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-2531 • उदयपुर, सोमवार 29 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरु

चोरी–चोरा, गोरखपुर (यू.पी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए। दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रूंधे गले से बताते हैं कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में ही 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 हॉस्पीटल 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 उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूं। मैं इतना खुश हूं कि कह नहीं पा रहा .... बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रूक 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....

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।

मूक बधिर–प्रज्ञाचक्षु बच्चों की शिक्षा

दिव्यांगता की विभिन्न श्रेणियों के क्षेत्र में सेवा करने के जुनून के साथ नारायण सेवा संस्थान ने वर्ष 2016 में गूंगे, बहरे और मानसिक विकृत बच्चों के लिए आवासीय विद्यालय की स्थापना की। वर्तमान में आवासीय विद्यालय में 82 मूकबधिर, प्रज्ञाचक्षु और मानसिक विमंदित बच्चे अध्ययनरत हैं।

इन बच्चों का बेहतर जीवन और भविष्य निर्माण करने के लिए संस्थान कटिबद्ध है। इस विद्यालय को सुचारू संचालित करने के लिए 25 सेवाभावी साधक समर्पित भाव से लगे हैं। ये दिव्यांग बच्चे इस विद्यालय से शिक्षित तो हो ही रहे हैं, साथ ही विभिन्न खेलों में प्रशिक्षित भी हो रहे हैं। इन बच्चों की उत्तम परवरिश की दृष्टि से अति–आधुनिक आवास–निवास व्यवस्था के साथ स्वास्थ्यवर्द्धक आहार भी उपलब्ध कराया जा रहा है। इन बच्चों की मुस्कराहट देखकर संस्थान में आने वाले अतिथिजन आनन्दित हो जाते हैं। यह विद्यालय राजस्थान सरकार के विशेष योग्यजन निदेशालय के सहयोग से संचालित है। इन बच्चों की कोरोनाकाल में भी अच्छे–से देखभाल हुई। संस्थान साधको ने इनके प्रति अपनी जिम्मेदारी को बखूबी निभाया।

आकोला (महाराष्ट्र) में दिव्यांग सहायता शिविर

नारायण सेवा संस्थान की शाखा आकोला (महाराष्ट्र)के तत्वावधान में गत 27 अगस्त से 28 अगस्त 2021 को दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन, कृत्रिम अंग माप एवं सहायक उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। उक्त शिविर में दिव्यांगों 20 कैलिपर्स का माप एवम् 175 कृत्रिम अंगों का नाप लिया गया। शिविर के मुख्य अतिथि श्री ब्रजमोहन जी चितलांग (समाजसेवी), अध्यक्ष श्री प्रकाश जी भाउ, (अध्यक्ष गोरखण संस्थान) विशिष्ट अतिथि श्री सुभाष चंद जी लड्डा (संयोजक नारायण सेवा संस्थान), श्रीराधेश्याम जी भंसाली, श्री हरीश जी मानधने, श्री भगवान जी भाला, श्री रमेश जी बाहेती (समाजसेवी), श्रीसुनील जी मानधने, श्रीरतन लाल जी खण्डेलवाल, श्री गोपाल जी पुरोहित, श्री विनोद जी राठौड (शाखा संयोजक नारायण सेवा संस्थान, पुसद) पधारें।

श्रीमती रोली जी ने नाथूसिंह जी एवं उत्तम चंद जी टेक्नीशियन के साथ सेवाएं दी। शिविर टीम में आश्रम की ओर से श्री मान् हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), भरत जी भट्ट उपस्थित रहे ।

प्रेम और स्वीकार्य भाव

एक शिष्य अपने गुरु से बात करना चाहता था, उनसे बात करने से पहले ही उसकी अपनी पत्नी के साथ ग़लतफ़हमी हो जाती है। वह परेशान है। इस मानसिक स्थिति में वह गुरु के पास जाता है, दरवाज़े को ठोकर मारता है अपनी हैट उतारता है, उसे फेंक देता है जूते उतारता है, उन्हें फेंक देता है। वह गुस्से से भरा है।

फिर वह गुरु के पास जाता है और कहता है, "हे प्रभो! मुझे शान्ति चाहिए, मुझे खुशी चाहिए।"

गुरु अपने शिष्य को देख रहे थे। "पहले दरवाज़े के पास जाओ और उसे ठोकर मारने के लिए उससे क्षमा मांगो। अपने जूतों के पास जाकर दुर्व्यवहार करने के लिए क्षमा मांगो। तब आना, मैं तुम्हारे साथ शान्ति के बारे में बात करूंगा।"

जब शिष्य ने प्रेम से सब वस्तुओं से क्षमा मांग ली और गुरु के पास वापस आया, तो उस प्रेम ने शिष्य में एक परिवर्तन कर दिया था। प्रेम की उस दशा में वह शान्ति को पा लेता है। कितनी सुन्दर कहानी है। यह बताती है कि निर्जीव वस्तुओं तक को यदि प्रेम और स्वीकार भाव से प्रयोग किया जाए, तो वे हमारी आन्तरिक शान्ति और सुख को बढ़ाते हैं।

उत्तराधिकारी

एक राजा जब वृद्ध होने लगा तो उनके शुभचिंतको ने उन्हें अपना उत्तराधिकारी चुनने की सलाह दी थी। राजा के तीन पुत्र थे। राजा उनमें से किसी एक को अपना उत्तराधिकारी बनाना चाहता था।

लेकिन चुनौति थी कि आखिर किसे बनाए। सही उत्तराधिकारी के चयन के लिए उसने उनकी परीक्षा लेने की ठानी। राजा ने तीनो को बुलाकर एक–एक स्वर्ण मुद्रा दी और कहा कि इससे अपने कमरे को भरना है।

पहले पुत्र ने उस धन से बहुत सारा कचरा खरीदा और भर दिया। दूसरे पुत्र ने उस धन से कमरा घास फूस से भरवा दिया। तीसरे पुत्र ने अपने कमरे में उस धनराशि से एक दीपक जलाया तो पूरा कमरा प्रकाश से भर गया अगरबत्ती जलाई तो पूरा कमरा सुगंध से भर गया और उस कमरे में वाद्ययंत्र बजाया तो कमरा संगीत के स्वरों से भर गया। राजा ने तीसरे पुत्र को उत्तराधिकारी बना दिया।

मनुष्य वही श्रेष्ठ हैं जो अपने दिमाग का बेहत इस्तेमाल कर जीवन रूपी कक्ष को प्रेम और आनंद से भर दे।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

भावक्रांति, कर्मक्रांति। वाह रे क्रांति। मन के तरंगों की क्रांति। ये उत्साह की क्रांति, ये उमंग की क्रांति, ये उल्लास की क्रांति, ये आपकी चरैवेति– चरैवेति की क्रांति,ये क्रांति नरेन्द्र भैया स्वामी विवेकानन्द बन जाते हैं। शिकागो में जाकर के आव्हान करते उठो, जागो, आलस्य को त्यागो। बोधि को प्राप्त हो, व्याकुलता को समाप्त करो। ये व्याकुलता, ये क्रोध बार –बार आना अपने को तो मालूम ही नहीं पड़ता भाइयों कि कितना बड़ा नुकसान कर रहे हैं ? हाई ब्लड़ प्रेशर हो गई रोज दिन में दो बार दवाई लेनी, रोज नपानी पड़े। कभी आ जाता है 220 हो गया ऊपर का नीचे का 110 हो गया तो जाने रात के तारे दिन में नजर आने लग जावे। डाइबिटिज 450 मेरे एक मित्र रे। 450 डाईबिटिज रोज इंजेक्शन लगावे और मात्रा भी बढ़ाते जावे। अरे भाई साहब भोजन के आधा घंटे पहले तो इंजेक्शन लगाना बहुत जरुरी है। आज तो भोजन अभी नहीं कर पाऊंगा क्योंकि इंजेक्शन लाना ही भूल गया। कितने मजबूर हो गये, कितने बन्धन में आ गये हम। ये बन्धन आपके मन के बन्धन है आपने गुस्सा किया तो आपका ब्लड़ प्रेशर बढ़ गया।

भावक्रांति का संदेश यही ईर्ष्या और द्वेष ना हो। अपन भी ऐसे ही आये। माता जी के गर्भ में। माताजी के रक्त से अपना आकार बना। ऐसा भ्रूण बना नौ महिने में और नौ महिने के बाद बाहर आये तो रोते–रोते आये। एक डॉ. साहब ने कहा कैलाश जी आपको मालूम है बच्चा रोये नहीं तो ? हजारों बच्चे ऐसे ही अपने नारायण सेवा के हॉस्पीटल में भर्ती किये रोये नहीं और उनके सेरेब्रल पालसी हो गयी। रोये नहीं तो उनके पिछला माथा भ्रूण का विकास नहीं हुआ ये तो आगे का मस्तिष्क हो गया और ये पीछे का मस्तिष्क हो गया। यहां से रीढ़ की हड्ड़ी निकल रहीं है तो इसका विकास नहीं हो पाया तो रीढ़ की हड्ड़ी भी कमजोर रह गयी और रीढ़ की हड्ड़ी से हजारों–करोड़ो –अरबों नसें 17 हजार करोड़ खरब कोशिकाओं का ये देह–देवालय बना। सहस्त्रार चक्र क्या है, कुण्डलिनी जाग्रत क्या हैं? भाया बच्चों को हंसा दो कुण्ड़ली जाग्रत हो जाये। बुर्जुर्गों का सम्मान कर दो आपकी कुण्डलिनी जाग्रत हो जायेगी, नारी का सम्मान करलो कुण्ड़लिनी जाग्रत हो जायेगी।

सम्पादकीय

मानव के लिये जितने सद्गुणों की परिकल्पना की गई है, उसमें परोपकार भी एक प्रमुख गुण है। उपकार मूल शब्द है। यह स्व के लिए भी प्रयुक्त होता है व पर के लिए भी। स्व पर किया गया उपकार, उपकार की श्रेणी में नहीं आता है, यह बस अपने प्रति मोह है। सही उपकार तो परोपकार ही है। दूसरों का उपकार सोचेंगे तो अपना भी उपकार हो जायेगा। मन विराट भावों से भर पायेगा। इसके विपरीत यदि स्व के उपकार की सोचेंगे तो क्षुद्र भावों का संचरण होगा और हम सब स्वार्थकेन्द्रित हो जायेंगे। परमात्मा ने मनुष्य की रचना ही परमार्थ के लिये की है। स्वार्थ तो हरेक जीव का स्वाभाविक कर्म है। जो अविकसित या पूर्ण विकसित पशु हैं वे सभी स्वार्थ में ही जीते हैं। परार्थ का वरदान केवल मनुष्य को ही है, तो परोपकार उसका आवश्यक गुणधर्म होना ही चाहिये। परोपकार का अर्थ यह नहीं है कि खुद की चिंता त्याग दें। पर हमारे कारण न किसी की हानि हो, न कोई दुःखी हो तथा न कोई आहत हो। परोपकार स्थूल या सूक्ष्म भाव का वह हर हाल में श्रेष्ठ है।

कुछ काव्यमय

परोपकारी जी रहे,
जितने भी जन आज।
देख देखकर लग रहा,
ईश्वर का अंदाज।।
परोपकारी पुण्य से
सहज मिलेगा मोक्ष।
यह तो सीधा दीखता,
बाकी सभी परोक्ष।।
वे ही मानव देव हैं,
जो करते उपकार।
इस धरती पर कर रहे,
देवलोक साकार।।
परोपकार कठिन नहीं,
हो मन में यदि भाव।
दीनदुखी को देखकर,
होता सहज लगाव।।
परोपकारी गुण दिया,
प्रभु ने सोच-विचार।
खुद तो तरना ही रहे,
तारेगा संसार।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

प्रभु के चमत्कार

प्रभु अपना कार्य करवाने के लिए जिस विधि से अपने सेवक चुनता है वह विधि जितनी रोचक और रोमांचक है, उतनी ही आश्चर्यजनक भी। कैसे–कैसे योग विठाता है प्रभु, कैसे जोड़ता है अपने भक्तों को आपस में, और कैसे उनसे काम करवाता है? आप भी जानेंगे तो प्रभु शक्ति और प्रभु कृपा के कायल हो जायेंगे। ऐसा ही हुआ था। संस्थान का पहला पोलियो हॉस्पीटल बनवाने वाले स्व.सेठ श्री चेनजराज जी लोढा सा. के जब मुझे पहली बार दर्शन करने का सुयोग मिला।

पाली जिले में बिजोवा गांव है। वहां के नेत्र चिकित्सा शिविर में, जो मेरे सेवा–प्रेरणा स्रोत परमपूज्य श्री राजमल जी जैन सा. के द्वारा लगाया गया था। मैं जैसे ही गया वहां बैठा, भाई सा. के चरण स्पर्श किये। उन्होंने कहा कैलाश जी ! आप घाणेराव कैम्प में जरूर आना। इसलिए कि यहां के एक सेठ सा. 'चैनराज जी लोढा सा. है।' उन्होंने पढ़ी थी 'सेवा संदीपन।' उससे वे बड़े

राजी हुए यह कहते थे कि कैलाश जी से मिलना है मुझे एक–दो बार कहा है।

मैंने कहा सा. जरूर आऊँगा। मन में कुछ उधेड़बुन कि अभी तो मैं छह दिन की छुट्टी लेकर आया हूँ। चार दिन बाद ही कैम्प है। अफसर कैसे छुट्टी देंगे सोचा, मुझे तो आना ही होगा, क्योंकि सेठ सा. मिलना चाहते हैं।

इतनी देर में पन्द्रह मिनट बाद ही काला कोट, धोती, सफेद बाल–कुछ काले बाल। एक पतला–दुबला आदमी पैरों में 20 रुपये की चप्पल पहनकर आया आते ही कहा राजमलजी। उन्होंने कहा अरे! कैलाश जी! जिनसे मिलने के लिए मैं आपसे कह रहा था, वह तो यहीं आ गए। मैंने बड़े प्रेम से प्रणाम किया।

चैनराज जी लोढ़ा के प्रथम बार दर्शन किए थे। मेरे प्रणाम का जवाब दिया। फिर वह राजमलजी भाई से बातों में लीन हो गये। कहने लगे घाणेराव का कैम्प बहुत बढ़िया होना चाहिए। शुद्ध देशी घी के फुलके बनेंगे, पूड़ी बनेगी।

रोगी अपना भगवान है मैं रोगियों के लिए कम्बल ला रहा हूँ। मैं रोगियों को थाली–कटोरी भी दूंगा इत्यादि इत्यादि बातें होने लगी। मैं बड़ा प्रभावित हुआ। समय आने पर मैंने कहा कि– "पूज्यवर जी लोढ़ा सा., बाबूजी सा. आप उदयपुर जरूर पधारें।" उन्होंने कहा कि हाँ हाँ मेरी बड़ी इच्छा है जरूर आँऊगा और इस तरह संस्थान के मानव मंदिर पोलियो हॉस्पीटल के जनक से मेरी अनपेक्षित भेंट हुई। ऐसे ही होते हैं प्रभु के चमत्कार, प्रभु के काम।

–कैलाश 'मानव'

विवेके से मिलेगी सफलता

यदि व्यक्ति विवेक से काम ले तो कठिन से कठिन परिस्थितियां भी आसान हो सकती हैं। विवेक और परिश्रम ही सफल जीवन की कुंजी है। एक धनवान सेठ के चार पुत्र थे। एक दिन उसके मन में प्रश्न उठा कि इन चारों में से किसे अपनी सम्पति का मुखिया बनाऊँ? उसने एक उपाय सोचा। अपने चारों पुत्रों को बुलाया और प्रत्येक को 5–5 गेहूँ के दाने देकर कहा कि मैं कुछ समय के लिए बाहर जा रहा हूँ। इन दानों का तुम सभी सदुपयोग करना। जो इनका सर्वश्रेष्ठ उपयोग करेगा, उसे मैं अपनी संपत्ति का मुखिया बनाऊँगा। सबसे बड़े बेटे ने सोचा –मैं सबसे बड़ा हूँ तथा सम्पूर्ण सम्पति का स्वामी तो मैं ही बनूँगा, क्या करना है, इन दानों को सहेजकर और उसने वे दानें फैंक दिये। दूसरे बेटे ने सोचा कि दाने सम्भाल कर रखना चाहिए ताकि जब पिताजी वापस आएँगे तो उन्हें पुनः सुरक्षित लौटा सकूँ। उसने पाँचों दाने घर के पूजा स्थल में भगवान् के श्रीचरणों में रख दिए। तीसरा बेटा कोई निर्णय ही नहीं ले पाया। चौथा और सबसे छोटा बेटा बुद्धिमान था। उसने पाँचों दानों को खेत के एक कोने में बो दिया। खाद–पानी दिया, धीरे–धीरे उन पाँच दानों से गेहूँ के पौधे उगे और उनकी बालियों से अनेक दानें मिले। उसने उन दानों को पुनः खेत में बोया और धीरे–धीरे पूरे खेत में गेहँ की फसल लहलहाने लगी उसने पास कई बोरी गेहूँ का भण्डारण हो चुका था। कुछ वर्ष बाद पिता जब लौटे तो उन्होंने सभी पुत्रों को अपने पास बुलाया और गेहूँ के दानों के उपयोग के बारे में पूछा। जब उन्हें सबसे छोटे बेटे की स्थिति का पता चला तो वह बहुत खुश हुए और उसे ही अपनी सम्पूर्ण सम्पत्ति का मुखिया घोषित किया। कहने का तात्पर्य यह है कि यदि व्यक्ति विवेक से काम ले तो कठिन से कठिन परिस्थितियां भी आसान हो सकती हैं। विवेक और परिश्रम ही सफल जीवन की कुंजी हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

गाड़ी जिधर से आई थी वापस उसी तरफ ले जाने और आगे जाकर जो मोड़ छोड़ आये थे उसी मोड़ पर गाड़ी आगे ले जाने का निर्देश दे वह जिस तरह प्रकट हुआ था उसी तरह अन्तर्धान हो गया।

जाने से पहले अपनी जेब से कुछ मुड़े तुड़े नोट जरूर कैलाश को यह कहते हुए दे गया कि अनाथ बच्चों के लिये यह उसकी तरफ से छोटी सी मदद है। न तो उसके पास कोई वाहन था, न यह पता चला कि वह कहां से आया, इतनी रात इस जंगल में क्या कर रहा था?

कैलाश के हाथ में उसके दिए हुए मुड़े–तुड़े नोट ही उसके भौतिक स्वरूप का अहसास करवा रहे थे वरना मुसीबत की इस घड़ी में उसका इस तरह प्रकट होना दैविक चमत्कार समझने में कोई कोर कसर नहीं रहती। सबने यही अनुमान लगाया कि वह जरूर कोई शिकारी होगा और आसपास ही कहीं रहता होगा।

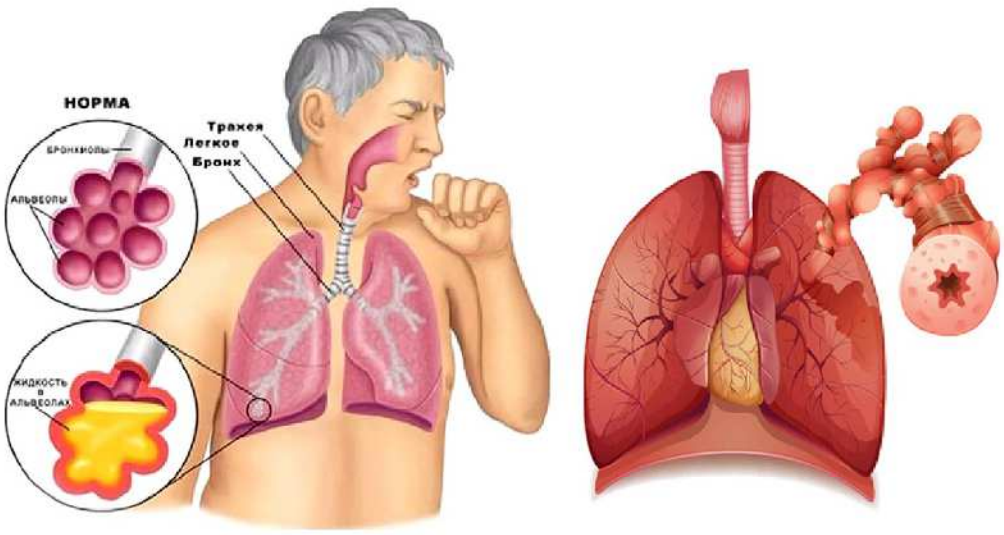
पी.जी. जैन की बहुत इच्छा थी कि संस्था के पास एक गाड़ी तो होनी ही चाहिये। उसने कैलाश से कहा कि एक जीप खरीद लेते हैं। उसकी बात पर कैलाश हँस पड़ा।

उसे यूं हँसते देख जैन अचरज में पड़ गया, बोला– मैंने ऐसी क्या बात कह दी जो आपकी हँसी छूट गई।

कैलाश बोला – 100 बच्चे हैं, शाम को उन्हें रोटी मिलेगी या न मिलेगी। इसकी भी निश्चिन्तता नहीं है और आप जीप खरीदने की बात कर रहे हो, जीप के लिये दो लाख रु. चाहिये, इतने पैसे कौन देगा? जैन ने यह बात पकड़ ली और बोला–मैं दूंगा।

अंश - 163

खांसी के सामान्य उपचार



1. **गरम नमक के पानी से कुल्ला करें**

कुल्ला करने से गले की परेशानी और बलगम दुर होता है। गले में दर्द महसूस होने पर नमक के गरम पानी से कुल्ला करें। यह गले के संदीप्त क्षेत्रों से अतिरिक्त तरल निकालता है।

2. **गर्म तरल पदार्थ पीएं**

कोल्ड ड्रिंक वर्जित करें और गरम पानी पीएं जो आपकी गले की सूजन के लिए सुखदायक है।

3. **वाष्पित्र या वेपोरब का इस्तेमाल करें**

वेपोरब दो साल के बच्चे को भी खाँसी में तेजी से राहत देता है। इस जादुई रगड़ में मेन्थॉल, कपूर और नीलगिरी जैसी सामग्री हैं और इसका नाम मैजिक रब (जादुई रगड़) है क्योंकि इसका काम करने का तरीका एक रहस्य बना हुआ है। लेकिन यह कहा जाता है कि इसकी सामग्री राहत की भूमिका निभाती है।

4. **सिर ऊंचा कर के सो जाएं**

बलगम नाक से गले में टपक सकता है, जिसके परिणाम में गंभीर खाँसी हो सकती है। शरीर की ऐसी मुद्रा बहाव को प्रेरित कर सकती है। उंचे स्थान पर सिर रखकर सोने से बहाव न होने में मदद होगी। कई लोगों में यह पाया गया है, यह रात में खाँसी को कम करने में और नींद बढ़ाने में मदद करता है।

5. **हल्दी का जादू**

हल्दी का उपचार के रूप में इस्तेमाल करने के कई तरीके हैं। कुछ ऐसे हल्दीवाला गरम दूध पीना खाँसी के लिए एक पारंपरिक उपाय है, जिसका जीवाणुरोधी प्रभाव भी है। एक गिलास गरम दूध के साथ आधी चम्मच हल्दी पाउडर मिलाए और बेहतर राहत पाने के इस मिश्रण को गरम ही पीए।

अनुभव अमृतम्

एक दिन यज्ञ में एक मुट्ठी आटा और मफत काका जी का मिलन कैसे हुआ? वो भी आ चुका है। परम पूज्य राजमल जी भाई साहब खूब संभालते रहे। अदभुत प्रेम महीने भर में 1–2 बार जब पधारते बिसलपुर से मेरी प्रार्थना मानकर। अपने घर पर भोजन करने की कृपा करते। उनके साथ डॉ अहमदअली बालवी जी पधारते। अभी गणेश जी विश्व कर्मा जी पधारे। नारायण सेवा संस्थान के समर्पित शाखा के अध्यक्ष रहे हैं। खूब आनंद, खूब आनंद।

विश्व की सभी माताएं, बहनें, परम आदरणीय बंधुगण, साधक साधिकाएं, हमेशा आशावान बना ही रहना चाहिए।

देख एक दो विघ्न बीच में,
हुआ मुझे उल्टा विश्वास।
बाधाओं के भीतर ही तो,
कार्य सिद्धि करती है वास।

तो ये जो वायरस का भी है वो भी निकल जाएगा। इसमें भी समय मिला है– आत्म शुद्धि का। विशेष ध्यान करने का। विपश्यना ध्यान प्राणायाम में आप करते हो तो बढ़ोतरी करने का। योगासन और अधिक करने का।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 296 (कैलाश 'मानव')

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

Donate via UPI
Google Pay | PhonePe | paytm
narayanseva@sbi

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

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