आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023

प्रेषण :- कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

दैनिक समाचार–पत्र

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2279 • उदयपुर, रविवार 21 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

बिना बांध बनाए अब पानी से बनेगी बिजली, ऊर्जा की होगी भरपूर उपलब्धता,

इंजीनियरों ने एक नई तकनीक का विकास किया है, जिससे पहाड़ियों का इस्तेमाल बैटरी की तरह किया जा सकेगा और इससे बिजली पैदा होगी। जब भी जरूरत होगी, इस बिजली को बनाया और स्टोर किया जा सकेगा। इस तकनीक के जरिए 200 मीटर ऊंची छोटी पहाड़ियों से बिजली का निर्माण संभव होगा। जबकि अभी जल विद्युत निर्माण के लिए ऊंचे पहाड़ों के साथ वहां बांध बनाने की जरूरत पड़ती है। जबकि अधिकांश देशों में पहाड़ों की संख्या कम और पहाड़ियों की संख्या अधिक होती है।

ऊर्जा क्षेत्र की कंपनी रीएनर्जाइज के इंजीनियरों ने ज्यादा घनत्व वाले एक तरल पदार्थ का अविष्कार किया है। यह तरल पदार्थ पानी से ढाई गुना गाढ़ा है। यानी यह जब पहाड़ियों से गिरेगा, तो पानी की तुलना में ढाई गुना ज्यादा बिजली का उत्पादन करेगा।

बिजली का स्टोरेज 100 गुना बढ़ाना होगा

एक अनुमान के मुताबिक, जिस तरह बिजली की मांग बढ़ रही है, उस हिसाब से बिजली स्टोरेज की क्षमता को 100 गुना बढ़ाने की जरूरत है। इस स्थिति में यह नई तकनीक कारगर होगी, क्योंकि इसमें बिजली का स्टोरेज बेहतर तरीके से संभव है। रीएनर्जाइज के मुताबिक, पहाड़ियां पावर के गुप्त स्रोत हैं, अब इन्हें खोलने की जरूरत है। शोधकर्ताओं की मानें तो ब्रिटेन, अफ्रीका और यूरोप में ऐसी हजारों पहाड़ियां हैं, जहां से इस तकनीक से बिजली उत्पादन संभव होगा। कंपनी का कहना है कि परंपरागत हाइड्रो एनर्जी स्टोरेज की तुलना में इस ज्यादा घनत्व वाले स्टोरेज सिस्टम को छोटी पहाड़ियों से चलाया जा सकेगा। जबकि परंपरागत सिस्टम ऊंचे पहाड़ों से ही चल पाता है। इस तरह ऐसी ज्यादा जगहें मौजूद होंगी, जो इस तरह के हाइड्रो पावर सिस्टम के अनुकूल होंगी। यह सिस्टम ज्यादा सस्टेनेबल यानी टिकाऊ भी है। अफ्रीका में करीब 160000, यूरोप में 80000 और यूनाइटेड किंगडम (ब्रिटेन) में 95000 ऐसी पहाड़ियां हैं, जहां यह हाइड्रो पावर सिस्टम लगाया जा सकता है।

कैसे काम करेगी यह तकनीक

ज्यादा घनत्व वाला तरल एक अंडरग्राउंड स्टोरेज टैंक में स्टोर रहेगा। जब बिजली की मांग कम होगी तो ज्यादा घनत्व वाले इस तरल को पहाड़ी पर पंप कर दिया जाएगा। इस तरह यह ऊपर पहुंच जाएगा। जब ज्यादा बिजली की जरूरत होगी तो इस तरह को पहाड़ी के ऊपर से नीचे जेनरेटिंग टरबाइन पर गिराया जाएगा। इस तरह बिजली का उत्पादन बढ़ जाएगा। वहीं पानी को ऊपर उठाने के लिए उपयोग की जाने वाली ऊर्जा ग्रिड में वापस आ जाती है।

यह पंप हाइड्रो सिस्टम ऊर्जा के स्टोरेज का पुराना तरीका है। परंपरागत रूप से इसके लिए बांध और जलाशयों का इस्तेमाल किया जाता है और पानी को स्टोर व रिलीज किया जाता है। वर्तमान में दुनिया के ऊर्जा भंडारण क्षमता का लगभग 96: तक पनबिजली के हिस्से है। लेकिन जैसा कि वैश्विक ऊर्जा की मांग बढ़ रही है, इसलिए अधिक भंडारण परियोजनाओं की आवश्यकता है। और अब ये सभी आकार में संभव हो रहा है, जैसे, एक स्विस–आधारित परियोजना ऊर्जा को संग्रहित करने के लिए कंक्रीट ब्लॉकों का उपयोग कर रही है। रीएनर्जाइज का कहना है कि उसका लक्ष्य 2024 में अपना पहला वाणिज्यिक सिस्टम संचालित करने का है। अगले दशक में 100 और ऑपरेटिंग सिस्टम संचालित होंगे।

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

टूटने से बचा हिमानी का सपना

नारायण सेवा ने शिक्षा के लिए की 32000 रु. की मदद

निवासी हिमानी विश्वकर्मा एक निजी विद्यालय की प्रतिभाशाली छात्रा है। जिसने पिछले वर्श 10 वीं बोर्ड की परीक्षा (83 प्रतिशत अंक) विशेष योग्यता के साथ उतीर्ण की। पिता दिलीप सिंह का 2 वर्ष पूर्व निधन होने से हिमानी की शिक्षा और घर खर्च चलाने की सारी जिम्मेदारी मां पर आ पड़ी, जो एक मैस में कार्यरत हैं। पिता के असामयिक निधन से आर्थिक दृष्टि से परिवार पिछड़ गया। हिमानी की आगे की पढ़ाई पर भी प्रश्न चिह्न लग गया। स्कूल में शुल्क जमा कराना जरूरी था। मां असहाय और हिमानी दुःखी थी। तभी पता लगने पर नारायण सेवा संस्थान उसकी मदद को आगे आया और 11 वीं कक्षा में प्रवेश के लिए 19,300 रु. का शिक्षण शुल्क स्कूल में जमा करवाया। 11वीं पास करने के बाद 12वीं में प्रवेश के लिए शिक्षण शुल्क जुटाना फिर एक समस्या बन गई। हिमानी की मां ने संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल व निदेशक वंदना जी अग्रवाल से सम्पर्क किया।

इस पर हिमानी को प्रवेश एवं शिक्षण शुल्क के रूप में 20,000 रु स्कूल को तथा कोचिंग के लिए 12,000 रु. कोचिंग सेंटर को भिजवाये गये। हिमानी खुश है कि उसके भविष्य का सपना टूटने से बच गया।

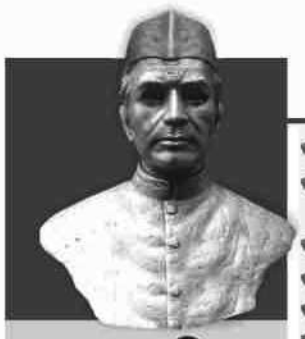
नारायण सेवा संस्थान द्वारा

हाथी पांव के रोगी को इलाज में मदद

उत्तरप्रदेश के इटावा शहर में रहने वाले स्कूली छात्र विवेक को 'हाथीपांव' रोग से मुक्त कराने का नारायण सेवा संस्थान ने बीड़ा उठाया है। अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि खेतीहारी शैलेष का पुत्र विवेक गत 6 वर्श से ही इस रोग से ग्रस्त था और ज्यों–ज्यों उम्र बढ़ी चलने–फिरने और उठने बैठने में भी परेशानी होने लगी। खेती भी इतनी नहीं थी कि 5–6 सदस्यीय परिवार का खर्च पूरा हो सके, बावजूद इसके विवेक के पांव का विभिन्न अस्पतालों में तीन बार ऑपरेशन हुआ, किन्तु दुर्भाग्यवश सभी नाकाम रहे। पिछले दिनों केरल के एक अस्पताल में चेकअप कराने के बाद रोग से मुक्त होने की आशा जगी। डॉक्टरों ने आश्वस्त किया कि ऑपरेशन के बाद हालात में 75 प्रतिशत सुधार आ जाएगा। लेकिन ऑपरेशन खर्च सुनकर विवेक और उसके पिता हताश हो गए। क्यों कि पूर्व की जमा पूंजी और कर्ज से कराए गए तीनों ऑपरेशन नाकाम हो चुके थे। गरीब किसान अब एक मुश्त 75 हजार की राशि खर्च करने में असमर्थ था।

प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि पिछले दिनों नारायण सेवा संस्थान से सम्पर्क करने पर, उसके इलाज का सम्पूर्ण व्यय संस्थान ने वहन करने का निश्चय करते हुए, राशि स्वीकृत की है।

मानवता की सेवा लिए सहयोग करें
दानदाताओं के सम्मान में



वक्ष प्रतिमा
अस्पताल में प्रवेश

डायमण्ड ईंट
सौजन्य दाता
₹51,00,000

- टीवी चैनलों पर 3 मिनट की प्रोफाइल प्रसारित की जायेगी।
- नारायण सेवा की मासिक पत्रिका में एक पृष्ठ रंगीन प्रकाशित होगा। पत्रिका (10 लाख प्रति)।
- सेवा समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में स्वागत।
- 3 कृत्रिम अंग एवं चिकित्सा शिविर का सौजन्य लाभ मिलेगा।
- 4000 पेशेन्ट तक भोजन पहुंचाने का पुण्य मिलेगा।
- जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव दिव्यांगों के साथ मनाएं।
- प्रतिदिन दाता और उसके परिवार के लिए 4000 रोगीजन करेंगे कुशल क्षेम की प्रार्थना।

थ्रीडी फ्रेम
अस्पताल में प्रवेश पर

प्लेटिनम ईंट
सौजन्य दाता
₹21,00,000

- टीवी चैनलों पर 2 मिनट की प्रोफाइल प्रसारित की जायेगी।
- नारायण सेवा की मासिक पत्रिका में आधा पृष्ठ रंगीन प्रकाशित होगा। पत्रिका (10 लाख प्रति)।
- सेवा समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में स्वागत।
- आपश्री को 2 कृत्रिम अंग एवं चिकित्सा शिविरों में सम्मानित किया जायेगा।
- 15 दिनों में 4000 रोगी तक भोजन पहुंचाने का पुण्य मिलेगा।
- जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव दिव्यांगों के साथ मनाएं।
- प्रतिदिन दाता और उसके परिवार के लिए 4000 रोगीजन करेंगे कुशल क्षेम की प्रार्थना।

मानवता की सेवा लिए सहयोग करें

फोटो फ्रेम
अस्पताल में प्रवेश पर

स्वर्ण ईंट
सौजन्य दाता
₹11,00,000

- टीवी चैनलों पर 1 मिनट की प्रोफाइल प्रसारित की जायेगी।
- नारायण सेवा की मासिक पत्रिका में क्वाटर पेज रंगीन प्रकाशित होगा। पत्रिका (10 लाख प्रति)।
- सेवा समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप में स्वागत।
- आपश्री को शिविरों में सम्मानित किया जायेगा।
- 7 दिन तक रोगी एवं परिचारकों को भोजन खिलाने का पुण्य मिलेगा।
- जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव दिव्यांगों के साथ मनाएं।
- प्रतिदिन दाता और उसके परिवार के लिए 4000 रोगीजन करेंगे कुशल क्षेम की प्रार्थना।

पट्टिका पर नाम
अस्पताल में चिल्ड्रन वार्ड

रजत ईंट
सौजन्य दाता
₹5,00,000

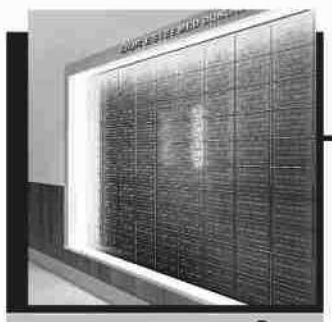
- सेवा कार्यक्रमों में विशिष्ट अतिथि के रूप में स्वागत।
- डोनर को रोगियों का 3 दिन भोजन खिलाने का पुण्य मिलेगा।
- जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव दिव्यांगों के साथ मनाएं।
- आपश्री और आपके परिवार के लिए हर दिन होगी प्रार्थना।

मानवता की सेवा लिए सहयोग करें
दानदाताओं के सम्मान में

पट्टिका पर नाम होगा
रोगी बेड पर

ताम्र ईंट
सौजन्य दाता
₹2,00,000

- सेवा समारोह में 'अतिथि' के रूप में सम्मान।
- डोनर को 1 दिन का भोजन खिलाने का पुण्य दिया जाएगा।
- 5 साल तक जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव मनाएं संस्थान में।
- 4000 रोगियों और परिचारकों द्वारा डोनर और उनके परिवार के लिए हर दिन होगी प्रार्थना।

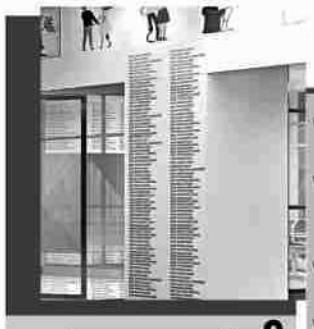


मानवता की दीवार पर
प्रवेश लॉबी

पुण्य ईंट
सौजन्य दाता
₹1,00,000

- सेवा समारोह में 'अतिथि' के रूप में सम्मान।
- डोनर को 1 दिन का भोजन खिलाने का पुण्य मिलेगा 500 रोगियों और परिचारकों के लिए।
- 2 साल के लिए जन्मदिन और शादी की सालगिरह का उत्सव मनाएं संस्थान में।
- 4000 रोगियों और परिचारकों द्वारा डोनर और उनके परिवार के लिए हर दिन होगी प्रार्थना।

मानवता की सेवा लिए सहयोग करें



मानवता की दीवार पर
नाम इमारत में

सेवा ईंट
सौजन्य दाता
₹51,000

- सेवा समारोह में 'अतिथि' के रूप में सम्मान।
- डोनर को 200 मरीजों और परिचारकों को भोजन 1 समय खिलाने का पुण्य मिलेगा।
- 1 वर्ष जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव मनाएं संस्थान में।
- 4000 रोगियों और परिचारकों द्वारा डोनर और उनके परिवार के लिए हर दिन होगी प्रार्थना।

करूणा भाव से स्वागत करें।

मानवता ईंट
सौजन्य दाता
₹21,000

- सेवा समारोह में 'अतिथि' के रूप में सम्मान।
- दाता को 50 रोगियों और परिचारकों को 1 दिन का भोजन खिलाने का पुण्य मिलेगा।
- 4000 रोगियों और परिचारकों द्वारा डोनर और उनके परिवार के लिए कुशलक्षेम की प्रार्थना करवाई जायेगी।

समृद्धि को मिला नया जीवन

राजस्थान में वर्ष पर्यन्त चमकते सूर्य वाले मौसम के कारण सूर्य नगरी के नाम से सुप्रसिद्ध जोधपुर शहर के प्रतापनगर निवासी ऑटो ड्राईवर विक्रम संचोरा की महज एक वर्ष की मासुम लाड़ली समृद्धि जन्म के कुछ माह तक स्वस्थ्य रही, लेकिन बाद में बच्चीं को ल्युकोसाईट एडिक्सन डिफक्ट रूपी गंभीर बिमारी ने जकड़ लिया। इलाज के इंतजार में जोधपुर की इस मासुम की जान खतरे में है। बच्ची को जन्म लेने के कुछ माह बाद ही नियमित रूप से बुखार और श्वास लेने में दिक्कत रहने लगी। दवा भी दी गई किन्तु स्थिति में सुधार नही हुआ और धीरे–धीरे स्वास्थ में गिरावट होती रही। चिकित्सको के अनुसार बोनमेरो ट्रांसप्लांट से ही बच्ची की जान बचाई जा सकती है, जिसका खर्च 22 लाख रुपये बताया। जो इस सामान्य परिवार के लिए जुटाना अकल्पनीय और पहाड़ के समान था। लेकिन आर्थिक तंगी के कारण बच्ची के परिवारजन इलाज के खर्च की राशि का इंतजाम नही कर पा रहे थे। इसी बीच समृद्धि के पिता विक्रम संचोरा को नारायण सेवा संस्थान का पता चला और वे पिछले दिनों संस्थान में आकर बेटी कि गंभीर बीमारी और अपनी आर्थिक विवशता को संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल को बताते हुए इलाज में मदद का आग्रह किया। अग्रवाल ने बताया कि बच्ची कि सांसो की डोर को बचाने के लिए अविलम्ब बोनमेरो ट्रांसप्लांट के लिए संस्थान के दानदाताओं के माध्यम से सहायता राशि उपलब्ध कराई गई।

सम्पादकीय

कहा है दया धर्म का मूल है। धर्म यानी धारण करने योग्य सद्वृत्ति दया याने करुणा का भावानुवाद। मानव में करुणा का भाव स्थायी है। वह अनुभाव, विभाव से संचरित होकर दया के रूप में प्रकट होता है। यदि हमारी करुणा– धारा सदा प्रवाहमयी है तो फिर दया का दरिया बनते देर ही क्या लगेगी? जब दया का प्राकट्य निरंतर होगा तो धार्मिकता तो उसका उपजात है ही। इसी धर्म के लिए मनुष्य को संत, हर दार्शनिक और हर उपदेशक, मार्गदर्शक चेताता रहा है। आज चेतना को चैतन्य करके, अनुभव के साथ संयोजित करके, व्यावहारिकता में उतारने की परम आवश्यकता है।

धर्म की धारणा के अनेक बीज हैं उनमें दया भी प्रमुख है। दया के भाव उपजते ही करुणा धारा उत्पन्न होकर बहने लगती है। इस करुणाधारा से ईश्वरीय कार्य सधने लगते हैं। यही धर्म का आचरण होकर संसार को सुखी करने का उपक्रम बन जाता है।

कुछ काव्यमय

आदिकाल से चल रहे,
सेवा भरे प्रयास।
सेवा से पहचान है,
सेवा ही है सांस।।
चिर परिचित है कल्पना,
सेवा–सच्ची राह।
सेवा से ही चल रहा,
सुन्दर धर्म–प्रवाह।।
सेवा भी है साधना,
कहते वेद–पुराण।
सेवक प्रभु का लाड़ला,
मिलते कई प्रमाण।।
जो सेवा की राह पर,
चले करे संतोश।
खुद–ब–खुद मिट जायेंगे,
उसके सारे दोश।।
सेवा की पतवार है,
लहरों भरा उछाव।
भवसागर से तार दे,
ऐसी निर्मल नाव।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

कर्म ही जीवन

एक बेरोजगार आदमी की पत्नी ने उसे घर से निकालते हुए कहा आज कुछ न कुछ कमाकर ही लौटना नहीं तो घर में नहीं घुसने दूंगी। आदमी दिन–भर भटकता रहा, लेकिन उसे कुछ नहीं मिला। उसकी एक मरे हुए सांप पर पड़ी। उसने एक लाठी पर सांप को लटकाया और घर की ओर जाते हुए सोचने लगा, इसे देखकर पत्नी जाएगी और आगे से काम पर जाने के लिए कभी भी नहीं कहेगी। घर जाकर उसने सांप को पत्नी को दिखाते हुए कहा, 'यह कमाकर लाया हूं। पत्नी ने लाठी को पकड़ा और सांप को घर की छत पर फेंक दिया। वह सोचने लगी कि मेरे पति की पहली कमाई एक मरे हुए सांप के रूप में मिली, ईश्वर जरुर इसका फल हमें देंगे क्योंकि मैंने सुना है कि कर्म का महत्व होता है। वह कभी व्यर्थ नहीं जाता। तभी एक बाज उधर से उड़ते हुए निकला जिसने चोंच में एक कीमती हार दबा रखा था। बाज की नजर छत पर पड़े सांप पर पड़ी। उसने हार को वहीं छोड़ा और सांप को लेकर उड़ गया। पत्नी ने हार पति को दिखाते हुए सारी बात बताई। पति अब कर्म के महत्व को समझ चुका था। उसने हार को बेचकर अपना व्यवसाय शुरु किया। गरीब इंसान सफल व्यवसायी बन गया था।

अपनों से अपनी बात

राजा की सीख

एक राज्य का राजा बहुत दयालु था। वह प्रतिदिन सुबह टहलने जाता था। उसे द्वार पर जो भी पहला याचक मिलता था वह उसे उसकी मनचाही वस्तु दान में देता था। यह सुनकर एक लोभी व्यक्ति एक दिन सुबह होते ही राजा के द्वार पर जाकर खड़ा हो गया। जैसे ही राजा ने द्वार पर याचक को देखा तो पूछा हे– बंधुवर! आपको क्या चाहिए? लालची व्यक्ति ने नाटकीय ढ़ंग से कहा राजन, आप जो भी देंगे वह मुझे स्वीकार होगा। तब राजा ने कहा– नहीं आप कुछ बताएंगे तभी मैं दे पाऊंगा।

वह विचार में पड़ गया। उसने राजा से कहा– मुझे सोचने का समय दीजिये। मैं कुछ विचार कर बाद में मांग लूगा। राजा ने सहमति प्रदान कर दी। उसने मन ही मन सोचा कि मैं एक

याचक हूँ और वह एक राजा । क्यों न पूरा राज– पाट ही मांग लूँ। जिससे फिर जीवन में कभी मांगने की जरूरत ही ना पड़े। राजा जब टहलकर वापस आए और व्यक्ति से पूछा तो उसने शीघ्रता से पूरा पूरा राज– पाट मांग लिया।

राजा ने उससे कहा– हे प्रियवर! आपने तो मेरी पीड़ा दूर कर दी। आपने मुझे भार– हीन बना दिया। इस राजकाज की वजह से न तो मैं ढ़ंग से खा पाता हूँ और न ही सो पाता हूँ। इसने तो मेरा संपूर्ण सुख– चैन ही छिन लिया। इसके कारण मुझे भगवान की भक्ति का भी समय नहीं मिलता है। जिसने मुझे मानव देह के रूप में जन्म लेने का अवसर दिया। हर क्षण मुझे प्रजा की चिंता को आपने पलभर में दूर कर दिया।

मैं आपका बहुत आभारी हूँ और रहूँगा। यह सुनकर लोभी की आँखे खुल गई। उसे राजा की महानता का अनुभव हुआ तथा उसे अपनी ही सोच पर पछतावा हुआ कि राजा होते हुए भी इसे राजपाट का कोई मोह नहीं है जबकि मैं मोह– माया में पड़ गया। वह राजा को प्रणाम कर वहां से चला गया।

– कैलाश 'मानव'

न पालें गलतफहमी

किसी शहर में एक जौहरी की मृत्यु के उपरांत उसका परिवार संकट में पड़ गया। घर में खाने के लाले पड़ गए। एक दिन जौहरी की पत्नी ने अपने बेटे को अपना हीरों का हार देकर कहा–"बेटा, इसे अपने चाचा की दुकान पर ले जाओ और इसे बेचकर कुछ रुपए ले आओ।" बेटा हार लेकर दुकान पर गया।

चाचा ने हार बहुत देर तक अच्छी तरह से जाँचा–परखा और लड़के से कहा – "बेटा, माँ से जाकर कहना कि अभी बाजार जरा मंदा है, थोड़ा रुककर बेचना अच्छा दाम मिलेगा।" उस लड़के को कुछ रुपये देकर अगले दिन से दुकान पर काम करने आने के लिए कह दिया।

लड़का अब रोज दुकान पर जाने लगा और हीरों और रत्नों की परख का काम भी सीखने लगा। समय बीता और वह हीरों व रत्नों का अच्छा पारखी बन गया। दूर–दूर से लोग उसके पास अपने रत्नों की जाँच करवाने आने लगे।

एक दिन उसके चाचा ने उससे कहा –बेटा, अपनी माँ से वह हीरों का हार लेकर आना, अब बाजार में तेजी आ गई है, अच्छे दाम मिल जाएँगे। उसने घर जाकर अपनी माँ से वह हार माँगा और घर पर ही हार को परखा तो पाया कि हार तो नकली था।

वह दुकान पर खाली हाथ लौट आया तो चाचा ने पूछा– बेटा, हार नहीं लाए क्या? तब लड़के ने जवाब दिया– वह तो नकली था।

इस पर चाचा बोले जब तुम पहली बार वह हार लेकर आए थे, तब अगर मैं उस हार को नकली बता देता तो तुम यही सोचते कि आज हमारे ऊपर जब बुरा वक्त आया तो चाचा हमारी असली वस्तु को भी नकली बता रहे हैं, परंतु आज तुम्हें खुद पता चल गया कि वह हार नकली है।

सही व सच्चे ज्ञान के अभाव में मानव किसी भी वस्तु को गलत ही समझेगा और यही गलतफहमी रिश्तों में दूरियाँ ला देती है।

–सेवक प्रशान्त भैया

श्रीमती कमलाजी के मुख से

काम करते रहो, करते रहो, काम छोटा– बड़ा नहीं है। मैंने कहा कहीं भी कोई भी काम मिल जायेगा। हम दूकान– दूकान पर जाकर काम लेते थे।

पाली में गई थी तो मुझे आज भी याद आता है। एक से पूछा– झालर के तकिये की दूकान थी। भैया, मुझे तो रेड़ीमेड़ काम, शार्ट बनाना, ये जबले बनाना, ये फ्रॉक बनाना आता है। आपको आता है पर बहन जी मेरे पास ये काम नहीं हैं।

तो मैंने कहा– आप रेडीमेड कपड़े लगाओ आपकी दूकान बहुत अच्छी चलेगी। कपड़ा थोड़ा लगता है। एक मीटर में एक बड़ी फ्रॉक बन जाती है। आप क्यों नहीं चालू कर सकते?

मैं आपको बनाके दूँगी। वो फटाफट दूसरे दिन आये मेरे घर पर और थान के थान रख दिये। तो ये देखो ना कैसे विचार आये उनके मन में? और कपड़ा लाकर के रख दिया और मैंने कई तरह की ड्रेसें बनाकर दी– उस दुकानदार को दी। उनके कपड़े बिकने लगे।

वो कहते हैं बहन जी दो रुपये के कपड़े में मैंने पाँच रुपये कमाये। यह मुझे बहुत अच्छा लगा कि दो रुपये का कपड़ा लगा और मैंने तीन रुपये इस पर कमाये। आपका आइडिया बहुत अच्छा है, आपका अनुभव बहुत अच्छा है।

रक्तचाप – हर पांच में से एक का ब्लड प्रेशर असामान्य

रक्तचाप यानी ब्लड प्रेशर इससे निर्धारित होता है कि आपका हृदय कितनी मात्रा में रक्त पंप कारता है और जब रक्त धमनियों मे बहता है तो उसे कितने प्रतिरोध का सामना करना पड़ता है। हृदय जितना ज्यादा रक्त पंप करेगा और धमनियां जितनी संकरी होगी, ब्लड प्रेशर उतना ही ज्यादा होगा। हर पांच में से एक व्यक्ति का ब्लड प्रेशर असामान्य होता है। ब्लड प्रेशर के प्रमुख कारणों में शारीरिक स्वास्थ्य, खानपान की आदतों और जीवन शैली प्रमुख हैं। यही नहीं मौसम में होने वाला बदलाव भी हमारे ब्लड प्रेशर को प्रभावित करता है। आमतौर पर सर्दियों में ब्लड प्रेशर अधिक और गर्मियों में कम होता है।

क्या है रिस्क फैक्टर

- आनुवंशिक कारण।
- नमक का सेवन बढ़ाने से रक्त का दाब बढ़ जाता है।
- मोटापा और शारीरिक रूप से सक्रिय न रहना।
- तनाव।

लक्षण

- सिरदर्द।
- चक्कर आना।
- अचानक शरीर के एक हिस्से में कमजोरी आना।
- बेहोश हो जाना।
- सांस फूलना।
- अनियमित धड़कनें।

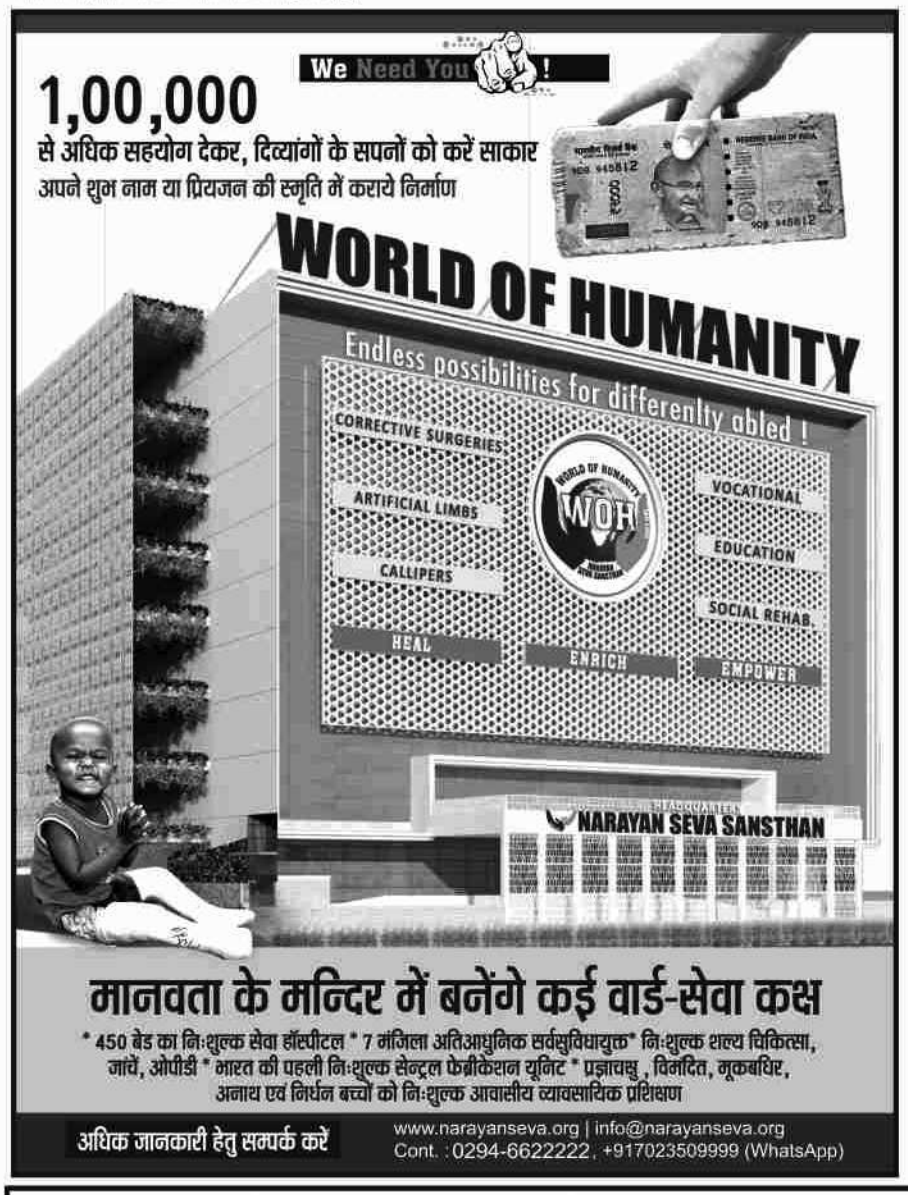
क्या करें

- चोकरयुक्त आटे की रोटी खाएं।
- अधिक से अधिक फल और सब्जियों का सेवन करें।
- उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोग अपने भोजन में नमक की मात्रा कम और **निम्न रक्तचाप से पीड़ित लोग अधिक रखे।**
- घर का बना सादा खाना खाएं, जंक फूड नहीं।

खड़े होकर पानी पीने से नसों में तनाव, इससे बीमारियां होती

पानी, खून में मौजूद हानिकारक तत्त्वों और पेट के खराब अम्लों को बाहर निकालकर शरीर को डिटॉक्स करता है। लेकिन खड़े–खड़े पीने पीने से बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है। खड़े होकर पानी पीने से नसों में तनाव बढ़ने के साथ ही इम्यून सिस्टम प्रभावित होता है। पानी तेजी से पेट में जाने से पाचन की दिक्कत होती है। पानी, सांस–खाने की नली में भी फंस जाता है।

किडनी–जोड़ों में भी दिक्कत– खड़े होकर पानी पीने से किडनी की समस्या, यूरिन में इंफेक्शन और जलन हो सकती है। किडनी का काम प्रभावित हो सकता है। ऐसे पानी पीने से सीधे घुटनों में उतरता है। जोड़ो में मौजूद तरल पदार्थो का असंतुलन होने से आर्थराइटिस की आशंका रहती है।



विश्वास तथा विश्वास में अंतर

एक बार, दो बहुमंजिली इमारतों के बीच, बंधी हुई एक तार पर लंबा सा बाँस पकड़े, एक नट चल रहा था। उसने अपने कन्धे पर अपना बेटा बैठा रखा था। सैंकड़ों, हजारों लोग दम साधे देख रहे थे। सधे कदमों से, तेज हवा से जूझते हुए, अपनी और अपने बेटे की जिंदगी दाँव पर लगाकर, उस कलाकार ने दूरी पूरी कर ली।

भीड़ आह्लाद से उछल पड़ी, तालियाँ, सीटियाँ बजने लगी। लोग उस कलाकार की फोटो खींच रहे थे, उसके साथ सेल्फी ले रहे थे। उससे हाथ मिला रहे थे। वो कलाकार माइक पर आया, भीड़ को बोला– क्या आपको विश्वास है कि मैं यह दोबारा भी कर सकता हूँ? भीड़ चिल्लाई, हाँ, हाँ, तुम कर सकते हो। उसने पूछा, क्या आपको विश्वास है,भीड़ चिल्लाई हाँ पूरा विश्वास है, हम तो शर्त भी लगा सकते हैं कि तुम सफलता पूर्वक इसे दोहरा भी सकते हो।

कलाकार बोला, पूरा पूरा विश्वास है ना' भीड़ बोली, हाँ हाँ' कलाकार बोला, ठीक है, कोई मुझे अपना बच्चा दे दे, मैं उसे अपने कंधे पर बैठा कर रस्सी पर चलूँगा। खामोशी, शांति, चुप्पी फैल गयी कलाकार बोला, डर गए। अभी तो आपको विश्वास था कि मैं कर सकता हूँ।

असल में आप का यह विश्वास है, मुझ में विश्वास नहीं है। दोनों विश्वासों में फर्क है साहेब यही कहना है, ईश्वर हैं ये तो विश्वास है परन्तु ईश्वर में सम्पूर्ण विश्वास नहीं है। अगर ईश्वर में पूर्ण विश्वास है तो चिंता, क्रोध, तनाव क्यों जरा सोचिए।

परवल–भूख बढ़ाती और कोलेस्ट्रोल लेवल घटता

परवल में विटामिन –ए, विटामिन – बी, विटामिन सी, कैल्शियम अधिक और कैलोरी कम होती है। इससे कोलेस्ट्राल कम का स्तर नियंत्रित रहता है। त्वचा के रोग, बुखार कब्ज में फायदेमंद है। त्वचा की झुरियां कम करता, युरिन के रोग व मधुमेह से भी बचता है। भूख न लगने पर इसको खाना फायदेमंद है। पीलिया में भी खा सकते हैं। इसकी सब्जी, भरता और कुछ जगहों पर मिठाई भी बनती है।

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 अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
: kailashmanav

मन के जीते जीत सदा (दैनिक समाचार-पत्र) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर (राज.) 313002
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