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-2230 • उदयपुर, रविवार 31 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

कपड़े या जूट का बैग लेकर बाजार जाएं, पब्लिक ट्रांसपोर्ट का उपयोग करें

आपने कभी सोचा है कि पिछले दो दशकों में पर्यावरण सरंक्षण क्यों इतना बड़ा मुद्दा बन गया है? इसे समझने के लिए आपको अतीत मे झांकना चाहिए। पहले हमारी जरूरतें छोटी और प्रकृति पर निर्भर थी, आज हमने इनका विकल्प तो ढूंढ लिया, लेकिन इसके विनाशकारी परिणामों पर ध्यान नहीं दिया। हम जीवनसाथी प्रकृति को भूल गए। पर्यावरण की सुरक्षा का युवाओं पर विशेष दारोमदार है। वे घर–घर जाकर पर्यावरण का महत्व और प्रदूषण के खतरे समझाएं। स्कूल खुले तो शाला प्रधान की मदद से जागरूकता का दायरा बढ़ाएं। नए दशक में इस अभियान को आंदोलन बना लें।

इन उपायों को बनाएं अपने जीवन का अहम हिस्सा

1 बाजार जाते समय कपड़े या जूट के बैग का इस्तेमाल करें, जिससे प्लास्टिक का प्रसार रूके।
2 दफ्तर, स्कूल, सफर में प्लास्टिक की बोतल की बजाय धातु से बनी बोतल या कैंपर ले जाएं।
3 पब्लिक ट्रांसपोर्ट का प्रयोग करें।
4 सरकार ने प्राथमिकता के साथ पर्यावरण सुरक्षा के लिए कठोर नियम बनाए। पोस्टर–बैनर और मीडिया के जरिए जागरूकता फैलाएं।
5 प्राकृतिक संसाधनों के अनावश्यक दोहन पर सख्ती से रोक लगाएं। सख्ती के बिना पर्यावरण का मूल्य समझ नहीं आएगा।

कचरा जलाने से करें तौबा

लोग घरों के आसपास सफाई तो करते है, लेकिन उसको जलाकर पर्यावरण को बड़े घाव दे रहे हैं। कचरे में खासकर प्लास्टिक के रैपर और थैलियों को जलाने से हानिकारक गैसों का उत्सर्जन होता है। वहीं खाना फेंकने से जहां अनाज की बर्बादी होती है, इसके लैंडफिल कचरे से मीथेन जैसी हानिकारक गैसों को उत्सर्जन होता है। खाना न फेंके। जरूरतमंदों तक पहुंचाने का प्रयास करें।

ये सीख ले सकते हैं

यूरोप का स्विटजरलैंड दुनिया का सबसे बड़ा ईको फ्रेंडली देश है। यह अकेला देश है, जहां पर्यावरण संरक्षण को लेकर सबसे ज्यादा कानून बने हैं और इसे नुकसान पंहुचाने वालों को दंड का प्रावधान है।

जानिए क्यों आगे है स्विट्जरलैंड

रिसाइकिलिंग : प्लास्टिक और अन्य कचरे को

अलग रखते हैं, ताकि रिसाइकिलिंग आसानी से से हो सके।

पब्लिक ट्रांसपोर्ट : खुद के वाहनों से अधिक मेट्रो या अन्य पब्लिक ट्रांसपोर्ट का प्रयोग।

रिन्यूएबल एनर्जी : कोयले का उपयोग सीमित, पवन और सौर ऊर्जा उत्पादन में अग्रणी।

नागरिकों का जज्बा : देश के हर नागरिक में स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण का जज्बा।

प्लाटिस्क बैग पर चार्ज : दुकान और सुपर मार्केट में प्लास्टिक पर चार्ज शुरू हुआ तो लोग घर से जूट या कपड़े के बैग ले जाने लगे।

संस्थान से सीखा : जीवन को बदला

मेरा नाम वीणा कोदली है नाईन्थ क्लास तक पढ़ी हूँ। एक छोटी बहन है जो कैन्सर जैसी भयानक बीमारी का ग्रास बन चुकी है। दीदी की शादी के लिये बचा के रखे थे पैसे पर छोटी बहन के ईलाज में लग गये सारे पैसे तो बहुत परेशनी आ रही है। एक बड़ी बहन जिसकी शादी होनी बाकी है। और एक सबसे छोटी बहन जो कि अक्सर बीमार रहती है। लेकिन वीणा ने ईश्वर में आस्था रखते हुए नारायण सेवा संस्थान से 45 दिन का निःशुल्क सिलाई कोर्स किया।

वे बताती हैं– मैंने नारायण सेवा संस्थान से सिलाई सीखी है उसमें मैंने लेडिज के कपड़ों की सिलाई सिखी जिसमें ब्लाऊज, पैटीकोट और सलवार सूट बनाना सीखा है।

इससे मार्केट में मेरा काम सब पसन्द करते हैं। बहुत अच्छा सिखाया और मैंने भी मन और रूचि से सिखा। मैं सुबह 11 बजे जाती हूँ। प्रतिदिन 200– 300 रुपये कमा लेती हूँ। मैं आज जो भी कमा रही हूँ नारायण सेवा संस्थान की तरफ से बहुत बड़ा योगदान है। आज वीणा अपनी मेहनत और आस्था से परिवार का गुजारा कर रही है।

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 आएं हैं। एक दिव्यांग की जिंदगी काफी दुःखों 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, इश्वयार 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, सीढियों पर चढने–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...।

कैंसर पीड़ित कुसुम का इलाज आरंभ

नारायण सेवा संस्थान कैंसर पीड़ित महिला का इलाज करवाएगा। संस्थान की नरवाना शाखा के संयोजक धर्मपाल गर्ग ने बताया कि करनाल जिले के सांभली गांव निवासी कुसुम देवी पिछले कुछ समय से कैंसर पीड़ित है। आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण परिजन इलाज करवाने में सक्षम नहीं थे। इसी दौरान वे नरवाना शाखा के सदस्यों के संपर्क में आए जिन्होंने कुसुम की कैंसर अस्पताल में जांच करवाई। जांच के बाद डॉक्टरों ने इलाज का खर्च करीब 5 लाख रुपये बताया।

संस्थान अध्यक्ष सेवक प्रशांत भैया ने संस्थान की मदद से इलाज पर सहमति व्यक्त की। इसके बाद उपचार खर्च की पहली किस्त सवा दो लाख रुपये संबंधित चिकित्सालय के खाते में जमा करवा दिए गए। उपचार आरंभ हो गया है। कुसुम और उसके परिवार ने संस्थान अध्यक्ष सेवक प्रशांत भैया, नरवाना शाखा संयोजक श्री धर्मपाल गर्ग, शाखाध्यक्ष रमेश मित्तल, राजेन्द्र गर्ग, राजेश गुप्ता, रमेश सिंघला, मनोज शर्मा, गौतम पांचाल, अचल मित्तल, संजय मित्तल, रमेश वत्स, हैप्पी मित्तल व अनिल वत्स के प्रति आभार जताया है।

जयसमंद में दिव्यांगजन सहायता जांच शिविर

जयसमंद पंचायत समिति कार्यालय परिसर में बुधवार को प्रधान गंगाराम जी मीणा, उप प्रधान हंसा जी कुंवर की उपस्थिति में एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान उदयपुर, सामाजिक न्याय व अधिकारिता मंत्रालय के संयुक्त तत्वाधान में निःशुल्क शिविर का आयोजन हुआ। संस्था के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में दिव्यांगता जांच, चयन एवं उपकरण वितरण किए गए। डॉ. मानस रंजन जी साहु ने 45 मरीजों की जांच की, जिसमें 10 रोगियों को कैलीपर्स के लिए चयन किया। वहीं 8 निशक्त बंधुओं का ट्राई साइकिल, 7 जनों को व्हीलचेयर और 10 निशक्तजनों को वैशाखी वितरण की। इस दौरान शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्डा ने जनप्रतिनिधियों और अतिथियों का अभिनंदन किया । इस दौरान बीडीओ अनिल पहाड़िया, गातोड़ सरपंच हमीरलाल जी मीणा, वीरपुरा सरपंच नवलराम जी मीणा, सेमाल पूर्व सरपंच मांगीलाल जी मीणा, कैशियर ओमप्रकाश जी टेलर, अवधेश कुमार, देवी सिंह जी सिसोदिया, सहायक विकास अधिकार खेमराज जी, मोहन लाल जी मेघवाल, लोगर जी डांगी, मोहनलाल जी मीणा, कन्हैया लाल जी उपस्थित थे।

सेमारी, उदयपुर में दिव्यांग जांच चयन उपकरण वितरण शिविर

भारत सरकार की एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान का सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से पंचायत समिति सेमारी में शुक्रवार को दिव्यांगता जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसका उदघाटन प्रधान श्री मान दुर्गाप्रसाद जी मीणा ने दीप प्रज्वलन कर किया।संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आए 72 रोगियों की जांच व चिकित्सा डॉ मानस रंजन जी साहू ने की। शिविर में विकास अधिकारी डॉ. रमेशचन्द्र जी मीणा, सरपंच शिव जी मीणा, नाथु लाल जी, चेतनलाल जी मीणा कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे।शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्डा ने जनप्रतिनिधियों और अतिथियों का अभिनंदन किया। शिविर में 07 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल,07 को व्हीलचेयर,13 को वैशाखी और 09 कैलीपर्स भेंट किए। 08 दिव्यांगों का शल्य चिकित्सा के लिए चयनित किया। शिविर लोगर डांगी, मोहन मीणा, कन्हैया लाल जी ने भी सेवाएं दी।

झाड़ोल में दिव्यांग सहायता शिविर सम्पन्न

दिव्यांगता के क्षेत्र में समर्पित नारायण सेवा संस्थान ने सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय भारत सरकार के सहयोग से बुधवार को जयसमंद, गुरुवार को सेमारी और शुक्रवार को झाडोल पंचायत समिति मुख्यालय पर दिव्यांगता जांच–चयन एवं उपकरण वितरण शिविर का आयोजन किया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि झाड़ोल में कुल 65 रोगियों की ओपीडी हुई जिनमें से 5 दिव्यांगों को ट्राईसायकिल,7 को व्हीलचेयर,5 को वैशाखी का निःशुल्क वितरण किया गया। शिविर समारोह में मुख्य अतिथि जिला प्रमुख ममता कुंवर पंवार, प्रधान राधादेवी जी परमार, उप प्रधान मोहबत सिंह जी, भाजपा जिला अध्यक्ष भंवर सिंह जी पँवार, विकास अधिकारी केदार प्रसाद जी वैष्णव, पीसीसी के रामलाल जी गाडरी एवं उपसरपंच नीलम जी राजपुरोहित आदि मौजूद रहे। जयसमंद में 23 और सेमारी केम्प में 27 दिव्यागों को सहायक उपकरण बांटे गए। तीनों शिविरों से 22 रोगियों को ऑपरेशन के लिए चयनित करते हुए 21 जन का कैलिपर्स व कृत्रिम हाथ पैर बनाने बाबत नाप भी लिए। डॉ मानस रंजन साहू ने कैम्प में आये दिव्यांगों को परामर्श दिया। प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्डा, लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा ने सेवाएं दी।

सम्पादकीय

राष्ट्र रक्षा का दायित्व किसका है? क्या सरकार के जिम्मे यह है, क्या सेना के जिम्मे है या जनता के? ये सभी घटक यों तो एक ही इकाई है। मोटे तौर पर इन्हें समवेत रूप में ही देखा जाता है। किन्तु जब भी राष्ट्र रक्षा का प्रश्न आता है तो लोग सेना और सरकार को ही उत्तरदायी मानते हैं हमने राष्ट्ररक्षा के लिये अपने मन में यह बिठा दिया है कि केवल सीमा पर जाकर लड़ना ही राष्ट्र रक्षा है। यह विचार एकांगी है। वास्तव में तो हर देशवासी का दायित्व है देश की रक्षा करना। यह ठीक है कि सभी के राष्ट्र रक्षा के उपक्रम अलग–अलग होंगे, पर उनका परिणाम एक सा होगा। हमें देशवासी के रूप में, राष्ट्र–संतान के रूप में जो भी कार्य मिला है उसे पूरे मन से संपादित करेंगे तो यह भी राष्ट्र सेवा ही है। राष्ट्र की रक्षा या सेवा कोई एक या कोई विशेष कार्य ही नहीं है। राष्ट्र तो अनेक आयामों से सुदृढ़ होता है अतः यह न सोचें कि सैनिक होना या सरकार में रहकर ही राष्ट्र रक्षा संभव है। राष्ट्र रक्षा तो कदम–कदम पर होती है।

कुछ काव्यमय

राष्ट्र रक्षा के लिये हमें,
संकल्पित होना होगा।
अपने कर्तव्यों के बीजों
को हमको बोना होगा।
हर व्यक्ति अपने स्तर पर ही
करता रहे देश का काम।
समृद्ध होगा, सुदृढ होगा,
होगा जग में देश का नाम।

- वख्तीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

गजेंद्र सिंह जी को श्रद्धांजलि

उदयपुर जिले में वल्लभनगर विधायक एवं पूर्व संसदीय सचिव गजेंद्र सिंह जी शक्तावत के निधन पर नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक पद्मश्री कैलाश मानव ने गहरा शोक व्यक्त किया है। उन्होंने कहा कि वे कर्मठ, सजीदा और गरीब परवर राजनेता थे।

अपनों से अपनी बात

आलोक धर्म अर्थात् जीवन में अपना लिखा धर्म। जो आचरण में लाया जाये। हमारे फेफड़े चोबीस घंटे हमारे लिये ऑक्सीजन को पूरे खून में मिलाकर शुद्ध करते हैं, और कार्बन डाइऑक्साईड को बाहर ले जाते है। अभी परसों में गिन रहा था, पसलियाँ होती है–बारह। पाँच पसलियाँ ये छठी पसली से एक और पसली पैदा होती है।

आलोक धर्म

यह भगवान ने बना दिया– बाबुड़ा। जब हम दान देते हैं तो वायरलेस मैसेज टू गोड होता है–बाबु। वायरलेस मैसेजे टू गोड का अर्थ है–भगवान को ब्रह्मांड को वायरलेस पहुँच जाता है। जब कहते है ना, कि प्रभु मेरी यह इच्छा पुरी कर दो। ब्रह्मांड कहता है– बेटा, प्रसन्नता रखो, दानशीलता रखो। जो दानशीलता रखते हैं, प्रसन्न होके दान देते हैं। ब्रह्मांड कहता है मांगो, मांगो। मेरे से प्राप्त कर लो। मैं सबकुछ दे सकता हूँ। वहीं ईश्वर आपको और हमारे को अच्छे कार्य करने के लिये कहता है।

दान, पुण्य का बीज है, और बीज पाप का लोभ।
शक्ति, ज्ञान का बीज है, यह मानवता की मोह।।

गुरूजी :– यह कर सकते हो ना–बाबुड़ा। यह हो सकता है। अभी धर्म की बड़ी– बड़ी बातें महाराज। दया धर्मस्य मूलम्। निवेदन किया है हमारे पुराणों में, हमारे उपनिशदों में, वेद और वेदांग में। वेद और वेदांग में लिखा है विद्या ददाति विनयम्, और धर्म लगाते है तो होता है विद्या ददाति विनयम् धर्मः। यह धर्म का प्रेक्टिकल स्वरूप है। मार्कण्डेय ऋशि जी को भक्ति की विद्या, ज्ञान की विद्या। भले ही इनके पिताजी ने कहा हो बेटा तेरी उम्र छः साल की ही भगवान ने दी है, पर तूं भगवान की भक्ति करना, इनके प्रति समर्पित भाव रखना।

अब सौंप दिया इस जीवन का, सब भार तुम्हारे हाथों में।
है जीत तुम्हारे हाथों में, और हार तुम्हारे हाथों में।।

और मार्कण्डेय ऋषि ने–

ऊँ नमः शिवाय, ऊँ नमः शिवाय,
ऊँ नमः शिवाय, ऊँ नमः शिवाय।

और काल आया। मार्कण्डेय तुझे मैं लेने आया हूँ। लेकिन मार्कण्डेय ने कहा तूं वहीं रूक–काल। मैं कालों के काल महाकाल की भक्ति में हूँ। मेरी भक्ति पूरी होने दो, और भांकर भगवान बड़ी कृपा करके, महाकालेश्वर भगवान प्रकट हो गये। काल को कहा– अरे काल दूर खड़ा रह। ये मेरा भक्त है।

– कैलाश 'मानव'

मन के हारे हार

गौरव बचपन से ही पढाई में अच्छा था। वो हमेशा से अपनी क्लास में फर्स्ट आता था। क्लास में हमेशा फर्स्ट आने की वजह से सभी टीचर, घर वाले, गुरुजन, मैड़म सब उससे बहुत प्यार करते थे। उसकी छोटी–छोटी गलती पर कोई ध्यान ही नहीं देता था। स्कूल की पढाई खत्म हो गयी। अच्छे नम्बरों की वजह से उसको पढाई के लिये अच्छा कॉलेज मिल गया। समय गुजरता गया और कॉलेज के चार साल कब खत्म हो गये, गौरव को भी पता नहीं चला। अब गौरव बहुत खुश था। उसे लगता था कि जैसे वो क्लास में हमेशा फर्स्ट आया है और उसको कॉलेज भी अच्छा मिला तो निश्चय ही उसको नौकरी भी अच्छी मिलेगी।

गौरव को प्राइवेट कंपनी में नौकरी के लिये एप्लाई करते हुए काफी समय बीत जाता है परंतु उसे कोई अच्छी नौकरी नहीं मिलती। कुछ टाईम बाद एक छोटी कंपनी में जॉब मिलती है। वह उस जॉब को करने लगता हैं। लेकिन कुछ ही दिनों में वो उस जॉब से परेशान हो जाता है। सोचता है, मैं इस छोटी जॉब के लायक हूँ? मेरे लिये तो बड़ी जॉब होनी चाहिये, वह जॉब छोड़ देता है। फिर से जॉब ढूँढ़ने लगता है। उसको कहीं पर भी पुनः जॉब नहीं मिलती। वह बहुत परेशान हो जाता है। अब सोचता है कि जो भी जॉब मिलेगी वो कर लेगा। भाायद अच्छी जॉब उसकी किस्मत में है ही नहीं। होता भी यही है, उसे एक छोटी जॉब मिल जाती है और वो उसको ही अपनी किस्मत समझ कर करने लगता है। वह जॉब न मिलने के ड़र से कभी किसी दूसरी जॉब के बारे में सोचता ही नहीं। पढाई में सबसे आगे होने पर भी वह अपनी जिंदगी में सबसे पीछे रह जाता है। ऐसा क्यों हुआ आपने सोचा? इस कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है? क्योंकि गौरव ने कभी बुरा समय देखा ही नहीं था। वह क्लास में हमेशा फर्स्ट आता रहा, कॉलेज में भी हमेशा आगे रहा। उसको कभी लगता नहीं था कि उसको कभी जॉब भी नहीं मिलेगी। दोस्तों ऐसा था भी नहीं कि उसको अच्छी जॉब नहीं मिलती। अच्छी जॉब के लिये उसको थोड़ी मेहनत करने की जरूरत थी। जिसे करने से पहले ही उसने हार मान लिया। अगर उसके दिमाग में कभी ये बात ना होती के वो कभी हार नहीं सकता तो वो अपनी जिदंगी में हमेशा के लिये ही जीत जाता। ध्यान रखियेगा सफलता एक घटिया टीचर है। जो लोगो में ये सोच पैदा कर देती है कि वो कभी असफल नहीं हो सकते, और ये सोच जब वो असफल होने लगते है तो वो निराशा के गर्त में डूब जाते है। बहुत तकलीफ होती है उन्हें, बहुत ड़िप्रेशन का शिकार हो जाते हैं ऐसे लोग जो बहुत पढाई करते हैं। बहुत अच्छे नम्बरों से पास होते हैं और उनका मनचाहा जैसा वो चाहते है वैसा नहीं होता तो वो बहुत जबरदस्त ड़िप्रेशन के शिकार हो जाते हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

मदद वाले हाथ

'भइया ! मेरा यह गट्ठर मेरे सिर पर रख दो।' मुम्बई महानगरी की एक सड़क के किनारे एक बुढ़िया लकड़ियों के एक गट्ठर के पास खड़ी उधर से गुजरने वालों से यह निवेदन कर रही थी। किंतु लोग उसकी ओर देखकर आगे बढ़ जाते। कुछ तो मुंह बिचकाते हुए निकलते। शाम तक किसी ने मदद नहीं की। सूर्यास्त हो चुका था बुढ़िया को जल्दी घर पहुंचने और भोजन बनाकर बच्चों को खिलाने की चिंता भी सता रही थी अब भी वह मदद की गुहार लगा रही थी।

अचानक उसने देखा सामने से पैंट–कोट पहने, टाई लगाए एक सज्जन उसी की तरफ आ रहे हैं। बुढ़िया कातर दृष्टि से उनकी तरफ निहार रही थी। जब वह पास से गुजरने लगे, तब बुढ़िया ने उनसे भी यही निवेदन करना चाहा, किंतु संकोच के कारण उसका उठा हुआ हाथ नीचे आ गया और खुला मुंह बंद हो गया। उन सज्जन को लगा कि बुढ़िया उनसे कुछ कहना चाहती है। वह पीछे मुड़े और बोले, 'क्या कहना चाहती हो मां?

यह आत्मीय संबोधन सुनकर बुढ़िया की आंखों में आंसू आ गए। वह सज्जन बोले, मां ! रोओ नहीं, यदि पैसे की जरूरत हो तो ....।' फिर उनका हाथ जेब में चला गया। बुढ़िया आंसू पोंछते हुए बोली, 'नहीं बाबू ! मुझे पैसे नहीं चाहिए। मैं तो यहां से गुजरने वालों से लकड़ियों का यह गट्ठर अपने सिर पर रखवाने का निवेदन कर रही थी। किसी ने सहायता नहीं की।

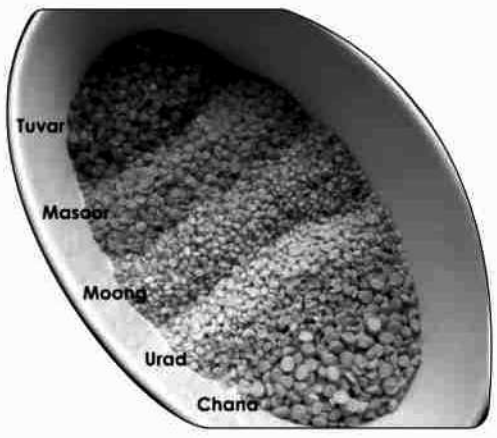
आपने मेरे कुछ कहे बिना ही मां कहकर मुझ से पूछा इसलिए आंखों में आंसू आ गए।' उन्होंने लकड़ियों का गट्ठर उठाकर बुढ़िया के सिर पर रख दिया। बुढ़िया ने रुंधे कंठ से कहा, 'तुम बड़े महान हो बेटा। भगवान तुम्हारा कल्याण करें।' और वह अपने रास्ते पर चल पड़ी। वह सज्जन थे, मुम्बई उच्च न्यायालय के न्यायाधीश महादेव गोविंद रानाडे।

मधुमेह के मरीजों के लिए रामबाण हैं ये चार दालें

आजकल डायबिटीज एक आम समस्या बन गई है। इस बीमारी में रक्त में शर्करा स्तर बढ़ जाता है। वहीं, अग्नाशय से इंसुलिन हार्मोन निकलना बंद हो जाता है। विशेषज्ञों की मानें तो व्यक्ति अपनी डाइट में जो भी कार्बोहाइड्रेट्स लेता है। उनमें ग्लूकोज की अधिकता होती है और जब यह ग्लूकोज टूटता है, तो इंसुलिन हार्मोन ग्लूकोज का इस्तेमाल ऊर्जा उत्पादन के लिए करता है। हालांकि, टाइप 2, डायबिटीज के मरीज के शरीर से इंसुलिन हार्मोन नहीं निकलता है। जबकि रक्त में शर्करा स्तर बढ़ने लगता है।

चना दाल का सेवन करें

चना दाल में ग्लाइसेमिक इंडेक्स बहुत कम होता है। चना दाल में ग्लाइसेमिक इंडेक्स 8 होता है। इसमें प्रोटीन अधिक मात्रा में पाया जाता है। साथ ही फॉलिक एसिड पाया जाता है जो नई कोशिकाओं, विशेष रूप से लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है।



मूंग व उड़द दाल का सेवन करें

मूंग दाल सेहत के लिए फायदेमंद होती है। इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स 38 होता है। साथ ही प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो कि हृदय के लिए फायदेमंद होता है। इडली, डोसा और सांभर बनाने में उड़द दाल का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स 43 होता है। इस दाल में भी प्रोटीन पाया जाता है। साथ ही उड़द दाल त्वचा के लिए फायदेमंद होती है।

छोले खाएं

इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स 33 होता है। जबकि छोले में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं। अगर आप डायबिटिज के मरीज हैं और ब्लड शुगर को कंट्रोल करना चाहते हैं, तो अपनी डाइट में छोले को जरूर शामिल करें।

रक्तदान शिविर में 25 यूनिट ब्लड संग्रहित

नारायण सेवा संस्थान के सेवामहातीर्थ, बड़ी लोयरा परिसर में शनिवार को ब्लड डोनेशन शिविर का आयोजन सरल ब्लड बैंक के सहयोग से सम्पन्न हुआ। संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने बताया कि डॉ सुरेश जी डांगी और विक्रांत जी सांखला की टीम ने 25 यूनिट ब्लड का संग्रहण किया।

रक्तदाताओं को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। शिविर के दौरान सेवामहातीर्थ प्रभारी अनिल जी आचार्य, किशन जी, भंवर जी रेबारी, वर्षा जी एवं इंद्रसिंह जी ने सेवाएं दी।

संस्थान निर्मित आर्टिफिशियल लिम्ब टिकाऊ

संस्थान का वर्कशॉप आर्टीफिशयल लिम्ब निर्माण में आधुनिक समय की लेटेस्ट जर्मन तकनीक का उपयोग करता है। जोकि गुणवत्ता के मापदण्ड में पूर्णतः खरा उतरता है। संस्थान की अनुभवी ऑर्थोटिस्ट एवं प्रोस्थोटिस्ट टीम दिव्यांगों की भावनाओं का ध्यान रखते हुए व्यवहार करती है।

डॉक्टर्स, प्रोस्थेटिक को फिट करते समय दिव्यांग बन्धुओं की तकलीफ एवं चुनौतियों को करीब से जानते है। फिर उन्हें कृत्रिम अंग पहनने व उतारने के साथ रोजमर्रा की जिन्दगी में उपयोग लेने का प्रशिक्षण देते हैं। अतः संस्थान निःशुल्क आर्टिफिशयल लिम्ब लगाने के अलावा अभ्यास पर भी जोर देता है। जिसे सफल परिणाम आ रहे हैं। आज तक 15 हजार से अधिक दिव्यांगों को कृत्रिम अंग बोंटे जा चुके हैं।

संस्थान का आभार जताया थैंक्यू नारायण सेवा संस्थान

रायपुर छत्तीसगढ़ से हम आये हैं। मेरा नाम जलेसी नेताम है। मेरा लड़का का नाम मनोज कुमार नेताम है। गाड़ी पर हाई टेंशन तार गिरने से अपना पांव गंवा बैठे मनोज कुमार नेताम। बिना पांव के जिंदगी जीना कितना दर्दनाक होता है, ये दर्द तो वो ही महसूस कर सकता है जिसके पांव ना हो। मनोज के पिता अपने नारायण सेवा संस्थान द्वारा अपने बेटे को निःशुल्क पांव लगाने पर बेहद खुश हैं। मनोज के पिता बताते हैं अपने पैर, मनोज कुमार के अच्छे से लग गया और हम खुश है उम्मीद नहीं था कि हमारे लड़का के पैर लगेगायहां आने के बाद विश्वास हो गया, पैर लग गया। खुद मनोज कहते हैं पैर तो पहले थे, अपने पांव से नहीं चला लेकिन आज अपने पांव पे चल रहा हूं। मैं बहुत खुश हूं। मेरा पैर लग गया, मैं चल रहा हूं। मनोज को नई जिदंगी देने के लिए ये संस्थान को बहुत धन्यवाद देते हैं।

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, टैन 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