आरएनआई नं. . RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. . RJ/UD/29-154/2021-2023

दैनिक समाचार–पत्र

प्रेषण :- कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस, उदयपुर
प्रेषण दिनांक: -प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष- 10 • अंक-2593 • उदयपुर, रविवार 30 जनवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कोरोना ही नहीं, इन बीमारियों में भी घटती है सूंघने की क्षमता

कोरोना के चलते मरीजों में आजकल सूंघने की क्षमता कम हो रही है। लेकिन क्या आप जानते हैं कोरोना के अलावा दूसरी बीमारियां भी हैं, जिनमें सूघंने की क्षमता प्रभावित होती है। यदि लंबे समय तक गंध नहीं आ रही है तो इसके पीछे न्यूरोडिजनरेटिव डिजीज जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर्स आदि के लक्षण भी हो सकते हैं।

डिमेंशिया का संकेत– गंध का अहसास नही होने के पीछे सरदी–जुकाम, वायरल इन्फेक्शन, रायनाइटिस, कुछ दवाइयों का दुष्प्रभाव आदि कारण हो सकते हैं। कई बार ब्रेन ट्यूमर की वजह से सूंघने की शक्ति कमजोर होने लगती है। यदि लंबे समय तक गंध का अहसास नहीं हो रहा है तो यह डिमेंशिया के शुरूआती लक्षण हो सकते हैं। न्यूरोडिजनरेटिव डिजीज अल्जाइमर्स और और पार्किंसंस में भी गंध जा सकती है।

उम्र बढ़ने पर प्रभाव – उम्र बढ़ने पर इंद्रियों की शक्ति कमजोर होने का कारण सूंघने की क्षमता कमजोर हो सकती है। जुकाम–खांसी और कफ के कारण एनोस्मिया हो सकता है। इससे सूंघने की क्षमता को नुकसान पहुंच सकता है।

दिमागी सक्रियता के लिए जरूरी है नियमित व्यायाम– उम्र के साथ होने वाली मानसिक समस्याएं कहीं न कहीं सूंघने की क्षमता को प्रभावित करती है। इनकी आशंका को कम करने के लिए जरूरी है कि नियमित कुछ ऐसे व्यायाम किए जाएं, जो दिमागी सक्रियता को बढ़ाते हों। इसमें पढ़ना, पहेलियों को हल करना, याद्दाश्त वाले खेल खेलना आदि एक्टिविटीज को शामिल किया जा सकता है।

15 मिनट में ही ब्रेस्ट कैंसर का पता चलेगा

हाल में जारी स्वास्थ्य मंत्रालय की रिपोर्ट बताती है कि देश में हर 1 लाख महिलाओं में से 26 ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित है। यह देश में सबसे तेजी से बढ़ता कैंसर है। इधर लेन्सेट की रिपोर्ट बताती है कि भारत में 60 प्रतिशत मामलों में कैंसर समय पर डायग्नोज ही नहीं हो पाता। इस वजह से 66 प्रतिशत महिलाएं ही सर्वाइव कर पाती हैं, जबकि विकसित देशों में 90 प्रतिशत तक महिलाएं इस कैंसर से लड़कर ठीक हो जाती है। इस स्थिति में बदलाव लाने के लिए बेंगलुरू की एक आईटी प्रोफेशनल संघर्ष कर रही है। गीता मंजूनाथ के हेल्थ स्टार्टअप 'निरामई' ने ऐसी एआई बेस्ड थर्मल सेंसर डिवाइस बनाई है, जो ब्रेस्ट कैंसर की पहचान शुरूआती स्टेज में ही कर लेती है। यानी तब, जब हम बीमारी के लक्षण महसूस भी नहीं होते। दरअसल, अपने परिवार में ब्रेस्ट कैंसर से हुई मौतों को देखकर वे सहम गई थी। वे बताती हैं, 'कुछ साल पहले मेरी दो चचेरी बहनों की मौत 30 साल से भी कम उम्र में ब्रेस्ट कैंसर से हो गई थी। अगर कैंसर का समय पर पता चल जाता, तो वे बच सकती थीं। इसके लिए मैं कुछ करना चाहती थी। मैंने अपने एक साथी से थर्मोग्राफी पर बात की। यह इंफ्रारेड इमेज के आधार पर विश्लेषण की तकनीक है। मैंने एक छोटी रिसर्च टीम तैयार की और आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस की मदद से कैंसर की जल्द पहचान करने में सक्षम एक डिवाइस बनाई। इससे जांच के अच्छे नतीजे मिले तो उसी रिसर्च टीम के साथ 'निरामई' की नींव रखी। हमारी डिवाइस से अब तक 25 हजार से ज्यादा महिलाओं की जाँच जा चुकी है। बेंगलुरू, मैसूर, हैदराबाद, चेन्नई, मुंबई, दिल्ली जैसे 12 शहरों और 30 से ज्यादा अस्पताल में यह डिवाइस इस्तेमाल हो रही है।

5 एमएम तक छोटे ट्यूमर की पहचान भी आसानी से कर लेती है इनकी बनाई डिवाइस

गीता बताती है कि अभी देश में मेमोग्राफी से ब्रेस्ट कैंसर को डिटेक्ट किया जाता है। 45 साल से कम उम्र की महिलाओं में यह तरीका उतना सफल नहीं है। लेकिन थर्मल सेंसर डिवाइस छाती के घटते– बढ़ते तापमान पर नजर रखाती है, तस्वीरें लेती है। विश्लेषण कर असामान्यता की पहचान करती है। इसमें सिर्फ 10–15 मिनट लगते हैं। इस डिवाइस से 5 एमएम के छोटे ट्यूमर की पहचान भी आसानी से हो जाती है।

वृद्ध और पोतों को मिला सम्बल

उदयपुर जिले के आदिवासी क्षेत्र चारों का फलां निवासी मेघा (60) वृद्धावस्था में पत्नी के संग जीवन की गाड़ी खींच रहे थे। इकलौता बेटा अलग रहता था करीब 9 माह पूर्व बेटे की पत्नी अपने तीन मासूम बच्चों को छोड़कर अन्यत्र चली गई। अब वृद्धा दादा – दादी पर गृहस्थी की जिम्मेदारी आ पड़ी । लॉकडाउन में बेटे की मजदूरी छूट गई और मदिरापान की उसकी लत के चलते परिवार भूखमरी के मुहाने पर जा खड़ा हुआ, जहां ईश्वर के अलावा कोई दूसरा मददगार नजर नहीं आ रहा था।

ऐसे में एक दिन नारायण सेवा संस्थान की टीम गांव में गरीबों को राशन की मदद पहुंचाने के ध्येय से पहुंची तो स्थानीय लोगों में वृद्ध मेघा और तीन पोतों के उनसे मिलवाया । उनकी विकट स्थिति देखकर संस्थान में हर माह राशन सामग्री देने का फैसला लिया। नन्हें नन्हें बच्चों को वस्त्र एवं पोषाहार भी दिया गया।

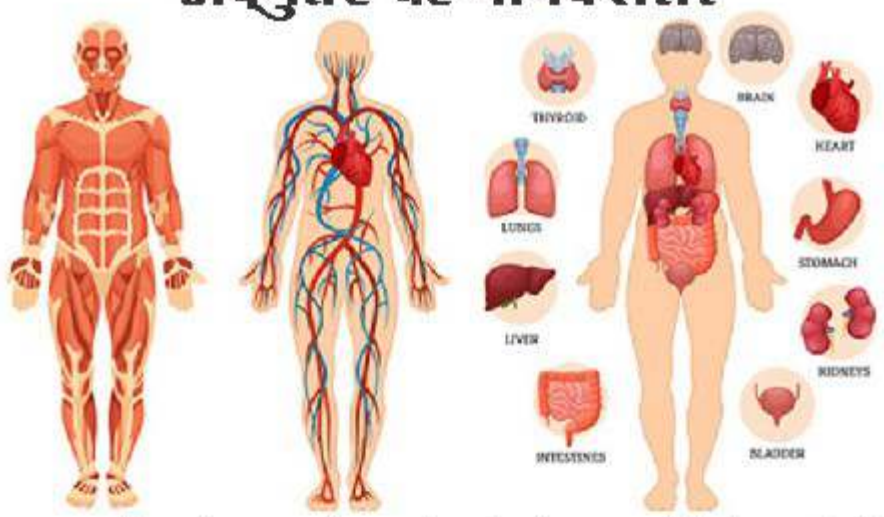
मेघा ने कहा कि बुढापें में पड़ोसियों और नारायण सेवा संस्थान ने मदद करके परिवार को काल के मुंह से निकाल लिया, मैं दिल से उनके लिए दुआ करता हूँ।

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 रही, 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।

अद्भुत है यह मानव शरीर



दुनिया के बहुत सारे रहस्यों में से एक रहस्य मानव शरीर भी है। रहस्यों की खान हमारा यह शरीर कैसे कार्य करता हैं? आइए लेख से जानते हैं। कई बार दिल में ख्याल आता है कि इस शरीर से हम कितने काम लेते हैं। आखिर इस मानव शरीर के अंदर है क्या ? आइए जानें ऐसे ही सवालों के जवाब। शरीर में समस्त ऊर्जा का आधा भाग केवल सिर के द्वारा खर्च होता हैं।

स्वयं सांस रोककर रखने से किसी मनुष्य की मौत नहीं होती। मानव शरीर में आंख की पुतली का आकार जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत एक जैसा रहता है।

हम एक दिन में लगभग 20 हजार बार पलकें झपकाते हैं। दो सेकंड में आने जाने वाली छींक को नाक तक पहुंचने में 160 किमी प्रति घंटे का सफर तय करना पड़ता है। इसकी रफ्तार एक भागती हुई ट्रेन की गति के बराबर होती है। एक निरोगी मनुष्य के शरीर से लगभग सवा लीटर पसीना प्रतिदिन निकलकर हवा में उड़ जाता है।

जब हम सोते हैं तो हम पूरे समय गहरी नींद में होते हैं, पर ये सच नहीं है। 8 घंटे की नींद में 60 प्रतिशत तो हम कच्ची नींद में होते हैं। 18 प्रतिशत गहरी नींद लेते हैं, तो 20 प्रतिशत सपने देखने में निकाल देते हैं।

साबित हो चुका है कि सोते वक्त हमारा दिमाग टीवी देखने की तुलना में ज्यादा सक्रिय होता है। हमारा दायां फेफड़ा बाएं फेफड़े से बड़ा होता है। ऐसा दिल के स्थान और आकार के कारण होता है। एक सामान्य व्यक्ति अपने साठ वर्ष के जीवनकाल में करीब एक लाख किलोमीटर पैदल चल लेता है। मनुष्य एक सांस में 500 मिलीमीटर हवा खींच सकता है।

ऐसे बनाएं डेली डाइट चार्ट

भोजन में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कितनी हो रही है। इसका ध्यान अवश्य रखें। ब्लड शुगर का स्तर सामान्य रखने के लिए ब्रेकफास्ट, लंच व डिनर में इसकी सही मात्रा होना बेहद जरूरी है। कहीं ऐसा न हो कि आप एक बार के भोजन में काबोहाइड्रेट अधिक ले रहे हों और दूसरे में बिल्कुल नहीं। अपना एक डाइट चार्ट बनाएं ताकि संतुलित मात्रा में कार्ब्स ले। खुद भी डाइट चार्ट बना सकते हैं।

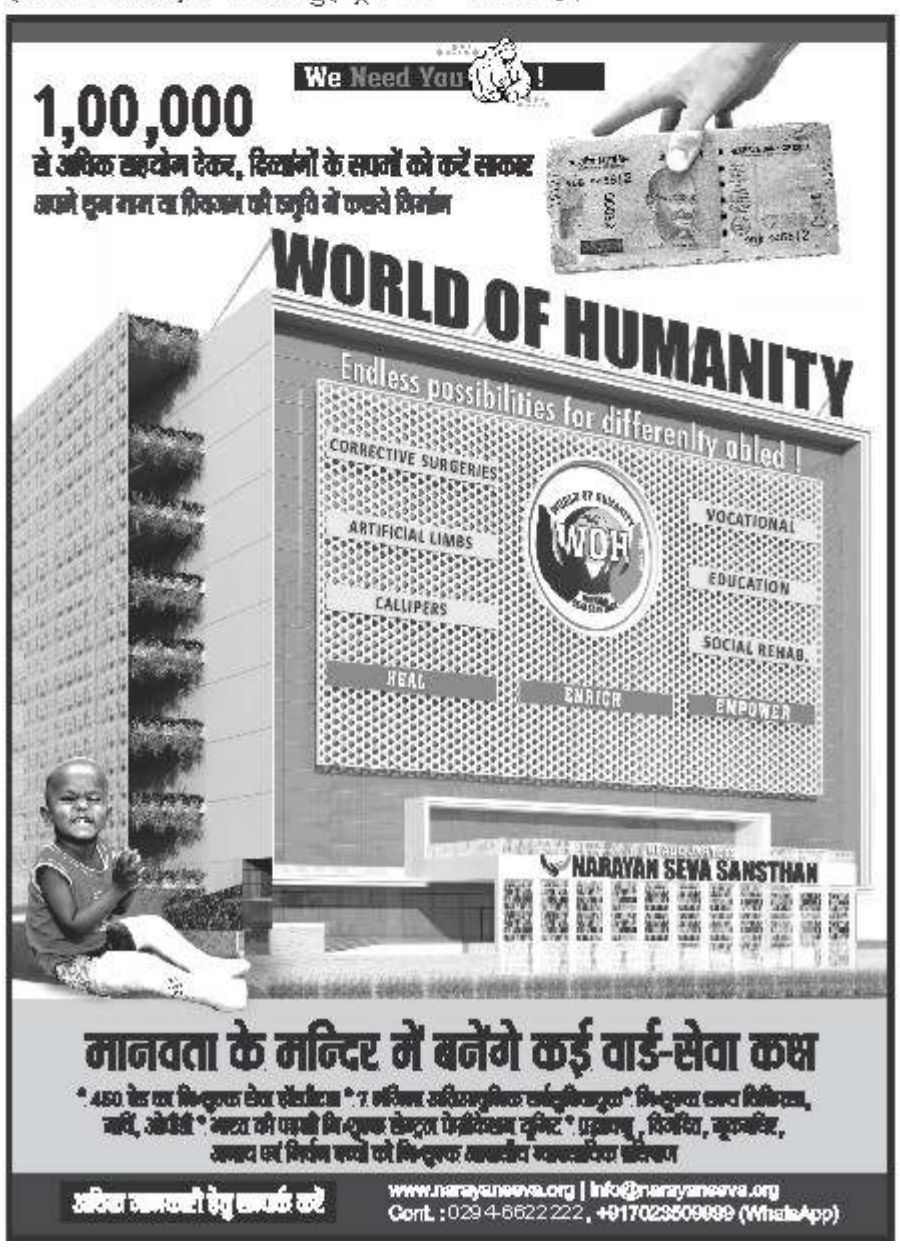
ब्रेकफास्ट (8 से 9 बजे) : एक कप दूध के साथ दलिया। उपमा/पोहा/इडली/मूंग दाल से बना चीला आदि ले सकते हैं।

ब्रंच (सुबह 11 बजे) : कोई एक मौसमी फल या एक कटोरी स्प्राउट्स।

लंच (दोपहर 2 बजे) : ग्रीन सलाद, 2–3 रोटी, एक कटोरी हरे पत्तेदार सब्जी, एक कटोरी दाल और एक कटोरी दही/एक गिलास छाछ।

रिफ्रेशमेंट (शाम 4–5 बजे) : उत्तपम/सूखी भेल। खाखरा/फ्रूट सलाद।

डिनर (रात 8 बजे) : ग्रीन सलाद, 2–3 मल्टीग्रेन रोटी, एक कटोरी सब्जी और एक कटोरी दाल वेजिटेबल दलिया/खिचड़ी ले सकते हैं।



सम्पादकीय

सुख और दुःख अनुभूतियों का खेल है। सच में न तो सुख है और न दुःख। किन्तु व्यक्ति का सारा जीवन दुःख से मुक्ति पाने और सुख की प्राप्ति के प्रयासों में ही पूरा हो जाता है।

सुख और दुःख वस्तुतः दोनों आभासी हैं। इनकी वास्तविकता कुछ भी नहीं है। हमारे मन के अनुरूप जो कार्य नहीं होता वह हमें दुःखी करता है और जो कार्य हमारे मन के अनुसार होता है उससे हमें सुख की अनुभूति होती है।

इसका अर्थ है कि सुख व दुःख केवल मन की दो स्थितियां हैं। लेकिन हम रातदिन अपने मन के अनुसार ही चलने के आदी हो रहे हैं। यह जाने हुए भी कि हमें मंजिल तक पहुँचने में मन ही बाधक या साधक होता है पर हम मन का नियंत्रण सही ढंग से कर नहीं पाते।

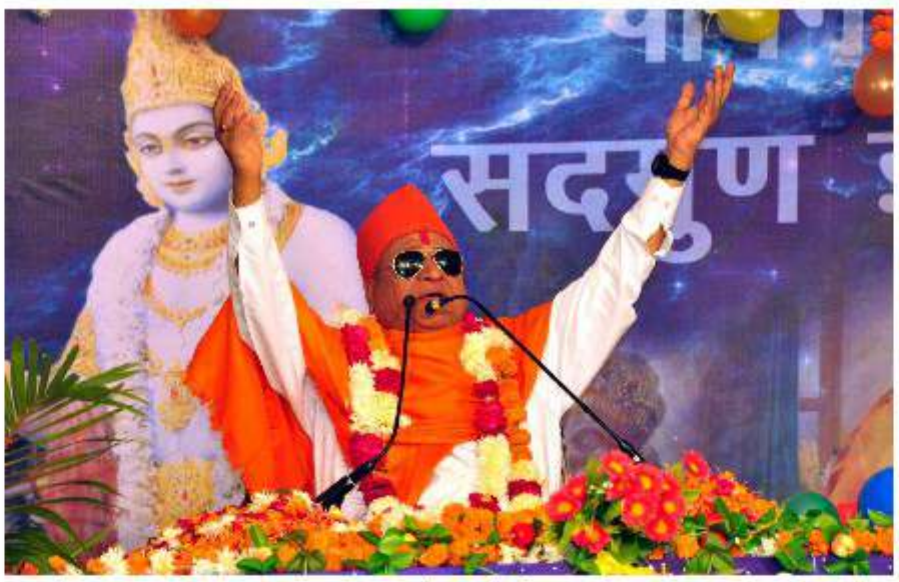
प्राचीन काल की शिक्षा, सत्संग, उपदेश, आचरण सभी का सार था मन पर नियंत्रण। मन को घोड़ों की संज्ञा देकर उस पर लगाम लगाने की हर चिंतक व प्रवर्तक ने सलाह दी है, पर उसे आचरण में हमें ही लाना होगा तब हम सुख के बजाय आनंद की खोज में लग सकेंगे।

कुछ काव्यमय

सुख दुःख जीवन के द्वन्द्व हैं,
ये मन की अनुभूतियां हैं।
इस द्वन्द्व से उबरने हेतु
ऋषि-मुनियों ने
सृजित की श्रुतियां हैं।
मन को जीतें तो जीत
हमारी ही होगी।
वरना तो हम
बनके रह जायेंगे भोगी।

- वरदीचन्द राव

सेवा की कहानी : श्री कैलाश मानव की जुबानी



मेरा जन्म 2 जनवरी 1947 को उदयपुर के छोटे से शहर भींडर में हुआ। पिता मदन लाल जी अग्रवाल तथा माता सोहनी देवी जी भक्तिमय जीवन जीते थे। पिता बर्तन की छोटी सी दुकान चलाते थे जिससे जरूरत पूर्ति जितनी आया होती थी। बावजूद इसके वे गरीबों और जरूरतमंदो की मदद करने में सबसे आगे रहते थे। माता–पिता के कारण ही मुझे बचपन से साधु–संतों का सान्निध्य मिला। इसी दौर में महान व्यक्तियों के जीवन पर आधारित पुस्तकें पढ़ी। यहीं कारण थे जिन्होंने मेरे मन में मानव के प्रति करुणा–दया और सेवा का बीज बोया। पढ़ाई में तो अच्छा था ही, सो सिरोही पोस्ट ऑफिस में बाबू की नौकरी लग गई।

1976 की बात है तब सिरोही जिले के पिंडवाड़ा कस्बे में एक बस दुर्घटनाग्रस्त हुई थी। हादसे में मेरे इष्ट मित्र के घायल होने की सूचना मिली तो मौके पर पहुंचा। देखा स्वास्थ्य केन्द्र में इलाज के अभाव में 40 घायल तड़प रहे थे। 7 लोगों की मौत हो चुकी थी।

किसी तरह घायलों को 7 सिरोही अस्पताल पहुंचाया लेकिन वहां भी पर्याप्त सुविधा नहीं थी। किसी को ब्लड की जरूरत थी तो किसी के पास इलाज के पैसे नहीं थे। नौकरी से छुट्टी लेकर मैंने घायलों की सेवा की। रोजाना अस्पताल जाकर देखता था कि इन्हें ठीक से उपचार मिल रहा है या नहीं।

एक दिन अस्पताल में मेरी मुलाकात किशन भील से हुई उसने परोसे गए भोजन का कुछ हिस्सा अलग रखा था। पूछने पर बोला कि मैं भूखा हूँ लेकिन मेरा बेटा और भाई भी साथ है। हमारे पास पैसा नहीं है। इसलिए यह भोजन उनके लिए बचाया है। तभी मेरे मन में प्रश्न उठा की ऐसे बहुत सारे लोग होंगे, इनकी मदद कैसे की जाए? फिर मैने अपने रिश्तेदारों और परिचितों और को नारायण सेवा लिखे हुए कुछ कंटेनर दिये और आग्रह किया कि वे इसमें रोजाना थोड़ा–थोड़ा आटा डालें। इस तरह जमा हुए आटे से मैं और पत्नी तड़के चार बजे उठकर चपातियां बनाते थे। फिर साइकिल पर एम. बी. अस्पताल के मरीजों व अन्य जगह जरूरत मंदों को भोजन करवाने जाता था। बस यही से शुरू हुआ ´´नारायण सेवा संस्थान´´ का सफर।

एक बार उदयुपर जिले में अकाल पड़ा तो इससे नारायण संस्थान के नाम पर मैंने सम्पन्न लोगों से कपड़े दवाइयाँ, और भोजन सामग्री देने को कहा। यह सामग्री ग्रामीण तथा आदिवासी क्षेत्रों लगे शिविरों में अकाल प्रभावितों को बांटने जाता था। एक बार की बात है शिविरों में भोजन परसोते समय पोलियों ग्रस्त एक व्यक्ति लगभग रेंगता हुआ आया और मुझसे मदद मांगी। कुछ इंतजाम करके मैं उसे ईलाज के लिए मुम्बई ले गया। तभी मन में एक भाव और जागा कि अब दिव्यांगों की भी हर सम्भव मदद करनी चाहिए। इसके बाद पोलियो ग्रस्त कई बच्चों का मैंने मुम्बई में इलाज करवाया चूंकि मुम्बई में इलाज करवाना बहुत ही मंहगा पडता था। इसलिए उदयपुर में अस्पताल का सपना देखा। 1997 में मुम्बई के कारोबारी चैनराज लोढ़ा के वित्तिय सहयोग से 151 बिस्तर वाले " मानव मन्दिर " अस्पताल की नींव रखी यहां पोलियो पीड़ितों का निःशुल्क ऑपरेशन व इलाज होने लगा।

मैंने एक ही लक्ष्य रखा कि दिव्यांगों को आत्मनिर्भर बनाना है। कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. आर. केअग्रवाल साहब और बिसलपुर के राजमल जी जैन साहब ने इस सेवा में बहुत योगदान दिया। 1985 से 2019 तक चार लाख से अधिक दिव्यांगों को मुत ट्राइसाइकल, इतने ही लोगों को व्हीलचेयर दे चुके हूँ।

देश भर से पोलियों करेक्टिव सर्जरी व बेहतर इलाज के लिए आने वाले दिव्यांगों की सेवा के लिए 1100 बेड का अस्पताल है और लोगों को कृत्रिम हाथ पैर लगवाये जा चुके हैं। फिजियोथेरेपी, कैलिपर, कृत्रिम श्रवण यंत्र, दृष्टिहीनों के लिए छड़ी और कृत्रिम अंग निःशुल्क दिये जाते है। दिव्यांगों बेसहारा मरीजों का ऑपरेशन दवाई, मरीजों के साथ आने वालों का रहना, पौष्टिक भोजन सबकुछ मुत है। यहां पर 125 डॉक्टर और नर्सिंग स्टॉफ द्वारा प्रतिदिन दसियों सर्जरी की जाती है।

दिव्यांग मरीजों को मोबाईल रिपेयरिंग, कम्प्युटर, सिलाई प्रशिक्षण भी हम देते हैं। ताकि वे अपने आजीविका अर्जित कर सकें। नारायण संस्थान अभी तक 2400 दिव्यांगों और निर्धन जोड़ों की शादी करवा चुका है। मैने सपने में भी नहीं सोचा था कि मेरी मानव सेवा की पहल 34 वर्षों में देश भर 4 लाख से ज्यादा दिव्यांगों को नया जीवन देगी।

प्रभु की कृपा से अब तक 3.70 करोड़ लोगों को भोजन करवाने का अवसर मिला है। 1990 में आदिवासी और ग्रामीण इलाकों के बेघर बच्चों को गुणवत्तापर्ण शिक्षा प्रदान करने के लिए एक अनाथालय भी बनाया गया है। दिव्यांगों की सेवा करने वाले नारायण सेवा संस्थान की देश में 480 तथा विदेश में 86 शाखाएं है।

इसकी गिनती आज दुनिया भर के चोटी के गैर लाभकारी संस्थान में होती है। यूं तो मुझे कई पुरस्कार मिले लेकिन राष्ट्रपति डॉक्टर श्री अब्दुल कलाम जी ने व्यक्तिगत क्षमता में उत्कृष्ट सेवा के लिए वर्ष 2003 में राष्ट्रीय पुरस्कार दिया। वहीं पद्श्री पुरस्कार से 2008 में सम्मानित किया गया।

दस वर्ष पूर्व चैन्नई के अस्पताल में आंखों का ऑपरेशन करवाया था, इंफेक्शन में मेरी आँखों की रोशनी पूरी तरह चली गई। इसके बावजूद भी रोगियों से उनके इलाज खाने पीने व रहने के बारे में जानकारियां जब तक पूछ लेता हूँ, मेरा मन नहीं मानता।