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 - 9 • अंक-2374 • उदयपुर, गुरुवार 24 जून, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

कोरोना संक्रमण, पैटर्न इस ओर कर रहा इशारा

देश में आमतौर पर वातावरण में नमी बढ़ने के साथ मौसमी बीमारियां बढ़ने लगती है। इस आम धारणा के विपरीत इन्लूऐंजा जैसी मौसमी बीमारियां, जिस प्रकार के विषाणु (लिपिड इनवेलप्ड वायरस) से होती है, और नमी कम होते ही बढ़ती है। कोरोना संक्रमण का फैलाव भी नमी बढ़ने के साथ कम होता है। यह बात अटपटी लगे लेकिन पुणे शोधार्थी वीरेंद्र माने की रिसर्च सामने आई है। माने ने अपना शोधपत्र एक प्रतिष्ठित जर्नल को प्रस्तुत किया है। इस शोध पर विचार चल रहा है। कोरोना संक्रमण के ट्रेंड पर अब तक कई तरह के शोध हो चुके हैं। माने का शोध इस महामारी को समझने ओर उससे बचाव की तैयारी करने में अहम साबित हो सकता है। हालांकि अभी शोध जारी है और अंतिम नतीजे सामने आने बाकी है।

सितंबर मध्य में दूसरी लहर का पीक

माने के अनुसार, भारत में जनवरी के मध्य से जून–जुलाई तक सबसे कम नमी होती है। उत्तर और उत्तर– पश्चिमी राज्यों में मानसून के जाने के बाद व ठंड शुरू होने के पहले कुछ सप्ताह के लिए कम होती है।

इसी कारण इन राज्यों में गत वर्ष दो बार केस बढ़ने दिखाई दिए थे। अध्ययन में सामने आया कि गत बार की तरह भारत में कोरोना की दूसरी लहर का पीक मध्य सितंबर में आ सकता है। दिसंबर–जनवरी में संक्रमण की रतार सबसे कम हो सकती है।

गत वर्ष नमी बढ़ी, केस घटे

देश में गत सितंबर के मध्य से नए केस कम होने शुरू हो गए। क्योंकि तब नमी का स्तर भी पीक पर था। माने की परिकल्पना (हाइपोथिसिस) के अनुसार नमी के स्तर का असर 8–10 हफ्ते के बाद संक्रमण के मामलों में दिखता है।

मेहनत के बलबूते चढ़ रही कामयाबी की सीढ़ियां

सोनल

खरसाण गांव की बेटी सोनल मेनारिया अमरीका में खुद का रेस्टोरेंट खोल कर भारतीय शाकाहारी व्यंजनों का स्वाद लोगों को चखा रही है। सोनल के पति पिछले 12 वर्षों से पीडब्ल्यूसी कंपनी में निदेशक के रूप में कार्यरत हैं। वे पत्नी सोनल, बेटी तुलसी व बेटे हर्ष मेनारिया के साथ अमरीका के केंटकी की लुइसविले सिटी में रहते हैं।

सोनल ने 8 साल पहले भारतीय शाकाहारी भोजन का व्यवसाय शुरू किया था और डेढ़ साल पहले राजस्थानी–गुजराती रेस्टोरेंट 'सोनल किचन' के नाम से खोला है। सोनल 10 से 12 प्रकार की थाली डिश, नमकीन मिठाइयां आदि बना रही है। ये मिठाइयां वे अमरीका के दूसरे शहरों एवं कनाडा भी भेजती है। बड़ी बात ये है कि सोनल रोजाना सैकड़ों भूखे एवं बेघर लोगों एवं परिवारों को निःशुल्क खाना भी खिलाती है।

सोनल ने कोरोना काल में पुलिस विभाग, अग्निशमन विभाग, चिकित्सा विभाग में लगभग 5 हजार लंच बॉक्स निःशुल्क दिए एवं बेटी ने घर पर मास्क बनाकर लोगों को बांटे।

वीना

वीना ने बचपन से लेकर पढ़ाई–पूरी होने तक काफी संघर्ष किया। बीना पांच भाई–बहनों में से एक है। पढ़ाई करने के लिए 5 किमी हर रोज पैदल चलती। लौटकर खेतों में गाय वे भैसों का गोबर उठाती। फिर घर के कामों के बीच शाम को वक्त मिलता तो होम वर्क करती।

इसके बावजूद पढ़ाई नहीं छोड़ी ताकि वह कुछ बन सके। वीना ने बताया कि जब पिता सरकारी शिक्षक बने तो आर्थिक संघर्ष कम हुआ, लेकिन फिर भी भाइयों को प्राइवेट और बहनों को सरकारी स्कूल में ही दाखिला करवाया। बाद में जीएनएम के कोर्स के लिए नाथद्वारा नर्सिंग कॉलेज में एडमिशन मिल गया।

कोर्स पूरा होने के बाद उदयपुर में गीताजंली अस्पताल में नौकरी की। छह माह बाद अचानक तबीयत खराब हुई तो नौकरी छोड़कर गांव चली गई। स्वास्थ्य सही हुआ तो अमृत क्लीनिक के लिए आवेदन किया।

अब वह बेसिक हेल्थ केयर सर्विसेज द्वारा संचालित कोजवाड़ा अमृत क्लीनिक में नर्स के रूप में काम कर रही हैं। लेकिन, नौकरी के बाद भी किताबों से प्यार बरकरार है और वह आगे सरकारी नौकरी में जाना चाहती है।

सेवा–जगत्

दिव्यांगों को समर्पित- आपका अपना नारायण सेवा संस्थान

पटना में 48 जरुरतमंद परिवारों को राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर की ओर से 48 निर्धन परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किया गया। संस्थान पिछले 10 माह उदयपुर मुख्यालय सहित देश की सभी शाखाओं के माध्यम से निःशुल्क भोजन व राशन वितरण की सेवाए दे रहा है।

संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि इसी क्रम में रविवार को पटना में राशन वितरण का शिविर आयोजित किया गया। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, दो किलो दाल, पांच किलो चावल, दो किलो रिफाइंड तेल, चार किलो चीनी व एक किलो नमक सहित मसाले दिये गए। स्थानीय आश्रम प्रभारी संदीप जी भटनागर ने बताया कि पटना में आचार्य विमल सागर दिगंबर जैन भवन में आयोजित शिविर में उपस्थित .ष्ण प्रसाद जी, राकेश जी गुप्ता, अर्चना जी जैन, ईशान जी जैन, विजय जी जैन, सुरेंद्र जी जैन, राहुल रंजन जी, विशाल सिंह जी, गोविंद केसरी जी, रोशन जी श्रीवास्तव, संजय कुमार जी, सोनू कुमार जी, मुकेश कुमार सिंह जी सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

शिविर में 43 यूनिट रक्त संग्रहित

पीड़ितों की सेवा ही सबसे बड़ा धर्म है। यह बात सोमवार को नारायण सेवा संस्थान द्वारा हिरण मगरी सेक्टर 4 स्थित मानव मंदिर में आयोजित रक्तदान शिविर का उद्घाटन करते हुए महाराणा प्रताप एयरपोर्ट की डायरेक्टर नंदिता जी भट्ट ने कही।

उन्होंने संस्थान द्वारा दिव्यांग एवं समाज के कमजोर वर्ग की जा रही सेवाओं की सराहना की। विशिष्ट अतिथि रोटरी क्लब ऑफ उदयपुर मेवाड़ के संरक्षक हंसराज जी चौधरी व 92 बार रक्तदान कर चुके रविन्द्रपाल सिंह जी कप्पू थे।

आरम्भ में संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने अतिथियों का स्वागत किया व निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने कोविड–19 की दूसरी लहर के दौरान संस्थान द्वारा जरूरतमंदों की भोजन, राशन, सिलेंडर, बेड, दवा आदि सेवाओं से अवगत कराया। शिविर के दौरान 43 यूनिट रक्त संग्रहण किया गया।

रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र व फूलदार पौधे प्रदान किए गए। अतिथियों ने 25 से अधिक बार रक्तदान करने वाले रविन्द्रपाल सिंह जी कप्पू, चंदन जी माली, बरक्कतउल्ला जी खान, रोहित जी जोशी, डॉ. भरतसिंह जी राव, आयुष जी आरोड़ा, कपिल जी दया, हितेश जी व्यास, आर.सी. मीणा जी, दीपक जी खंडेलवाल को प्रशस्ति पत्र, पगड़ी, दुपट्टा, शॉल व स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। संचालन ऐश्वर्य जी त्रिवेदी व आभार ज्ञापन पलक जी अग्रवाल ने किया।

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

मानव जीवन यों तो स्वयं ही ईश्वर का वरदान है। यह दुर्लभ है, कर्मयोनि है, सौभाग्यवश है। लेकिन ईश्वर इतना दयालु है कि जो मानव शरीर दिया और श्रेष्ठ बनाया उसमें भी अपने स्वभाव के रंग, भरकर इसे श्रेष्ठतम बनाने की भी कृपा की है। इसलिए मनुष्य का तन, मन और धन स्वाभाविक रूप से परोपकार करके अति प्रसन्न होता है। दूसरों की सहायता करके जो स्वाभाविक संतोष एवं जीवन की सार्थकता का भाव जागृत होता है, वही तो ईश्वरीय अनुकम्पा है। ईश्वर प्रत्यक्ष कुछ देता होगा किन्तु अप्रत्यक्ष तो देने के लिए हरदम उद्यत ही रहता है। बस मानव अपनी सात्विक प्रवृत्तियों को जागृत कर ले तो उसके भावों व क्रियाओं में वह सब अपने आप उतरने लगता है जो नैसर्गिक है। ईश्वर की सत्ता भी नैसर्गिक है, वहाँ अपने प्रयास कार्य नहीं करते। बनावटी भाव टिक नहीं सकते। ईश्वर तो वरदान का खजाना खोले बैठे हैं, बस हमारी पात्रता की ही प्रतीक्षा है।

कुछ काव्यमय

हाथ उठे सेवा हेतु तो,
ईश्वर भी देगा वरदान।
दीन दुःखी में ही बसता है,
सृष्टि का सर्जक भगवान।।
आह किसी की सुन के जिसने,
दर्द उसे समझा है अपना।
यही भावना तो पूजा है,
रह जाए चाहे फिर जपना।।
अपने भोजन से पहले मैं,
भूखेजन को भोग लगाऊं।
उसमें मेरा नारायण है,
पहले उसकी क्षुधा मिटाऊं।।
इतने ऊँचे भाव हो मेरे,
समझ सकूं ईश्वर संकेत।
करुणा और दया के पौधे,
रोपूं अपने मन के खेत।।
जो जीवन को हार रहा है,
उसका मैं भी बनूं सहारा।
प्रभु ने उसको प्रेम दिया है,
वह तो है मेरा भी प्यारा।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

सतर्क रहे! सुरक्षित रहे!
कोरोना वायरस से सावधान रहे
क्योकि सावधानी ही बचाव हैं।
कोरोना को धोना हैं।

नारायण सेवा संस्थान
#CoronaVirus

अपनों से अपनी बात

जीवन समर्पण, सेवा में

गुरु गोविन्द सिंह वन में बैठे एकान्त चिन्तन में लीन थे। उनके मन में देश, समाज, संस्कृति के उत्थान और कल्याण के लिए विचारों की लहरें उठ रही थीं। तभी गुरु ने देखा यमुना को पार कर उनका एक शिष्य उनकी ही ओर रहा आ रहा है। शिष्य काफी सम्पन्न और ऐश्वर्यशाली था उसे अपनी धन सम्पदा का भी अभिमान था। शिष्य ने गुरु के चरणों में विनम्र प्रणाम किया और बोला कुशल तो हैं आप ? गुरु बोले –मेरी कुशल क्या जानना है ? कुशल तो मेरे उन बन्दों की पूछ जाकर, जो अपना सारा समय और सामर्थ्य गरीबों की सेवा में जन चेतना को जागृत करने में लगाते हैं। इस कार्य में उन्हें मेरे से अधिक अपना सारा समय और सामर्थ्य लगाना पड़ता है।

इतना कहकर गुरु गोविन्द सिंह ने अपने पास की रखी रोटियाँ रघुनाथ की और करते हुए कहा– इस निर्जन वन में तो मैं तुम्हारा स्वागत इन्हीं से करता हूँ। रघु ने उन्हें देखा और तुरन्त कहा – अरे गुरुजी आप इन सूखे टुकड़ों पर अपना निर्वाह कर रहे हैं ?

सूखे टुकड़े नहीं ये प्रेम पकवान हैं, गुरुजी बोले। इन्हें एक भाई दे गया था।

तो मैं भी आपकी सेवा में एक तुच्छ भेंट अर्पित करता हूँ –रघु ने कहा, और उसने अपने हाथों से दो हीरे जड़े–कड़े उतारे तथा गुरु के समक्ष रख दिये। फिर कहा इन्हें स्वीकार कीजिए रघु यह कहकर गर्व से देखने लगा। गुरु ने उसके चेहरे पर आते जाते भावों को देखा और कड़ो को एक ओर झाड़ी में उपेक्षित दृष्टि से फेंक दिया।

गुरु पुनः चिन्तन में लीन हो गए। रघु ने सोचा कि गुरु कम मिलने के कारण उदास है। उसने कहा कि अभी मेरे पास बहुत सम्पत्ति है इसे में आपकी इच्छानुसार दे सकता हूँ। गुरु बोले –मुझे सम्पत्ति की नहीं बन्दों की जरूरत है। जो पूर्णतया समर्पित होकर समाज के उत्थान में जुट सकें।

लेकिन सम्पत्ति से तो अनेकों व्यक्ति प्राप्त किये जा सकते हैं, रघु का स्वर उभरा। गुरु ने उस उन असमंजस से उबारते हुए कहा – मुझे नौकर नहीं देश, समाज, सेवा के प्रति पूर्णतया समर्पित व्यक्ति चाहिए जो तमाम विपत्तियों, परेशानियों, कठिनाइयों के बीच भी अविचलित रहकर अपने लक्ष्य हेतु जुटे रह सके। सम्पत्ति तो चोर भी दे सकता है, किन्तु मुझे भावपूर्ण व्यक्ति चाहिए।

रघुनाथ को यथार्थता का बोध हुआ। वह गुरु के चरणों में गिर पड़ा और कहा आपने मुझे भ्रम से उबार लिया –आज से अपनी समुचित जिन्दगी आपके चरणों में निवेदित करता हूँ आप इसका निःसंकोच उसी प्रकार उपयोग कर सकते हैं, जैसे अपने हाथ के हथियारों का करते हैं।

गुरु गोविन्द सिंह ने उसे हृदय से लगाते हुए कहा, अब तुमने समय की आवश्यकता को समझा है, सेवा का आधार, धन मद नहीं अपितु, हृदय की उदात्त भावनाओं का पूर्णतया समर्पण एवं तदनुरुप किया है।

–कैलाश 'मानव'

खुशियाँ बाँटिए

दो मित्र एक महाविद्यालय में एक ही कक्षा में पढ़ते थे। एक मित्र बहुत अमीर और दूसरा बहुत गरीब था। अमीर मित्र का जब जन्मदिन आया तो उसे उसके परिवार के सदस्यों एवं परिजनों ने नाना प्रकार के बहुमूल्य उपहार दिए।

उसके बड़े भाई साहब ने उसे एक महँगी घड़ी भेंट की। उस घड़ी को पहनकर जब अमीर मित्र महाविद्यालय गया तो उसकी घड़ी गरीब मित्र को

पसन्द आ गई। उसने अमीर मित्र से एक दिन पहनने के लिए वह घड़ी माँगी। अमीर मित्र ने वह घड़ी सहर्ष गरीब मित्र को दे दी। एक दिन पश्चात् उसने घड़ी लौटाते हुए अमीर मित्र से पूछा, "तुमने मेहनत करके पैसे कमाए होंगे और फिर घड़ी खरीदी होगी।"

अमीर मित्र ने उत्तर दिया, "नहीं, यह मुझे मेरे बड़े भाई साहब ने उपहार में दी है। परंतु तुम ऐसा क्यों पूछ रहे हो?" शायद तुम यह सोच रहे हो कि तुम भी मेरी जगह होते और तुम्हें भी तुम्हारा बड़ा भाई ऐसी ही महँगी सुंदर घड़ी उपहार में देता।"

यह बात सुनकर गरीब मित्र ने उत्तर दिया, "नहीं, मैं तुम्हारे जैसा बनने के बारे में नहीं सोच रहा था ताकि मैं दूसरों को उपहार दे सकता और उन्हें खुश रख पाता।"

कहने का तात्पर्य यह है कि हमें जीवन में खुशियाँ बाँटते हुए आगे बढ़ना चाहिए।

जब हम औरों को खुशियाँ बाँटते हैं, तब हम स्वयं भी खुश रहते हैं। खुशियाँ पाना है, तो खुशियाँ बॉटते चलो।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

एक बार भाईसा के पास मुम्बई के किसी मफत काका का फोन आया। उन्होंने भाईसा के सेवा कार्यों के बारे में सुना था। उन्होंने भाईसा को कहा कि वे उन्हें एक ट्रक सोयाबीन का तेल और एक ट्रक शक्कर भेजना चाहते हैं। भाईसा यह सुनकर दंग रह गये। एक ही पल में उनके मस्तिष्क में कई सवाल कौंध उठे। यह व्यक्ति कौन है, क्यूं मुझे यह तेल–शक्कर भेजना चाहता है, मुफ्त में भेजेगा या पैसे लेगा। मुफ्त में भेजेगा तो क्यूं भेजेगा, पैसे लेगा तो कितने लेगा।

भाईसा इन्हीं प्रश्नों में उलझे हुए थे कि मफत की अगली बात से सारे प्रश्नों का समाधान हो गया। उन्होंने कहा कि तेल–शक्कर को मुफ्त भेजेंगे मगर ट्रक का किराया हमें देना पड़ेगा, इसके अलावा हमें 300 बोरी गेहूं की व्यवस्था करनी पड़ेगी।

मफत काका के प्रस्ताव से भाईसा बहुत प्रसन्न हो गये, समस्या 300 बोरी गेहूं जुटाने की थी जो कि आसान कार्य नहीं था।

इसके अलावा इस गेहूं को पिसवा कर शक्कर व तेल मिला इसका सत्तू बनाना था और इसका वितरण आदिवासी क्षेत्रों के भूखों –नंगों में करना था।

प्रस्ताव आकर्षक था मगर इसे पूरा करना अत्यन्त दुरूहष कार्य था, उनके अकेले बूते की तो बात नहीं थी। भाईसा पशोपेश में पड़ गये, अगर प्रस्ताव ठुकराते हैं तो भूखों–नंगों को नुकसान होता है और हां करे तो इसे पूर्ण करने की समस्या थी। मफत काका भाईसा की दुविधा समझ रहे थे, उन्होंने कहा कि प्रस्ताव पर अपने सहयोगियों के साथ विचार विमर्श कर लो। इसे पूरा करना संभव हो तभी हां करना वरना कोई बात नहीं। यह कह कर उन्होंने फोन रख दिया।

अंश-43

कई रोगों के लिए रामबाण है इमली

ऐसा फल, जो मीठा और खट्टा दोनों के शौकीनों को पसंद हो सकता है। हरी होती है तो स्वाद में खट्टी लगती है और पकने के बाद लाल रंग लेती है और मीठी हो जाती है।

इमली के बीज में ट्रिप्सिन इन्हिबिटर गुण (प्रोटीन को बढ़ाना और नियंत्रित करना) पाया जाता है। इससे हृदय रोग, हाई ब्लड शुगर, हाई–कोलस्ट्रॉल और मोटापा संबंधी समस्याएं नियंत्रित की जा सकती हैं।

इसमें कुछ ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो पाचन में सहायक डाइजेस्टिव जूस को प्रेरित करने का काम करते हैं। इस कारण पाचन क्रिया बेहतर तरीके से काम करने लगती है। इमली में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह तंत्रिका तंत्र को सही गति देने का काम करता है।

इसमें कुछ ऐसे पोषक तत्व भी पाए जाते हैं जिनमें एंटी इंलेमेटरी (सूजन कम करनें) और एंटी–स्ट्रेस (मानसिक तनाव कम करने) प्रभाव पाए जाते हैं।

इमली में एंटीऑक्सिडेंट और हेप्टोप्रोटेक्टिव प्रभाव पाए जाते हैं। पीलिया और लिवर के लिए फायदेमंद है।

इसमें एंटी–मलेरिया के साथ–साथ फेब्रियूज और लैक्सेटिव प्रभाव भी पाए जाते हैं। इसका उपयोग मलेरिया और माइक्रोबियल डिजीज से छुटकारा दिलाने में सहायक होता है।

इमली का उपयोग हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से छुटकारा दिलाने में लाभकारी साबित हो सकता है।

इमली में मैलिक, टार्टरिक और पोटैशियम एसिड प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। पेट के लिए काफ़ी उपयोगी है।

इमली खाने के फायदे में त्वचा से डेड स्किन निकालना और उसे निखारना भी शामिल है।

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

अनुभव अमृतम्

उसको अंगुली से खटखट करते हैं, एक बार दबाया तो ए होगा 3 बार दबाया तो बी होगा। एक बार लम्बा, एक बार छोटा दबाने से सी होगा। दो बार छोटे–छोटे लगातार दबाये तो बी. होगा। तार की भाषा, टेलिग्राम की भाषा। जोधपुर तार भेज रहे थे। बोले– मेरे तार पहले ले लो खटखट करके। बोला– टेलिफोन तो बहुत कम मिलता था– महाराज! 10 टेलिग्राम उन्होंने ले लिया। फिर उन्होंने कहा अभी नहीं मैं 2 घंटे बाद दूंगा– आपको। इस बात पर झगड़ा हो गया। तो इन्होंने कुछ गाली–गलोच कर दी। जोधपुर वाले ने कहा– मैं आता हूँ बन्दूक लेकर के। अब तेरे को जीवित नहीं छोडूंगा। तुमने मुझे गाली दी, मेरा अपमान किया। मोटर साईकिल से मैं जोधपुर से पाली आ रहा हूँ। उसने कह दिया ये फिक्स है– बाबूजी। सिंह साहब तो डर गये। साहब मेरे को कहा– बन्दूक लेकर के आ रहा हूँ, मैं तेरा वध कर दूंगा। अरे! भाई कमरे में बन्द करदो– इनको। बाहर ताला लगा दो–जल्दी करो। और 2 घण्टे बाद वो आ गये बन्दूक लेकर के। कहाँ है सिंह? कहाँ है? मैं उसको गोली मारने आया हूँ। झगड़ा हो गया। बड़ा मुश्किल से समझाया। चाय पिलायी, दूध पिलाया, मिठाई खिलायी उनको नमस्कार किया। अरे! मैं इसका पता लगाकर रहूंगा। इसके घर जाता हूँ। कहीं भी हो मैं उसको ढूंढूंगा। अरे! गुस्सा कम करो। माफी मांगते हम उनकी तरफ से। बोले आप माफी क्यों मांगते? अगर माफी मांगे तो वो मांगे। हाँ उनसे माफी मंगवा देंगे। 5–4 आदमी कमरे से बाहर लाये, माफी मांगी। फिर भी एक थप्पड़ लगा दिया– गुस्से से। बड़ी मुश्किल से उनको सम्भाला। ये क्रोध कितना विकराल होता है– देखा? कहाँ खो गये? कहाँ भूल गये? कहाँ चूक गये? कहाँ गुम हो गये?

सेवा ईश्वरीय उपहार– 170 (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, 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