

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2218 • उदयपुर, मंगलवार 19 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

स्टेम सेल डोनेट करके ब्लड डिस्ऑर्डर और कैंसर के मरीजों की जान बचा सकते हैं

भारत में हर साल ब्लड डिस्ऑर्डर से जुड़े करीब 1 लाख मामले सामने आते हैं। कैंसर के जितने भी मामले हैं, उसमें से 8 प्रतिशत ब्लड कैंसर से जुड़ा रहे हैं। खून से जुड़ी बीमारियों के मामले भी कम नहीं हैं। इनसे लड़ने के लिए ब्लड स्टेम सेल डोनेटर्स का होना जरूरी है। देश में केवल 0.03 प्रतिशत लोग ही ब्लड स्टेम सेल डोनेटर्स के रूप में रजिस्टर्ड हैं। यह आंकड़ा दूसरे देशों की तुलना में बहुत कम है। राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर के ऑन्कोलॉजिस्ट कहते हैं थैलेसीमिया और एप्लास्टिक एनीमिया जैसी बीमारियों का एक मात्र इलाज है स्टेम सेल ट्रांसप्लांटेशन। एक स्वस्थ इंसान स्टेम सेल डोनेट करके कई मरीजों की जान बचा सकता है। जानिए क्या है स्टेम सेल और कैसे इसे डोनेट करके मरीज की जान बचाई जा सकती है...

क्या है ब्लड स्टेम सेल डोनेशन- ब्लड स्टेम सेल क्या होती है। स्टेम सेल शरीर की बोन मैरो में पाई जाती है। इसका काम ब्लड को बनाना है। स्टेम सेल ब्लड में पाई जाती है। स्टेम सेल डोनेट करने की

प्रक्रिया ब्लड डोनेशन की तरह होती है। लोगों को भ्रम है कि स्टेम सेल्स डोनेट करने पर शरीर में ये दोबारा नहीं बनेंगी, ऐसा नहीं है। इसे डोनेट करने पर कोई कमजोरी नहीं महसूस होती और न ही किसी तरह का नुकसान होता है। डोनेशन से पहले मरीज को जी-सीएसएफ इंजेक्शन लगाया जाता है। फिर स्टेम सेल डोनेशन की प्रक्रिया शुरू की जाती है। पूरी प्रक्रिया में 4 से 6 घंटे लगते हैं।

ऐसे बनें डोनेटर- 18 से 50 साल की उम्र वाला एक स्वस्थ इंसान ब्लड स्टेम डोनेशन के लिए रजिस्ट्रेशन करवा सकता है। डीकेएमएस बीएमएसटी फाउंडेशन इंडिया की वेबसाइट से भी रजिस्ट्रेशन कराया जा सकता है। ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन कराने के बाद आपको एक स्वैब किट मिलेगी। इस किट की मदद से मुंह का सैम्पल लेना होगा। इस सैम्पल को किट में दिए पते पर भेजना होगा। सैम्पल की टेस्टिंग करने के बाद अगर आपका ब्लड ग्रुप मरीज के ब्लड ग्रुप से मैच करता है तो आपसे सम्पर्क करेंगे और वो आपका स्टेम सेल डोनेट करने में मदद करेंगे।

ये है पूरी तरह सोलर पावर से चलने वाला देश का पहला द्वीप

2018 में केंद्र शासित प्रदेश दीव ने सौर ऊर्जा की क्षेत्र में महत्वपूर्ण सफलता अर्जित की। राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने जिक्र किया और बताया कि यहां आत्मनिर्भर भारत और वोकल फॉर लोकल का अभियान तेजी से आगे बढ़ रहा है। सौर ऊर्जा की सफलता दरअसल वर्ष 2018 की शुरुआत में ही अक्षय ऊर्जा के इस्तेमाल को बढ़ावा देने की ओर कदम बढ़ाते हुए दीव सौर ऊर्जा से 100 फीसदी चलने वाला देश का पहला केंद्र शासित प्रदेश बन गया। वहां उत्पादन काफी तेजी से बढ़ा है। मात्र 42 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्रफल वाले दीव में जमीन की कमी है लेकिन फिर भी करीब 50 एकड़ से भी अधिक क्षेत्र पर सोलर पावर प्लांट्स लगाए गए हैं।

13 मेगावॉट बिजली का होता है उत्पादन- दीव कुल 13 मेगावॉट बिजली सोलर पावर से उत्पादन करता है। इसमें से करीब 3 मेगावॉट बिजली छतों पर लगे सोलर प्लांट्स और 10 मेगावॉट अन्य सोलर पावर प्लांट्स से उत्पादन किया जाता है। इससे पहले तक गुजरात

सरकार की ग्रिड से दीव को बिजली मिलती थी जिसमें बड़ी मात्रा में बिजली बर्बाद हो जाती थी। जब से यहां की पावर कंपनी ने सौर ऊर्जा से बिजली बनाना शुरू किया तब से ही इसकी बर्बादी काफी कम हो गई।

सोलर प्लांट लगा आत्मनिर्भर बना दीव- सोलर प्लांट के विकास से पहले पानी और बिजली के लिए गुजरात सरकार का आसरा था और इसलिए यहां सोलर प्लांट लगाने का निर्णय लिया गया। 2018 में दीव में बिजली की डिमांड 7 मेगावॉट तक थी और सोलर प्लांट लगाने के बाद करीब 10.5 मेगावॉट बिजली का उत्पादन सौर ऊर्जा से किया जाने लगा। सोलर पावर के इस्तेमाल से लोगों को राहत मिली, 12 फीसदी तक बिजली बिल कम हो गए। दो साल पहले संयुक्त राष्ट्र ने सौर ऊर्जा के लिए बेहतरीन काम करने को लेकर भारत की सराहना की थी। वर्ष 2015 में केरल का कोचीन इंटरनेशनल एयरपोर्ट पूरी तरह से सौर ऊर्जा से संचालित दुनिया का पहला हवाईअड्डा बन गया था।



सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



दिव्यांग भी कर सकते हैं बड़ा काम



आंकड़ों के लिहाज से भारत में करीब दो करोड़ लोग शरीर के किसी विशेष अंग से दिव्यांगता के शिकार हैं। दिव्यांगजनों को मानसिक सहयोग की जरूरत है। यदि समाज में सहयोग का वातावरण बने, लोग किसी दूसरे की शारीरिक कमजोरी का मजान उड़ाएं, तो आगे आने वाले दिनों में हमें सारात्मक परिणाम देखने को मिल सकते हैं। समाज के इस वर्ग को आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया जाये तो वे कोयला को हीरा भी बना सकते हैं। समाज में उन्हें अपनत्व-भरा वातावरण मिले तो वे इतिहास रच देंगे और रचते आए हैं। एक दिव्यांग की जिंदगी काफी दु:खों भरी होती है। घर-परिवार वाले अगर मानसिक सहयोग न दें, तो व्यक्ति अंदर से टूट जाता है। वैसे तो दिव्यांगों के पक्ष में हमारे देश में दर्जन भर कानून बनाए गए हैं, यहां तक कि सरकारी नौकरियों में आरक्षण भी दिया गया है, परंतु ये सभी चीजें गौण हैं, जब तहम

उनकी भावनाओं के साथ खिलवाड़ करना बंद ना करें। वे भी तो मनुष्य हैं, हृदय और सम्मान के भूखे हैं। उन्हें भी समाज में आम लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा करनी है। उनके अंदर भी अपने माता-पिता, समाज व देश का नाम रोशन करने का सपना है। बस स्टॉप, सीडियों पर चढ़ने-उतरने, पंक्तिबद्ध होते वक्त हमें यथासंभव उनकी सहायता करनी चाहिए।

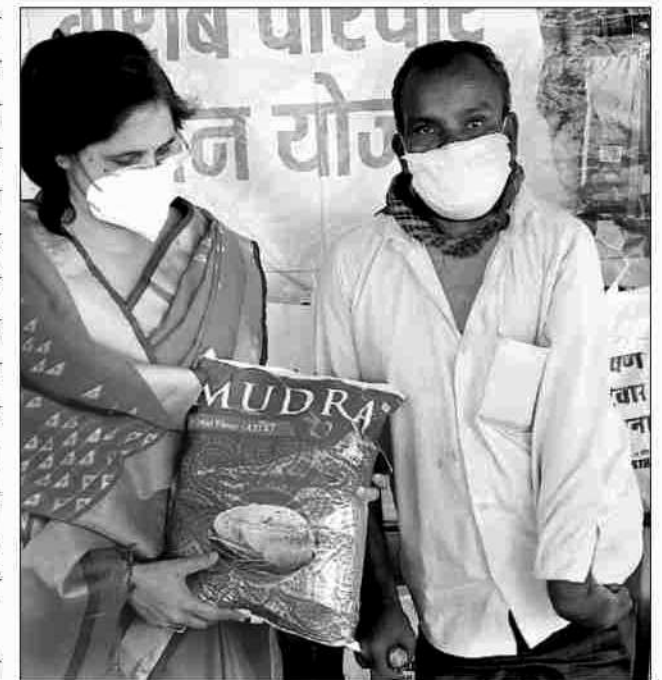
आइए, एक ऐसा स्वच्छ माहौल तैयार करें, जहां उन्हें क्षणिक भी अनुभव ना हो कि उनके अंदर शारीरिक रूप से कुछ कमी भी है। नारायण सेवा संस्थान परिवार की अपील है कि दिव्यांगों का मजाक न उड़ाएं, उन्हें सहयोग दें। साथ ही उनका जीवन स्तर उपर उठाने में संस्थान के प्रकल्पों में मदद भेजकर स्वयं सहयोगी बनें... एक उदाहरण पेश करें अपने परिवार में... समाज में... संस्कारों से...।

राशन पाकर हर्षाया बाबूराव

दिवाली के दो दिवस पूर्व नारायण सेवा संस्थान से राशन सामग्री सहायता पार बाबूराव और परिजन बहुत प्रसन्न हुए और हने लगे- संस्थान के द्वारा दिए गए दीये जलायेंगे और राशन से मीठा बनाकर दीपावली मनायेंगे। वडगांव- गंगाखेड़ (परभणी) निवासी 40 वर्षीय बाबूराव दोनों पांवों से दिव्यांग हैं।

पत्नी इंदुमती दोनों आंखों से रोशनीहीन हैं। इने 10 वर्ष की एक बेटी है। भीख मांगकर गुजारा करने वाले इस परिवार पर कोरोना का ऐसा संकट आया कि दैनिकचर्चा के साथ दो जून रोटी खाना भी दुभर हो गया। पति-पत्नी और बेटी रोटी-रोटी की मोहताज हो गई। दिव्यांग दम्पती भूख से इतने सताये गए कि पल-पल उन्हें मृत्यु करीब नजर आने लगी।

ऐसे परिवार की जानकारी जैसे ही संस्थान की परभणी शाखा को मिली तो उसने मदद करनी शुरू की। दो माह से निरन्तर राशन पार परिवार बहुत प्रसन्न है। सहयोग करने वाले हाथों एवं दानवीरों का दिल से दुआ दे रहा है। दीपोत्सव के दिन शाखा संयोजिका मंजू जी दर्डा ने परिवार को मिठाई भेंटकर हर संभव मदद का भरोसा भी दिलाया। आपे प्रेषित भोजन सामग्री सहयोग ऐसे गरीब दिव्यांग और मजदूर परिवारों का निवाला बन रहा है जिनी आखिरी उम्मीद टूटने वाली थी आपका सहयोग हजारों गरीब परिवारों के लिए खुशियों की सौगात है।



प्रेम में ही परमात्मा है

एक राजा ने सुना, उसके एक मंत्री के परिवार में सौ सदस्य हैं और उन सभी के लिए भोजन एक चूल्हे पर बनता है। विश्वास न हुआ, अवसर मिलते ही राजा देखने के लिए मंत्री के घर पहुँच गये। पूर्वसूचना भी नहीं दी। देखा, बिल्कुल सत्य। पूछा - 'क्या कभी झगड़ा नहीं हुआ? क्या कभी खाना पकाने या कम-अधिक भोजन मिलने पर विरोध नहीं हुआ, कलह क्लेश नहीं हुआ?' 'नहीं राजन्! ऐसा आज तक कभी नहीं हुआ।' 'मंत्री महोदय! इस सौहार्द का रहस्य क्या है?' 'राजन्! हम एक दूसरे को सहना जानते हैं। जीवन में सहिष्णुता के अतिरिक्त सौहार्द बनाए रखने का कोई अन्य उपाय नहीं।' प्रेम की अभिव्यक्ति है -सहनशीलता तथा क्षमा। जहाँ ये सब हैं, वह परिवार कितना बड़ा भी क्यों न हो, एक रहेगा, कभी टूटेगा नहीं, ऐसा लगेगा वहाँ प्रेमस्वरूप परमात्मा का वास है।

थैक्यू, नारायण सेवा संस्थान

25 सालों से एक हाथ के बिना जिंदगी जीने वाले एक शख्स हनुमानगढ़ के भंवर सिंह हैं। जिनके होठों पर मुसकराहट है। यह कहना है उनका- मेरा नाम भंवर सिंह है आज मैं खुश बहुत हूँ। मेरे कृत्रिम हाथ लगाया। 25 साल बिना हाथ रहा। मैं गंगानगर हनुमानगढ़ से आया हूँ नारायण सेवा संस्थान ने इन्हें निःशुल्क हाथ लगाकर उसकी जिंदगी में खुशिया भर दीं। वो तहेदिल से संस्थान का आभार व्यक्त करता है।

राशन सामकी
50,000 गरीब परिवारों को दैनिक लक्ष्य

गरीब परिवारों के घरों में पहुंचाये राशन

1 परिवार गोद लें 1 माह के लिए ₹ 2,000	3 परिवार गोद लें 1 माह के लिए ₹ 6,000
5 परिवार गोद लें 1 माह के लिए ₹ 10,000	10 परिवार गोद लें 1 माह के लिए ₹ 20,000
25 परिवार गोद लें 1 माह के लिए ₹ 50,000	50 परिवार गोद लें 1 माह के लिए ₹ 1,00,000

नए वर्ष में सेहत के 21 कदम

- बार-बार हाथ धोते रहें-** बार-बार हाथ धोने से बैक्टीरिया वायरस, फंगस से बचाव होता है 65 प्रतिशत पेट की बीमारियां, पीलिया, लू हेपेटाइटिस आदि को हाथ धोकर रोक सकते हैं।
- इन्हें बार-2 न छुएं-** आंख, नाक, कान, मुंह और होंठों को बार-2 हाथों से छूने से वायरस, बैक्टीरिया या फंगस सीधे शरीर के अंदर जाकर गंभीर बीमारियां कर सकते हैं।
- हैल्दी बैकफास्ट -** 50 प्रतिशत रिस्क बीमारियां का कम होता है हैल्दी ब्रेकफास्ट अच्छी सेहत के साथ वजन नियंत्रित रखता और दिनभर ऊर्जा भी देता है।
- दूसरों की चीजें न यूज करें-** दूसरों का तौलिया, रेजर, कंधी साबुन, रूमाल का इस्तेमाल न करें। त्वचा- बालों में संक्रमण डायरिया आदि की आशंका रहती है। कपड़े धूप में ही सुखाएं।
- 7-8 घंटे की नींद लें-** अच्छी नींद रोज लें। नींद की कमी से लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियां जैसे हार्ट अटैक, बीपी, कैंसर व मानसिक रोगों की आशंका बढ़ जाती है।
- तनाव से बचें-** 60 प्रतिशत से ज्यादा जीवन शैली वाली बीमारियां तनाव से बढ़ने से एड्रिनल ग्लैंड अधिक हार्मोन बनाता है। यहीं अधिकतर बीमारियों की वजह है।
- स्क्रीन टाइम तय करें-** मोबाइल- कम्प्युटर की ब्लू लाइट स्लीप हार्मोन मेलैटोनिन को प्रभावित करती है। इससे एकाग्रता, आंखों की रोशनी कम होती है। छोटे बच्चे आक्रामक हो सकते हैं। 30-40 मिनट स्क्रीन देखने के बाद 5 मिनट का ब्रेक लें, पानी के छींटे मारें।
- लिविड लेते रहें-** शरीर में पानी की कमी से थकान, पेट और दिल की बीमारियां, मोटापा, त्वचा की चमक मुंह से दुर्गंध, जोड़ों में दर्द और किडनी को नुकसान हो सकता है।
- जंक फूड को कहे ना-** इनमें नमक, चीनी और कैमिकल ज्यादा होते हैं। जंक फूड से न केवल मोटापा बढ़ता बल्कि कई बीमारियों व दिमागी रोगों का भी कारण है।
- नियमित व्यायाम-** 30-35 मिनट तक व्यायाम रोज करें इससे न केवल वजन सही रहता बल्कि कई गंभीर बीमारियों का खतरा भी कम होता है। 35 प्रतिशत हार्टअटैक व स्ट्रोक और 50 प्रतिशत टाइप 2 डायबिटीज की आशंका घटती है 30 प्रतिशत खतरा असमय मृत्यु का कम होता है।
- वैक्सीन लगवाएं -** छोटे बच्चों को टीके लगवाकर खसरा, टिटनेस, पोलियो टीबी, गलघोंटू काली, खांसी, हेपेटाइटिस भी से बचाते हैं। वयस्कों के लिए लू, टिटनेस, निमोनिया, सर्वाइकल कैंसर के टीके लगते हैं। 16 प्रकार के टीके बच्चों के सहित कुल करीब 30 टीके हैं।
- खुलकर हंसें-** खुलकर हंसने से रक्त संचार बढ़ने से खून में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। अच्छी नींद आने के साथ ही बुढ़ापा भी देरी से आता है। इम्युनिटी भी बढ़ती है। 15 मिनट हंसने से 50 कैलोरी बर्न होती न मोटापा घटता है।
- बागवानी व पालतू की केयर -** बागवानी और घर के पालतू जानवरों की केयर से तनाव कम होता है। शरीर चुस्त और दुरुस्त बनता व हृदय रोगों से बचाव होता है। बच्चों का मानसिक विकास भी अच्छा होता है।
- रूटीन टेस्ट करवाएं-** बदलती व खराब दिनचर्या से कम उम्र में ही ब्लड प्रेशर, हार्ट डिजीज कैंसर, थायराइड की समस्या हो रही है। गंभीर बीमारियों की पहचान रूटीन जांचों से हो जाती है। समय पर इलाज मिल जाता है।
- लंबी सीटिंग से बचें -** कोविड के बाद से वर्क फ्रॉम होम बढ़ा है। लंबी सीटिंग से हार्ट अटैक, बीपी, डायबिटीज, शरीर में दर्द, मोटापे का खतरा कम उम्र में बढ़ा है बिस्तर या सोफे पर लेटकर काम करने से रीढ़-हड्डियों की परेशानी हो रही है।
- सब्जियां ज्यादा खाएं-** शाकाहारी खाना जैसे हरी सब्जियां मौसमी फल खाने से न केवल वजन नियंत्रित रहता है। बल्कि शरीर भी डिटॉक्स होता है। दूसरी गंभीर बीमारियों से बचाव होता है। 40 प्रतिशत से अधिक लोग भारत में हैं शाकाहारी जबकि विश्व में 8 प्रतिशत है।
- चीनी नमक कम खाएं-** डाइट में चीनी नमक ज्यादा खाने से मोटापा, शुगर बीपी, किडनी और हार्ट की समस्या बढ़ती है स्वाद को बढ़ाने के लिए नमक चीनी का इस्तेमाल कम करें।
- गुनगुना पानी पिएं-** सुबह उठने के बाद बेड टी की जगह गुनगुना पानी पिएं। इससे कब्ज से बचाव व हार्मोन का स्तर नियंत्रित रहता है। दो गुने तेजी से वजन भी कम होता है।
- नशा करने से बचें-** धूम्रपान व दूसरे नशे से कम उम्र में हृदय की धमनियां कठोर होती है। अल्कोहल से शरीर में प्रोटीन विटामिन्स की कमी हो जाती है।
- वजन नियंत्रित-** मोटापा एक बीमारी नहीं बल्कि अधिकतर बीमारियों का मुख्य कारण है इसलिए वजन नियंत्रित रखना जरूरी है। मोटापे से जल्दी मृत्यु का खतरा 31 प्रतिशत खतरा बढ़ जाता है। मोटापे के कारण असमय मृत्यु की संभावना रहती है। हार्ट अटैक का मुख्य कारण मोटापा ही है।
- मन से दवा न लें-** अपने मन से दवा लेना जानलेवा हो सकता है। ज्यादा पेन किलर से अल्सर, कब्ज, लिवर और किडनी डैमेज व अस्थमा का खतरा रहता है। ज्यादा एंटी बायोटिक्स से रेजिस्टेंस का खतरा रहता है। हम 50 प्रतिशत से अधिक छोटी- छोटी बीमारियों के लिए खुद ही दवा लेते हैं।

सम्पादकीय

अपेक्षायें मानव जीवन को सुखी-दुःखी करने वाला प्रभावी घटक है। सामान्यतः अपेक्षाएं निःस्वार्थ होती हैं और स्वार्थयुक्त भी। वैसे अंतिम परिणाम यही आता है कि कौसी भी अपेक्षा हो वह पीड़ादायक ही होती है। क्योंकि अपेक्षाएं करना मानवमात्र का स्वभाव है। सारी की सारी अपेक्षायें कभी भी पूर्ण नहीं हो सकती। ऐसी स्थिति में व्यक्ति जो पूर्ण हो चुकी अपेक्षायें हैं उनके बजाय जो अधूरी रह गई हैं उन अपेक्षाओं में उलझ जाता है। परिणामस्वरूप जो प्रसन्नता वह अनुभव कर सकता था पूर्ण अपेक्षाओं के कारण, वह उनसे तो चूकता ही है, पर जो अपूर्ण रहीं हैं उनके कारण वह दुःखी ही रहता है। अपेक्षा चाहे सद् हो या असद् दोनों ही पीड़ाकारक ही हैं। सद् अपेक्षा भले ही किसी ओर के लिये होगी पर उसमें भी पूर्णता न आने पर पीड़ा तो अपेक्षाधारी को ही होगी। असद् अपेक्षा तो पीड़ा देती ही है। तो हम अपेक्षारहित होने का प्रयास करें तो आनंद की यात्रा के पथिक हो सकते हैं।

कुछ काव्यमय

अपेक्षाओं के अम्बार में
दबा हुआ आदमी,
कैसे सुखी रह पायेगा ?
उसे भान भी नहीं रहेगा
और जीवन का उल्लास
व्यर्थ में बह जायेगा।
- वस्तीचन्द्र राव, अतिवि सम्पादक

चलने से मंजिल मिलती है

एक बार गौतम बुद्ध का प्रवचन चल रहा था। एक व्यक्ति हर रोज उनका प्रवचन सुनने आता था। बुद्ध अपने प्रवचन में लोभ, मोह, अहंकार, द्वेष आदि छोड़ने की बातें किया करते थे। एक दिन वह व्यक्ति गौतम बुद्ध के पास आकर बोला-“प्रभु ! मैं एक महीने से आपका प्रवचन सुन रहा हूँ, परंतु मुझ पर उसका कोई असर नहीं हो रहा है। क्या मुझमें कोई कमी है, या उसका कोई कारण है?”

तब बुद्ध ने उस व्यक्ति से पूछा-“तुम कहाँ रहते हो?” उसने उत्तर दिया-“श्रावस्ती।” बुद्ध ने फिर पूछा-“तुम श्रावस्ती अपने गाँव कैसे जाते हो?” उस व्यक्ति ने उत्तर दिया-“कभी बैलगाड़ी से और कभी घोड़े से जाता हूँ।” बुद्ध ने फिर से उस व्यक्ति से प्रश्न किया-“तुम्हें श्रावस्ती पहुँचने में कितना समय लगता है?” तब उसने समय का हिसाब लगाकर बताया। बुद्ध ने उस व्यक्ति से पूछा-“अब यहाँ बैठे-बैठे क्या तुम श्रावस्ती पहुँच सकते हो?” वह आश्चर्यचकित हुआ और बोला-“यहाँ बैठे बैठे भला मैं श्रावस्ती कैसे पहुँच सकता हूँ? इसके लिए तो मुझे चलना पड़ेगा या फिर किसी-न-किसी वाहन का सहारा लेना पड़ेगा।”

बुद्ध ने कहा-“तुम बिलकुल सही कह रहे हो कि व्यक्ति चलकर ही अपनी मंजिल तक पहुँच सकता है। उसी तरह जो अच्छी बातें होती हैं, पहले उन्हें अपने जीवन में उतारना होता है, उन पर चलना होता है और उनका अनुसरण करना होता है। उसके अनुसार आचरण भी करना होता है।” बुद्ध की यह बात सुनकर उस व्यक्ति ने कहा-“अब मैं अपनी भूल समझ गया हूँ। अपने जो मार्ग बताया, उस पर आज से और अभी से ही चल पड़ूँगा।”

अपनों से अपनी बात

सच्चे कंगन

सोने- चांदी गहने के हमारे तन की शोभा होते हैं, किंतु निष्ठा, करुणा और मानवता तो हमारी आत्मा के आभूषण हैं।

एक बालक नित्य विद्यालय पढ़ने जाता था। घर में उसकी माता थी। मां अपने बेटे पर प्राण न्योछावर किए रहती थी। उसकी हर मांग पूरी करने में आनन्द अनुभव करती। पुत्र भी पढ़ने- लिखने में बड़ा परिश्रमी था। एक दिन दरवाजे पर किसी ने माई ओ माई पुकारते हुए दस्तक दी। वह द्वार पर गया देखा कि एक फटेहाल बुढ़िया हाथ फँलाए खड़ी थी। उसने कहा बेटा कुछ भीख दे दे।

बुढ़िया के मुँह से बेटा सुनकर वह भावुक हो गया और मां से आकर कहने लगा कि एक माता जी खाना मांग रही है। उस समय घर में कुछ खाने की चीज थी नहीं इसलिए मां ने कहा, बेटा, - रोटी साग तो कुछ बचा



नहीं है। चाहो तो चावल दे दो।

पर बालक ने हठ करते हुए कहा - मां, चावल से क्या होगा ? तुम जो अपने हाथ में सोने का कंगन पहने हो, वहीं दे दो न इस बेचारी को। मैं जब बड़ा होकर कमाऊंगा तो तुम्हें दो कंगन बनवा दूंगा।

मां ने बालक का मन रखने के

लिए सोने का कंगन कलाई से उतारा और कहा- लो दे दो। बालक खुशी- खुशी भिखारिन को दे आया। भिखारिन को तो मानो खजाना ही मिल गया। कंगन बेचकर उसने परिवार के बच्चों के लिए अनाज, कपड़े आदि जुटा लिए। उसका पति अंधा था।

उधर वह बालक पढ़- लिखकर विद्वान हुआ, काफी नाम कमाया। एक दिन वह मां से बोला, मां, अपने हाथ का नाप दे दो, मैं कंगन बनवा दूँ। उसे अपना वचन याद था। माता ने कहा मैं इतनी बूढ़ी हो गई हूँ कि अब कंगन शोभा नहीं देंगे।

हां, कलकत्ते के तमाम गरीब, दीन- दुःखी बीमार बालक विद्यालय और चिकित्सा के लिए मारे- मारे फिरते हैं। जहां निःशुल्क पढ़ाई और चिकित्सा की व्यवस्था हो ऐसा कर दे। मां के उस यशस्वी पुत्र का नाम था- ईश्वचन्द्र विद्यासागर।

- कैलाश 'मानव'

स्वकल्याण नहीं, परकल्याण के लिए जिएँ



परोपकार रहित मनुष्य के जीवन को धिक्कार है। वे पशु भी धन्य हैं, मरने के बाद जिनका चमड़ा भी उपयोग में लाया जाता है।

एक व्यक्ति था बहुत ही धार्मिक। हमेशा प्रभु भक्ति में लीन रहता था। दिन-रात के 24 घण्टों में 18 घण्टे भगवद्नाम रटन में ही निकलता। समय बीता, व्यक्ति वृद्ध हो गया। उस व्यक्ति के प्राण छूटे। वह प्रभु के धाम गया, प्रभु ने उसे स्वर्ग में स्थान दिया।

स्वर्ग में एक दिन प्रभु श्री नारायण सभी स्वर्गवासियों को पुरस्कार देने आए।

प्रभु के पास बहुत से पुरस्कार थे। कई लोग मलीन व गरीब लग रहे थे, लेकिन वह व्यक्ति बहुत ही शालीन और साफ-स्वच्छ नजर आ रहा था। प्रभु उनके करीब आए, उनके पास खड़े एक मलीन व्यक्ति को हीरे से जड़ित मुकुट पहनाया। फिर आगे बढ़े और उसके आगे वाले व्यक्ति को रतन जड़ित मुकुट पहना दिया।

उस व्यक्ति के मन में क्षोभ-भाव आ गए और भगवान से पूछ बैठा- प्रभु! पृथ्वी लोक में तो अन्याय देखा ही, परन्तु अन्याय तो स्वर्ग में भी है। प्रभु ने पूछा कैसे?

उस व्यक्ति ने कहा- प्रभु इस मलीन व्यक्ति को तो हीरे का मुकुट और मुझ प्रभु भक्त को, जिसने पल-पल आपको भजा, उसे मात्र सोने

का मुकुट क्यों? प्रभु श्रीनारायण ने कहा- आपने केवल अपने कल्याण के लिए मुझे भजा। किसी और की सेवा नहीं की। परन्तु मलीन व गरीब दिखने वाले इस व्यक्ति ने हजारों गरीब, जरूरतमंदों की सहायता की। इसलिए उसने परकल्याण करके मुझे प्रसन्न किया। मैं स्वकल्याणी की अपेक्षा परकल्याणी को अधिक स्नेह करता हूँ।

हमें इस कहानी से शिक्षा लेनी चाहिए कि स्व-कल्याण जरूर करें, परन्तु परकल्याण के कार्य जैसे अनाथों की सेवा, बीमारों की चिकित्सा, वृद्धों को सहारा, दिव्यांगों की सहायता, वृद्ध एवं विधवा माताओं व भूखों को भोजन, प्यासों को पानी और भटके लोगों को रास्ता दिखाने का कार्य करके प्रभु के चहेते बनने का प्रयास करना चाहिए। मनुष्य जीवन में सेवा कार्य करना बहुत ही विशेष कार्य है। सेवा से जीवन में सुख-समृद्धि और सार्थक चमत्कार होते हैं।

- सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

चैनराज लोढ़ा, कैलाश के पूर्व परिचित थे। उन्होंने कैलाश को मुम्बई बुलाया। दोनों मिलकर उस डॉक्टर के पास गये जिसने यह विज्ञापन दिया था। यह एक अस्पताल था जहां इस तरह क ऑपरेशन होते थे। प्रत्येक ऑपरेशन का मूल्य एक लाख रु. था। कैलाश ने डॉक्टर को कहा कि गांवों में ऐसे कई बच्चे हैं जिन्हें इस ऑपरेशन की आवश्यकता है, उनके पास खाने तक का पैसा नहीं है, इलाज तो बहुत दूर की बात है। ऐसे बच्चों का ऑपरेशन करवाने के लिये लोगों से चन्दा कर पैसा इकट्ठा करना पड़ेगा।

डॉक्टर, कैलाश व चैनराज की बातों से प्रभावित हो गया। उसके लिये यह घोर आश्चर्य का विषय था कि कोई गरीब आदिवासी बच्चों के इलाज के बारे में जानकारी प्राप्त करने इतनी दूर आया है और चन्दा कर उनके ऑपरेशन करवाने को तैयार है। डॉ. ने भी इन दोनों को

आश्चर्य में डालते हुए कहा कि वह सिर्फ 8 हजार रु. में ऑपरेशन करने को तैयार है। डॉ. की पहल से दोनों प्रसन्न हो गये। अब उससे विनती की कि इतने बच्चों को जांच के लिये मुम्बई लाना तो संभव नहीं हो पायेगा, अगर गांव में ही जांच शिविर लगा कर चयनित बच्चों का ऑपरेशन मुम्बई में करें तो क्या यह संभव हो पायेगा? डॉ. इसके लिये भी तैयार हो गया तो दोनों खुशी खुशी अस्पताल से लौटे और शिविर कहां लगाना, कैसे लगाना है इस बारे में विचार करने लगे।

चैनराज लोढ़ा घाणेराव सादड़ी के निवासी थे। उनकी इच्छा थी कि पहला शिविर उनके गांव में ही लगाया जाय। कैलाश को कोई आपत्ति नहीं थी, उसका तो मन इस बात से प्रसन्न हो रहा था कि वह सेवा के एक अभूतपूर्व, अनछुए पक्ष में पहल करने जा रहा था। शिविर की तिथियां तय कर आसपास के गांवों में प्रचार कर दिया। अंश-162

विकिरण चिकित्सा के दुष्परिणाम व समाधान

विकिरण चिकित्सा में विकिरण से कैंसर कोशिकाओं को नष्ट किया जाता है परन्तु इसका प्रभाव कैंसर कोशिकाओं के साथ-साथ सामान्य कोशिकाओं पर भी पड़ता है।
 1 त्वचा का लाल होना, जल जाना, खुश्क होना : यदि विकिरण की जगह को छोड़कर उसके पास वाली त्वचा पर चिकनी मिट्टी नीम की पत्तियों के पानी में घुली हुई का प्रयोग किया जाए तो सामान्य त्वचा पर विकिरण का प्रभाव नष्ट हो जाता है।
 2 थकान : थकान होने पर खुली हवा में सुबह-सुबह सीधे श्वासन की स्थिति में चारपाई पर लेट जाएं। दीर्घ श्वासन करें। श्वास छोड़ते वक्त अपना ध्यान श्वास पर केन्द्रित करें। सुबह 5 से 7 बजे का समय होना चाहिए। लगभग 1/2 घंटा ध्यान केन्द्रित करें।

3 गाल और गर्दन की विकिरण चिकित्सा के दौरान सूजन आ सकती है। निगलने में तकलीफ आ सकती है, छाले हो सकते हैं।

- आस-पास की त्वचा पर गीली मिट्टी का लेप करें। मिट्टी साफ सुथरी, छनी हुई शुद्ध, चिकनी, नीम की पत्तियों के उबले पानी में भिगोयी हुई होनी चाहिए।
- देशी गोंद या बबूल का गोंद 10-10 दाने 1 गिलास पानी में भिगोकर (4-5 घंटे) एक दिन में 4-5 बार पिलाएं।
- 1 गिलास पानी में 2 तुलसी पत्ते अथवा 1 चम्मच मैथी दाना, उबालकर छान कर दिनभर में 3-4 बार गरारे करें।
- मुलैठी 1 चम्मच उबालकर 1/2 रहने पर गुनगुना पिलाएं।
- पेट, कमर व नीचे के हिस्सों में विकिरण चिकित्सा के दौरान प्रभाव
- पेट में दर्द, कब्ज होना, रक्तस्राव होने पर भूख नहीं लगना, नाभि से 4 अंगुल ऊपर व नीचे तक उपरोक्त दर्शायी गई मिट्टी का लेप।
- गोंद के जल का प्रभाव।
- बावची 2 चम्मच रात को मिट्टी के सकोरे में भिगोएं। सुबह पानी छानकर पिलाएं। बावची में गाय का दूध टंडा कर मिलाये, मिश्री, इलायची पाउडर, भिगायी हुई किशमिश डालकर खिलाएं। गर्मी शांत होगी।
- खूब पानी पिएं।
- शक्कर का इस्तेमाल, संक्रमण से लड़ने की शक्ति कम कर देता है, इसलिए कैंसर के इलाज के दौरान शक्कर कार्बोहाइड्रेट्स, ब्रेड, मिठाई, पैकबंद ज्यूस, रिफाईंड आटा, का उपयोग नहीं करें।

मेरीलैण्ड यूनिवर्सिटी के अनुसार रात भर भिगोए सूखे मेवे, सीड्स, लहसून, पानी वाले फल, प्याज, पत्तियां, धनिया, पुदीना, सरसो, नींबू, साबूत अनाज जैसे जई (ओट्स), जी ब्राउन राईस, अंकुरित गेहूं इत्यादि पोषकतत्व, धुलनशील फाइबर, ग्लूकोज शक्ति का प्रमुख स्रोत है।

अनुभव अमृतम्

हरि व्यापक सर्वत्र समाना।

प्रेम ते प्रकट होई मैं जाना।।

आओ, ईश्वर का दर्शन करें। रोम रोम में आओ ईश्वर के दर्शन करें। शबरी के झूठे बेरों में। नहीं महाराज इतने रंग के कपड़े चाहिये, कितनी वेदियाँ बनेगी? कितने मंत्र बोले जायेंगे? उपासना की बहुत सामग्री चाहिये। कलावा भी चाहिये, चन्दन भी चाहिये, कपूर भी चाहिये, श्रीफल, नारियल भी चाहिये। शबरी के पास तो नहीं था ना? शबरी के पास उपासना की कौनसी सामग्री थी?

किसी साहित्य में नहीं मिलता। जंगली बेर के अलावा कुछ नहीं था। एक टोकरा था झूठे बेर थे। चख-चख कर के प्रभु को जिमाने जा रही थी। कहीं खट्टा ना आ जावे, कहीं कड़वा ना आ जावे, मत्तंग ऋषि ने कहा था तेरे घर वो आयेंगे। रात को तीन बजे। जंगल से नदी के किनारे तक मार्ग झाड़ू मार करके साफ करती थी। कोई फोटू नहीं चाहिये, कोई विडियोग्राफी नहीं चाहिये कोई एलईडी नहीं। अब चाहने लग गया। बातें शबरी की करेंगे और विषय वासना के भोग में रम जायेंगे। बातें विदुर पत्नी की करेंगे केले छिलके सहित बिहारी खाते गये। कृष्ण, माधव, केशव खाते गये। अद्भुत प्रेम।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 41 (कैलाश 'मानव')

सन्तों के जीवन की पहचान

एक बार एक व्यक्ति ने गुरुनानक से प्रश्न किया- "आपकी जाति क्या है?" गुरुनानक बोले - "मेरी जाति वही है, जो संतों की होती है। संत वायु और अग्नि की तरह सब के होते हैं। मैं वृक्षों और पृथ्वी की तरह जीवनयापन करता हूँ और उन्हीं की तरह सत्कार्यों के लिए हमेशा कट जाने और रौंदे जाने को तैयार रहता हूँ। मैं नदी की तरह हूँ और सबको समान रूप से अपनाता हूँ। मुझे चिंता नहीं कि कोई मेरे ऊपर पुष्प चढ़ाता है या मुझ पर गंदगी फेंकता है।" थोड़ा रुककर गुरुनानक बोले - "जाति धर्म के बंधन उनके लिए होते हैं, जिनका चिंतन सीमित होता है। जो एक बार भगवान के हो जाते हैं, वे तो आकाश, वायु, नदी, पर्वत, धरती की तरह सारे संसार के हो जाते हैं और किसी एक का उन पर कोई आधिपत्य नहीं रहता।"

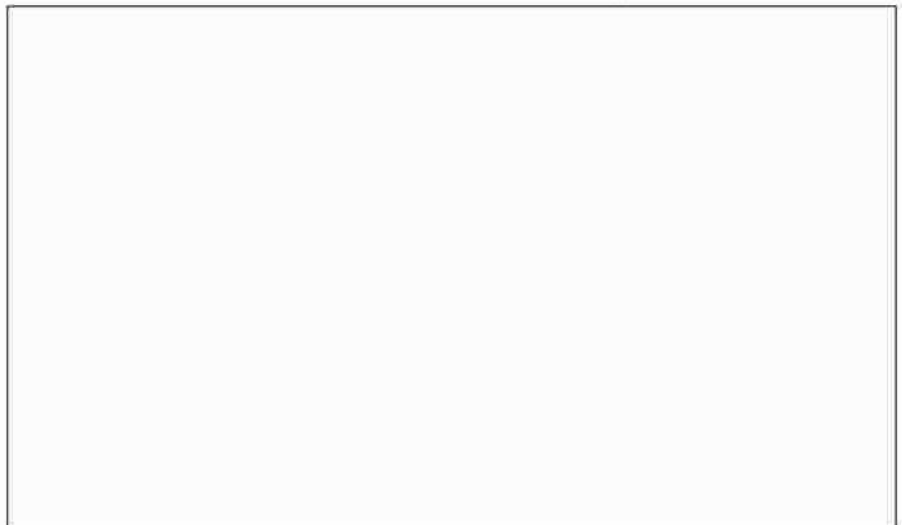
अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

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, ट्रेन 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.mankijeet.com
 📧 : kailashmanav

1,00,000 We Need You! से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करे साकार अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण

WORLD OF HUMANITY
 Endless possibilities for differently abled!

CORRECTIVE SURGERIES
 ARTIFICIAL LIMBS
 CALLIPERS
 HEAL

WORLD OF HUMANITY
 VOCATIONAL
 EDUCATION
 SOCIAL REHAB.
 ENRICH
 EMPOWER

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष
 * 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु, विनोदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
 Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)