

मन के नीति जीत सदा

• वर्ष - ४ • अंक-2200 • उदयपुर, शुक्रवार ०१ जनवरी, २०२१ • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : ५ • मूल्य : १ रुपया

कोरोना में ओजोन थेरेपी से शुरूआती ५ दिन में ७७ फीसदी सफलता का दावा



कोरोना के हल्के से मध्यम मामलों में पहले पांच दिनों में ओजोन थेरेपी का गर्गर है। ओजोन फोरम औफ इंडिया के डॉक्टरों के एक शोध का दावा है कि ऐसे मामलों में ओजोन थेरेपी ने ७७ फीसदी सफलता की दर दिखाई है।

इस बीच केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने बताया है कि भारत में कुछ साताह से कोरोना के मामलों कमी आने का सिलसिला लगातार जारी है। कोरोना के कुल मामलों में इलाज करवा रहे मरीजों की संख्या घटकर महज 3.62 फीसदी पहुंच गई है।

नीबू की खुशबू आपको तरोताजा और दुबले-पतले होने का अहसास कराती है वहीं, बनीला की महक अहसास कराती है कि आपका वजन ज्यादा है। यह दावा इंग्लैंड का सुसेक्स यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने अपनी रिसर्च में किया है।

सुसेक्स यूनिवर्सिटी की पीएचडी स्कॉलर गियाडा ब्रिआंजा कहती है, हमारी रिसर्च बताती है कि कैसे खुशबू हमारे शरीर के बारे में हमारी निर्मेटिव सोच को बदल देती है। हमारा धीजों को महसूस करने का तरीका और इमोशंस बदल जाते हैं।

खुशबू भी थेरेपी की तरह

गियाडा कहती है, तकनीक और कपड़ों में खुशबू का इस्तेमाल करके बॉडी परसेशन डिसऑर्डर का इलाज किया जा सकता है। कई लोग अपने शरीर के बारे में निर्मेटिव नजरिया रखते हैं, खुशबू की मदद से यह बदला जा सकता है। खासकर अधिक वजन वाले लोगों की निर्मेटिव सोच को बदला जा सकता है। जब नीबू या दूसरी धीजों की खुशबू नाक से होकर गुजरती है तो हमारी अपने शरीर के प्रति सोच बदल जाती है।

नीबू पानी के फायदे – वेब एमडी के मुलाकिय, नीबू पानी पीते हैं तो विटामिन-सी की कमी पूरी होती है। यह स्किन पर झुरियों और बढ़ती उम्र के असर को

खुशबू का विज्ञान



कम करता है। नीबू में लेबेनॉयड्स, फिनॉलिक एसिड और कई ऐसे ऑयल्स पाए जाते हैं तो शरीर की कोशिकाओं को डैमेज करने वाले फ्री-रेडिकल्स से लड़ते हैं। नीबू पानी पीते हैं तो रोगों से लड़ने की क्षमता यानी इम्युनिटी बढ़ती है जो कई तरह की मौसमी बीमारियों से दूर रखता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स बोन, लिवर, ब्रेस्ट, कोलोन और स्टमक कैंसर से बचाते हैं।

इसमें खास तरह का केमिकल पाया जाता है जो मरिट्रिक की कोशिकाओं को जहरीले तत्वों से सुरक्षित रखता है। इसलिए अल्जाइमर्स और पार्किंसन्स डिसीज का खतरा कम होता है।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सायरा (उदयपुर) में दिव्यांगजन सहायता शिविर सम्पन्न



एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर एवं सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के संयुक्त तत्वावधान में मंगलवार को पंचायत समिति सायरा में निःशुल्क दिव्यांगता जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर सम्पन्न हुआ।

शिविर में मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री मांगीलाल जी गरासिया, प्रधान सवाराम जी गमेती, उप-प्रधान भारत सिंह जी, विकास अधिकारी भैरव सिंह जी चारण और पूर्व उपप्रधान अभिमन्तु सिंह जी

जाला ने अपने हाथों से दिव्यांगों को सहायक उपकरण भेंट किये। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि डॉ नेहा जी अग्निहोत्री ने 46 रोगियों की जांच करते 10 दिव्यांगों ऑपरेशन के लिये चयनित किया। आदिवासी 5 निःशक्त बंधुओं को ट्राईसाइक्लिक, 10 को ब्लीलचेयर, 10 को वैशाखियों दी गई तथा 5 का कैलिपर्स का नाप लिया गया। शिविर प्रभारी दल्लाराम जी पटेल, हरिप्रसाद जी लड्डा, लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा ने भी अपनी सेवाएं दी।

संस्थान द्वारा गोडान में 150 राशन किट वितरित



नारायण सेवा संस्थान ने आदिवासी क्षेत्र गोडान में बुधवार को 150 वंचित एवं गरीब मजदूर परिवारों को राशन किट बांटे। निदेशक बंदना जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान की टीम ने कोरोना की जागरूकता में मास्क, सेनेटाइजर के साथ 2 गज की दूरी का पालन करवाते हुए 150 गरीबों को राशन दिया। इस सरदी में बचाव के लिये बच्चों को वस्त्र और स्वेटर भी बांटे गए। दिलीपसिंह जी, फतेहलाल जी ने सेवाएं दी।



सभी शुभचिंतकों को नववर्ष की शुभकामनाएं

पश्चिमी घाट पर जनसंख्या दबाव, जलवायु परिवर्तन और शहरीकरण का खतरा

भारत के पश्चिमी घाट पर जनसंख्या के दबाव, शहरीकरण और जलवायु परिवर्तन का खतरा है। इंटरनेशनल यूनियन फॉर कंजर्वेशन ऑफ नेचर (आईयूसीएन) की एक रिपोर्ट में यह बात सामने आई है। यूनेस्को ने पश्चिमी घाट की 2012 में प्राकृतिक वैश्विक धरोहर स्थल का दर्जा दिया था। रिपोर्ट के अनुसार पश्चिमी घाट की पर्वत शृंखला का संरक्षण का परिदृश्य महत्वपूर्ण वित्त का विषय है। यह दुनिया का जैव विविधता वाले अठ सबसे गर्म स्थानों में एक है। यदि किसी स्थान का संरक्षण परिदृश्य अहम चिंता का विषय है तो इसके मूल्यों को कई वर्तमान या सम्भावित खतरे होते हैं और मध्यम से लेकर दीर्घकाल के लिए इन मूल्यों को संरक्षित रखने के लिहाज से अतिरिक्त संरक्षण उपाय जरूरी होते हैं।

शांति चाहते हैं तो गुरुसे से बचें

एक व्यक्ति के महां संत भिक्षा मांगने पहुंचे। व्यक्ति ने चावल का दान किया और बोला कि गुरुजी मैं ये जानना चाहता हूँ कि लोग झगड़ा क्यों करते हैं? सत कुछ देर चुप रहे और कुछ सोचकर बोले कि मैं यहां भिक्षा लेने आया हूँ, तुम्हारे बेकार सवालों के जवाब देने नहीं आया। ये बात सुनते ही व्यक्ति गुरुसा हो गया। उसने संत से इस तरह के जवाब की उम्मीद नहीं की थी। वह सोचने लगा कि ये कैसा संत है, मैंने इसे दान दिया है और ये मुझे ही ऐसा जवाब दे रहा है। व्यक्ति ने गुरुसे में संत को खारी-खोटी सुना थी।

कुछ देर बाद व्यक्ति का गुरुसा शांत हुआ तो संत ने कहा कि जैसे ही मैंने तुम्हें कोई बुखार कही, तुम्हें गुरुसा आ गया। गुरुसे में तुम मुझ पर चिल्लाने लगे, इस स्थिति में अगर मैं भी गुरुसा हो जाता तो हमारे बीच झगड़ा हो जाता है। संत ने समझाया कि गुरुसा झगड़े की ज़रूर है। हम क्रोध नहीं करेंगे तो कभी बाद—विवाद नहीं होगा। क्रोध को काढ़ू करने की कोशिश करनी चाहिए, तभी जीवन में सुख—शांति बनी रहती है। हमेशा धैर्य बनाए रखना चाहिए और विवाद की स्थिति में ज्यादा सोच—समझाकर बात करनी चाहिए।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

प्यासे को पानी, भूखे को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा—कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रुपये)
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन सहयोग रेंग रेंग कर बलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनाये सशक्ति

सहायक उपकरण वितरण	सहयोग राशि (रुपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
खील चैयर	4000
केलिपर	2000
बैसाखी	500

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ओपरेशन	सहयोग राशि (रुपये)	ओपरेशन	सहयोग राशि (रुपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें— 0294-6622222, 7023509999



मकर संक्रान्ति की शुभकामनाएं

दान पुण्य के पावन अवसर पर गरीब-मजदूर परिवारों को दें मासिक राशन सहयोग

Bank Name: State Bank of India
Account Name: Narayan Seva Sansthan
Account Number: 31505501196
IFSC Code: SBIN0011406
Branch: Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001
UPI : narayansevasanstan@kotak



दान, अपने सौभाग्य का पैगाम

बहुत समय पहले की बात है। रमनपुर राज्य में सुबह—सुबह एक भिखारी भीख मांगने निकला। कई बार धूमने के बाद घर से उसे कुछ अनाज मिला। वह राजपथ की तरफ जाने लगा तो उसने देखा कि सामने से राजा की सवारी आ रही थी। वह सड़क के एक ओर खड़ा हो गया और सवारी की गुजर जाने की प्रतीक्षा करने लगा। लेकिन राजा की सवारी उसके सामने ही रुक गई। राजा एक पात्र उसके सामने करते हुए बोले, 'मुझे कुछ भीख दे दो। देखो, मना मत करना। राज्य पर संकट आने वाला है। मुझे किसी ज्योतिषि ने बताया है कि रास्ते में जो भी पहला भिखारी मिले उससे भीख मांग लेना।'

इससे संकट टल जाएगा। भिखारी आश्चर्यचकित हो गया। उसने अपने झोले में हाथ डाला और एक मुहुरी अनाज भर लिया। लेकिन उसके मन में लालच आ गया की इतना दे देगा तो झोले में क्या बचेगा? उसने मुहुरी ढीली की ओर कुछ अनाज कम करके राजा के पात्र में डाल दिया। घर जाकर पत्नी से बोला, 'आज तो अनर्थ हो गया। राजा को भीख देनी पड़ी। नहीं देता तो क्या करता।' पत्नी ने झोला उल्टा तो कुछ दाने सोने के निकले। यह देखकर भिखारी बोला, 'काश! सारा अनाज दे देता तो झोले में उतने सोने के दाने भरे होते जीवन भर की गरीबी मिट जाती।' उसकी समझ में आ गया था, कि दान देने से संपन्नता बढ़ती है घटती नहीं। बसंत के आगमन की खुशी में पेड़—लताएं अपने तमाम पत्ते न्यौछावर कर देते हैं, लेकिन कुछ ही दिनों बाद ये पेड़ पुनः नये पत्तों से भरपूर हो उठते हैं। अभिप्राय यह है कि दिया हुआ दान पुनः किसी न किसी माध्यम से हमें कई गुण होकर मिलता है।

"चलने लगे लड़कवड़ाते कदम, जागा विद्वास जिन्दगी के लिये"

शब्दीर हुसैन के परिवार में छ सदस्य हैं। पिता जी कॉस्मेटिक की दुकान चलाते हैं। जन्म के लेड वर्ष बाद अचानक तेज बुखार से शब्दीर बेहोश हो गया। और होश आने पर उसने पाया कि उसके पांव पूरी तरह बेजान हो चुके थे। पूरा शरीर निष्क्रिय हो चुका था। श्री गुलाम मोहम्मद पिता ने शब्दीर को श्री नगर के एक अस्पताल में दिखाया तो डॉक्टर ने बताया कि शब्दीर को परेलाइसिस हो चुका है इसका कोई इलाज नहीं है। गुलाम मोहम्मद ने शब्दीर को अन्य कई अस्पतालों में दिखाया लेकिन कहीं से भी आशाजनक उत्तर न मिलने पर गुलाम मोहम्मद दूट से गये।

एक दिन टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर गुलाम मोहम्मद के दिल में शब्दीर के पांवों पर चलने की उम्मीद जागने लगी। शब्दीर जैसे ओर भी कई दिव्यांग—बंधु जिनका जीवन घर की चार दिवारी तक ही सिमट कर रहा गया है, उन्हें अपने पांवों पर खड़ा कर जीवन की मुख्यधारा में शामिल करने का सफल प्रयास नारायण सेवा संस्थान कर रहा है। संस्थान के ये सफल प्रयास आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही सम्भव हो पा रहे हैं।

सम्पादकीय

नव वर्ष में हम सभी का प्रवेश मंगलमय हो।

पिछला वर्ष वैशिक महामारी की भय के साथ में गुजरा है, आशा है अब स्वास्थ्य की किरणों से सुखद उजाला बरसेगा। गत वर्ष सभी ने आत्मसंयम और अनुशासन का ठीक से पालन किया है। यह अनुभव एक अलग ही प्रकार का रहा है। एक ऐतिहासिक समय रहा सन् २०२० के करीब १० माह का।

अब तो अपने साथ महामारी से बचने का लम्बा अनुभव है, दबाई की आहट है तथा हौसला भी पूरा है। तो अब विजय में क्या संशय होगा? किंतु इतिहास इस बात का भी साक्षी है कि अधिक अत्मविश्वास भी कभी—कभी बाजी पलट देता है। इसलिये अब हमें धैर्यपूर्वक परिस्थितियों का सामना करते हुये नये ढग से जीवन की शुरुआत करनी है। प्रकृति और नियति ने ऐसे अनेक अवसर सृजित किये हैं जहाँ से मनुष्य पिछड़कर किर से दौड़ में सम्मिलित हो सकता है। जीवन की उमरों फिर से अंगडाई लेकर उठ सकती है। यह नववर्ष २०२१ हम सबके लिये ऐसा ही हो हार्दिक शुभकामनाये।

कुछ काव्यमय

जो बीता वो कैसा था?

इस पर क्यों मनन करें भैया?

अब तो चिंता ये करना है,
कैसो हो पार जगत नैया।
इन हाथों में वो ही शक्ति,
जो पूर्व हुआ करती थी।
आशाये भी उसी तरह है,
जो रंग विविध भरती है॥

- वर्षीचन्द गव, अतिथि उम्मादक

सेवा का सौभाग्य

सचिन को जन्म से ही विकलांगता ने घेर लिया और वर्षों से वह घिसट-घिसट कर दोरों हाथ—पांवों से चलता है और प्रकृति ने सचिन पर ऐसी मार डाली कि उसे शौच क्रिया तक का आभास नहीं रहता। राजस्थान और गुजरात के कई बड़े अस्पतालों में सचिन को इलाज के लिए दिखाया गया, लेकिन कोई भी उपचार सम्भव नहीं हो पाया। संस्थान की जानकारी पाकर सचिन के पिता उसे लेकर उदयपुर स्थित नारायण सेवा संस्थान पहुंचे। जांच के बाद सचिन का ऑपरेशन के लिए चयन हुआ, और सचिन के एक पांव के तीन सफल निशुल्क ऑपरेशन हुए। अब वह अपने पांवों में नई जान महसूस कर रहा है एवं उसे शौचक्रिया का भी आभास होने लगा है। मण्डार सिरोही—राजस्थान के लवजीराम जी का पुत्र सचिन (६ वर्ष) की पीड़ा मिटी, तो लगा कि नारायण सेवा सफल हुई।

अपनों से अपनी बात

आत्मसत्ता की प्रतीति



धर्म का सार—आत्मसत्ता का अहसास है, 'स्वयं को जानो।' इसके बिना व्यक्तित्व विकास संभव नहीं होगा। यह सब ध्यान से संभव होगा। ध्यान साधना का प्रथम चरण और अंतिम सोपान भी है। ध्यान से ही काया का उत्सर्ग हो सकता है। ध्यान से ही बाह्य उपाधियों के प्रति ममत्व भाव का त्याग हो सकता है। इसलिए ध्यान कारण है कायोत्सर्ग का और कायोत्सर्ग कारण है मोक्ष का। जो साधना आत्मा को मोक्ष से जोड़ती है वह साधना भी 'योग' ही कहलाती है। प्रतंजलि ने योग के आठ नियम बताएँ हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्त्वायार, धारणा, ध्यान और समाधि। जो साधना, ज्ञान, दर्शन चरित्रमय है वह मोक्ष का साधन है। उसे भी योग कहते हैं। आत्मा का ज्ञान होने से मुक्ति होती है। किन्तु वह ज्ञान योग के बिना नहीं होता। ध्यान देह धर्मी शक्तियों द्वारा भौतिकता का

अतिक्रमण नहीं, बल्कि अध्यात्मकर्म मानसिकता का तत्त्वान्वेषण है। ध्यान, अंतरिक गुणवत्ता है, आत्मसत्ता की प्रतीति है। समर्पण अस्मिता और सत्ता की गति के अन्वेषण का प्रारंभिक बिंदु है।

ध्यान के लिए मानसिक पारदर्शिता, मन की गंभीरता और चित की अविकलता अनिवार्य है। एक सी अविकल अवस्था में प्रज्ञा स्वतः निर्मल दर्पण बनकर आभासी विव व्रस्तुत करने

रुपये। उसे बहुत बुरा लगा। उसने अपने मालिक से शिकायत करते हुए कहा कि मैं १५ साल से काम कर रहा हूँ, मुझे ५००० रुपये ही मिलते हैं और ये नया है, फिर भी इसे १०,००० रुपये मिलते हैं। आप ऐसा क्यों कर रहे हैं? मालिक ने कहा कि तुम एक दिन में सिर्फ ५ पेड़ काटकर लाते हो और इसे कुछ ही दिन हुए हैं, फिर भी ये प्रतिदिन १० पेड़ काटकर लाता है, ये तुमसे दुगुना काम करता है। इसलिए इसका बेतन भी तुड़ासे दुगुना है।

अगले दिन उस पुराने लकड़हारे ने खूब कोशिश की, लेकिन ५ से अधिक पेड़ नहीं काट पाया। लेकिन दूसरे लकड़हारे ने उस दिन भी बड़े आराम से १० पेड़ काट दिए। इसका क्या कारण था कि एक नया व्यक्ति १० पेड़ तक का पा रहा था और पुराना व्यक्ति उतनी की मेहनत के बाद भी केवल ५ पेड़ ही काट पाता था। दोनों के पास एक ही तरह की कुल्हाड़ी थी, सामर्थ्य था और मेहनत भी

लगती है। वह अपनी कल्पना—शक्ति, अनुभव—शक्ति व चिलन शक्ति को ऐसे मानसिक धरातल पर प्रतिष्ठित करती है जो विर शांत और प्रवाह युक्त हो। ध्यान वस्तुतः मानसिक एकांत है। इसकी भाषा चिरंतन मौन है। इसकी अभिव्यञ्जना के लिए माया के सारे रूपक, विव अक्षम हो जाते हैं, किन्तु यह सत्य है कि प्रत्येक स्वरूप मानसिकता वाले व्यक्ति में ध्यान की अल्पाधिक क्षमता होती है। वह कोई आलौकिकता युक्त हठयोगियों और सिद्धों की उपलब्धि नहीं है।

सामान्यतः व्यक्ति द्वंद्व में जीता है। एक ओर तो उसका मन आदर्श की ऊंचाईयों में विचरण करता है तो दूसरी ओर वह वासना के व्यामोह में फंसा रहता है। आदर्श में व्यक्ति स्वयं को अंतरिक्ष में विचरण करता हुए पाता है, किन्तु वास्तव में देखता है तो पता चलता है कि वह तो अभी धरातल पर ही है।

— कैलाश 'मानव'

दोनों ही करते थे, फिर भी एक आगे और दूसरा पीछे बढ़ो था? उसका प्रमुख कारण था कि जो लकड़हारा ५ पेड़ काटता था, वह अपनी कुल्हाड़ी में धार नहीं लगाता था, और जो १० पेड़ काटता था, वह २ पेड़ काटने के बाद अपनी कुल्हाड़ी में धार लगाता था, और अपनी तेजधार कुल्हाड़ी के दम पर उतने ही समय में अधिक काम कर लेता था। ऐसा ही कुछ हमारे जीवन में भी होता है। हम समय के साथ अपने ज्ञान और विद्यारों में धार नहीं लगाते, और पीछे रह जाते हैं। अपनी प्रतिभा और गुणों को कई बार हम धार न लगाने की भूल कर जाते हैं। हमें भी धार लगानी चाहिए, चिंतन—मनन करना चाहिए। एक—एक क्षण का सदुपयोग करो। धनवान व्यक्ति एक—एक कण का संग्रह करता है तो धनवान बन जाता है, और गुणवान व्यक्ति एक—एक क्षण का सदुपयोग करता है और महान बन जाता है।

— सेवक प्रशान्त भैया

धार लगाते रहें



लकड़ी के एक व्यापारी के यहीं एक लकड़हारा नीकरी करता था। वह रोज ५ पेड़ काटता था, उसे प्रतिमाह ५००० रुपये वेतन मिलता था। कुछ समय पश्चात एक दूसरा लकड़हारा भी उस व्यापारी के पास काम पर लगा। थोड़े ही दिनों के बाद उसे १०,००० रुपये प्रतिमाह वेतन मिलने लगा। पुराने लकड़हारे ने सोचा कि मैं १५ साल से काम कर रहा हूँ, मुझे महिने ५००० रुपये मिले, और एक महीने पहले काम पर लगे, इस नए लकड़हारे को १०,०००

विपरीत समय में भी विनम्र बने रहना चाहिए

एक लोक कथा के अनुसार पुराने समय में गुरु अपने शिष्य के साथ यात्रा कर रहे थे। यात्रा के दौरान उन्हें पहाड़ियां पार करनी थीं। रास्ते में गहरी खाई भी थी। अचानक शिष्य का पैर फिसला और वह खाई की ओर गिरने लगा। तभी उसने एक बांस को पकड़ लिया।

शिष्य के वजन की वजह से बांस धनुष की तरह मुड़ गया था। लेकिन, बांस टूटा नहीं। लटके हुए शिष्य को बचाने के लिए गुरु प्रयास कर रहे थे। किसी तरह गुरु ने शिष्य का हाथ पकड़ कर उसे बाहर निकाल लिया।

बाहर निकालने के बाद गुरु और शिष्य अपने रास्ते पर आगे बढ़ गए। गुरु ने शिष्य से कहा कि क्या तुमने वह बात सुनी जो बांस ने कही थी?

शिष्य ने कहा कि नहीं गुरुजी, मैंने ध्यान नहीं दिया। मुझे पेड़—पौधों की भाषा भी नहीं आती है। आप ही बता दीजिए बांस ने जो कहा था।

गुरु ने कहा कि बांस ने हमें सुखी जीवन का एक महत्वपूर्ण सूत्र बताया है। जब तुम खाई में गिर रहे थे, तब बांस ने तुम्हें बचाया। वह मुझे गया था, लेकिन टूटा नहीं। उस रास्ते में बांस के कई पौधे उग रहे थे। गुरु ने एक बांस को पकड़कर नीचे खोंचा और फिर से छोड़ दिया। बांस फिर से सीधा हो गया।

गुरु ने शिष्य से कहा कि हमें बांस का यही लचीलापन अपने स्वभाव में भी उत्तराना चाहिए। जब तेज हवा चलती है, आधी—तूफान आते हैं तो बांस विनम्र होकर पूरा झुक जाता है और तेज हवा में भी उखड़ता नहीं है। जमीन में मजूबती से अपनी पकड़ बनाए रखता है। ठीक इसी तरह हमें भी अपने स्वभाव में विनम्रता बनाए रखनी चाहिए।

जीवन में जब भी हालात विपरीत हो जाए तो गुस्से से बचें और विनम्रता का गुण न छोड़ें। सही समय की प्रतीक्षा करें और जब सब ठीक हो जाए, हमें फिर से अपनी जगह पर पहुंच जाना चाहिए।

जोड़ों की दर्द से राहत पायें



सर्दिया शुरू हो गई हैं और यह मौसम परेशानी के कारण बन जाता है गठिए के मरीजों के लिए। इससे व्यक्ति के जोड़ों में तेज दर्द, जकड़न और सूजन रहती है और कई बार हालात ऐसे हो जाते हैं कि चलने-फिरने में भी दिक्कत होती है क्योंकि सूजन गांठों का रूप ले लेती है। जोड़ों में दर्द और गठिए की परेशानी उन लोगों को भी हो जाती हैं जिनके शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा अधिक होती है यह यूरिक एसिड हड्डियों के जोड़ों में जमा होने लगता है जिससे जोड़ों में दर्द यानि गठिए की समस्या होने लगती है। वैसे तो डॉक्टरी सलाह लेनी बहुत जरूरी है लेकिन कुछ देसी नुस्खे आपको सर्दियों में इस दिक्कत से राहत दिलाने में बेहद मददगार साबित होंगे।

1. लहसुन, प्याज और अदरक का सेवन करें ज्यादा

लहसुन में ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो जोड़ों के दर्द को ठीक करने में बेहद फायदेमंद है। रोजाना सुबह 3-4 लहसुन की कलियां खाने व प्याज अदरक से सूजन और दर्द में राहत मिलेगी।

2. पपीते के बीज दूर करेंगे जोड़ों का दर्द

पपीते में विटामिन सी भरपूर मात्रा होती है यह सिर्फ आपके पेट यानी की पाचन तंत्र को ही सही नहीं रखता बल्कि आपके जोड़ों को भी मजबूती देता है। पपीते के बीज भी बहुत फायदेमंद हैं बस आपको पपीते के बीज को पानी में उबालकर दिन में 6 से 7 बार पीना हैं आपको जोड़ों के दर्द से आराम मिलेगा और दो से तीन हफ्ते में आपको काफी फर्क दिखेगा।



3. दर्द और सूजन से राहत देगी हल्दी

हल्दी में करक्यूमिन नाम का एक तत्व मौजूद होता है जो सूजन कम करने का काम करता है। हल्दी धावों को भरने का एक ब्रेस्ट एंटी-सेप्टिक हीलर भी है। आप हल्दी वाला दूध या पानी उबाले और ठंडा करके उसका सेवन करें।

4. औषधीय गुणों से भरपूर तुलसी

तुलसी में बहुत से औषधीय गुण पाए जाते हैं। गठिया के मरीजों के लिए रोजाना कम से कम 3 से 4 तुलसी के पत्ते वाली चाय फायदेमंद होती है।

5. तेल की मालिश बड़ी जरूरी

जोड़ों के दर्द से आराम पाने के लिए एक ब्रेस्ट उपाय है। आप सरसों के तेल को हल्का गुनगुना करके मसाज कर सकते हैं। इससे दर्द, सूजन ठीक होगी और खून का संचार सही होगा। सरसों के अलावा कपूर, जैतून, तिल और बादाम के तेल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। रात को ऐसा करेंगे तो आपको ज्यादा फायदा मिलेगा।

6. सेब का सिरके का चमत्कार

एक गिलास हल्का गुनगुने पानी में से एक चमच सेब का सिरका व शहद मिलाकर रोज पीएं। इससे आपकी बौंडी से सारे विषेश तत्व बाहर निकल जाएंगे जिससे आपको जोड़ों के दर्द से भी आराम मिलेगा।

इसके अलावा हल्की एक्सरसाइज, योग जरूर करें। सही साइज के जूते पहनें। बजन को कंट्रोल में रखें। इससे आपको काफी मदद मिलेगी।



वायु प्रदूषण से केवल फेफड़ों की बीमारियां ही नहीं, बीपी भी बढ़ता है

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार वायु प्रदूषण से फेफड़ों की बीमारी के साथ हाई बीपी का भी खतरा रहता है। भारत में हुए अध्ययन के अनुसार लंबे समय तक वायु में मौजूद 2.5



पीएम (पार्टिकुलेट मैटर) के बीच रहने से दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। पार्टिकुलेट मैटर के उच्च रक्तचाप पर प्रभाव का अत्यकालिक और दीर्घकालिक असर देखने को मिला है। सेंटर फॉर क्रॉनिक डिजीज कंट्रोल के अनुसार ज्यादा बजनी लोगों पर वायु प्रदूषण का असर ज्यादा होता है।

एक्स्पर्ट कमेंट : वायु प्रदूषणों में पार्टिकुलेट मैटर, आजोन, नाइट्रोजेन डाइऑक्साइड, कार्बन मोनोऑक्साइड और सल्फर डाइऑक्साइड होते हैं। इससे खून नसें संकुचित होती हैं। खून गाढ़ा होता है। इसका असर मायोकार्डियम यानि हृदय की मांसधेशियों पर पड़ता है। जिससे हृदय रोग और ब्लड प्रेशर बढ़ने की आशंका बढ़ जाती है।

संस्थान का आभार जताया गया नारायण सेवा संस्थान

25 सालों से एक हाथ के बिना जिंदगी जीने वाले एक शख्स हनुमानगढ़ के भंवर सिंह हैं। जिनके होठों पर मुस्कराहट 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 ने इन्हें निःशुल्क हाथ लगाकर उसकी जिंदगी में खुशिया भर दी। वो तब्दील से संस्थान का आभार व्यक्त करता है।

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

आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से संस्थान के दैंक खातों में सीधे भी जमा करवाकर PAY IN SLIP मेज़कर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके।

संस्थान पैन 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	Kalaji Goraji	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 योग है।

'मन के जीते जीत सदा' दैनिक समाचार-पत्र अव ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com

E-mail : kailashmanav