़ जाते।

एक दिन एक युवक वहाँ से गुजरा और साधू की आवाज पर उसके पास गया। उसने पुछा, 'महाराज, आप



बोल रहे थे कि जो चाहोगे, सो पाओगे, तो क्या आप मुझको वो दे सकते हैं, जो मैं चाहता हूँ? साधू उसकी बात सुनकर बोला, 'हाँ बेटा, तुम जो कुछ भी मुझसे चाहते हो, मैं उसे जरूर दूगा, बस तुम्हें मेरी बात माननी होगी' लेकिन पहले यह ये बताओ कि तुम्हें क्या चाहिए?

युवक बोला, 'मेरी एक इच्छा है कि मैं हीरों का सफल व्यवसायी बनूँ।' साधू बोला, 'कोई बात नहीं, मैं तुम्हें एक

परोपकारी जीवन ही सार्थक -सेवा

व्यक्ति में ऐसा जज्बा होना चाहिए कि वह अपने लिए कम और दूसरों के लिए ज्यादा सोचे। ऐसे ही सज्जन महानुभाव नारायण सेवा संस्थान से जुँड़कर दीन—दुःखियों और दिव्यांगों की सेवा में अहर्निश समर्पित है और ईश-कृपा से उनका जीवन आनन्द से भरा हुआ है। मनुष्य को यदि अपने जीवन की सार्थकता को खोजना और सुखी रहना है तो उसे दूसरों के दुःख—दर्द का ख्याल रखते हुए अपनी सामर्थ्य के अनुसार उसकी सहायता करनी होगी।

संसार में उसी कार्य अथवा परिश्रम को सार्थक माना गया है, जिससे दूसरों का कष्ट दूर हो सके। जीवन में किसी भी अवस्था, तरीके और स्थिति में परोपकार किया जा सकता है। जरूरत केवल इस बात कि है कि व्यक्ति के मन में संवेदनशीलता और उदार भावनाएं हो। इस सम्बन्ध में प्राचीन समय के एक



प्रसंग से साधित भी होता है कि जो व्यक्ति दूसरों का भला करते हैं, उनके लिए जिंदगी की राहें खुद—ब—खुद आसान होती चली जाती हैं। एक वृद्ध बेसहारा व्यक्ति शिक्षा मागकर जीवन निवाह करता था। उसका नित्य का नियम था कि वह अधिक से अधिक शिक्षा प्राप्त करे।

इसी प्रयास में वह सर्वेरे से देर शाम तक उसी में जुटा रहता था। उसकी दिनचर्या का एक हिस्सा यह भी था कि जैसे ही वह सर्वेरे सोकर उठता, नहा—धोकर सबसे पहले मंदिर जाता, वहाँ की पूजा में भाग लेता, भगवान को प्रणाम करता, फिर लौटकर शिक्षावृति पर

हीरा और मोती देता हूँ उससे तुम जितने भी हीरे—मोती बनाना चाहोगे बना पाओगे।' ऐसा कहते हुए साधू ने अपना हाथ युवक की हथेली पर रखते हुए कहा, 'पुत्र मैं तुम्हें दुनिया का सबसे अनमोल हीरा दे रहा हूँ।

लोग इसे 'समय' कहते हैं, इसे तेजी से अपनी मुहुरी में पकड़ लो और इसे कभी गंवाना मत् तुम इससे जितने चाहो उतने हीरे बना सकते हो।' युवक अभी कुछ सोच ही रहा था कि साधू उसकी दूसरी हथेली पकड़ते हुए बोला, 'पुत्र इसे पकड़ो, यह दुनिया का सबसे कीमती मोती है, जब कभी समय देने के बावजूद परिणाम न मिले, तो इस कीमती मोती को धारण कर लेना।'

याद रखना जिसके पास ये दो मोती हैं, वह दुनिया में कुछ भी प्राप्त कर सकता है।' बन्धुओं, युवक ने साधू की दोनों सीख को जीवन में उतारकर अपने लक्ष्य की ओर कदम बढ़ाए और एक दिन उसने अपना सपना साकार कर लिया।

—कैलाश 'मानव'

निकल जाता। अपनी कुटिया से जाते समय वह अनाज के दानों से अपनी दोनों मुष्टियां भर लेता और जहाँ भी पक्षियों का झूँड देखता, वहाँ दाने बिखोर देता। दोपहर को जब खाना खाने बैठता तो सबसे पहले अपने जैसे ही कुछ जरूरतमंदों में खाना बाटता और तब स्वयं निवाला लेता था। कभी—कभी तो ऐसा करते समय उसे भूखा भी रहना पड़ता था लेकिन इसकी वह चिंता नहीं करता था। जिस दिन वह अधिक परमार्थ करता, उस रात उसे नींद आती थी। उसके जीवन में कभी कोई अप्रिय स्थिति पैदा नहीं हुई। वह दूसरों की प्रसन्नता में ही अपनी प्रसन्नता खोज लेता था। बन्धुओं! सामान्यतया मनुष्य की प्रवृत्ति स्वर्थी होती है। ऐसे लोगों की कभी भी नहीं है, जो केवल अपने लिए परिश्रम करते, कमाते और खाते हैं। जो मनुष्य औरों के लिए नहीं सोचता उसका जीवन व्यर्थ है। जीवन सार्थक तभी है, जब दूसरों के लिए कुछ किया जाए। दूसरों की सेवा—सहायता का पाठ प्रति हरे हर पल सिखाती है, किन्तु हमारा ध्यान उस तरफ नहीं जाता।

— सेवक प्रशान्त भैया

धैर्य और साहस्र

विद्याता की सृष्टि द्वितीयक है। जहाँ सुख है, तो दुःख भी है, लाभ है तो हानि भी, यश है तो अपयश भी और जीवन है तो मरण भी। इस संसार में सुख—दुःख, धूप—छांब, की तरह है, जो सदैव स्थान बदलते रहते हैं। संसार में कोई ऐसा नहीं है जो इनसे बच सका हो। इसलिए इस दुनिया में सुखी वही है, जो इन दोनों को विद्याता का दिया हुआ उपहार मानकर सहज रूप में स्वीकार करता है। गीता में तो इस चराचर जगत को दुःखालय भी कहा गया है।

इसलिए मानव धर्म मानकर जीवन जीने का अभ्यास कर लेना चाहिए। इसके अलावा सुखी रहने का अन्य कोई मार्ग नहीं है। अगर दुःख न होता तो मानव सुख का वास्तविक आनंद प्राप्त नहीं कर सकेगा। सचमुच सुख का अस्तित्व दुःख पर टिका हुआ है। वह मानव जीवन रणभूमि है, जहाँ मनुष्य को सुख और दुःख दोनों से लड़ना पड़ता है। इस द्वितीयक में हम कई बार हारने लगते हैं। हताश और निराश होकर जीवन के रण में अर्जुन की तरह हथियार डाल देते हैं, जो कर्मवीर दृढ़संकल्पी मनुष्य को शोभा नहीं देता। यह जरूरी नहीं है कि हर बार भगवान श्रीकृष्ण साक्षात् उपस्थित हों। उनका ज्ञान, कर्म और भक्ति का संदेश दुःखों से लड़ने में आज भी हमारा सबसे बड़ा संबल है। मानव जीवन एक परीक्षा स्थल भी है, जहाँ दुःख और कपट कदम—कदम पर हमारी परीक्षा लेते रहते हैं। बस धैर्य और साहस कवच बनकर मनुष्य की रक्षा कर सकते हैं।

एक सेवामारी मानव की जीवनी

(वरिष्ठ पत्रकार श्री सुरेश जी गोयल द्वारा लिखित—झीली—झीली रोशनी से)

कैलाश को इतने बर्षों के अनुभव के बाद यह तो विश्वास हो गया था कि दुनिया में सेवा कार्यों को सराहने तथा उसमें अपना यथोचित योगदान देने वालों की कभी नहीं सवाल यही था कि ऐसे लोगों तक सेवा कार्य में सलिल संस्थाएं पहुँचे कैसे। कैलाश जहाँ जाता अपने कार्यों की एलबम बताता, पत्रक वितरीत करता मगर यह पर्याप्त नहीं। उसके मन में एक टीस थी कि नारायण सेवा के विभिन्न कार्यों पर यदि कोई डोक्यूमेन्ट्री फिल्म बना जाये और जगह—जगह इसका प्रदर्शन हो तो इससे संस्था के बारे में अधिक से अधिक लोगों को जानकारी मिल सकती है।

इसी विचार को कार्यरूप देने के लिये उसने इस क्षेत्र से सम्बन्धित लोगों से सम्पर्क किया। वीडियोग्राफी के चलन के बाद इस तरह की फिल्म बनाना कोई दुरुह कार्य नहीं रह गया था। इधर ही एक डोक्यूमेन्ट्री फिल्म बन गई।

कैलाश ने जितना स

वायरल फीवर से रहें सतर्क

सर्दी के मौसम में खांसी-जुकाम की शिकायत तो आम होती ही है, किंतु इस मौसम में बारिश हो जाए तो कई तरह के अन्य वायरस भी सक्रिय हो जाते हैं। देश के भागों में नवम्बर-दिसम्बर माह की बारिश ने वायरल बुखार से बड़ी संख्या में लोगों को प्रभावित किया है। ऐसे में सावधानी बरतना जरूरी है।

सर्दी में फिर इस मौसम में बरसात चिंता और परेशानी का भब बन जाती है। वातावरण में नमी के कारण कई तरह के वायरस और बैक्टीरिया आसानी से प्रवाप हैं, जिसकी वजह से लोग कई तरह की बीमारियों से जैसे सर्दी-जुकाम, खांसी बुखार आदि से ग्रस्त हो जाते हैं। ऐसी ही एक और समस्या है, वायरल बुखार। इस मौसम में बच्चों व वृजन विशेष ख्याल रखा जाना चाहिए।

• क्या है, वायरल बुखार?

जब हमारे शरीर पर कोई वायरस आक्रमण करता है तो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता उन वायरस को मारने की कोशिश करती है। इसी दौरान शरीर जब अपना तापमान बढ़ाता है तो उसे बुखार कहा जाता है। वायरल बुखार संक्रमित व्यक्ति के छोकने और खांसने से हवा में फैलने वाले वायरस के सम्पर्क में आने से दूसरे व्यक्ति तक पहुंच जाता है तथा संक्रमित व्यक्ति के शारीरिक सम्पर्क में आने से भी यह फैल सकता है।

• इसके लक्षण

अचानक बुखार आना, सिरदर्द, बदन दर्द गले में खाराज, नाक में खुजली व पानी आना आदि वायरल के सामान्य लक्षण हैं। यह जल्दी नहीं है कि सभी वायरल के एक जैसे ही लक्षण दिखाई दें। कुछ मामलों में रोगी में सर्दी-खांसी या बलगम जैसे कोई लक्षण नहीं होते, परन्तु उन्हें अजीब तरह की बैंचेनी महसूस होती है या उनकी मूख खूब खल्म हो जाती है।

• वायरल का इलाका

रोगी को अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीने के साथ माप लेना और गर्म पानी में नमक मिलाकर गरारे करना चाहिए। वायरल फीवर में अपनी इच्छा से एंटीबायोटिक नहीं लेकर चिकित्सक के परामर्श की पालना करनी चाहिए।

इन बातों को रखें ध्यान—

- साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखें।
- वायरल बुखार के मरीज से धोड़ी दूरी बनाएं रखें, उसके द्वारा उपयोग में लाई गई चीजों का इस्तेमाल न करें।
- छोकने से पहले नांक और मुँह पर लमाल रखें।
- सुबह की ठंड से बचाव के लिए शरीर को ढककर रखें।
- सूप, जूस, गुनगुने पानी आदि का सेवन करें।
- तुलसी के 8–10 पत्तों का रस शहद के साथ मिलाकर लें या उन पत्तों को एक कप पानी में उबालकर आशा बचने पर उसे पीएं। इसमें काली मिर्च, दाल-चीनी आदि का चूर्ण भी डाला जा सकता है।
- बुखार आने पर डॉक्टर से सलाह अवश्य लें।

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

अनुभव उपत्रम

मान और अपमान ही जिनके दोनों एक समान है। वो सच्चा इंसान है, इस धरती का भगवान है।।

अरे! पूजा कसी कराणी है? कई करनो हैं? ताली बजावे राजी वेर्झ्या बाबूजी। माला अच्छी पहनाई राजी वेर्झ्या। साल अच्छी पहनाई राजी वेर्झ्या। कतरी साल ओढ़ लीदी। कतरी माला पेर लीदी। कतरी तालियाँ वजाई लीदी। कई मिलियो यदि ध्यान नी राख्यो, खावा पीवा में जीमवा में खाटाई घणी जीमी लीदी। लाल मिर्च घणी जीमी लीदी। यूरिक एसिड बढ़ी गयो। लो सा साढे सात अई गयो। सात इज चावे। आपने माजिन में क्या लिया? देहधारा कैसी चली? जैसा मोजन लिया वैसी ही देहधारा। जैसा वर्षों से पिछले जन्मों में जो कर्म किये थे उसका फल पका। फल पकने की धारा, विचार धारा, देह धारा, फल पकने की धारा, मले ही पिछले जन्म का फल पका हो।

मले ही इस जन्म का पका हो। पाँच मिनट पहले गलती की पाप किया। उसका भी फल तुरन्त मिल सकता है। और विचार धारा और क्रतु धारा पेर पोर सी क्रतु ये बादल हो रहे हैं तो बादल तो आपकी आँखों में साफ दिख रहे हैं। बादल तो हमेशा होते हैं, क्रतु तो हमेशा चलती है, 24 घंटे गर्मी सर्दी ठंडा पृथ्वी परमाणु भारीपन हल्कापन ये वायु परमाणु गैस बहुत बन रही है। चलन चलन ये अग्नि परमाणु। अरे! आज तो मिर्ची बहुत खाली थी। गेरिटिक बन रही है। ऐसीडिटी हो रही है। हृदय में जलन हो रही है। कलेजा जल रहा है। अग्नि परमाणु। अग्नि, पृथ्वी, वायु और जल तो 70 प्रतिशत है। रात भर जल नी पीते हैं तो भी रात भर श्वास चलती है, तो जल को सोखा लेता है। इसलिए सुबह 3–4 गिलास जल पीना ही चाहिए। पालियाखेड़ा परमात्मा की कृपा। करीबन 65 महानुभाव पधारे। एक आलोक विद्यालय की बस। 4–5 गाड़ियाँ दूसरी किराये की। धर्म कर्म करो। अच्छे कर्म करो। अच्छा फल मिलेगा ये ही साथ जाएगा और कोई साथ नहीं जाएगा।



सेवा ईश्वरीय उपहार— 322 (कैलाश 'मानव')

अपने बैंक खाते से संरक्षण के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से संरक्षण के बैंक खातों में सीधे भीजमा करवाकर PAY IN SLIP भेजकर सुधित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके। संरक्षण पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टेल 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 | Kalaji Goraji | PUNB0297300 | 2973000100029801 |
| Union Bank of India | Udaipur Main | UBIN0531014 | 310102050000148 |

संरक्षण को दिया गया दान-सहयोग आयकर अधिनियम

1961 की धारा 80G के अन्तर्गत 50 प्रतिशत नियमानुसार छूट के योग्य है।

सुकून भरी सर्दी

गरीब जो ठिकुर रहे
बाटे उनको
गरम सी खुशियां

गरीब बच्चों
को विंटर किट वितरण

(स्वेटर, गरम टोपी, गोजे, जूते)

5 विंटर किट
₹5000

दान करें

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Donate via UPI
narayanseva@sbi

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magri, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA

+91 294 662 2222 | +91 7023509999

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org