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-2443 • उदयपुर, बुधवार 01 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

संस्थान में कनाड़ा से मेहमान पधारे

नारायण सेवा संस्थान द्वारा दिव्यांगों की सेवा का आपकी अनुकंपा से महत् कार्य हो रहा है। देश–विदेश से अनेक दानदाताओं का सद्सहयोग प्राप्त हो रहा है। कई सहृदय महानुभाव विदेश से भारत यात्रा पर पधारते हैं तो नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर भी उनकी यात्रा का एक अहम् पड़ाव होता है।

ऐसे ही हाल में आदरणीय कैलाश चन्द्र जी भटनागर, श्रीमान राजीव जी, आदरणीया अंजुला जी, श्रीमती ममता जी सहित कनाड़ा से पधारे। इनका स्वागत संस्थान संस्थापक पूज्य कैलाश जी 'मानव' ने किया तथा संस्थान की गतिविधियों से अवगत कराया। इन अतिथियों ने 'मानव मंदिर' व निर्माणधीन 'मानवता के संसार' का भी अवलोकन किया व प्रसन्नता व्यक्त की ।

आशियाना फिर बसा
मदद को तरसती पत्नी और मासूमों को नारायण सेवा ने संभाला

उदयपुर जिले के आदिवासी बहुल जोर जी का खेडा निवासी मीना (बदला हुआ नाम) का पति अहमदाबाद में नमकीन की दुकान पर काम करता था।

कोरोना की दूसरी लहर में खराब तबीयत के चलते वो गांव आया और दो दिन बाद मृत्यु हो गई। एक तरफ पत्नी पति की मौत से दुःखी थी तो दूसरी तरफ तीन बेटियों और वृद्ध सासू मां की चिंता भी उसे सता रही थी।

असमय मौत से असहाय परिवार के घर में न आटा था, न दाल और न ही पैसा। भोजन को मोहताज परिवार पर ताउते तूफान का कहर भी ऐसा बरपा की टूटी– फूटी छत भी उड़ गई। परिवार के पांचों जन ने बारिश में रातें गुजारी तो बाद में तेज धूप में तपने को मजबूर हो गए।

नारायण सेवा संस्थान ने ली सुध–

संस्थान की आदिवासी क्षेत्रों में राशन बांटने वाली टीम को पता चला तो वे वहां पहुंचे । दुःखी परिवार को ढाढस बंधाते हुए मदद के लिये हाथ बढ़ाया ।

हर माह मिलेगा राशन–

मृतक मजदूर परिवार को संस्थान ने मौके पर ही महीने भर का आटा, चावल, तेल, शक्कर, चाय, दाल, और मसाले दिए। हर माह इस परिवार को राशन दिया जाता रहेगा।

संस्थान बनाएगा पक्की छत –

घर की छत का निर्माण भी संस्थान द्वारा करवा लिया गया । जब बरसात के दिनों में उन्हें तकलीफ नहीं होगी।

35 दिव्यांग भाई बहनों को सुनेल शिविर में मिले कृत्रिम अंग

पंचायत समिति सुनेल झालावाड़ के सभागार में शुक्रवार को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर एवं पूर्व सरपंच घनश्याम जी पाटीदार परिवार के तत्वावधान में दिव्यांग कृत्रिम अंग शिविर आयोजित किया गया। शिविर में मुख्य अतिथि पंचायत समिति प्रधान सीता कुमारी जी एवं पूर्व प्रधान कन्हैया लाल जी पाटीदार रहे। शिविर की अध्यक्षता घनश्याम जी पाटीदार पूर्व सरपंच द्वारा की गई एवं विशिष्ट अतिथि जनपद ललित कुमार जी, कालु लाल जी जनपद, प्रकाश जी, रघुवीर सिंह जी शक्तावत पूर्व सरपंच, संदीप जी व्यास, पूर्व सरपंच बद्रीलाल जी भंडारी रहे।

शिविर में अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। संस्थान उदयपुर की जानकारी व कार्यक्रम का संचालन फील्ड प्रभारी मुकेश कुमार जी शर्मा ने किया। शिविर में अतिथियों का स्वागत मेवाड़ की पगड़ी व उपरणा पहनाकर शिविर प्रभारी हरी प्रसाद जी लढ्ढा द्वारा किया गया। मुख्य अतिथि प्रधान सीता कुमारी जी ने बताया कि उदयपुर संस्थान में सेवक प्रशांत जी भैया अध्यक्ष एवं वंदना जी अग्रवाल द्वारा जो सेवा कार्य हो रहा वो सराहनीय कार्य है नर सेवा ही नारायण सेवा है, दिव्यांग भाई बहनों को आर्टीफिशियल हाथ व पैर लगने के बाद वो अपने पैर पर चलकर घर जाते देखा बहुत खुशी हुई, उनके चेहरे पर मुस्कान आ रही थी, यही सच्ची मानव सेवा है। उन्होंने कहा कि संस्थान उदयपुर में पलक जी अग्रवाल द्वारा गरीब राशन वितरण का कार्य किया जा रहा है, निःशुल्क दवाइयां, कपड़े, गरीब बच्चों की पढ़ाई का खर्च, सभी निःशुल्क प्रदान किया जा रहा है। शिविर में 35 दिव्यांग भाई बहनों को कृत्रिम अंग लगाए गए। शिविर में मुकेश जी शर्मा ने दानदाताओं से निवेदन किया कि अपनी साल भर की कमाई में से दसवां हिस्सा जरूर दान करना चाहिए और अच्छी सेवा के काम में धन रूपी लक्ष्मी का सदुपयोग करें। शिविर में शिविर प्रभारी हरी प्रसाद जी लढ्ढा, फील्ड प्रभारी मुकेश कुमार जी शर्मा, लोगर जी डांगी, डॉक्टर भंवर सिंह जी, मुन्ना भाई जी, अनिल जी पाटीदार, छोटू जी पाटीदार, गौरव जी का पूर्ण सहयोग रहा।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस में निहित है दिव्यांगजनों की प्रगति की कुंजी

— प्रशान्त अग्रवाल

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस डेटा साइंस का एक ऐसा क्षेत्र है, जिसने हाल के वर्षों में सभी कारोबारों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। एआई या आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस एक डेटा साइंस फंक्शन है जो कंप्यूटर को अनुभवों के माध्यम से सीखने और अपने स्वयं के स्तर पर ऐसे कार्य करने के लिए प्रशिक्षित करता है, जिन्हें कुछ इनपुट्स के साथ बेहतर तरीके से किया जा सकता है। ग्राहकों से संपर्क में सहायता के लिए उपयोग किए जाने वाले चौटबॉट्स से लेकर अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तक एक लंबा सफर तय किया गया है और कहा जा सकता है कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस एक ऐसे शक्तिशाली उपकरण के रूप में उभरा है, जिसने पूरी दुनिया में कारोबार करने के तौर–तरीकों को बदल दिया है और इसीलिए आज पारस्परिक संपर्क के लिए दुनियाभर के व्यवसायों और सेवाओं में इसका इस्तेमाल किया जाता है। दरअसल एआई एक उपकरण है जो एआई पेशेवरों द्वारा फीड किए गए डेटा के माध्यम से विशिष्ट कार्यों को करने के लिए डेटा पैटर्न को पहचानता है। हाल के दिनों में जहां नई टैक्नोलॉजी बहुत कम समय में उन्नत हो रही हैं, वहीं आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की अवधारणा का उपयोग विभिन्न कॉरपोरेट्स द्वारा ऐसी सहायक तकनीकों के निर्माण के लिए किया गया है, जो कि दिव्यांग जनों के लिए उपयोगी साबित हो सकती हैं।

एआई को अपनाने से अर्थव्यवस्थाओं में सीधे तौर पर व्यापक परिवर्तन नजर आ रहा है, साथ ही क्षमताओं का निर्माण करने के लिए भी एआई का उपयोग किया गया है। गार्टनर द्वारा हाल ही में जारी किए गए अध्ययन के अनुसार यह भविष्यवाणी की गई है कि वर्तमान में प्रबंधकों द्वारा किया जा रहा 69 प्रतिशत कार्य 2024 तक पूरी तरह से स्वचालित हो जाएगा। भारत सरकार को भी समावेशी विकास के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) में भरपूर संभावनाएं नजर आ रही हैं। यही कारण है कि सरकार ने एआई पर एक टास्क फोर्स की स्थापना की है और नीति आयोग को निर्देश दिए हैं कि वह एआई को लेकर एक राष्ट्रीय रणनीति तैयार करे। देश अपनी 4.0 औद्योगिक क्रांति में अपने एआई समाधानों के माध्यम से प्रतिस्पर्धात्मक लाभ प्रदान करना चाहता है जो अतिरिक्त लागत लाभ के साथ उत्पादकता बढ़ा सकते हैं। इस तरह व्यवसायों को श्रम की तुलना में थोड़ा अधिक लागत उत्पादक और लाभदायक बनाने का लक्ष्य रखा गया है। इस प्रकार हमारा देश क्षमताओं का निर्माण करके डिजिटल दुनिया में व्याप्त वैश्विक विभाजन को कम करने की पूरी कोशिश कर रहा है।

नीति आयोग द्वारा प्रकाशित एक हालिया लेख के अनुसार भारत का शिक्षा जगत आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की तकनीक को अपनाने के लिए पूरी तरह तैयार है। लेख में कहा गया है कि वर्ष 2030 तक दुनिया में सबसे अधिक युवा लोग हमारे देश में होंगे। इस दौर में एआई का उपयोग दिव्यांग लोगों के लिए भी फायदेमंद साबित हुआ है, क्योंकि अधिक से अधिक संगठन एआई को अपना रहे हैं और वे दिव्यांग लोगों को भर्ती करने के लिए तत्पर हैं, जो उन्हें परिवर्तनों के लिए अधिक अनुकूल बनाते हैं। एक तरह से आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस कार्यस्थलों पर विविधता को बढ़ावा देता रहा है। गार्टनर की रिपोर्ट बताती है कि संगठनों से जुड़े 75 प्रतिशत प्रमुखों को कुशल प्रतिभा की कमी का सामना करना पड़ रहा है। चूंकि प्रतिभाशाली दिव्यांग जनों की प्रतिभा का अभी पूरी तरह इस्तेमाल नहीं हो पाया है, ऐसे में अधिकांश संगठन अब एआई के साथ खुद को लैस कर रहे हैं ताकि इन दिव्यांग उम्मीदवारों को स्किलिंग और प्रशिक्षण प्रदान करके उन्हें और भी अधिक सक्षम बनाया जा सके और उनकी प्रतिभा का उपयोग हो सके। इस तरह कार्यस्थल में भी विविधता नजर आने लगी है, जहां अब बड़े संगठनों द्वारा भी दिव्यांग जनों को स्वीकार किया जाने लगा है।

गार्टनर की रिपोर्ट में आगे विस्तार से बताया गया है कि 2023 तक नौकरी करने वाले दिव्यांग जनों की संख्या आज की तुलना में तीन गुना हो जाएगी, क्योंकि एआई की सहायता से कार्यस्थल की बाधाओं को कम किया जा सकेगा। गार्टनर का अनुमान है कि दिव्यांग लोगों को सक्रिय रूप से नियुक्त करने वाले संगठनों में कर्मचारियों के कायम रहने की दर 89 प्रतिशत रही है और इसके साथ ही कर्मचारी उत्पादकता में 72 प्रतिशत और संगठन की लाभप्रदता में 29 फीसदी की वृद्धि हुई है।

एआई ने दिव्यांग जनों के लिए कई विकल्प खोले हैं, जिससे उनके लिए कार्यस्थल में अधिक समावेशिता को जोड़ा जा सका है। दिव्यांग लोगों के लिए हाल के दौर में सामने आए कुछ और दिलचस्प विकल्पों में एक विकल्प है रेस्तरां का कारोबार जहां वर्चुअल रियलिटी और बेल को लागू करते हुए दिव्यांगों के लिए नए अवसरों का सृजन किया गया है। कई संगठनों ने अपने यहां सक्रिय रूप से एआई रोबोटिक्स टैक्नोलॉजी को लागू किया है, जिसमें दिव्यांग जनों द्वारा रोबोटिक्स को नियंत्रित किया जाता है और वे ही उसका रख–रखाव भी करते हैं।

इधर जबकि एआई के माध्यम से दिव्यांग जनों के लिए नए विकल्पों को विकसित किया जा रहा है, दूसरी तरफ एक्सेंचर की 'रीवायर फॉर ग्रोथ' शीर्षक वाली रिपोर्ट में कहा गया है कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के माध्यम से वर्ष 2035 तक देश की अर्थव्यवस्था में लगभग 957 बिलियन डॉलर जोड़ने की क्षमता है। समग्र रूप में एआई में वह क्षमता है जो मशीन लर्निंग के साथ इन्फ्रास्ट्रक्चरल ग्रोथ के माध्यम से अनेक कारोबारों के लिए फायदेमंद साबित हो सकती है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और डीप लर्निंग नेत्र विज्ञान के क्षेत्र में भी फायदेमंद साबित होगी। यह टैक्नीक स्क्रीनडायबेटिक रेटिनोपैथी (डीआर) और रेटिनोपैथी ऑफ प्रीमैच्योरिटी (आरओपी) के लिए भी फायदेमंद होगी।

एआई ने कैरियर के अनेक ऐसे नए विकल्पों को खोलने में भी मदद की है, जहां सहायक तकनीक जैसे रीयल टाइम टैक्स्ट टू स्पीच और टैक्स्ट ट्रांसलेशन सिस्टम का उपयोग शिक्षकों द्वारा अपने छात्रों को प्रशिक्षित करने के लिए किया जाता है। इनका उपयोग क्षेत्रीय भाषाओं में मूल रूप से सूचना का प्रसार करने के लिए किया गया है जो वास्तव में दिव्यांग जनों के कौशल के लिए बनाए गए राष्ट्रीय शिक्षा नीति के ड्राट के अनुरूप है। एआई तकनीक में एक और विकास बायोमेट्रिक ऑथेंटिकेशन से संबंधित है, जिसका उपयोग छात्रों और शिक्षकों दोनों की उपस्थिति को दर्ज करने के लिए किया जाता है। इस तरह यह तकनीक कर्मचारियों की उपस्थिति और अन्य प्रशासनिक कार्यों को रिकॉर्ड करने के लिए फायदेमंद साबित हुई है। बॉयोमीट्रिक अटेंडेंस शिक्षकों और युवाओं दोनों की उपस्थिति के अनुपात को चिह्नित करने के लिए भी फायदेमंद साबित हुई है और इस तकनीक के माध्यम से उच्च शिक्षा के लिए पुरुष–महिला नामांकन के अनुपात की सटीक जानकारी मिल सकती है। छात्रों की शंकाओं और उनके सवालों के जवाब देने के लिए चौटबॉट्स का उपयोग किया जा रहा है, जिन्हें दरअसल विषय विशेषज्ञों ने तैयार किया है। नीति आयोग की एक रिपोर्ट के अनुसार नेचुरल लैंग्वेज प्रोसेसिंग का इस्तेमाल दीक्षा ई–पाठशाला और स्वयं (स्टडी वेब्स ऑफ एक्टिव लर्निंग फॉर यंग एस्पायरिंग माइंड्स) जैसे प्लेटफार्मों पर बड़े पैमाने पर आकलन के स्वचालित ग्रेडिंग के लिए किया जा सकता है। इसमें सिर्फ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ही नहीं वर्णनात्मक सवालों को भी शामिल किया जा सकता है।

कुल मिलाकर कहा जा सकता है कि शिक्षा क्षेत्र ने एआई के इस्तेमाल के साथ ही दिव्यांग जनों के लिए अनेक नए विकल्प खोल दिए हैं। इस राह में अनेक बाधाएं भी सामने आ सकती हैं, लेकिन निश्चित रूप से आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की तकनीक सभी क्षेत्रों में नए अवसरों का सृजन करेगी, खास तौर पर शिक्षा के क्षेत्र में जहां दिव्यांग जनों के लिए यह तकनीक बेहत फायदेमंद साबित हो सकती है।

सम्पादकीय

पीढ़ी अंतराल आजकल एक विकट समस्या के रूप में उभर रहा है। बालक–युवा और वृद्ध सब अपने आप में मुग्ध हैं। सभी को अपने क्रियाकलाप ही अच्छे प्रतीत होते हैं। यह ठीक है कि ये तीनों आयुवर्ग के सदस्य अच्छे क्रियाकलाप ही करते हैं पर आयुजन्य विषमताओं के कारण शायद ये एक दूसरे का ठीक नहीं लगते। यों देखें तो यह समस्या गंभीर इतनी नहीं भी है और है भी। इस सोच अंतराल के कारण परस्पर आदर–सम्मान या स्नेह का भाव तिरोहित होता जा रहा है। इस पीढ़ी अंतराल के कारण सामाजिक ढांचा भी प्रभावित हो रहा है। यह तो पक्का है कि निरंतर बढ़ते सूचना जगत के दायरे के कारण हर नई पीढ़ी आधुनिक हो रही है। यदि बुजुर्ग लोग इस अवश्यंभावी परिवर्तन को आत्मसात् कर लें तथा खुद को समायोजित करने का प्रयास करें तो समस्या इतनी विकट प्रतीत नहीं होगी। ऐसे ही युवा व किशोर यह समझें कि अनुभवों से पके बालों के पीछे परिवारहित का किला निर्मित है तो वे भी अपने को समायोजित करना सीखेंगे। समस्या संस्कारों की नहीं समायोजन के अभाव की है।

कुछ काव्यमय

जीणो जतरे सीवणो,
या है पाकी वात।
राजी मन सूं सीवणो,
योतो अपणे हाथ।।
मनरूा जमारो मिल गयो,
अब इणने सिणगार।
कुण जाणे कतरो जिये,
कर चोखो वैवार।।
थारी मारी में उलझ,
गयो जमारो बीत।
भजन राम रा रै गिया,
गाया स्वारथ गीत।।
आयो जो करवा अठे,
नहीं हुयो वो काम।
ना आत्म्यो जीवण जियो,
ना ही भजिया राम।।
जीवण तो ना सुधरियो,
आगी अहार वेल।
कतरी मूंगी जूण ही,
थें समझी ही खेल।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

मीठी वाणी और सद्व्यवहार

जावेद मियाँ के पड़ोसी जाहिद भाई शहद बेचकर अमीर हो गए। एक दिन जावेद मियाँ अपनी बीवी से बोले... मैं भी कल से साइकिल के पंक्चर निकालने का काम छोड़.. शहद बेचूंगा।

बीवी ने समझाया.... शहद का धंधा बाद में करना.... पहले जरा सा शहद सा मीठा बोलना तो सीख लो। बीवी की बात को अनसुना कर जावेद लम्बी तान कर सो गए। दूसरे दिन सवेरे उठे और शहद के थोक व्यापारी से शहद का कनस्तर उधार लेकर ..... शहद लो शहद.... पुकारते कस्बे के गली मोहल्ले में घूमते रहे .....मगर उनकी कर्कश आवाज के कारण किसी ने उनकी तरफ देखा भी तो मुँह मोड़ लिया.....।

शाम को हारे थके ज्यों–का –त्यों कनस्तर उठाए वे घर पहुँचे और मुँह लटका कर बैठ गए। बीवी ने उन्हें फिर समझाया कि जो खुशमिजाज और मीठा बोलते हैं, उनकी तीखी मिर्च भी हाथों–हाथ बिक जाती है..... जबकि कर्कश बोलने वालों से लोग 'शहद' भी खरीदना पसन्द नहीं करते।

इस प्रतीकात्मक कहानी का सार यही है कि यदि हम विनम्र हैं तो हमारे साथ दूसरों का व्यवहार भी नम्र होगा। नम्रता वाणी से झलकती है। मीठी वाणी बोलने वाले की इन्सान से तो क्या.... ईश्वर से भी निकटता बढ़ जाती है। लाठी और पत्थर की चोट से भी ज्यादा घातक होती है अपशब्द अथवा अहंकार युक्त वाणी की चोट। बरसों पुराने सम्बन्ध भी यह झटके से तोड़ देती है.....। सज्जनता की परीक्षा पहले वाणी फिर व्यवहार से होती है..... ...आपका दृष्टिकोण सकारात्मक होगा तो वाणी में कर्कशता और 'मूड' में उखड़ापन आ ही नहीं सकता। मीठी वाणी और सद्व्यवहार का फल भी सदैव मीठा होता है। यह व्यक्तित्व निर्माण की आधारशिला भी है।

–कैलाश 'मानव'

बड़ा 'छोटू'

जब हमारे सामने कोई छोटा व्यक्ति अर्थात् गरीब–निर्धन, दीन–दुःखी आदि आता है तो, हमारा व्यवहार उसके साथ अलग प्रकार का होता है और अगर हमारे कोई धनवान, रूतबे वाला, ऊँचे पद वाला सम्मानित व्यक्ति हो तो, हमारा व्यवहार उसके साथ अलग होता है। हम बड़े लोगों के साथ सलीके से पेश आते हैं और छोटे लोगों को सम्मान नहीं देते और उनके साथ तू–तड़ाके से बात करते हैं। आखिर हमारे व्यवहार में ऐसा अंतर क्यों?

उदाहरण के तौर पर ये छोटू जो चाय–नाश्ते की दुकानों, होटलों, रेस्टोरेंट आदि पर काम करते हैं, ये छोटे नहीं होते, बल्कि अपने घर के बड़े होते हैं। आइए एक उदाहरण के माध्यम से इस तथ्य को समझने का प्रयास करते हैं

एक व्यक्ति अपनी नई चमचमाती कार में ढाबे पर खाना खाने गया। वहाँ एक छोटा लड़का था, जो ग्राहकों को खाना परोस रहा था। कोई उसे ऐ छोटू ! तो कोई ओए छोटू! कहकर उसे बुला रहा था। वह नन्हीं –सी जान ग्राहकों के बीच उलझ कर रह गई। यह संबोधन उस व्यक्ति के मन को कचोट रहा था। उसने छोटू को छोटू जी कहकर अपनी

तरफ बुलाया। बहुत प्यारी–सी, मासूम–सी मुस्कान लिए छोटू उस व्यक्ति के पास आकर बोला –जी साहब, क्या खाएँगे?

साहब नहीं, भैयाजी कहोगे तो बताऊँगा –व्यक्ति ने प्यार से उत्तर दिया। यह सुनकर छोटू मुस्कुरा दिया और आदर के साथ बोला – भैयाजी, आप क्या खाओगे? तब व्यक्ति ने खाना ऑर्डर किया। खाना आ जाने पर वह खाना खाने लगा, परंतु छोटू के लिए वह ग्राहक नहीं, मेहनत बन गया था। छोटू उसकी एक आवाज पर दौड़ा चला आता और प्यार से पूछता–भैया जी, और क्या लाऊँ? खाना अच्छा तो लगा ना आपको? हाँ छोटू जी। आपके प्यार ने इस खाने को और अधिक स्वादिष्ट बना दिया है –व्यक्ति ने उत्तर दिया। खाना खाने के बाद उस व्यक्ति ने बिल चुकाया और सौ रूपये छोटू जी के हाथ पर रख कर कहा – यह तुम्हारे हैं। मालिक से मत कहना।

जी, भैया जी – छोटू ने उत्तर दिया।

"इन रुपयों का क्या करोगे?"

"आज माँ के लिए चप्पलें ले आऊँगा। चार दिनों से माँ के पास चप्पलें नहीं है। नंगे पाँव धूप में चली जाती है साहब, लोगों के घर काम करने।"

इतना सुनते ही व्यक्ति की आँखें भर आईं। उसने आगे पूछा –और कौन–कौन तुम्हारे घर में? माँ, मैं और छोटी बहन हैं। पापा भगवान के घर चले गए।

अब वह व्यक्ति और कुछ भी नहीं पूछ पाया। उसने कुछ और रूपए जेब से निकाले और बोला –आज घर पर आम ले जाना, अपने और अपनी बहन के लिए आइसक्रीम ले जाना, और माँ के लिए एक साड़ी भी ले जाना। अगर माँ पूछे ताक बता देना कि पापा ने एक भैया को भेजा था, वही ये सब देकर गए हैं।

छोटू व्यक्ति से लिपट कर रोने लगा। व्यक्ति ने छोटू को गले लगा लिया।

वास्तव में, छोटू अपने घर का बड़ा निकला, जो पढ़ाई की उम्र में अपने घर का बोझ उठा रहा था।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

पहले दिन एक बोरे में कुछ वस्त्र भर कर वहां ले गये। लोगों को जब बताया कि सबको निःशुल्क कपड़े वितरित किये जायेंगे तो देखते ही देखते जमघट हो गया। कैलाश ने इन्हें कतार में खड़ा होने को कहा।

जब सब लोग कतारबद्ध हो गये तो एक–एक कर सभी को वस्त्र वितरित कर दिये। कैलाश को यह कार्य करते हुए अत्यन्त प्रसन्नता व सन्तुष्टि का अनुभव हुआ। उसने खाली बोरा झटकते हुए अगले दिन वापस आने को कहा और अपने साथियों के साथ लौट गया।

अगले दिन वापस वह बोरा लेकर वहां पहुँचा तो एक लड़के ने उसे आते हुए देख लिया। कैलाश की भी नजरें उस पर पड़ गई थी, वह एक दिन पूर्व वितरित किये गये कपड़े ही पहने हुए था। थोड़ी ही देर में यह लड़का कपड़े उतार कर नंग धड़ंग हो कतार में खड़ा हो गया। कैलाश उसे पहचान गया और उसका मन खिन्न हो उठा। उसने इस लड़के को डांटा कि अभी तो तू कपड़े पहना था, मुझे आता देख कपड़े उतार कर आ गया, यह बात अच्छी नहीं, ऐसा करोगे तो दूसरे लोगों को नहीं मिलेगा।

शीघ्र ही सब कपड़े वितरित कर वह लौट गया। एक दिन पूर्व जो प्रसन्नता हुई थी उसका स्थान विषाद ने ले लिया था। उसने अपने मन को समझाने की कोशिश की कि यह मानव स्वभाव है, गरीब हो या अमीर, हर कोई अधिक से अधिक पाना चाहता है, चाहे उसका हकदार हो या न हो, या दूसरों का हक मारा जा रहा हो। इस घटना को भुला अगले तीन–चार दिनों में बीसलपुर से लाये तमाम वस्त्र अलग–अलग क्षेत्रों में बांट दिये। कैलाश को मजा आ गया और मन में ललक जाग गई कि ज्यादा से ज्यादा कपड़े लाए और वितरित करे।

अंश - 99

रिकवरी के बाद घबराहट और बेचैनी है तो डरें नहीं, ध्यान-योग करें

कोरोना की दूसरी लहर ज्यादा खतरनाक थी। इससे उबरे रोगियों को थकान, कमजोरी सांस फूलना, सीने में दर्द जैसी समस्याओं के साथ ही मानसिक परेशानियों से भी जूझना पड़ा है। जीवनशैली में बदलाव से पोस्ट कोविड तनाव, अनिद्रा, बेचैनी से बचा जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य संभालें

लंबे लॉकडाउन के कारण सामान्य लोगों में भी कई तरह की परेशानियां सामने आ रही है। थकान, पानी पीएं, खासकर नींबू और नारियल पानी। मेडिकेशन और योग से मानसिक स्वास्थ्य रिकवर होगा।

फेफड़े हो जाते हैं रिकवर

कोरोना से आपके फेफड़े कितना प्रभावित हुए, यह सीटी स्कोर से पता चलता है। स्कोर ज्यादा था तो सांस फूलना, खांस कमजोरी, घबराहट हो सकती है। खानपान और ब्रीदिंग एक्सरसाइज से 3–6 माह में फेफड़े रिकवर हो जाएंगे।

पाचन की परेशानी

पोस्ट कोविड में कब्ज और डायरियां की समस्याएं सामने आ रही है। अपने फूड इनटेक, साल्ट इनटेक का ध्यान रखें। हैल्दी डाइट, सलाद दालें, और फल अपने आहार में शामिल करें। कम मसालेदार भोजन लें।

बाल टूटने की समस्या

पोस्ट कोविड स्ट्रेस और एंजायटी के कारण यह समस्या सामने आ रही है। त्वचा रोग विशेषज्ञ की सलाह पर मल्टी विटामिन्स लें। नियमित योग और ध्यान करें बालों के सेल्स ठीक होने लगेंगे।

पैर–जोड़ों में दर्द है तो

कोरोना के बाद यदि पैरों और जोड़ो में दर्द है तो स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें। विटामिन–डी का स्तर भी चैक करवाएं। डॉक्टर को दिखाएं, कैल्शियम की कमी से भी ऐसा हो सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान

वेंटिलेटर या ऑक्सीजन सपोर्ट पर रहे मरीज कुछ बातों का ध्यान रखें–

कुछ दिन गार्डनिंग से बचें

- जिन मरीजो को काफी स्टेरॉइड दिया गया, उन्हें गार्डनिंग से बचना चाहिए।
- गार्डन में खाद की वजह से फंगस के संपर्क में आने का खतरा बढ़ जाता है। 3–6 महीने तक गार्डनिंग से रहें दूर।
- कोरोना वैक्सीन के अलावा डॉक्टर की सलाह से निमोनिया, इंफ्लुएंजा का टीका भी लगवाएं।
- किसी को इन्फेक्शन या फीवर है तो 3–4 महीने तक ऐसे लोगों के संपर्क में न आए।
- डरें नहीं, तीन से छह महीने में ठीक होने लगती हैं पोस्ट कोविड समस्याएं।

डाइट में लाएं बदलाव

डायबिटिज डिजीज है तो ब्लड थिनर न छोड़े। अस्थमा रोगी इनहेलर नियमित लेते रहें। दवाएं तब तक न बंद करें, जब तक डॉक्टर मना कर करे। मास्क लगाएं, भीड़ से बचे।

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

अनुभव अमृतम्

हाँ महाराज फोन नम्बर लिया। फोन मिलाया उठा लिया– उन्होंने। अरे! साहब प्रणाम–प्रणाम श्यामलाल जी भाईसाहब, मैं कैलाश अग्रवाल बोल रहा हूँ नारायण सेवा से। एक नारायण सेवा संस्थान प्रारम्भ हुई है– भाईसाहब। बूझड़ा गांव जाना है, जिनको तय कर रखा है उस बस वाले ने मना कर दिया, तीर्थयात्रा पर चली गई बस। मेरी तीर्थयात्रा कैसे सम्पन्न होगी? आपसे प्रार्थना है आप आलोक विद्यालय की बस को भेज दें। बोले – हां हां, मैंने सुना है, सुना है, संस्था प्रारम्भ की है, अखबारों में पढ़ा है। अच्छा मैं बस भेज देता हूँ। उनको किराया? नहीं नहीं कैलाश जी किराया नहीं चाहिये। आप भला काम कर रहे हो। अभी आधे घण्टे में बस आ जाएगी। यूं लगा जैसे लॉटरी खुल गयी– महाराज। आधे–पौन घण्टे बाद बस आयी। आओ भाईसाहब, ड्राईवर साहब चाय पीजिये, राम राम किया, पौष्टिक आहार वितरण। पन्द्रह कार्टून जिनमें सोयाबीन का तेल आता था। बीस–बीस किलो के चार–चार डिब्बे। खाली हो जाते थे– अच्छा जाड़ा। उसमें डेढ़–डेढ़ किलो की एक–एक थैली पौष्टिक आहार की। सूखड़ी सूखड़ी हाँ महाराज, जिसको सत्तु भी बोलते हैं। इधर तो सत्तु बोलते हैं। सूखड़ी गुजरात में बोलते हैं। लड्डू, चूरमे के लड्डू, गेहूँ का आटा, शक्कर, सोयाबीन तेल में पका हुआ ताकि सोयाबीन तेल की पौष्टिकता मिले।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 226 (कैलाश 'मानव')

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, हिरण मगरी, सेक्टर-6, उदयपुर मुद्रक: न्यूटेक 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, लियों 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