

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2361 • उदयपुर, शुक्रवार 11 जून, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



## समाचार-जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें



## सेवा-जगत्

निःस्वार्थ सेवा- नारायण सेवा संस्थान



### पुलवामा में शहीद मेजर विभूति की पत्नी निकिता अब लेटिनेंट

जम्मू-कश्मीर के पुलवामा में आंतकियों से लोहा लेते हुए प्राण न्यौछावर करने वाले शौर्य चक्र विजेता शहीद मेजर विभूति शंकर ढॉंडियाल की वीरांगना निकिता ढॉंडियाल बतौर लेटिनेंट सेना में शामिल हो गई है। ट्रेनिंग पूरी होने के बाद शनिवार को ऑफिसर्स ट्रेनिंग में पासिंग आउट परेड में उन्होंने सेना की वर्दी पहनी। उत्तरी कमान के कमांडर लेटिनेंट जनरल वाय. के. जोशी ने उनके कंधे पर सितारे लगाकर बधाई दी।



वे हमेशा साथ रहेंगे

निकिता बोली, 'मैंने उस यात्रा का अनुभव किया, जिससे वे (विभूति शंकर) गुजरे थे। वे हमेशा के लिए मेरे जीवन का हिस्सा बनने जा रहे हैं।

**कॉरपोरेट नौकरी से सेना का सफर** - निकिता कॉरपोरेट सेक्टर में नौकरी करती थी। 18 अप्रैल, 2018 में उनकी शादी मेजर विभूति शंकर के

साथ हुई थी। मेजर विभूति 8 फरवरी 2019 को शहीद हुए थे। पति की शहादत के साथ निकिता ने भी उनके नक्शे कदम पर चलते हुए भारतीय सेना में जाने का निर्णय किया। निकिता ने कॉरपोरेट नौकरी छोड़कर दिसंबर 2019 में इलाहाबाद में सेना की शॉर्ट सर्विस कमीशन परीक्षा पास की।



### घर-घर भोजन, गांव-गांव राशन सेवा निरन्तर

सर्वे भवन्तु सुखिनः भाव के साथ मानवता की सेवा में जुटी नारायण सेवा ने सोमवार को कोरोना संक्रमितों के घर-घर 950 पैकेट भोजन और खेजड़ा में 42 और बड़गांव की कच्ची बस्ती में 45 राशन किट मजदूर और गरीब परिवारों को निःशुल्क भेंट किए।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थापक चौयरमेन पद्मश्री कैलाश मानव की प्रेरणा से संस्थान ने कोरोना प्रभावितों के सेवार्थ भोजन, राशन, ऑक्सीजन, एम्बुलेंस और कोरोना दवाई किट आदि की फ्री सेवा पिछले 45 दिनों से निरन्तर कर रहा है।

निदेशक वंदना अग्रवाल की टीम गांव-गांव राशन वितरण के शिविर आयोजित कर मदद पहुंचा रही है। अब तक 30 हजार से ज्यादा राशन किट और 40 हजार से अधिक भोजन पैकेट बांटे गए हैं। संस्थान के 40 साधक इस सेवा कार्य में लगे हैं।

### मेरठ और परभणी में भी घर-घर भोजन सेवा



भोजन पैकेट बनाने में जुटी सेवाभावी साधक टीम

कोरोना संक्रमित परिवारों के सेवार्थ नारायण सेवा संस्थान के मुख्यालय पर शुरू हुई घर-घर भोजन सेवा की तर्ज संस्थान की शाखा मेरठ (यूपी.) और परभणी (महाराष्ट्र) में भी निःशुल्क भोजन सेवा 25 अप्रैल से शुरू हुई है।

शाखा परभणी की संयोजिका मंजु दर्डा के नेतृत्व में 1800 से अधिक पैकेट तथा मेरठ में मूलशंकर मेनारिया के सहयोग से 900 से ज्यादा भोजन पैकेट वितरित किए जा चुके हैं।

अन्य शाखाओं में भी भोजन, राशन एवं दवाइयां आदि की निःशुल्क सेवा शुरू की जायेगी। यह सेवाएं कोरोना की दूसरी लहर की समाप्ति तक निरन्तर रहेगी पीड़ित मानवता को बचाना संस्थान का सर्वोपरि धर्म है।



## 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 फार्मसी ही नहीं, तकनीक, विज्ञान और अन्य

क्षेत्रों के वैश्विक ढांचे 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 प्लेटफॉर्म 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 प्लेटफॉर्म 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 वे संस्थान अपने कैंडिडेट 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 कैंडिडेट्स 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 चुनौतियों 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 जरिये उन नई तकनीकों को भी बढ़ावा 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 उद्देश्य 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।

## कोरोना प्रभावितों को निःशुल्क एम्बुलेंस सेवा



संस्थान ने कोरोना की दूसरी वेव में कोरोना संक्रमित रोगियों, परिजनों अथवा बीमार लोगों के सेवार्थ निःशुल्क एम्बुलेंस की सेवा दिनांक 18 अप्रैल से शुरू की। संस्थान की 8 एम्बुलेंस इस सेवा में 24 घण्टे जुटी हुई है। अभी तक हजारों बीमारों एवं कोरोना प्रभावितों की मदद पहुंचाई जा चुकी है। इस कोरोना संकल्प में यह सेवा बहुत ही उपयोगी सिद्ध हो रही है। लोगों की जाने बच रही है। अतः आपश्री सेवा में मदद करें।



**सम्पादकीय**

किसी को देना, सहयोग करना, बांटना आदि कार्य प्रा.तिक है। प्रति स्वयं पांचों तत्वों का निरंतर व स्वभाववश दान करती रहती है। प्रति के इन तत्वों से निर्मित रचनायें यथा पेड़, पहाड़ आदि भी स्वभाव से ही दानी होते हैं। जो स्वाभाविक रूप से देता रहता है वह नैसर्गिक व औदरदानी कहलाता है।  
यों तो मानव भी प्रति के इन पंचतत्वों से ही निर्मित है, इसलिये इसे भी स्वभाववश दानी होना चाहिये। अनेक लोग हैं भी किन्तु सभी का स्वभाव प्रा.तिक रूप से देने का विकसित नहीं हो पाता है। क्योंकि मनुष्य की प्रति के तत्वों से ही सृजित है तो प्रति के गुणों का समावेश तो होना ही चाहिये। फिर भी वातावरण के प्रभाव से उसका दाता रूप कभी-कभी पिछड़ जाता है। इस कमी को दूर करने के लिए ऋषि परंपरा ने एक और विधि सृजित की है। जो प्रा.तिक भाव से दान न कर पाये हों उनके लिये संकल्प भाव से देने की व्यवस्था की गई है। किसी भी संकल्प से देना भी दान ही है। मानव चाहे स्वभाव से दे या संकल्प से दोनों का लाभ दाता व भोक्ता दोनों के लिए समान ही है। अतः महत्व यह नहीं है कि कैसे दे? मुख्य बात है कि दें।

**कुछ काव्यमय**

प्रकृति सा दानी  
और कहाँ मिलेगा ?  
जो दाता है  
वही पूर्ण खिलेगा।  
देना जीवमात्र के लिये  
संदेश है प्रकृति का।  
न देकर स्वयं ही रखना  
प्रतीक है विकृति का।

- वरदीचन्द्र राव, अतिथि सम्पादक

**अपनों से अपनी बात**

**मानव सेवा ही माधव सेवा**

किसी गांव के समीप एक संन्यासी का आश्रम था। उसे गांव वालों से जो कुछ भी भिक्षा मिलती, उससे वह भोजन बनाता था और अपने लिए थोड़ा भोजन रखकर बाकी भोजन भिखारियों में बाँट देता। एक दिन कुछ देवताओं ने संन्यासी के दर्शन दिए और कहा- तुम सच्चे संन्यासी हो। हम तुम्हें एक बीज देते हैं, इसे मिट्टी में दबा देना। इसके पौधे से पुष्प उगने पर तुम्हें पैसों की कमी नहीं रहेगी। यह कहकर देवता अंतर्धान हो गए। संन्यासी ने आश्रम के बगीचे में बीज बो दिया। कुछ दिनों के बाद एक पौधा उग आया। धीरे-धीरे पौधा बढ़ता गया। एक दिन उस पर पुष्प खिल उठा। वह पुष्प, सामान्य पुष्प नहीं, स्वर्ण पुष्प था। प्रतिदिन एक पुष्प खिलता, संन्यासी उससे प्राप्त धन से भिखारियों को भोजन कराता।  
संन्यासी ने कुछ दिनों पश्चात् पंचतीर्थ दर्शन करने का निश्चय किया। उसका एक शिष्य था नरेश। संन्यासी ने स्वर्ण-पुष्प के विषय में नरेश को बताया और पंचतीर्थ दर्शन को चला गया। कुछ



दिन तक ठीक चलता रहा। भिखारी खुशी-खुशी भोजन करते रहे। धीरे-धीरे नरेश के मन में कपट आ गया। वह स्वयं को आश्रम का स्वामी मानने लगा। वह भिखारियों को भला-बुरा कहने लगा। भिखारियों को भोजन भी न देता। नरेश ने तय किया कि संन्यासी के लौटने के पूर्व, वह सारा धन समेटकर आश्रम से भाग जाएगा।  
सुबह उसने देखा कि स्वर्ण-पुष्प खिला ही नहीं। पौधा भी सूख गया है। नरेश बड़ी कठिनाई से कुछ दिन बिता

पाया। धन समाप्त हो गया। उसे भूखा रहना पड़ा। कभी-कभी ही भोजन मिलता। चार माह के बाद संन्यासी लौटा तो नरेश ने प्रणाम करते हुए कहा- गुरुजी अब स्वर्ण पुष्प नहीं खिलता।

संन्यासी ने पूछा- स्वर्ण-पुष्प क्यों नहीं खिलता?

मालूम नहीं गुरुजी-नरेश बोला। संन्यासी को देखकर भिखारियों की भीड़ जमा हो गई थी। उन्होंने नरेश की शिकायत संन्यासी से की। नरेश की दृष्टि नीचे झुक गई। संन्यासी ने कहा- देवताओं की पा से यह पौधा मुझे मिला था, परन्तु तुम्हारे अनुचित व्यवहार के कारण स्वर्ण-पुष्प खिलना बंद हो गया। फिर संन्यासी ने भिखारियों से कहा-तुम कल आना मैं तुम्हें भोजन दूँगा। यह सुनकर भिखारी चले गए। अगले दिन जब संन्यासी उठा तो उसने देखा कि वह पौधा फिर खड़ा हो गया। उसमें स्वर्ण पुष्प खिल उठा है। तुम दरिद्र नारायण का आदर करना सीखो। यदि नर की सेवा करोगे, तभी नारायण प्रसन्न होंगे। मानव सेवा ही माधव सेवा है वत्स।

-कैलाश 'मानव'

**जो ज्ञान आचरण में नहीं, वह निरर्थक**



अच्छी बातें सुनना पढ़ना ही काफी नहीं है इसे अपने जीवन में अमल करना भी बेहद जरूरी है। वरना आपका सुनना पढ़ना बेकार हो जाएगा। जब भी कोई अच्छी सीख मिले उसे तुरंत नोट कर ले। उसे खुद के व्यक्तित्व में आदत में डालने की कोशिश करें तभी जीवन सार्थक होगा।

एक किसान बहुत सारे बीज लेकर

खेत में बोने के लिए निकला। कुछ बीज रास्ते में गिर गए तो कुछ पक्षियों ने चुग लिए, कुछ पथरीली जमीन पर गिरे तो कुछ नम जमीन पर गिरकर अंकुरित हो गए, चट्टान होने के कारण कुछ बीजों की जड़ें ज्यादा परिपक्व नहीं हो पाई इसलिए वे जल्दी ही सूख गए। शेष बीज उपजाऊ जमीन पर गिरे और उनकी बालियों में दाने भर आए। प्रभु का उपदेश देने वाला गुरु भी बीज बोने वाले किसान की तरह है। वह भक्तों के दिल में परमात्मा का संदेश होता है। उन्हें इन बातों पर दविश्वास नहीं होता है।

क्योंकि उन्हें सांसारिक चिंताओं ने वशीभूत किया होता है। इसलिए ज्ञानरूपी बीज तुरंत नष्ट हो जाते हैं। भक्तों का दिल बेहद उपजाऊ होता है। ऐसे भक्त संदेश को श्रद्धा पूर्वक ग्रहण करते हैं। वे स्वयं उसे आनंद की वर्षा में

भीगते हैं और औरों को भी भीगोते हैं यह जीवन की सच्चाई है। दुनिया में जितनी अच्छी बातें व संदेश है वे दिए जा चुके हैं अब नया कुछ कहने व देने को बाकी नहीं रहा है। जरूरत है तो केवल उस पर अमल करने की ऐसे कई लोग हैं जो अच्छी किताबें, अच्छे लेख पढ़ते हैं, अच्छे लोगों से मिलते हैं, अच्छी बातें सुनते हैं।

उन्हें पता होता है कि इन बातों को ग्रहण करना जरूरी है। इससे फायदा होगा लेकिन इसके बावजूद वे इसे ग्रहण नहीं करेंगे तभी वह कहते हैं यह बातें अच्छी है लेकिन आज के समय में इनका मेल नहीं, तो कभी कहते हैं अगर मैं इन बातों पर अमल करूंगा तो बहुत नुकसान होगा पीछे रह जाऊंगा। कुल मिलाकर अच्छी बातों को मानने के लिए उनके पास कई तरह के बहाने होते हैं। यही वजह है कि ज्ञान का बीज उनके अंदर नहीं पनप नहीं पाता।

- सेवक प्रशान्त भैया

**एक सेवाभावी मानव की जीवनी**

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

डाक्टर की बात का बाबू पर असर नहीं पड़ा, उसने झुंझलाते हुए कहा-रजिस्ट्री तो पोस्टमैन ही देगा, मैं दूंगा नहीं। आप डाक्टर हैं तो होते रहें, मैं तो कभी बीमार पड़ा नहीं। कैलाश इन दोनों के बीच का संवाद सुन रहा था। उसे डाक्टर की बात उचित लगी तो अपने साथी को कहा-डाक्टर है, मजबूरी है, इनकी मदद करनी चाहिये, तू रजिस्ट्री दे दे, मैं एंट्री कर देता हूँ।

कैलाश की बात पर बाबू ने रजिस्ट्री दे दी। डाक्टर चला गया तो कैलाश ने बाबू को समझाया कि डाक्टर सब की मदद करते हैं, हमें भी उनकी मदद करनी चाहिये, हम भी तो इन्सान हैं, कल बीमार पड़ेंगे तो इन्हीं के पास जाना पड़ेगा। बाबू को कैलाश की बात रास

नहीं आई, उसने चिढ़ कर कहा - कैलाशजी, मैं तो आज तक कभी बीमार नहीं पड़ा। कैलाश चुप हो कर अपना काम करने लगा।

बात आई गई हो गई मगर कभी कभी कोई बात सीधे सीधे समझाने पर समझ नहीं आती तो परिस्थितियां समझा देती हैं। इस घटना के हत्ते दस दिन बाद ही एक दिन अचानक उस बाबू को जोर की खांसी हुई, ऐसी कि रुकने का नाम ही नहीं ले। बलगम में खून नजर आया तो कैलाश बाबू को उसी डाक्टर के पास लेकर गया। बाबू आत्म ग्लानि और घम से नतमस्तक था। कल तक जिस आदमी के सामने कभी बीमार नहीं होने की डींगे हांक रहा था। आज उसी के समक्ष बीमार बन कर जाना पड़ रहा है। डाक्टर की प्रशंसा करनी पड़ेगी कि उसने किसी प्रकार का कटाक्ष या पुरानी घटना का जिक्र किये बिना बाबू का ईलाज शुरू कर दिया। जांच में पता चला कि बाबू को टी.बी. है, अब तो उसे रोजाना डाक्टर के पास जाना पड़ गया। कैलाश मन में मुस्कुराते हुए सोचने लगा कि घमण्डी का सिर इस तरह नीचा होता है।

अंश - 26

**जरूरी है धैर्य**

धैर्य हमारी कमजोरियों को दूर करने में मददगार है। ईश्वर हमें खुद को बदलने के लिए समय देते हैं। वे हमारे लिए हमेशा नई संभावनाओं को खोलते हैं। जब हम गिरते हैं, तो वे हमें उठाते हैं। जब हम रास्ता भटकने के बाद ईश्वर के पास लौटते हैं, तो वे खुली बाहों से हमारा इंतजार करते हैं। उनके प्यार को नहीं तौला जा सकता, ईश्वर हमें नए सिरे से शुरूआत करने की हिम्मत देते हैं। धैर्य कमजोरी का संकेत नहीं है, जब सब खो जाए तो भी अपने अंदर की अच्छाई को बनाए रखें। थकान और बैचेनी को दूर करते हुए आगे बढ़ते रहें। यह भी हो सकता है कि हमारे जीवन में आशा धीरे-धीरे घटती चली जाए। फिर भी हमें धैर्य रखना होगा और ईश्वर पर भरोसा रखना होगा, क्योंकि वे सबका ध्यान रखते हैं। अपने जीवन में हतोत्साहित होने की बजाय, इसे याद रखने से हमें अपने लक्ष्य के लिए डटे रहने और अपने सपनों को फिर से जीवित करने में मदद मिल सकती है। कोई भी निर्णय जल्दबाजी में नहीं किया जाना चाहिए। शांति को बनाये रखने के लिए और स्थितियों को सुलझाने के लिए बेहतर समय की प्रतीक्षा करने की आवश्यकता होती है। इसलिए हमेशा धैर्य को बनाए रखें।



