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 - 9 • अंक-2518 • उदयपुर, मंगलवार 16 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

बोरीवली (महाराष्ट्र) में दिव्यांग जांच ऑपरेशन चयन तथा कृत्रिम अंग माप शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा के लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है। ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर नारायण सेवा संस्थान के बोरीवली (महाराष्ट्र) में संपन्न हुआ।

शिविर सहयोगकर्ता सहयोग सेवा ग्रुप, मुम्बई द्वारा राजस्थान भवन, जामली गली, बोरिवली (वेस्ट) में आयोजित शिविर में 82 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग 33 तथा 49 के लिये कैलीपर्स की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री गोपाल जी शेट्टी (सांसद महोदय उत्तरीपूर्व, बोरीवली), अध्यक्षता श्री सुनिल जी राणे (विधायक महोदय बोरीवली), विशिष्ट अतिथि श्री प्रवीण जी शाह (नगर सेवक, बोरीवली), श्री योगेश जी लखानी (मैनेजिंग डायरेक्टर, ब्राईट ग्रुप), श्री यतीन जी मागिया, श्री संजय जी सेमलानी (सहयोग सेवा ग्रुप) कृपा करके पधारे। शिविर में श्री कमलचंद जी लोढ़ा (मुम्बई शाखा,संयोजक) शिविर में श्रीनाथुसिंहजी,श्री प्रकाश मेघवाल,(टेक्नीशियन), श्री हरिप्रसाद जी लड्डा (शिविर प्रभारी), श्रीमुकेश जी सेन, श्रीआंनद जी, श्री महेन्द्र जी जाटव मुम्बई आश्रम, श्री प्रवीण जी (विडियोग्राफर),श्री मुकेश त्रिपाठी रजिस्ट्रेन ने भी सेवायें दीं।

आदिवासी क्षेत्र में वस्त्र वितरण सेवा

प्राणिमात्र की सेवा में जुटी मानव कमल कैलाश सेवा संस्थान एवं नारायण सेवा संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में रविवार को गिर्वा पंचायत समिति के खेजड़ा ग्राम में निःशुल्क वस्त्र वितरण शिविर हुआ।

संस्थापक चेयरमैन कैलाश जी 'मानव' एवं कोषाध्यक्ष कमलादेवी जी अग्रवाल के सान्निध्य में 150 आदिवासी महिलाओं को राजस्थानी पोशाक घाघरा–ओढ़नी, 50 बच्चों को पेंट–शर्ट और 160 जरूरतमंदों को चद्दर बांटे गए। शिविर में साधना जी अग्रवाल, कुलदीप सिंह जी, शांतादेवी जी, सुकांत जी, शांतिलाल जी, राजेन्द्र जी वैष्णव ने आदि सेवाएं दी।

यह ज्ञातव्य है कि नारायण सेवा संस्थान की प्रेरणा से ही मानव कमल सेवा संस्थान ने अनेक सेवा कार्य आदिवासी क्षेत्र व जरूरतमंदों के लिये प्रारंभ किये हैं।

अलीगढ़ व भायंदर में फिजियोथैरेपी शिविर

अलीगढ़ व मुम्बई में संस्थान की स्थानीय शाखाओं की ओर से निःशुल्क फिजियोथैरेपी एवं जांच शिविर आयोजित किए गए। अलीगढ़ के विकास नगर में सम्पन्न शिविर में डॉक्टर अनिल कुमार जी व सतीश कुमार जी ने विभिन्न बीमारियों की जांच की एवं फिजियोथैरेपी द्वारा उनका उपचार किया। समाजसेवी राजेन्द्र जी वार्ष्णेय, कमल जी अग्रवाल व चन्द्रशेखर जी गुप्ता ने शिविर संचालन में सहयोग किया।

भायन्दर (मुम्बई) शाखा की ओर से भी इसी दिन ओस्तवाल बगीची में निःशुल्क फिजियोथैरेपी शिविर सम्पन्न हुआ। शिविर में समाजसेवी कांतिलाल जी बाबेल, मुम्बई शाखा संयोजक कमल जी लोढ़ा व स्थानीय शाखा संयोजक किशोर जी जैन ने सेवाएं दी। भायन्दर शाखा के प्रभारी मुकेश जी सेन ने अतिथियों का स्वागत किया। उन्होंने बताया कि फिजियोथैरेपी केन्द्र में रोजाना 50 से अधिक लोग निःशुल्क फिजियोथैरेपी सुविधा का लाभ लेते हैं।

तनिष्क का संस्थान द्वारा स्वागत

राजस्थान के मुख्यमंत्री के 'फिट राजस्थान–हिट राजस्थान विजन में रन राजस्थान' को शामिल करते हुए घर–घर इस संदेश को पहुंचाने के लिए 4000 किमी की दौड़ के संकल्प के साथ तनिष्क डूंगरपुर होते हुए शनिवार को उदयपुर आए तो पारस चौराहे पर नारायण सेवा संथान द्वारा स्वागत किया गया।

तनिष्क गौड़ ने बताया कि उसने 1 अक्टूबर से अपनी यह संदेश यात्रा प्रारंभ की थी, वे इस दौरान राज्य के 31 जिलों की यात्रा करते हुए डूंगरपुर से उदयपुर पहुंचे। वे प्रतिदिन लगभग 100–125 किमी की दौड़ करते हुए लोगों को मुख्यमंत्री के विजन से अवगत कराते हुए संतुलित आहार, व्यायाम और दौड़ का संदेश दे रहे हैं। इस मौके पर संस्थान प्रतिनिधि श्री विष्णु शर्मा हितैषी, श्री भगवान प्रसाद गौड़, श्री मानसिंह, श्री फतेहलाल एवं श्री मुन्ना सिंह आदि मौजूद रहे।

लखनऊ में कृत्रिम अंग वितरण शिविर

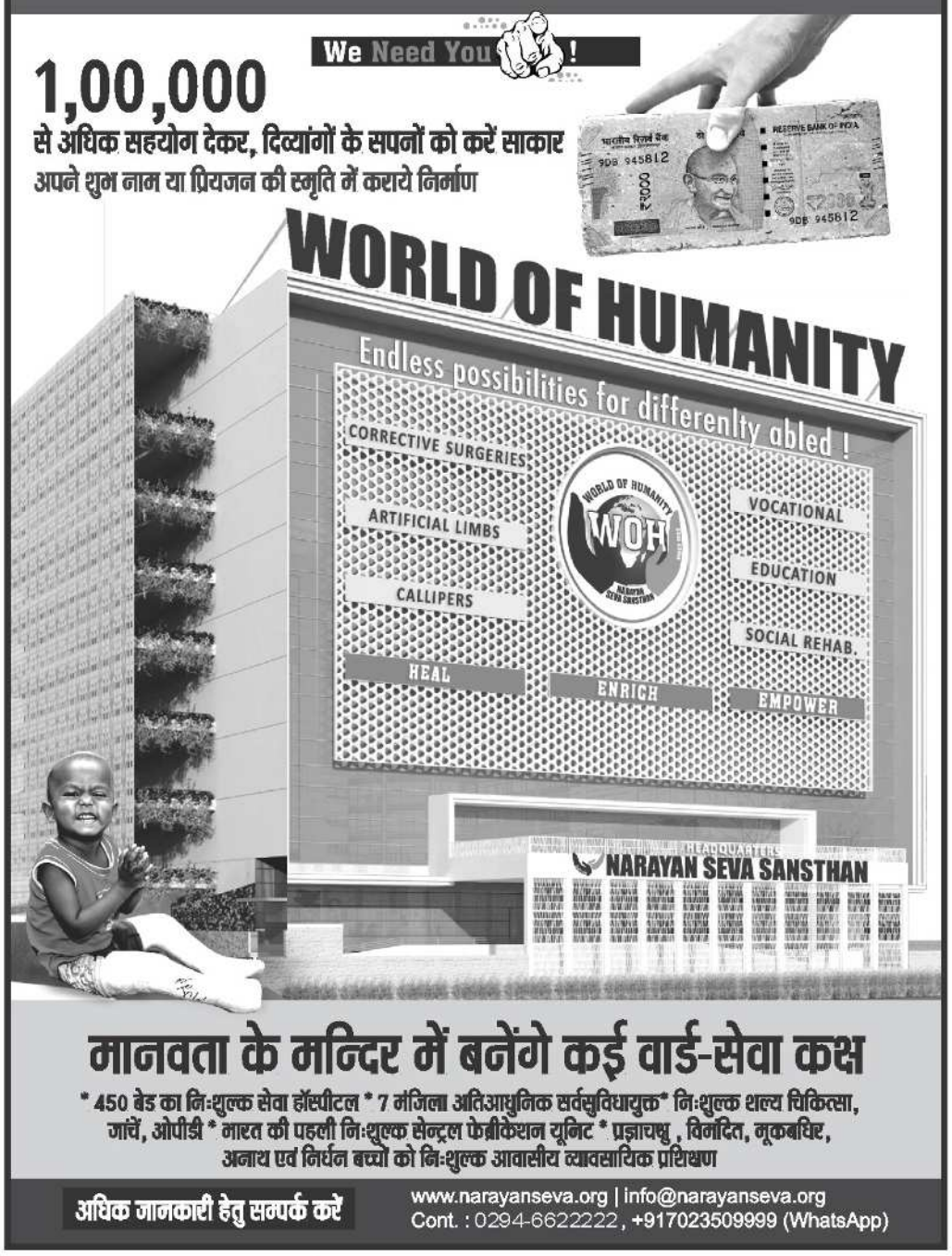
नारायण सेवा संस्थान उदयपुर द्वारा लखनऊ शाखा में दुर्घटनाग्रस्त दिव्यांगजनो के लिये निःशुल्क कृत्रिम अंग वितरण के शिविर सम्पन्न किया। शिविर में दिव्यांग भाई–बहनों का जांच एवं 05 कृत्रिम अंग, 20 कैलीपर्स का वितरण किया गया । उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री वी.के. सिंह जी, अध्यक्ष श्रीमती प्रतिभा जी श्रीवास्तव, विशिष्ट अतिथि श्री नवीन जी, श्री लक्ष्मण प्रसाद जी, श्री सुभाष चंद जी, श्री दिलीप जी (सभी समाजसेवी) आदि पधारे। संस्थान शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी ने संस्थान की स्थापना से लेकर अब तक 35 वर्षों में की गई सेवाओं का जिक्र किया।

उन्होंने बताया कि संस्थान अब तक 4 लाख से अधिक दिव्यांग के सफल ऑपरेशन कर भाई–बहनों को अपने पैरों पर खड़ा किया, संस्थान द्वारा देश के विभिन्न राज्यों में निःशुल्क राशन किट वितरण किया जा रहा है। संस्थान द्वारा दिव्यांग निर्धन एवं बेसहारा लोगों के लिये निःशुल्क विविध सेवा प्रकल्प शुरू हैं। शिविर में बृजपाल सिंह जी (स्नेह मिलन प्रभारी), श्री रमेशचंद जी, श्री बद्रीलाल जी शर्मा (आश्रम प्रभारी) एवं नाथु सिंह जी ने सेवा दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

संस्थान सेवा कार्य विवरण–अक्टूबर,2021

क्र.सं.	सेवा कार्य	पिछले माह के आंकडे	नवम्बर माह तक के आंकडे
01	दिव्यांग ऑपरेशन सख्या	425350	425850
02	व्हील चेयर वितरण सख्या	274303	274603
03	ट्राई साईकिल वितरण सख्या	264022	264222
04	बैसाखी वितरण सख्या	296789	297289
05	श्रवण यंत्र वितरण संख्या	55029	55029
06	सिलाई मशीन वितरण संख्या	5220	5220
07	कृत्रिम अंग वितरण संख्या	17662	17962
08	केलीपर लाभान्वित संख्या	360597	361297
09	नशामुक्ति संकल्प	37749	37749
10	नारायण रोटी पैकेट	1174400	1198400
11	अन्न वितरण (किलो में)	16392872	16395372
12	भोजन थाली वितरण रोगीयो कि संख्या	39208000	39217000
13	वस्त्र वितरण संख्या	27077320	27077320
14	स्कुल युनिफार्म वितरण सख्या	150500	150500
15	स्वेटर वितरण संख्या	135500	135500
16	कम्बल वितरण संख्या	172000	172000
17	विवाह लाभान्वित जोड़े	2130 जोड़े (36वां विवाह सम्पन्न)	2130 जोड़े (36वां विवाह सम्पन्न)
18	हेंडपम्प सख्या	49	49
19	आवासीय विद्यालय	वर्तमान में बच्चों कि संख्या 92 / कुल सीटे 100 / अब तक लाभान्वित 406	406
20	नारायण चिल्ड्रन एकेडमी	वर्तमान में बच्चों कि संख्या 375 / कुल सीटे 400 / अब तक लाभान्वित 856	856
21	भगवान निराश्रित बालगृह	वर्तमान में बच्चों कि संख्या 143 / कुल सीटे 200 / अब तक लाभान्वित 3169	3169
22	व्यवसायिक प्रशिक्षण विवरण	सिलाई कुल बैच - 54 लाभान्वित - 1006 / मोबाइल कुल बैच-60 लाभान्वित-924 / कम्प्युटर कुल बैच -59 लाभान्वित-907	सिलाई-1006 मोबाईल- 924 कम्प्युटर- 907
	कोरोना रिलीफ सेवा अब तक		
23	फूड पैकेट्स		218850
24	राशन किट		32673
25	मास्क डिस्ट्रीब्यूशन		92894
26	कोरोना दवाई किट		3013
27	एम्बुलेंस/ऑक्सीजन/हॉस्पीटल बेड		482



प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

आज प्रातःकाल ही स्वाध्याय में उस महान् स्थान का स्मरण किया। जिनको भारत में, विश्व में चितौड़गढ़ बोलते हैं। चितौड़गढ़ वो गढ़ जहाँ महारानी पद्मनी देवी ने मेवाड़ की रक्षा के लिये, सतीत्व की रक्षा के लिये हजारों महिलाओं के साथ जौहर कर लिया था। ऐसा जौहर इतिहास में, सम्पूर्ण विश्व के इतिहास में कहीं बराबरी नहीं मिलती है लाला। बाबू कैसे हुए होंगे राव रत्नसिंह जी? आल्हा–उदल सिर कट गया फिर भी धड़ युद्ध कर रहा है। अल्लाउद्दीन के होश उड़ गये। उस पापी को लगा आज मेरा घमण्ड ध्वस्त हो गया। आज मेरा सूरज अस्त हो गया। विजय स्तम्भ, कालिका माता का मंदिर जिन कालिका माता को प्रणाम करके पन्नाधाय ने अपने बेटे का भी बलिदान कर दिया था। मेवाड़ के लिये, देश के लिये, स्वतन्त्रता के लिये, गौरव के लिये, स्वाभिमान के लिये, राष्ट्र रक्षा के लिये।

सिर कटायो लाल को.....।

धन्य– धन्य है पन्ना, वंश बचायो मेवाड़ को.....।।

–आप से बात मन की करने आया हूँ। मैं चाँदी का चम्मच लेकर नहीं जन्मा। मैं जन्मा, होश आया तब से माताजी के रोटी बेलते हुए बेलन से गीता जी का अठारवां अध्याय सुना। क्या अर्जुन तेरा मोहभंग हुआ? क्या अर्जुन तू ज्ञान को प्राप्त हुआ? क्या ज्ञान है? ज्ञान है– अपने कर्तव्य की पूर्ति करना। जो जिम्मा आपको भगवान ने दिया है।देखो भाई नरसी मेहता पूर्वजन्म में शेर था। और शेर नहीं था वो जन्म से तो कर्तव्य पूर्ति नहीं कर सकता था। पर वो जन्म में भी भगवान की कृपा से, शेर– शेरनी को इतना ध्यान था। कि जब संत–महात्मा जब पहुंचे। संत–महात्मा पहुंचे वो तो शांतम् शांतम्। तो शेर – शेरनी उनके चरणों में लेट गये। ये आज भी हो सकता, पहले भी हुआ था। छत्रपति शिवाजी ने शेरनी का दूध दूहा था।

सम्पादकीय

एक प्रकार की सामग्री आजकल बाजार में बहुतायत से उपलब्ध है –'यूज एण्ड थ्रो।' अर्थात् उपयोग में लो, उपयोग पूरा हो जाये और वह वस्तु अनुपयोगी हो जाये तो उसे फेंक दो।

किन्तु बड़ी व्यथा भरी बात है कि इस संस्कृति का विस्तार होकर मानवीय संबंधों में उतरती जा रही है। आज हमारे ज्यादातर संबंध भी 'यू एण्ड थ्रो' की तर्ज पर होते जा रहे हैं। आज संबंधों की गहनता में भावात्मकता के बजाय उथलापन आता जा रहा है।

एक व्यक्ति को दूसरा तभी तक प्रिय है जब तक काम का है। अपना काम निकालने के लिये व्यक्ति कितने– कितने समझौते करता है, कितना गर्जीला होकर दूसरों का उपयोग करता है, यह यत्र–तत्र देखा जा सकता है। तन, मन या धन से व्यक्ति का उपयोग करना ही आज की उपभोग संस्कृति बनती जा रही है।

यह समाज का कुरूप चेहरा है। यह मानवीय गुणों का पतन है परन्तु इसका प्रभाव इतना फैल गया है कि 'यूज एण्ड थ्रो' की विष बेल पनपती ही जा रही है। हमें इस बारे में सोचना चाहिये। कि क्या यही इंसानियत है ?

कुछ काव्यमय

मैं अपना भला सोचूं,
यहाँ तक तो ठीक है,
पर मैं दूसरों का बुरा सोचूं,
यह कैसी मानवता है।
मैं किसी केवल
उपभोग या उपयोग
के भाव से संबंध रखूं
यह तो दानवता है।

- वरदीचन्द राव

कोविड-19 के नियम

- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।
- बार-बार अपने हाथों को धोएं।
- बाहर जाते समय मास्क जरुर लगाऐ।
- अपनी आंख, नाक या मुंह को न छुएं।
- जुकाम और खांसी होने पर मास्क पहनें।
- छींकते समय नाक और मुंह को ढकें।

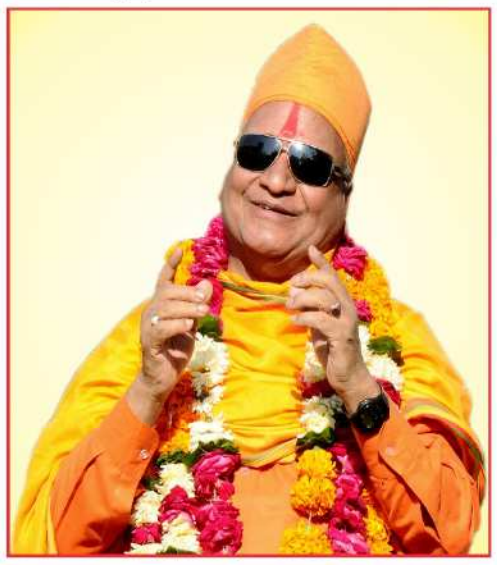
अपनों से अपनी बात

पल-पल का सदुपयोग

जब हम अपनी उम्र के बारें में सोचें तो ये ध्यान रखें कि हमने कितना समय सदाचार, परमात्मा, के ध्यान, धर्म–कर्म के काम में व्यतीत किया है, क्योंकि कायदे से वही हमारी सही उम्र का पैमाना है।

मनुष्य को अपनी उम्र के पल–पल का सही उपयोग करना चाहिए क्योंकि मानव जीवन दुर्लभ है। इसे सार्थक बनाएं और पीछे छोड़ जाएं अपनी यादगार है। हमारी जो उम्र है, उसमें से ज्यादातर समय तो मनुष्य व्यर्थ की बातों में बर्बाद कर देता ह। इस सम्बन्ध में मुझे एक कथा प्रसंग का स्मरण भी आ रहा है। गौतम बुद्ध के एक शिष्य थे।

वे बुद्ध के साथ ही रहते थे। स्वभाव से बहुत ही भोले–भाले थे। एक दिन बुद्ध ने सोचा कि चलो आज इस वृद्ध के और सरलमना इंसान से कुछ गहरी बातें करते हैं। बुद्ध ने उस बूढ़े शिष्य से पूछा, 'क्या आयु होगी



आपकी?' शिष्य ने उत्तर दिया, 'यही कोई 70 साल।' बुद्ध मुस्कराए और कहा, 'नहीं आप सही उम्र नहीं बता रहे है।' ये सुनकर शिष्य परेशान हो गया। वह जानता था कि बुद्ध बिना किसी वजह से एक भी शब्द नहीं कहते हैं। और, यदि बुद्ध कह रहे है तो जरूर कोई बात होगी।

उसने फिर बुद्ध से कहा, 'मैं अपनी उम्र गलत नहीं बता रहा हूं।' देखिए, मेरे बाल श्वेत हो गए है, दांत गिर गए हैं।

मैने पूरा जीवन जिस उम्र के हिसाब से बिताया है, वह यही है, लेकिन आपको क्या लगता है, मेरी उम्र क्या है?'' बुद्ध ने कहा, 'तुम्हारी उम्र एक वर्ष है।' यह बात सुनकर बूढ़ा शिष्य और अधिक परेशान हो गया। उसने कहा, 'आप ऐसा क्यों कह रहे हैं ?'

बुद्ध बोले, 'सच तो यह है कि तुमने जो 69 साल दुनियाभर में व्यतीत किए है, वो बेकार हो गए। पिछले वर्ष से जब तुमने धर्म को खोजना शुरू किया, जब तुम ध्यान की ओर बढ़े, तभी से तुम्हें सही अर्थ में जन्म मिला। इसलिए तुम्हारी आयु एक वर्ष मानी जाएगी।' बन्धुओं! बुद्ध का इशारा है कि जब हम अपनी उम्र के बारे में सोचें तो ये ध्यान रखें कि हमने कितना समय सदाचार, परमात्मा के ध्यान और धर्म–कर्म में व्यतीत किया है। कायदे से वही समय हमारी सही उम्र है।

–कैलाश 'मानव'

स्वकल्याण नहीं परकल्याण के लिए जीयें

आत्मसंयमी और संघर्षशील व्यक्ति वह होता है, जो हर कार्य करने के लिए सदैव तत्पर रहता है। वह जीवन में आने वाले खतरों से कभी नहीं डरता है। अवसर कितने भी प्रतिकूल क्यों न हों, परिस्थितियाँ कितनी भी खतरनाक क्यों न हों, वह आत्म–संयम से मुसीबतों का सामना करते हुए विजयश्री प्राप्त कर ही लेता है।

नेपोलियन बोनापार्ट, जिन्होंने अनेक लड़ाईयाँ लड़ीं और जीतीं। अत्यंत निर्भीक, साहसी और संघर्षशील व्यक्तित्व के धनी थे। एक बार वे अपनी विशाल सेना लेकर निकल पड़े एल्पस पर्वत श्रृँखला को पार करने। वे जब अपनी सेना को आगे

बढ़ने का आदेश देते हुए उसका नेतृत्व कर रहे थे तो राह में उन्हें एक बूढ़ी औरत मिली उस बूढ़ी औरत ने नेपोलियन से पूछा –कहाँ जा रहे हो बेटा?

इस प्रश्न पर नेपोलियन ने बहादुरी से सीना चौड़ा करते हुए उत्तर दिया – इस एल्पस पर्वत को पार करने। नेपोलियन का उत्तर सुनकर बूढ़ी औरत मन ही मन हँसने लगी और बोली –इस विशाल एल्पस पर्वत को पार करने जा रहे हो, जिसे आज तक कोई पार नहीं कर पाया और जिस–जिस ने इसे पार करने की कोशिश की वे मारे गए।

कोई भी नहीं बच पाया। इस पर्वत को पार कर पाना मुश्किल ही नहीं, असंभव है। अपने इरादे को त्याग दो और अगर अपनी और अपने सैनिकों की जान की सलामती चाहते हो तो यहीं से लौट जाओ।

नेपोलियन ने उस बूढ़ी औरत की बात को सुनकर ठहाके लगाते हुए अपने गले से एक माला निकाली और बूढ़ी औरत को वह माला देते हुए कहा–हे माँ! तुम्हारा धन्यवाद, तुमने मुझे निराश नहीं किया है, अपितु तुमने तो मुझे और अधिक प्रेरित कर दिया है एवं मेरे मन में एक नई ऊर्जा का संचार कर दिया है।

मैं अवश्य ही इस पर्वत को पार करके तुम्हारे पास वापस आऊँगा और उस समय तुम भी अन्य लोगों के साथ मेरी जय–जयकार कर रही होगी। नेपोलियन की विशाल पर्वत पार कर लेने की बात पर बूढ़ी औरत ने प्रत्युत्तर में कहा –मैंने जिसे भी इस पर्वत के बारे में बताते हुए उसे लौट जाने को कहा, वे सभी मेरी बात सुनकर वापस लौट गए।

किसी ने भी पर्वत पर चढ़ाई करने की कोशिश नहीं की। तुम अकेले ऐसे व्यक्ति हो, जिसने इतने अदम्य साहस का परिचय दिया है। तुम्हें यह पर्वत तो क्या, दुनिया का कोई भी पर्वत नहीं रोक पाएगा। तुम अवश्य ही जीतोगे, क्योंकि तुम्हारे इरादे चट्टान की तरह मजबूत हैं।

जो जीवन में करो या मरो का सिद्धान्त अपनाते हैं और खतरों से खेलने की इच्छा रखते हैं, वे कभी असफल नहीं होते।

जो अपने जीवन में विकल्पों का त्याग कर देते हैं और एकमात्र लक्ष्य की तरफ ही ध्यान लगाते हैं, जीत उनकी मुट्ठी में होती है।

— सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश उसमें आये परिवर्तन पर आश्चर्यचकित था, वह सोच रहा था कि यह व्यक्ति मोटर साईकिल की किक कैसे लगाता होगा। उससे रहा नहीं गया और यह सवाल पूछ ही लिया। युवक ने हंसते हुए कहा कि ऑपरेशन के बाद धीरे–धीरे उसके पांवों में शक्ति आती गई और एक दिन वह किक भी आसानी से लगाने लगा।

बोम्बे नं. 2 से कैलाश बहुत प्रोत्साहित हो गया। उसके मन में यह विचार आने लगा कि जिस तरह का अस्पताल मुम्बई में है वैसा ही अत्यन्त छोटे स्तर का अस्पताल उदयपुर में खोल लिया जाय तो कई बच्चों को फायदा हो सकता है। कैलाश ने अपने मन की बात चैनराज को बताई तो उसके मन में भी इसी तरह की सुगबुगाहट हो रही थी मगर अस्पताल खोलना आसान बात नहीं थी। मशीनें, डॉक्टर, अस्पताल वगैरह के ढेर सारे खर्चे थे। चैनराज इतना खर्चा एक साथ वहन करने के लिये तैयार नहीं था। उसका सारा कारोबार मुम्बई में चलता था। उसने यही कहा कि मुम्बई जाकर अपने बच्चों से सलाह मशविरा करेगा उसके बाद ही इस बारे में कोई निर्णय ले सकेगा।

चैनराज ने मुम्बई आकर बोम्बे नं. 2 से मिलने की सारी घटना बताई तो उसके बच्चे भी खुश हो गये। उदयपुर से लाये दिव्यांगों के जब मुम्बई में ऑपरेशन चल रहे थे तब इन सबने मिलकर उनकी भरपूर सेवा की थी। बच्चों ने पिता की इच्छा पर सहमति की मुहर लगा दी –बोले, एक दिव्यांग खड़ा होगा तो बहुत अच्छी बात होगी।

अंश - 159

निमोनिया का सर्दी में दुष्प्रभाव ज्यादा

निमोनिया, फेफड़ों में होने वाला संक्रमण है जो मुख्यतः बैक्टीरिया से होता है। इसमें एक या दोनों फेफड़ों में सूजन हो जाती है और पानी भर जाता है। यह एक आम बीमारी है जिसका बचाव एवं इलाज संभव है, लेकिन लापरवाही बरतने पर जान भी जा सकती है। भारत में संक्रामक रोगों से होने वाली मृत्यु में से लगभग 20 प्रतिशत की वजह निमोनिया ही है। इससे विश्व में हर वर्ष 40 लाख लोगों की मृत्यु होती है जबकि 45 करोड़ लोग इससे संक्रमित होते हैं। विश्व निमोनिया दिवस 12 नवंबर को मनाया जाता है।

इनमें भी आशंका– यह संक्रमण किसी को भी हो सकता है। कॉनिक बीमारियां जैसे किडनी, हार्ट, लिवर, फेफड़े या मधुमेह के रोगी है, उनमें आशंका होती है। दो साल से छोटे बच्चों व 65 वर्ष से अधिक उम्र के बुजुर्गों में खराब इम्युनिटी से आशंका अधिक रहती है।

खांसी–बलगम भी – तेज बुखार (सर्दी के साथ), खांसी एवं बलगम (जिसमें कई बार खून आता), सीने में दर्द, सांस फूलना एवं कुछ मरीजों में दस्त, मतली और उल्टी, व्यवहार में परिवर्तन जैसे मतिभ्रम, चक्कर, भूख न लगना, जोड़ों–मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द, त्वचा का नीला पड़ना आदि।

निमोनिया के तीन प्रकार – यह मुख्य रूप से तीन तरह से होता है। पहला, सांस के रास्ते जो खांसने या छींकने से होता है। दूसरा, खून के रास्ते, डायलिसिस और पेसमेकर लगे हृदय रोगियों और तीसरा, एस्पिरेशन जो मुंह एवं ऊपरी पाचन नली के रास्ते हो सकता है।

ऐसे करें बचाव

- सर्दी में इसका प्रकोप ज्यादा होता है, इसलिए बच्चे–बुजुर्गो को सुरक्षित रखें। भरपूर मात्रा में पानी पीएं। अगर कोई बीमारी है तो उसे नियंत्रित रखें।
- जिनकी उम्र 65 वर्ष से अधिक है या फिर उन्हें कोई लंबे समय तक चलने वाली बीमारी है, उन्हें इसका टीका लगवाएं।
- हाथों को नियमित रूप से साबुन और पानी से धोएं।
- खांसते और छींकते समय मुंह पर हाथ रखें।
- इम्युनिटी बढ़ाने के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।
- पर्याप्त आराम करें, स्वस्थ आहार लें और नियमित तौर पर व्यायाम करें।

(यह जानकारी विविध स्रोतों से प्राप्त है कृपया चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।)

अनुभव अमृतम्

एक दिन बापूजी कहानी कहने लगे। कैलाश, काशी से एक पण्डितजी शिक्षा पूरी करके घर लौट रहे थे। उन्हें कई ग्रंथ, कई विधियां और स्तुतियां कण्ठस्थ थीं, इस बात का उन्हें गर्व भी था। अपने गाँव की ओर लौट रहे थे। तब के जमाने में पैदल ही रुकते–रुकते यात्रा होती थी।

एक जगह रुके थे। सुबह–सुबह एक व्यक्ति आया, अभिवादन किया। पंडितजी पूरे अहं से बोले–आशीर्वाद भाई, तुम बड़े भाग्यशाली हो जो काशी पढ़े पंडित के तुम्हें दर्शन हो गये। वह व्यक्ति समझ गया कि पंडित जी पढ़े तो अवश्य होंगे पर गुने नहीं है।

आचरण में तो अहंकार ही है। भाई, विद्या तो विनय से ही शोभती है। वह थोड़ा गंवार जैसा ही व्यक्ति था अतः उसने अपने ढंग से पंडितजी को फाँसने की कोशिश की।

बोला – पंडितजी आप मेरे एक श्लोक का अर्थ बता दोगे तो मैं आपको 500 रुपये दूंगा और यदि आप अर्थ नहीं बता पाये तो 500 रु. आप मुझे देंगे। पंडितजी ने सोचा आज का दिन सौभाग्य लेकर आया है, 500 रु. की कमाई हो जायेगी, घर वाले भी खुश हो जायेंगे। पंडितजी की सहमति पाकर ग्रामीण ने छंद पढ़ा –'गामर गु, गामर गु, गामर गु भाई गामर गु। इसका अर्थ बताइये।

पंडितजी के लिये यह तो अजूबा ही था। ऐसा कहीं पढ़ाई में आया नहीं। शायद यह छूट गया है। खूब कयास लगाये पर हार गये। उस व्यक्ति ने कहा 500 रु. दो। रुपये तो थे नहीं पर सारे ग्रंथ व कपड़े धरा लिये। पंडित जी उदास व दुःखी होकर अपने गाँव पहुँचे। अपने छोटे भाई को जो साधारण सा पढ़ा–लिखा ही था सारी बात बताई।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 286 (कैलाश 'मानव')

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन

2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प

960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार

2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।

1200 नई शाखाएं

2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।

120 कथाएं

2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।

वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी

2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।

नारायण सेवा केन्द्र

आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

26 देशों में पंजीयन

वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य

6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ

6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार

20 हजार दिव्यांगों को लाभ

विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास

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) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल 483, सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर (राज.) स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : ई, डी-71 बप्पा रावल नगर, हि.म. सेक्टर-6, उदयपुर
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