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-2210 • उदयपुर, सोमवार 25 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

वेस्ट को देख बेल्जियम में बना दी री-साइकिल कंपनी

जोधपुर सहित राजस्थान और पूरी दुनिया के लिए बड़ी समस्या बढ़ता हुआ वेस्ट है। इसमें से 60 प्रतिशत से ज्यादा गंदगी, कचरे का सेग्रीगेशन नहीं होने से हर शहर में डम्पिंग यार्ड के पहाड़ खड़े हो गए हैं। जोधपुर के केरू में भी यह देखा जा सकता है। लेकिन जोधपुर के ही एक व्यक्ति ने इसी वेस्ट की री–साइक्लिंग कंपनी शुरू की पिछले साल ही 1100 करोड़ का टर्नओवर पहुँचा दिया।

यह है रामकृष्ण प्रजापति। प्रारंभिक शिक्षा डिडवाना में ली और फिर सीए बने। पहले मुम्बई और फिर बेल्जियम में जॉब किया। डेढ़ साल पहले खुद का ही री–साइक्लिंग काम सिनर्जी ट्रेडको एनवी नाम से शुरू किया। कम समय में कई लोग जुड़े और 15 देशों में ऑफिस और 52 देशों में काम फैला लिया।

आधा किलो कचरा एक व्यक्ति करता है जनरेट– एक दिन में आधा किलो वेस्ट एक व्यक्ति जनरेट करता है। इस लिहाज से जल्द ही डम्पिंग के लिए लैंड भी पूरी हो जाएगी। वे वेस्ट पेपर, प्लास्टिक, ग्रैन्यूल्स, मेटल स्क्रेप, कॉइल्स और मैंगनीज मिनरल्स के वेस्ट दुनिया के सभी देशों में निर्यात करते हैं, भारत में भी इसका बड़ा हिस्सा आयात होता है। भारत में वेस्ट कलेक्शन सेग्रीगेशन और री–साइकिल पर अभी भी बहुत काम होना बाकी है। भारत 300 से अधिक लोगों की टीम बनाकर इसको एक प्रतिष्ठित समाजसेवी ग्रीन कॉरपोरेट प्रोडक्ट का रूप देना चाहते हैं।

व्यवहार परिवर्तन लाना जरूरी : रीसाइक्लिंग को बढ़ावा देने वाला विश्व में नम्बर एक देश स्वीडन है, वहां 98 प्रतिशत तक वेस्ट री–साइकिल होता है। बेल्जियम का नम्बर दूसरा है। वहां 92 प्रतिशत वेस्ट री–साइकिल है। भारत में इस स्तर तक जाने के लिए लोगों के व्यवहार में परिवर्तन लाना सबसे जरूरी है। यहां गीला व सूखा कचरा भी लोग अलग–अलग एकत्रित नहीं करते। जबकि उन देशों में लोग नियमानुसार चलते हैं।

कैंसर से मुक्ति का रास्ता भी खुल सकता है कोरोना की वैक्सीन से

कोरोना वायरस के खिलाफ बनाई गई एमआरएनए वैक्सीन कैंसर के इलाज में भी बेहद कारगर साबित हो सकती है। रिसर्च के नतीजों के आधार पर वैज्ञानिकों का दावा है कि आरएनए थैरेपी ट्यमर सेल्स को मारने में कारगर है। यह बहुत प्रभावी तरीके से कैंसर की कोशिकाओं को मारने व उनको विकसित होने से रोकेने में सक्षम हो सकती है।

यदि आरएनए थैरेपी सफल होती है तो यह कैंसर के इलाज के तरीको में सबसे अधिक सुरक्षित होगी। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएगी। इससे शरीर में कोई संक्रमण नहीं होगा। डब्ल्यूएचओ रिपोर्ट के अुनसार हर साल कैंसर से 7.84 लाख मौतें होती है। इससे उम्मीद है कि उनकी जिंदगी को बचाया जा सकेगा।

कैसे काम करेगी आरएनए

इस तकनीक पर बनी कोरोना वैक्सीन 90 फीसदी तक कारगर है। कैंसर के इलाज में थैरेपी के जरिए कोशिकाओं में प्रोटीन को नियंत्रित किया जाएगा। इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म संतुलित होगा। कैंसर की

कोशिकाएं मेटाबॉलिज्म को अनियंत्रित करती है।

इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है। इस थैरेपी से कोशिकाओं में आरएनए मजबूत होता है। जो मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है।

इसलिए दुनिया की नजर .....

- आरएनए थैरेपी कैंसर कोशिकाओं को विकसित करने वाले जीन रोकने सक्षम।
- यदि थैरेपी पूरी तरह सफल रही तो आनुवाशिंक बीमारियों का भी इलाज संभव।
- कीमाथैरेपी, सर्जरी, दवाएं कैंसर के शुरूआती स्टेज में ही ज्यादा कारगर, एडवांस स्टेज में नहीं।
- इलाज के बाद अन्य दिक्कतें भी बढ़ती। दोबारा होने की आंशका भी रहती।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

बेटे की निःशुल्क सर्जरी, मां को मानदेय

बेटा जन्म के आठ साल बाद पोलियो का शिकार हो गया। उसके इलाज के लिए अपने शहर और उसके बाहर बैंगलोर व जयपुर में लम्बे समय तक घूमती रहीं, लेकिन उसे अपंगता के अभिशाप से छुटकारा नहीं मिला।

हार–थककर अपनी नियति पर संतोष करने के अलावा कर भी क्या सकती थी, सब कुछ भगवान भरोसे छोड़ दिया। एक दिन टीवी पर नारायण सेवा संस्थान द्वारा पोलियो की निःशुल्क सर्जरी की सूचना देखी। बच्चे को लेकर हम पति–पत्नी में उदयपुर आए। बच्चे के हाथ–पाँव के कुल चार ऑपरेशन हुए, वह अब पहले से बेहतर स्थिति में था, कैलीपर्स के सहारे चलने भी लगा।

ऑपरेशन के दौरान हमें यहीं रहना था, क्योंकि गाँव जाकर बार–बार आना गरीब परिवार के लिए संभव नहीं था। हम यहीं किराए का मकान लेकर रहने लगे। यह कहना है– मीरपुर (पं. बंगाल) की रहने वाली अर्चना मलिक (25) का। उसने बताया कि यहीं ऑपरेशन के दौरान हमारी आर्थिक स्थिति को देखते हुए संस्थान ने हाऊस कीपिंग विभाग में काम दे दिया। मानदेय मिलने से गाँव भी पैसा भेजती रही और यहाँ भी काम चलता रहा। पति को भी शहर में फर्नीचर रिपेयरिंग का काम मिल गया। गृहस्थी ठीक से चल रही थी कि कोरोना ने पति से काम छीन लिया। अब सिर्फ संस्थान के मानदेय पर ही निर्भर थे, तभी संस्थान ने हमें हर माह राशन उपलब्ध करवा कर हमारी मुश्किलों को आसान कर दिया। भला हो नारायण सेवा संस्थान का।

संकट से उबरी गोपी की गृहस्थी

उदयपुर शहर के वार्ड 38 शबरी कॉलोनी में रहने वाली गोपी बाई का घर संसार कोविड– 19 को दस्तक से पहले 5 सदस्यों की जरूरतों को पूरा करते हुए ठीक से चल रहा था। कोरोना महामारी के मार्च 2020 में बढ़ते दबाव ने एकाएक घर की देहरी पर मुसीबतों का पहाड़ खड़ा कर दिया। इससे पहले गृहस्थी की गाड़ी खीचने में सहायक गोपी के पति एक घटना में एक पांव से नाकाम हो गए। अब उसे अकेले जूझना पड़ रह था कि एकाएक लॉकडाउन ने उसकी मजदूरी भी छीन ली। लॉकडाउन हटने के बाद भी हालात सामान्य नहीं हो पाए। नियमित मजदूरी से महरूम रहना पड़ा। 3 लड़कों व 2 लड़कियों की मां गोपी ने बताया कि 1 लड़के व 1 लड़की की शादी वह करवा चुकी है। 1 लड़की व 2 लड़के अभी उसके साथ ही रहते है। लॉकडाउन में घर में भूखमरी जैसे हालात थे, उसी दौरान नारायण सेवा संस्थान की टीम मुहल्ले में आई मेरे परिवार को भी उस सूची में शामिल कर लिया, जिन्हे दोनो वक्त रोटी की जरूरत थी। कुछ दिनों तक भोजन के पैकेट मिले और उसके बाद से अब तक हर माह

राशन मिल रहा है। संस्थान की इस सहायता से गृहस्थी की बड़ी चिंता दूर हुई, पिछले महीने से फिर से मजदूरी पर जाने लगी हूं लेकिन पहले जैसी नियमितता नहीं संस्थान की आभारी हूं।

करंट लगने पर हाथ काटना पड़ा, सालभर उल्टे हाथ से लिखना सीखा फिर दिखाया कमाल

हिमाचल प्रदेश से यह मंडी जिले की तहसील पांगणा के एक छोटे से गांव गोडन की रहने वाली अंजना ठाकुर। करंट लगने पर इनका बायां हाथ काटना पड़ा था। अंजना को लगा की अब शायद जिंदगी कभी ठीक से नहीं जी पाएगी। पढ़ना–लिखना तो दूर की बात है। लेकिन निराशा के बीच उन्हें महसूस हुआ कि जिनके दोनों हाथ नहीं होते वे भी तो अपनी जिंदगी जीते है। बस फिर क्या था, अंजना ने उल्टे हाथ से लिखना शुरू कर दिया। अब अंजना ने पहले ही प्रयास में वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान परिषद की परीक्षा पास कर जूनियर रिसर्च फैलोशिप (जेआरएफ) हासिल की है। वनस्पति शास्त्र से एमएससी कर रही अंजना असिस्टेंट प्रोफेसर के लिए राज्य पात्रता परीक्षा (सेट) भी पासकर चुकी है। हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय की कार्यकारी परिषद (इसी) के सदस्य एवं विकलांगता मामलों के नोडल अधिकारी प्रो. अजय श्रीवास्तव बताते है कि अंजना ने दसवी बीएससी तक 80 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए है। अंजना हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के विद्योत्तमा गर्ल्स हॉस्टल में रहकर पढ़ाई कर रही है। अंजना के साथ हादसा तब हुआ था, जब वे करसोग कॉलेज में बीएसी चतुर्थ सेमेस्टर में पढ़ रही थी। हादसे के बाद करीब एक साल तक उन्हें बिस्तर पर रहना पड़ा। इस दौरान अंजना को लगा कि शायद अब वे आगे कुछ नहीं कर पाएंगी। लेकिन फिर खुद का हौसला बढ़ाया और इसे एक चुनौती माना। अंजना कहती हैं कि जिनके दोनों हाथ–पैर या दूसरे अंग काम नहीं करते, वे भी बहुत कुछ कर दिखाते हैं। फिर उसका तो एक ही हाथ काटा गया था।

समस्या और समाधान

मनुष्य को अद्भुत मानव बुद्धि मिली है। इसके अतिरिक्त सभी मनुष्यों को दृढ संकल्प की शक्ति भी मिली है। यदि हम बुद्धि, दृढ़ता के विकास की क्षमता और उसका उपयोग सकारात्मक ढंग से करते है, तो हम अपने अंतनिर्हित मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं। हममें यह मानव क्षमता है, यह सोच हमें आधारभूत शक्ति देती है। इससे हमें बिना आशा खोए किसी भी कठिनाई से निपटने की क्षमता प्राप्त होती है। फिर चाहे हम किसी भी प्रकार की परिस्थिति का सामना क्यों न कर रहे हों। यदि कोई स्थिति अथवा समस्या ऐसी है जिसका समाधान है, तो उसको लेकर चिंता की कोई आवश्यकता नहीं। दूसरे शब्दों में, कठिनाई को अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। उचित कार्य उसके समाधान को ढूंढना है। तब स्पस्ट रूप से यह अधिक बुद्धिमानी है कि समस्या के विषय में चिंता न करते हुए आप अपनी ऊर्जा समाधान पर केन्द्रित करें। वैकल्पिक रूप से यदि कोई हल, समाधान संभव नहीं है तो भी उसके विषय में चिंता करने से कोई लाभ नहीं, क्योंकि वैसे भी आप इस तरह उसका समाधान नहीं कर सकते।

दिव्यांग बच्ची ने दिया मकसद और प्रशांत गाडे ने बनाना शुरु किया कृत्रिम हाथ

मोटी तन्ख्वाह, गाड़ी और लाइफ स्टाइल के आधार पर सफलता–असफलता का मानदंड तय करने वाली युवा पीढ़ी में प्रशांत गाडे जैसे लोग भी हैं जो जिंदगी का मकसद तलाशने में जुटे हैं। बिना हाथ वाली सात साल की बच्ची ने उन्हें कृत्रिम अंग बनाने का मकसद दिया और आज वे बेहद कम लागत में दुनिया की सबसे उन्नत जेस्चर बेस तकनीक से कृत्रिम हाथ बना रहे हैं। जरूरतमंदों को निःशुल्क बांट रहे हैं। हाल ही में वे कौन बनेगा करोड़पति के कर्मवीर एपिसोड में आए थे..

मैं एक सात साल की बच्ची से मिला। बचपन से उसके दोनों हाथ नहीं थे। उस दिन पता नहीं क्यों मुझे लगा कि बस कुछ करना है। मैंने एक कंपनी को पत्र लिखा कि मुझे दो हाथ चाहिए। कंपनी ने इसकी कीमत बताई 24 लाख। सुनकर मैं चौंक गया था। बस उस दिन से मेरी जिंदगी का मकसद बदल गया। दुनिया का सबसे बेहतरीन .त्रिम हाथ है जेस्चर बेस यानी इशारों पर चलने वाला हाथ। यह हाथ पैरों के मूवमेंट (गति) से मिलने वाले सिग्नल से चलता है। यह काफी मंहगा है और आम लोगों की पहुंच से बाहर है। पांच साल के भीतर मैंने दुनिया के इस जस्चर बेस हाथ को 25 हजार रुपये में बना दिया। यह हाथ हम जरूरतमंदों को निःशुल्क उपलब्ध करवाते हैं। मैं तकनीक की मदद से दिव्यांगता को ही शब्दकोष से मिटा देना चाहता हूं।'

दुनिया का सबसे बेहतरीन कृत्रिम हाथ है जेस्चर बेस यानी इशारों पर चलने वाला हाथ। यह हाथ पैरों के मूवमेंट (गति) से मिलने वाले सिग्नल से चलता है। यह काफी मंहगा है और आम लोगों की पहुंच से बाहर है। पांच साल के भीतर मैंने दुनिया के इस जस्चर बेस हाथ को 25 हजार रुपये में बना दिया। यह हाथ हम जरूरतमंदों को निःशुल्क उपलब्ध करवाते हैं। मैं तकनीक की मदद से दिव्यांगता को ही शब्दकोष से मिटा देना चाहता हूं।'

यहां से शुरू होती है प्रशांत गाडे की कहानी।

आंकड़े और चौंकाने वाले थे प्रशांत ने जब इस पर शोध शुरू किया तो आंकड़े और चौंकाने वाले थे। लगभग 40 हजार लोग हर साल अपना हाथ दुर्घटना में गंवा देते हैं। इनमें से 85 फीसदी ऐसे लोग हैं जो बगैर हाथ के ही जिंदगी गुजार देते हैं। अपने प्रोटोटाइप की डिजाइनिंग पर दिन– रात मेहनत की और एक कम लागत वाला कृत्रिम हाथ बनाया। यहीं से इनाली आर्म्स की शुरुआत हुई।

कोहनी से ऊपर वाले हाथ के निर्माण में जुटी इनाली फांउडेशन में अब 13 सदस्य हैं। इनमें इंजीनियर्स से लेकर फील्ड वर्कर तक शामिल हैं। इसके सदस्य भूषण बताते हैं .त्रिम हाथ दो तरह के होते हैं। एक कोहनी से नीचे और एक कोहनी से ऊपर। कोहनी से नीचे वाले कृत्रिम हाथ तो बन गए हैं। अब हम कोहनी से ऊपर वाले हाथ बना रहे हैं। बाजार में इस तरह के आधुनिक हाथों की कीमत 10–12 लाख बताई जाती है जबकि वे 15–20 हजार में बनाने की कोशिश कर रहे हैं। इनाली फाउंडेशन एक मोबाइल वैन शुरू करना चाहता है। इसके जरिये हम गांव–गांव पहुंचकर यह काम करना चाहते हैं।

सलाम है इनको

हमारी आर्थिक स्थिति इतनी अच्छी नहीं थी कि, मम्मी हमे अच्छे से अच्छे स्कूल में पढ़ा सके। लेकिन फिर भी मम्मी ने हमारे लिये बहुत कुछ किया। लोग सोचते हैं कि बेटा ही सबकुछ कर सकता है, बेटिया क्यों नहीं कर सकती ? बेटिया भी आगे बढ़ सकती हैं।

पूजा ने इसी जज्बे और जूनुन के साथ नारायण सेवा संस्थान से निःशुल्क 45 दिन का कम्प्युटर कोर्स प्रारम्भ किया। वो कहती हैं मैंने नारायण सेवा संस्थान से कम्प्युटर कोर्स किया जिसमें बेसिक हिन्दी, इग्लिश टाईपिंग की। उसके बाद मैंने एडवांस कोर्स भी किया जिससे मैं आज अच्छी जॉब कर रही हूँ और पांच हजार रुपये महीना का कमा लेती हूँ। बेटी हूँ तो मैं अपनी माँ के लिए सबकुछ करूंगी जो बेटा करता है। मैं मेरी मम्मी से वादा करती हूँ कि मैं उन्हें अच्छी से अच्छी कम्प्युटर इंजीनियर बनकर दिखाउंगी। मैं नारायण सेवा का दिल से धन्यवाद करना चाहती हूँ। पूजा की जिंदादिली और जज्बे को सलाम।

सम्पादकीय

अच्छी–अच्छी बातें जानना बहुत अच्छा है। दुनियां उसे ज्ञानी, विद्वान तथा जानकार मानकर सम्मान करती हैं। किन्तु वही व्यक्ति जब अपने पर गुजरती है तो सारा का सारा ज्ञान व बोध भूलकर वही करने लगते हैं जो सामान्य व्यक्ति करता है।

सोचने की बात यह है कि ज्ञान तो चारों तरफ बिखरा पड़ा है। कई ग्रंथ हैं जो छपे पड़े हैं, कई दीवारें हैं जिन पर आदर्श एवं श्रेष्ठ वाक्य लिखे हैं। उनका भी महत्व है किन्तु मनुष्य के लिये उनका महत्व तभी है, जब वह आचरण में आये। मीठे शब्द पढ़ने में अच्छे ही लगते हैं, पर यदि उन्हें कोई इंसान बोले तो उनका महत्व बढ़ जाता है।

सद्वाक्य प्रेरणा देते हैं पर जब वे किसी मानव के आचरण में दिखाई देते हैं तो हमारा मस्तक उस महामानव के प्रति नत हो जाता है। इसलिये महत्व सिद्धांत का भी होता है पर मूल बात तो प्रयोग/उपयोग की है। यही मानवता की राह है।

कुछ काव्यमय

अच्छी बातें तो सदा
अच्छी ही लगती हैं।
पर जब वे किताबों से
जीवन में उतरती हैं।
तब होता है परिवर्तन।
यही सोच है चिरंतन।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

सबसे बड़ा धर्मात्मा

एक राजा के चार लड़के थे। राजा ने उनको बुलाकर बताया कि "जो सबसे बड़े धर्मात्मा को ढूँढ़ लायेगा, वही राज्य का अधिकार पायेगा।" चारों लड़के घोड़ों पर सवार हुए और चारों दिशाओं में चले गये।

एक दिन बड़ा लड़का लौटा। उसने पिता के सामने एक सेठ को खड़ा कर दिया और बताया "ये सेठजी हजारों रुपये दान करते हैं। इन्होंने बहुत से मन्दिर, प्याऊ व तालाब बनवाये हैं। साधु–ब्राह्मणों को भोजन कराकर भोजन करते हैं। इनसे बड़ास धर्मात्मा संसार में कोई अन्य नहीं है।"

दूसरा लड़का एक दुबले–पतले ब्राह्मण को लेकर लौटा और कहा ये सदा चान्द्रायण–व्रत ही करते रहते हैं। इन्हें क्रोध करते किसी ने भी नहीं देखा। नियम से जपमंत्र करके तब जल पीते हैं। इस समय विश्व में ये सबसे बड़े धर्मात्मा हैं।

तीसरा लड़का भी आया। उसके साथ में एक बाबाजी थे। उनकी बड़ी भारी जटा थी। शरीर में केवल हड्डियाँ भर जान पड़ती थीं। लड़के ने कहा –"बाबाजी बहुत बड़े तपस्वी हैं। सात दिनों में केव एक बार दूब खाते हैं। सदा भगवान का ध्यान करते हैं। सर्दी में जल में खड़े रहते हैं।"

सबसे अन्त में छोटा लड़का आया। साथ में मैले कपड़े पहने एक देहाती किसान था। वह किसान दूर से हाथ जोड़कर डरता हुआ राजा के सामने आया। तीनों बड़े लड़के छोटे भाई की मूर्खता पर हँसने लगे। छोटे लड़के ने कहा – "एक कुत्ते के शरीर में घाव हो गये थे। पता नहीं किसका कुत्ता था, इसने देखा और लगा घाव धोने। मैं इसे ले आया हूँ, आप ही पूछ लो, धर्मात्मा है या नहीं ?"

राजा ने पूछा –"तुम क्या धर्म करते हो ?" डरते हुए किसान ने कहा –"मैं अनपढ़ हूँ, धर्म क्या जानूँ। कोई बीमार होता है तो सेवा कर देता हूँ। कोई माँगता है तो मुट्ठी अन्न दे देता हूँ।"

राजा ने कहा – "यह सबसे बड़ा धर्मात्मा है।" सब लड़के इधर–उधर देखने लगे। राजा ने कहा – तपस्या करना तो धर्म है ही, किन्तु सबसे बड़ा धर्म है बिना किसी स्वार्थ के भूखे को अन्न देना, रोगी की सेवा करना, कष्ट में पड़े हुए की सहायता करना, दूसरे प्राणियों की भलाई करना।

– कैलाश 'मानव'

अपनी खुशियाँ बाँटें

हमारा जीवन उत्सवों और आयोजनों से भरा होता है। कोई भी अवसर हो, हम उसे किसी उत्सव से कम नहीं मानते। जन्मदिन विवाह जयन्ती, गृह प्रवेश, नया वाहन खरीदना, पुत्र–पुत्री के परीक्षा परिणाम हो, या फिर होली, दीपावली, रक्षा बन्धन आदि पर्व–त्यौहार। हम सभी अवसर आनन्द से मनाते हैं। हम अपने आनन्द की अभिव्यक्ति के लिए इन अवसरों पर अपने बच्चों, प्रियजनों, मित्रों व रिश्तेदारों को वस्तुओं का उपहार भी देते हैं। बच्चे–बच्चियों को नये कपड़े, जूते, साइकिल, मोटर साइकिल, बहू–बेटी–बहन को साड़ी आभूषण आदि की भेंट। न केवल इतना ही मन्दिरों और पूजा स्थलों पर देवी–देवताओं को मिठाई, वस्त्र आदि भी चढ़ाते हैं। इन सब प्रकल्पों के मूल में प्रियता का भाव है। अब जरा एक दूसरे पहलू पर भी ध्यान दें। अपने आस–पास झोंपड़ पट्टी, कच्ची बस्तियों, बड़े शहरों मे रेल पटरियों के किनारों, सड़क किनारे बेसहारा पड़े असहाय वृद्धों, दिव्यांगों, सरकारी अस्पतालों के परिसरों, मन्दिरों व तीर्थस्थलों के इर्द–गिर्द भीख माँगते बच्चों आदि पर भी नजर डालें। इनमें अनेक ऐसे मिलेंगे जिनके पैरों में न जूते हैं, न तन ढंकनें को पर्याप्त वस्त्र, न भर–पेट भोजन ही। दिव्यांगता से ग्रस्त इन भाई–बहनों की दशा तो और भी दयनीय हैं।

आप कल्पना कीजिए–आप द्वारा अपने प्रियजनों विभिन्न अवसरों पर दी जाने भेंट, उपहार का कुछ अंश यदि इन बेसहारा बन्धुओं को दिया जाये तो इन के जीवन में कितनी प्रसन्नता फैलेगी ? अपनी धन–सम्पत्ति का सही उपयोग तो तब ही होगा, जब यह असहाय निर्धन दिव्यांग बन्धुओं का सम्बल सहारा बनें। आपका यह संस्थान यही सब कर रहा है। आप इन्हें भी कुछ दें, आपकी खुशियाँ द्विगुणित होंगी। बस एक बार करके देखें।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

चैनराज ने जब यह जानकारी कैलाश को दी तो वह भी खुश हो गया। अचानक उसे लगने लगा जैसे उसके कन्धों पर भारी भार पड़ गया हो। अभी तक जो सेवा कार्य चल रहे थे वे व्यवस्था करने के ही थे मगर एक अस्पताल बनाना और उसे चलाना बहुत बड़ी जिम्मेदारी का काम था। अस्पताल के लिये अलग से जमीन की भी आवश्यकता थी। इस हेतु यू.आई.टी. में पहले से ही आवेदन कर रखा था।

कैलाश चाहता था कि पहले से जो जमीन मिली हुई है, उससे सट कर ही जमीन मिल जाये जो बहुत अच्छा रहेगा, मगर ऐसा नहीं हुआ, यह जमीन किसी ओर को आवंटित हो गई। कैलाश को उसके अगले वाले प्लॉट की जमीन आवंटित हुई। कैलाश ने कोशिश की कि प्लोटों की अदला बदली हो जाये पर वह संभव नहीं हो पाया।

अस्पताल तो बनेगा जब बनेगा मगर इस दौरान बच्चों के ऑपरेशन का क्या होगा यही सोचकर कैलाश चिन्तित था।

मुम्बई के उस धोखेबाज डॉक्टर के पास वह वापस जाना नहीं चाहता था, तभी उसे ख्याल आया कि पोलियो का ऑपरेशन करने वाले अन्य डॉक्टर भी जरूर होंगे।

कैलाश ने अपने मन की बात चैनराज को बताई तो उन्होंने मुम्बई के कई डॉक्टरों से पूछताछ की, अन्ततः एक डॉक्टर का पता लग ही गया जो इस तरह के ऑपरेशन करता था। ये डॉ. शाह थे जो जैन समाज से जुड़े थे। डॉ. शाह को उदयपुर के गरीब, लाचार आदिवासियों के बारे में बताया तो उनका भी मन पसीज गया। वे इन लोगों का उदयपुर आकर ऑपरेशन करने को तैयार हो गये।

डॉ. तैयार तो हो गये मगर कैलाश के मन में धुकधुकी चल रही थी कि पैसा कितना लेगा, डॉ. से पूछा तो उसने सहजता से कह दिया कि आप जितना दोगे उतना ले लूंगा। दूध का जला छाछ को भी फूंक फूंक कर पीता है, वह वापस पहले वाले डॉक्टर जैसी गलती नहीं दोहराना चाहता था इसलिये डॉ. को साफ–साफ कह दिया कि आप अपने श्रीमुख से ही बता दें कि कितना लेंगे?

डॉ. अत्यन्त सहृदय व उदार प्रकृति के थे। बोले– आप इतना अच्छा कार्य कर रहे हो, गरीबों के ऑपरेशन निःशुल्क कर रहे हो, घर घर से चंदा एकत्र कर तमाम साधन जुटा रहे हो, आप मुझे 5 रु. भी दोगे और मैं गर्दन इधर से उधर मुड़ा दूं तो मेरे कान पकड़ लेना। कैलाश के हर्ष और आश्चर्य का पारावार नहीं था। कहां तो वह लालची डॉक्टर था और कहां यह भगवान का स्वरूप डॉ. एक बार फिर वह मान गया कि अच्छे लोगों की कमी नहीं।

अंश–166

अचुक औषधि है – जीरा

वजन कम करने के लिए लोग क्या–क्या नहीं करते, घंटों तक व्यायाम करना, खान–पान कम कर देना और पसंदीदा चीज ही ना खा सकना आदि–आदि। इसके बाद कोई बड़ा बदलाव नहीं हासिल होता। जीरा ऐसे लोगों की भी वजन कम करने में मदद कर सकता है। खाने के स्वाद को बढ़ाने वाली जीरा, खासतौर से दाल में डाला जाने वाला जीरा हर किसी को पसंद है। कुछ लोग चावल पकाते समय भी जीरे का प्रयोग करते हैं, क्योंकि इसकी खूशबू भी काफी अच्छी लगती है जो पकवान की सुगंध को बढ़ा देती है। यह खाद्य पदार्थो के गुणों को बढ़ाने वाला मसाला मात्र नहीं है इससे हमारे स्वास्थ्य को कई लाभ मिलते है, जिसमें से विशेष है जीरे के प्रयोग से वजन कम करने की प्रक्रिया। एक ताजा अध्ययन से पता चला है कि जीरा पाउडर के सेवन से शरीर में वसा का अवशोषण कम होता है जिससे स्वभाविक रूप से वजन कम करने में मदद मिलती है। वजन कम करने के साथ–साथ यह बहुत सारी अन्य बीमारियों से भी बचाता है, जैसे कोलेस्ट्रॉल कम करता है, हार्ट अटैक से बचाता है, स्मरण शक्ति बढ़ाता है, खून की कमी को ठीक करता है, पाचन तंत्र ठीक कर गैस और ऐठन ठीक करता है।

कई रोगों में कारगर

त्वचा के लिए फायदेमंद–जीरे में विटामिन 'ई' पाया जाता है, जो त्वचा के लिए काफी लाभदायक होता है। इसके अलावा जीरे में कुछ ऐसे तत्व भी मौजूद होते हैं जो त्वचा को संक्रमण रहित बनाते है। यदि किसी के चेहरे पर कोई दाग–धब्बे, पिंपल या किसी प्रकार का कोई इंफेक्शन हो गया हो, तो थोड़ा–सा जीरा पीसकर किसी भी पैक में मिला कर लगा ले, जल्द से जल्द आराम मिलेगा।

झुर्रियों को मिटाये–जी हां.....जिस प्रकार से जीरे में मौजूद 'विटामिन 'ई' तमाम तरह के त्वचा संबंधी संक्रमणों को काटता है, उसी प्रकार से यह उन चीजो से भी छुटकारा दिलाता हैं जो त्वचा में ढिलापन लाते हैं। क्योंकि त्वचा के ढीले होने के बाद ही झुर्रिया बनती है, जो बुढ़ापे की निशानी होती है।

बालों को बचाऐ–काला जीरा बालो को मजबूत एवं लंबा बनाने के लिए उपयोगी है। आप इसे विभिन्न प्रकार से प्रयोग में ला सकते हैं। आप बालों पर यदि आलिव आयल इस्तेमाल करते है तो उसमें काला जीरा मिलाकर लगा सकते है।

यदि किसी को बालों के झड़ने की परेशानी है तो, बाल धोने के बाद काला जीरा वाला तेल उस हिस्से पर सीधा लगाएं जहां बालों की संख्या निरतंर कम हो रही हो। ऐसा रोजाना करेंगे, तो जल्दी असर दिखाए देगा। इसके अलावा आप रोजाना काला जीरा का दवा की तरह सुबह–शाम सेवन भी कर सकते हैं।

संस्थान की दैनिक निःशुल्क सेवा

1. 5000 व्यक्तियों के लिए दैनिक भोजन सुविधा।
2. 80 से 100 दिव्यांग ऑपरेशन।
3. 1100 बिस्तरों वाला अस्पताल।
4. 70 से 80 केलिपर्स का वितरण।
5. 1000 व्यक्तियों हेतु फिजियोथेरेपी सुविधा।
6. आवासीय विद्यालय के माध्यम से मानसिक, मूक–बधिर विद्यार्थियों को शिक्षण, प्रशिक्षण सुविधा।
7. 300 से 400 मरीजों की चिकित्सीय जाँच।
8. 200 अनाथ बालकों हेतु आवास, शिक्षा आदि सुविधा।
9. निःशुल्क 30 से 40 नारायण मोड्यूलर कृत्रिम अंग वितरण।
10. नारायण मोड्यूलर आर्टिफिशियल लिम्ब वर्कशॉप ऑन व्हील।

अनुभव अमृतम्

फिर घंटे भर कुछ प्रवचन चले। फिर लंच का टाईम हुआ तो अद्भुत बात देखी कि नॉनवेज की लाईन लम्बी थी बहुत कम लोग थे जो शुद्ध शाकाहारी थे। लाईन में हम भी लगे थे। अचानक हमने देखा कि हमारे से आगे एक भाई धीरे से शाकाहारी की लाईन से निकला और नॉनवेज की लाईन में चला गया और उस भाई को मैं देखता रहा जो शाकाहारी की लाईन में से नॉनवेज की लाईन में चला गया। मैंने बाद में पूछा भाई आप तो शुद्ध शाकाहारी हो? बोले– कैलाश जी, भारत में तो मैं शाकाहारी हूँ। कैसा अद्भुत जीवन है?

यहाँ कौन देखता है? इसलिए नॉनवेज खा लिया। भारत से बहुत दूर है– ना? परिवार को क्या मालूम ?

जिस घर में कभी अण्डे भी नहीं आते, कभी उस घर का बेटा विदेश में जाकर के नॉनवेज खाये कैसा मन हो गया? लालसा, लालच, वासना भोग की इच्छा ये खाना भी एक भोग है। मनुष्य स्वभाव, चिंतन, मन मस्तिष्क, भ्रम व भ्रांति आदि होते हैं।

शुद्ध बुद्धि कहिये उसे,
भला सभी का होय।
सब के हित की सोच कर,
मानवता संजोय।।

ये चीज अच्छी लगी, वो चीज अच्छी लगी क्यों भाई? कितना जीम लिया? लंच के बाद का सेशन चला उसमें परमात्मा की कृपा से मेरा भी बोलने का समय आया। आवाज दी गई नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक चेयरमेन कैलाश जी अग्रवाल सबको सम्बोधित करेंगे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 45 (कैलाश 'मानव')

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