

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2247 • उदयपुर, बुधवार 17 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

डिस्पोजेबल प्लास्टिक कप बिगाड़ते हैं सेहत

दुनिया में कई जगहों पर इस बात को लेकर लगातार अध्ययन हो रहा है कि पैकेज्ड और डिस्पोजेबल सामान आपके स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए किस तरह से हानिकारक हैं। इसी फेहरिस्त में भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी), खड़गपुर के एक अध्ययन में डिस्पोजेबल कप के इस्तेमाल को लेकर भी एक हिदायत दी गई है। इस अध्ययन में कहा गया है कि डिस्पोजेबल कप में चाय के इस्तेमाल से आपकी सेहत बिगाड़ती है।

रिसर्च में इस बात की पुष्टि हुई है कि कप के भीतर के अस्तर में इस्तेमाल सामग्री में सूक्ष्म-प्लास्टिक और अन्य खतरनाक घटकों की उपस्थिति होती है और उसमें गर्म तरल पदार्थ परोसने से उसमें दूषित कण आ जाते हैं। इन कणों को बनाने के लिए आम तौर पर हाइड्रोफोबिक फिल्म की एक परत चढ़ाई जाती है, जो मुख्यतः प्लास्टिक की बनी होती है। इसकी मदद से कप में तरल पदार्थ टिका रहता है। यह परत गर्म पानी डालने पर 15 मिनट के भीतर

गलने लगती है। एक पेपर कप में रखा 100 मिलीलीटर गर्म तरल पदार्थ 25,000 माइक्रोन आकार (10 माइक्रोन से 1000 माइक्रोन) के सूक्ष्म प्लास्टिक के कण छोड़ता है और यह प्रक्रिया कुल 15 मिनट में पूरी हो जाती है। इस प्रकार यदि एक औसत व्यक्ति प्रतिदिन तीन कप चाय या कॉफी पीता है तो वह मानव आंखों के लिए अदृश्य 75,000 छोटे सूक्ष्म प्लास्टिक के कणों को निगलता है।

स्वास्थ्य के लिए है बेहद खतरनाक : शोधकर्ताओं का कहना है कि सूक्ष्म प्लास्टिक कण आयन, विषाक्त भारी धातुओं पैलेडियम, क्रोमियम, कैडमियम और अन्य जैविक तत्वों के वाहक के रूप में कार्य करते हैं। अगर इन कणों की बात करें तो ये जल में घुलनशील नहीं हैं, जब ये मानव शरीर में प्रवेश करते हैं तो स्वास्थ्य पर गंभीर असर डालकर आपको बीमार कर सकते हैं।

विज्ञानियों ने एरोसोल में मौजूद वायरस को खत्म करने वाला उपकरण बनाया

विज्ञानियों ने एक ऐसा उपकरण तैयार किया है, जो एरोसोल में मौजूद वायरस कणों को माइक्रोवेव के अंदर मार सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार इस तरीके का उपयोग करके कोरोनावायरस के प्रसार को रोका जा सकता है।

कोरोना महामारी के दौरान किए गए अध्ययनों से पता चला है कि कोरोनावायरस एरोसोल के माध्यम से फैलता है। यह एरोसोल संक्रमित व्यक्ति के सांस लेने, खांसने, छींकने या बात करने से पैदा होते हैं और फैलते हैं।

बता दें कि सूक्ष्म ठोस कणों अथवा तरल बूंदों के हवा या किसी अन्य गैस में कोलाइड को एरोसोल कहा जाता है। एरोसोल प्राकृतिक या मानव जनित हो सकते हैं। हवा में उपस्थित एरोसोल को वायुमंडलीय एरोसोल कहा जाता है। धुंध, धूल, वायुमंडलीय प्रदूषक कण तथा धुआं एरोसोल के उदाहरण हैं। पूर्व में किए गए अध्ययनों से यह पता चला है कि तरल पदार्थों में वायरस को निष्क्रिय करने के लिए विद्युत चुंबकीय

ऊर्जा का उपयोग किया जा सकता है।

इसमें अमेरिका स्थित एयरफोर्स रिसर्च लेबोरेटरी भी शामिल है, जो यह कहती है कि एरोसोल में वायरस को निष्क्रिय करने के लिए माइक्रोवेव की भूमिका को समझने के लिए बहुत काम किया गया है। यह शोध फिजिक्स ऑफ लुइज़िस नामक जर्नल में प्रकाशित हुआ है। विज्ञानियों के अनुसार यह उपकरण विद्युत चुंबकीय आवृत्ति और ऊर्जा की अलग-अलग क्षमता प्रदान कर सकता है।

विज्ञानियों को उम्मीद है कि अगर इस पर और शोध किया जाए तो एरोसोल में मौजूद वायरस कणों को निष्क्रिय करने और संक्रमण फैलाने की उनकी क्षमता को कम करने के लिए आवश्यक माइक्रोवेव ऊर्जा का पता लगाया जा सकता है। विज्ञानियों ने यह भी कहा कि भले ही इस उपकरण को अभी प्रायोगिक तौर पर बनाया गया है, लेकिन इसके माध्यम से वायरस को निष्क्रिय करने वाले तंत्र को तैयार करने में मदद मिल सकती है।



सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



गीता की आंखों के आंसू पोछे

उदयपुर (राजस्थान) जिले के आदिवासी बहुत क्षेत्र चारों का फला निवासी गीता बाई 40 का घर संसार आज से 6 वर्ष पूर्व खुशियों को तब तहस नहस कर दिया, जब युवावस्था में ही पति की थोड़े दिनों की बीमारी के बाद आकस्मिक मृत्यु हो गई। तब 34 वर्ष की गीता की गोद में दो नन्हें बच्चे थे। एक लड़की बड़ी थी जिसके हाथ मेहनत, मजदूरी कर इसने पति की मौत के बाद पीले कर दिए। पिछले 6 वर्षों से यह खेतों कमठाणों में जहां भी मजदूरी मिली कर लेती है और दोनों बच्चों की परवरिश कर रही है। इन्हें कभी भूखा नहीं सोना पड़ा। लेकिन समय ने एक बार इसके सामने फिर चुनौती नहीं थी, यह तो वैश्विक महामारी कोविड-19 के रूप में पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरी कोविड-19 के रूप पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरों के लिए तो बहुत ही दुःखदायी थी। मार्च-अप्रैल में लॉकडाउन लागू होने से मजदूरी बंद हो गई। काम काज ठप थे। ऐसे में गीता के पास खाने को घर में कुछ दिनों का आटा मसाला था। वह भी जब खत्म हो गया तो उसकी आंखों में सिर्फ आंसू बचे थे। इस स्थिति में नारायण गरीब परिवार राशन योजना को लेकर संस्थान के सेवादूत उस क्षेत्र में पहुंचे



और गीता और उसके जैसे ही गरीब बेरोजगार परिवारों को एक-एक माह का राशन दिया। उन्हें स्थायी रूप से इस सहायता के लिए पंजीकृत भी कर दिया। गीता और उसके बच्चे भी अन्य सहायता प्राप्त परिवारों की तरह खुश हैं। उनके घर हर माह राशन पहुंच रहा है।

उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरू

चोरी-चोरा, गोरखपुर (यूपी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए। दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रुंधे गले से बताते हैं कि मां-पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में हो गई थी। खैर ईश्वर की मर्जी के आगे किसी की नहीं चलती। भाभी और भाई ने मुझे बड़ा कर किया। परिवार की मदद के लिए लोहे के कारखाने में मजदूरी करने लगा। घरवालों से मिलने के लिए गांव जा रहा था कि चलती ट्रेन में चढ़ते वक्त गिर पड़ा। मुझे तो कुछ सुध नहीं रही बांया पांव पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। किसी ने मुझे हॉस्पिटल पहुंचाया। वहां करीब 1 माह तक इलाज चला जिसके दौरान घुटने के नीचे से पांव काटना पड़ा। कल तक दौड़ रही जिन्दगी एकाएक थम गई। बेड पर बैठे रहने के सिवा कुछ भी नहीं कर सकता। कुछ दिन पहले किसी परिचित ने

नारायण सेवा संस्थान की जानकारी दी तो मैं 4 जनवरी को उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूँ। मैं इतना खुश हूँ कि कह नहीं पा रहा बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रुक गई थी जिसे फिर से शुरू करने वाली नारायण सेवा संस्थान और इनके डॉक्टर्स व टीम को बहुत धन्यवाद ... आपने कृत्रिम अंग का मुझे उपहार दिया है ... मैं इसके लिए बहुत आभारी रहूंगा...



अब बेटियां भी खेल सकेंगी क्रिकेट और फुटबॉल

स्कूल में पढ़नी वाली बेटियों के लिए यह एक अच्छी और सुखद खबर है। अब ये भी लड़कों की तरह क्रिकेट और फुटबॉल खेल सकेंगी, साथ ही कुश्ती के दांव लगाने का मौका मिलेगा। निदेशक प्राथमिक शिक्षा बीकानेर ने माध्यमिक शिक्षा विभाग की ओर से आयोजित होने वाली खेलकूद प्रतियोगिता में 21 नए खेलों को शामिल करने के प्रस्ताव आमंत्रित किए गए हैं। अभी तक कुश्ती, क्रिकेट और फुटबॉल केवल छात्रों के लिए ही है। स्कूल स्तर छात्राओं के लिए कुश्ती, फुटबॉल, क्रिकेट जैसे खेल नहीं होने से छात्राओं को इन खेलों में अपनी प्रतिभा दिखाने का मौका ही नहीं मिल रहा था। इस कारण कई बेटियां खेलों से दूर हो रही थी या फिर उन्हें दूसरे खेलों में जाना पड़ रहा था। जानकारी के मुताबिक अभी तक केवल 18 खेलों में ही जिला और राज्य व राष्ट्र स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन होता आया है। इसमें जिम्नास्टिक, हैंडबॉल, बैडमिंटन, जूडो, सॉफ्टबॉल, तैराकी, बॉलीबॉल, बास्केटबॉल, खोखो, लॉन टेनिस, टेबल टेनिस, कबड्डी, तीरदांजी, एथलेटिक्स आदि शामिल है। जिनमें छात्र-छात्राएं भाग ले सकते हैं। वहीं फुटबॉल क्रिकेट और कुश्ती में केवल छात्रों के लिए ही होती है।

अभी ये 18 खेल शामिल हैं

स्कूली प्रतियोगिता में 18 खेल शामिल हैं। इनमें जिम्नास्टिक, हैंडबॉल, हॉकी, जूडो, सॉफ्टबॉल, तैराकी, बॉलीबॉल, बैडमिंटन, बास्केटबॉल, खोखो, लॉन टेनिस, टेबल टेनिस, कबड्डी, एथलेटिक्स, तीरदांजी में छात्र छात्राएं भाग ले सकते हैं। वहीं फुटबॉल, कुश्ती व क्रिकेट



में केवल छात्र वर्ग के लिए खेले जाते हैं।

शारीरिक शिक्षकों से मांगी जानकारी

21 नए खेल के लिए निदेशक की ओर से परिपत्र जारी किया गया है। इसमें शारीरिक शिक्षकों और प्रशिक्षकों से 21 नए खेलों के सन्दर्भ में जानकारी मांगी और सहमति मांगी गई है। साथ ही उनसे पूछा गया है कि वह जिन खेलों में सहभागिता कराने के इच्छुक हैं या भविष्य में संचालित करना चाहते हैं, उसकी सूचना दें। आपको बता दें कि शारीरिक शिक्षकों और प्रशिक्षकों की ओर से इस संबंध में सूचनाएं भेजी जा चुकी है।

21 नए खेल होंगे सूची में शामिल

स्कूल प्रतियोगिता में 21 नए खेलों को जोड़ने की तैयारी की जा रही है तथा इसका प्रस्ताव भी लिया गया है। इनमें फुटबॉल लड़कियों के लिए शामिल है। इसके अलावा साइक्लिंग, बॉक्सिंग, राइफल शूटिंग, रोलर स्केटिंग, स्पीड बॉल, शतरंज, नेटबॉल, बैडमिंटन, बेसबॉल, थ्रो बॉल, रोल बॉल टेनिस, बॉलीबॉल, टेनिस बॉल, क्रिकेट, टेबल सॉकर, मार्शल आर्ट, एवं कराटे शामिल है। नए खेलों को खेल कैलेंडर में जोड़ने से खेलों की संख्या बढ़कर 40 के करीब हो जाएगी।

पहले हुई भेदभाव का शिकार, अब करती हैं जागरूक

कहते हैं कड़ी मेहनत हर चीज को मात दे सकती है। मेहनत की बदौलत अलवर शहर की एक वंचित वर्ग युवती ने समाज में न केवल अग्रणी स्थान हासिल कर लिया है, बल्कि वह अब कानून के जरिए लोगों की जिदंगी बदल रही है।

बबीता दिल्लीवाल बताती हैं कि एक समय था, जब इस वर्ग का होने के कारण पहले कोई अपने साथ बैठाना तक पसंद नहीं करता था। उन्होंने अपनी पहचान बनाने की जिद टान ली और कड़ी मेहनत कर सफलता का मुकाम हासिल किया। अब कई लोग उनके हौसले के कायल हैं। वह अलवर के वंचित समाज की पहली बेटि है, जिन्होंने कानून की पढ़ाई की है। अब वह कानून की मदद से समाज की वंचित वर्ग युवतियों के साथ हो रहे जातिगत भेदभाव के लिए संघर्ष करती हैं और उन्हें अधिकारों के लिए जागरूक करती हैं। जो बेटियां पढ़ना चाहती हैं, उनके लिए वह आगे बढ़कर मदद करती हैं।

स्कूल में कोई पास नहीं बैठता था

बबीता के पिता बिहारी लाल सेना में काम करते थे। मम्मी ललिता देवी भी बेटियों को शोषण बर्दाश्त नहीं करती थी। एमएससी साइकोलॉजी में करने के बाद 2005 में कानून की पढ़ाई पूरी की और अलवर अदालत में प्रैक्टिस शुरू कर दी। वह बताती हैं कि शिक्षा का सफर करना बहुत मुश्किल था। जातिगत भेदभाव के चलते स्कूल में लड़कियां अपने पास बैठाना पसंद नहीं करती थी। एलएलबी के बाद जब प्रैक्टिस के लिए पहुंची तो यहां भी अदालत में कोई अधिवक्ता उन्हें जूनियर बनाने को तैयार नहीं था। वरिष्ठ अधिवक्ता राजश्री अग्रवाल और उमेश चंद्र कौशिक ने उनको जूनियर बनाया और आज यह समाज की महिलाओं के लिए कानून की लड़ाई लड़ रही है।

विजेता बनो

मुझसे कई बार विद्यार्थी पूछते हैं कि विजेता बनने के लिए आध्यात्मिक, शारीरिक और मानसिक शक्ति में कौन महत्वपूर्ण है। यह सत्य है कि इनमें से सिर्फ एक से विजय नहीं पायी जा सकती, तीनों का अभ्यास और समन्वय होना जरूरी है। एक फुटबाल मैच में रोनाल्डो या मेसी का मुकाबला आध्यात्म से नहीं कर सकते। इसके लिए शारीरिक और मानसिक विकास करना होगा। जिस टीम के खिलाड़ी में दोनों क्षमता के साथ अपनी टीम पर विश्वास होगा, उसमें ही विजय की इच्छाशक्ति पैदा होगी। ऐसा खिलाड़ी अपने विरोधी की कमजोरी और ताकत पर विचार नहीं करता, बल्कि दृढ़ निश्चय से अपनी सम्पूर्ण गतिशीलता खेलते समय लगा देगा। उसे अपने लक्ष्य के प्रति विश्वास और गति कायम रखनी होगी। अगर कोई विद्यार्थी इस शंका से परीक्षा हाल में जाए कि कोई प्रश्न सिलेबस से बाहर का आ गया या कठिन हुआ तो...। इस भ्रान्ति से उसका विश्वास डगमगा जाएगा और उसकी इच्छाशक्ति भी शंकाग्र हो जाएगी। विद्यार्थी इस विश्वास से हाल में जाए कि मैंने पूरी तैयारी की है और कोई भी प्रश्न मेरी तैयारी से इतर नहीं होगा। इस तरह वह गतिशील हो जाएगा। गतिशीलता आने से शरीर और मन में सामंजस्य बन जाता है और सार्थक परिणाम परिलक्षित होते हैं। इसलिए सफलता के लिए आध्यात्मिक, शारीरिक और मानसिक सामंजस्य जरूरी है।

महाशिव रात्रि
11 मार्च, 2021 के शुभ अवसर पर समस्त शिव भक्तों से हार्दिक प्रार्थना... कृपया दुःखी दिव्यांगों के 'कृत्रिम अंग' लगाने में करें मदद...

हमें ज़रूरत है आपकी क्या आप करेंगे हमारी मदद ?

1 कृत्रिम अंग सहयोग
₹ 10,000

UPI narayanseva@sbi

reThink disAbility
NARAYAN SEVA SANSTHAN

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

सम्पादकीय

जीवन अपने आप में एक परीक्षा है। व्यक्ति को कदम - कदम पर परीक्षाओं के दौर से गुजरना होता है तथा उत्तीर्ण भी होना ही पड़ता है। सत्य तो यह है कि इन परीक्षाओं के द्वारा ही परमात्मा यह जानने का प्रयास करते हैं कि मानव कितना सीख पाया है ? हम परीक्षा को परमात्मा से दूरी या उसके द्वारा किये जा रहे विस्मरण के रूप में लेते हैं जबकि होना यह चाहिये कि हम इन अवसरों पर ऐसा सोचें कि अब प्रभु ने स्वयं मुझे अपने हाथों में लेकर परखने की प्रक्रिया प्रारंभ की है। जो बात जाननी और सीखनी है उसका जीवन में कितना प्रभाव हुआ है यह जाँचने के लिये परमात्मा द्वारा परीक्षा ली जाती है। परीक्षा के समय जो विचलित न होकर सफल होगा उसे ही तो प्रभु का वरदान मिलेगा। हम भी आपदाओं को परीक्षा काल मानकर मुकाबला करें तो विपदाएं भागती नजर आयेंगी।

कुछ काव्यमय

विपदाओं से भागकर
कोई कितना भागेगा ?
ईश्वर तो यही देखना चाहते हैं
कि यह कब जागेगा ?
ये परीक्षाएं हम पर
कृपा है, दया है।
इन परीक्षाओं के बिना
कौन उस पार गया है।
- वस्तीचन्द्र राव, अतिथि सम्पादक

दिव्यांग भी सक्षम हैं

संयुक्त राष्ट्र की अगुवाई में हर साल दुनिया के तमाम देश 3 दिसंबर को इंटरनेशनल डे ऑफ पर्सन्स विद डिसेबिलिटी मनाते हैं। इसका मकसद है लोगों को डिसेबिलिटी यानी अक्षमता से जुड़े मुद्दों को लेकर जागरूक करना। उनकी गरिमा, अधिकार और कल्याण के लिए समर्थन जुटाना। इस साल की थीम है- दिव्यांगों के लिए कोरोना के बाद (पोस्ट कोविड-19) की बेहतर, समावेशी, सुलभ और टिकाऊ दुनिया बनाना। मगर आज हम आपको बता रहे हैं ऐसे अक्षम लोगों की कहानियां, जिन्हें सुनकर बड़े-बड़े सक्षम भी दांतों तले उंगली दबा लें।

अरुणिमा ने नकली पैर के बूते एवरेस्ट फतह किया : अरुणिमा सिंह का नाम और उनकी अद्भुत कहानी किसी से छुपी नहीं। उन्हें 2011 में लुटेरों ने विरोध करने पर चलती ट्रेन से धक्का दे दिया था। उन्हें अपना एक पैर गंवाना पड़ा। दूसरा पैर कई जगह से टूट गया। रीढ़ की हड्डी जख्मी हो गई, मगर वॉलीबाल की इस राष्ट्रीय खिलाड़ी ने नकली पैर के बूते एवरेस्ट को फतह कर सक्षम लोगों की दुनिया को चौंका दिया। अरुणिमा की तरह कई ऐसे लोग हैं जिन्होंने अक्षमता को चुनौती मानकर न सिर्फ उसे मात दी बल्कि दुनिया को बताया कि सही मायने में अक्षम नहीं बल्कि आम लोगों से ज्यादा सक्षम हैं।

अपनों से अपनी बात

बुरा वक्त, मित्रता की कसौटी

सच्चा मित्र वही है, जो कठिन से कठिन परिस्थिति में भी न केवल साथ खड़ा रहे। बल्कि खतरों से खेलने पर अमादा होकर मित्र को बचाने के लिए तत्पर रहे।

एक राजा की उसी राज्य के एक सज्जन व्यक्ति से मित्रता थी। दोनों एक दिन टहलते हुए जंगल की तरफ निकल गये। राजा ने एक फल तोड़ उसके छः टुकड़े किये। एक टुकड़ा अपने मित्र को दिया। मित्र ने उसे खाकर और मांगा। राजा ने दे दिया। जब तीसरा मांगा तो राजा ने थोड़ा सकुचाते हुए वह भी दे दिया। मित्र ने जब शेष टुकड़े भी मांगे तो राजा ने मन मारकर उसे दो और टुकड़े दे दिये। मित्र वे टुकड़े भी बड़े चाव से खा गया और छठे की मांग कर दी।

इस पर राजा मन ही मन क्रुद्ध हो गया कि कैसा मित्र है, पूरा फल स्वयं खाना चाहता है। तब राजा ने कहा



—यह टुकड़ा तो मैं ही खाऊंगा, तुम्हें नहीं दूंगा।

ऐसा कहने के उपरांत राजा ने वह टुकड़ा मुँह में डाला और चबाते ही झट से थूक दिया, क्योंकि वह बहुत ही कड़वा था। राजा ने कहा—हे मित्र! तुमने कड़वे फल के पाँच टुकड़े बिना शिकायत ही खा लिये। मैं तो मन में यह सोच रहा था कि फल बहुत मीठा

होगा और तुम पूरा फल खाना चाह रहे हो परंतु जब मैंने खाया तब पता चला कि तुम मुझे कड़वा फल नहीं खाने देना चाहते थे। फल के इस कड़वे स्वाद के कारण तुमने यह सब किया। तुमने यह क्यों नहीं बताया कि यह फल इतना कड़वा है?

इस पर मित्र ने उत्तर दिया—राजन, आपने मुझे कई बार मीठे फल खिलाए। एक बार अगर कड़वा फल आ गया तो मैं कड़वा कहेगा क्या? आपने मुझ पर अनगिनत उपकार किये हैं, अगर एक बार कष्ट आ गया तो मैं क्या वह कष्ट आपको बताऊंगा? राजा मित्र की बात सुनकर बहुत प्रसन्न हो गया और उसे गले लगा लिया। एक मित्र को दूसरे मित्र के सुख-दुःख में बराबर का भागीदार होना चाहिए। मित्रता भेदभाव नहीं देखती है। सच्चा मित्र वही है, जो कठिन से कठिन हालत में भी साथ खड़ा रहे।

— कैलाश 'मानव'

सेवा का आदर्श



जब धर्मराज युधिष्ठिर ने राजसूय यज्ञ आयोजित किया तो उसमें दूर- दूर तक के राजाओं व आम लोगों को आमंत्रित किया गया। चुंकि यज्ञ व्यापक स्तर पर हो रहा था। इसलिए काम भी अधिक था।

युधिष्ठिर ने सोचा कि यदि यज्ञ से सम्बंधित कार्यों को विभिन्न व्यक्तियों के मध्य विभाजित कर दिया जाए, तो आयोजन की समस्त व्यवस्थाएं ठीक से हो पाएंगी और आयोजन भी सुचारू रूप

से सम्पन्न हो सकेगा। न कोई कमी रहेगी और न ही आमंत्रित व्यक्तियों को असुविधा। उन्होंने स्वयं कुछ काम अपने जिम्मे रखकर शेष कार्य चारों भाइयों, पत्नि द्रौपदी, माता कुन्ती और अन्य सहयोगियों में बांट दिया।

जब समस्त कार्यों का विभाजन हो गया और सभी ने अपना कार्य पूर्ण समर्पण के साथ निष्पादित करने का आश्वासन दिया, तभी योगेश्वर श्रीकृष्ण वहाँ उपस्थित हुए। उन्होंने धर्मराज से कहा, "आपने यज्ञ की सुचारू रूप से संपन्नता के लिए सभी को कुछ न कुछ काम सौंपा है। मुझे भी कोई काम दीजिए।

मैं यूही हाथ पर हाथ धरे तो नहीं बैठ सकता"। युधिष्ठिर सहित सभी पांडव श्रीकृष्ण के प्रति अत्यन्त श्रद्धा भाव रखते थे, इसलिए युधिष्ठिर ने उनसे आग्रह किया, आपकी कृपा के बिना तो कुछ भी संभव नहीं है। आपके लिए हमारे पास कोई काम नहीं है। बस, आपश्री तो

विराजमान होकर देखते रहिए कि सभी लोग अपने-अपने कार्य ठीक ढंग से कर रहे हैं या नहीं। श्रीकृष्ण तत्क्षण बोले— मैं बिना कार्य के तो रह ही नहीं सकता। कोई काम तो मेरे लायक अवश्य होगा।

युधिष्ठिर हंस कर बोले— मेरे पास तो आपके लिए कोई काम नहीं है यदि आपको कुछ करना ही है तो आप स्वयं अपना काम तलाश लीजिए। श्रीकृष्ण बोले तो ठीक है, मैंने अपना खोज लिया। युधिष्ठिर ने पूछा— क्या काम खोज लिया आपने क्षणभर में?

श्रीकृष्ण ने कहा — मैं सभी की जूठी पत्तले उठाएंगा और सफाई करूंगा। यह सुनकर युधिष्ठिर हैरान हो गए। फिर उन्होंने श्री कृष्ण को रोका, किन्तु उन्होंने यज्ञ के दौरान इस सेवा कार्य को किया और असीम सुख पाया। सेवा परम आदर्श है। यह दूसरों के प्रति वह सद्भाव है, जो लोक कल्याण को साकार करता है।

— सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश को समझ नहीं आया कि यह गारबेज क्या होता है, उसने पूछा तो मनु भाई ने बताया कि कचरा पात्र। यह सुनकर कैलाश भी अपनी कड़ी मेहनत के ऐस हश्र की कल्पना कर हंस पड़ा। दो दिन और निकल गये। न तो कहीं से कोई सम्पर्क सूत्र मिल रहा था न ही एक पैसे का भी जुगाड़। जया बेन के आग्रह पर वह अमेरिका आ तो गया था मगर इनका भी यहां कोई सम्पर्क वृत्त नहीं था। इतने पैसे और समय बरबाद होने का बारम्बार ध्यान आता और वह रोने लगता। जया बेन से उसका रोना देखा नहीं गया। उसका मन पसीज गया, वह बोली—भैया आप रोते क्यों हो। कैलाश बोला —बहिन, मैं ऐसे किले में फंस गया हूँ जिसके चारों तरफ दीवार ही दीवार है, मैं दीवारें

खटखटा रहा हूँ कि कहीं तो दरवाजा मिल जाये, मगर मिल नहीं रहा। मनु भाई भी कैलाश की बात सुन द्रवित हो गये। अब उनके मन में पछतावा होने लगा कि क्यूं उसने कैलाश को डाक को पत्रक भेजने से हतोत्साहित किया।

मनु भाई ने कैलाश को धैर्य रखने को कहा और सलाह दी कि चल, अपने पोस्ट ऑफिस चल कर लिफाफे ले आते हैं, एक बार ये पत्रक भी डाक में डाल कर देख लेते हैं। कैलाश व मनु भाई डाकखाने से लिफाफे ले आये। पत्रकों पर जयाबेन की बहन के कनेक्टिकट स्थित घर का पता व फोन नं. लिख दिया। पत्रक लिफाफों में भर, पते लिख, डाक में डाल दिये।

महौषधि है अदरक

अदरक का इस्तेमाल आमतौर पर चाय का जायका बढ़ाने के लिए अथवा चटनी बनाने के लिए किया जाता है, लेकिन इसकी महत्ता यहीं तक सीमित नहीं है, आयुर्वेद चिकित्साशास्त्रियों ने भी इसकी महत्ता स्वीकार की है तथा कई बीमारियों में इसे अचूक दवा माना है।



यह कंद आद्र अवस्था में अदरक तथा सूखने पर सौंठ कहलाती है, दोनों ही स्थिति में यह रासायनिक और पौषक तत्वों से भरपूर होती है, इसमें प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण कार्बोहाइड्रेड, वसा तथा रेशे पाये जाते हैं, इसके अतिरिक्त उड़नशील तेल भी होता है।

अदरक का सेवन हृदय रोग में लाभदायक है, यह रक्तचाप को कम करती है। उच्चरक्तचाप, हृदयरोग का मुख्य कारण है। रक्तचाप सामान्य रहने से हृदय पर दबाव नहीं बनता, यही नहीं अदरक रक्त के थक्के जमने की प्रक्रिया को भी रोकती है। जिसकी वजह से हार्ट अटैक की आशंका कम हो जाती है।

अदरक, माइग्रेन से भी बचाती है, दिमाग की रक्त नलिकाओं में सूजन की वजह से माइग्रेन की समस्या पैदा हो सकती है। अदरक प्रोस्टाग्लैन्डिन के प्रभाव को रोकती है। यह आर्थराइटिस में भी लाभदायक है।

अदरक सर्दी, खांसी में बहुत गुणकारी है। सर्दी, खांसी में अदरक का इस्तेमाल चाय, सूप, सब्जी आदि में कर सकते हैं। बच्चों की खांसी में अदरक पाक बहुत लाभदायक होता है, यदि खांसी के साथ कफ भी आता हो तो अदरक से रस में शहद मिलाकर चाटने से लाभ होता है। सर्दी-जुकाम में अदरक और काली मिर्च की चाय पीना लाभदायक रहता है। तुलसी के पत्तों के रस में अदरक का रस मिलाकर भी हल्का गर्म करके सेवन करने से बंद गला खुल जाता है।

गर्म पानी में कुछ बूंदे नींबू की और कुछ बारीक की हुई अदरक, मिलाकर खाने से पाचन तंत्र तेजी से काम करने लगता है। स्वाद ग्रथियों को तेजी से सक्रिय करने में अदरक पाचक रसों पर काम करती है। इसके कारण पेट में जलन, दर्द आदि भी खत्म हो जाता है। पेट की गैस से उत्पन्न ऐंठन भी रुक जाती है। अदरक में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम होता है जो कि हड्डियों के लिए आवश्यक है और उन्हें सशक्त बनाता है। गठिया या जोड़ों के दर्द में भी अदरक निजात दिलाती है। यदि रोजाना एक ग्राम का सेवन किया जाता है तो इससे आस्टियोआर्थराइटिस, रूमेटाइड आर्थराइटिस आदि बीमारियों में लाभ होता है।

अनुभव अमृतम्

प्रमाद है— भूलें हो गई। जातिगत भेदभाव क्या भूलें हो गई? अलग—अलग बन गये। ये आप इस वर्ण के, मैं ऊँची जाति का, क्या होता है ऊँची जाति? ऊँचे गुण की बात कीजिए। अपना सिर बढ़ाइये, अपने भावों को सदभावों में बदलिये।



अन्तर्मन में सदभावों की, पावन गंगा जब बहती।

पाप पंख की कलुषित रेखा, नहीं एक क्षण को रहती।।

सरनेम हुए तो हुए क्या भाई। सबसे बड़ा नाम इंसानियत। पॉजिटिव गुण ब्लड का 'ए' गुण, 'बी' गुण, 'ओ' गुण जो भी है। 'ओ' गुण, नेगेटिव गुण फिर ऐसे 'ए' 'बी' 'ओ' 'एबी' गुण जो भी है इनमें जातिगत आधार पर कोई नहीं होता कि अगर घरवालों का 'ए' गुण होगा। पूरे विश्व में कहीं भी अग्रवाल होगा तो 'ए' होगा ऐसा नहीं है। कोई भी जाति हो सकती है 'ए' गुण में। किसी का नेगेटिव होगा किसी का पॉजिटिव होगा। किसी का 'बी' होगा 'ए' होगा। ब्लड में तो भगवान ने कोई जातिगत पैमाना नहीं माना भाई! हाँ, कितना गिरे हम? कितने पराधीनता के चंगुल में फंसे हैं? कभी औरंगजेब आया, कभी चंगेजखान आया, कभी मुगल आये, कभी यवन आये, कभी पुर्तगाल ने हमारे देश पर कब्जा कर लिया। गोवा पुर्तगालियों के पास चला गया। पुर्तगाल ने कब्जा किया, अंग्रेजों ने ईस्ट इण्डिया कम्पनी बनाकर के सबको गुलाम बना लिया।

सेवा ईश्वरीय उपहार— 64 (कैलाश 'मानव')

संस्थान से मिले अंग, पाया रोजगार

मैं किशन लाल भील, उम्र 36, अचलाना, उदयपुर का रहने वाला हूँ। आठवीं कक्षा उत्तीर्ण हूँ। मैंने सन् 1995 से बस कण्डक्टर का कार्य करना चालू किया था। बस का रूट भीण्डर से बड़ी सादडी था। 22 मार्च 2000 को बस का एक्सीडेंट हो गया। उस हादसे में कानोड़ निवासी एक व्यक्ति की मौत हो गई एवं 22 लोग घायल हो गये। मेरे दोनों पैर कट गये। वहाँ के स्थानीय लोगों ने मुझे महाराणा भूपाल चिकित्सालय उदयपुर में भर्ती करवाया। मेरे 4 ऑपरेशन हुए परन्तु सभी असफल रहे। फिर जिन्दगी बैसाखियों के सहारे चलने लगी। मेरे पैरों की स्थिति के कारण, हादसे के चार साल बाद नारायण सेवा संस्थान ने ऑटिफिशियल पैर लगाये गये, मैं बिना बैसाखियों के चलने लगा। परन्तु रोजगार के लायक नहीं था। जिसमें मैं अपने परिवारों का गुजारा कर सकूँ मैंने संस्थान में आकर अपनी आपबीती सुनाई।

संस्थान ने मेरे दुःख सुनकर मुझे रोजगार से जोड़ने के लिए चाय-नाश्ते का ठेला एवं आश्वयक सामग्री प्रदान की ताकि मैं अपने परिवार को भरण-पोषण कर सकूँ। मैं संस्थान का बहुत-बहुत आभार व्यक्त करता हूँ।

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 करें 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
ENRICH
EMPOWER

VOCATIONAL
EDUCATION
SOCIAL REHAB.
EMPLOYMENT

NARAYAN SEVA SANSTHAN

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांच, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेडरेशन युनिट * प्रज्ञाचक्षु, विमर्दि, नूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

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