

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - ४ • अंक-2272 • उदयपुर, रविवार 14 मार्च, 2021

• प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : ५ • मूल्य : 1 रुपया



समाचार-जगत् सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

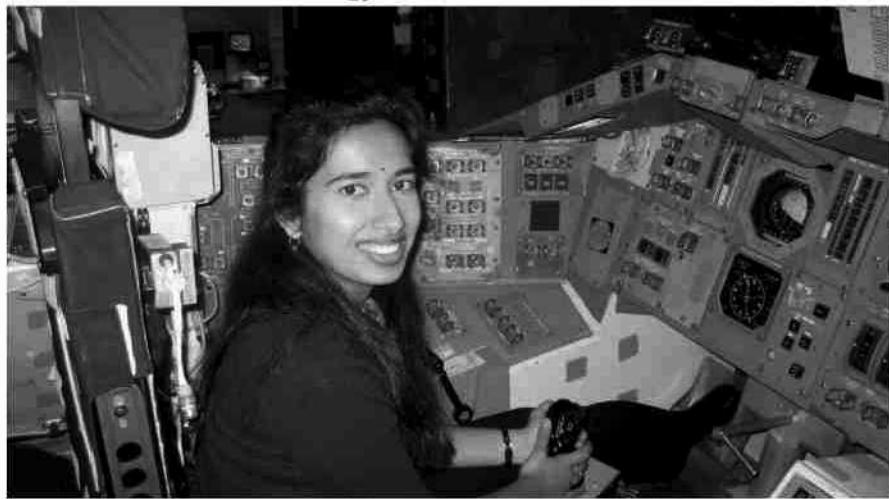
नासा के मार्स मिशन और परसिवरेंस रोवर
की सफलता के पीछे जुड़ा है
एक भारतीय मूल की महिला का भी नाम



सेवा-जगत् सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान



पूजा ने हादसे में खोया पांव, कमलेश के बचपन से पोलियो
बने जन्म - जन्म के साथी



नासा के मंगल ग्रह पर भेजे गए रोवर परसिवरेंस की सफलता के पीछे जिन लोगों का हाथ है उनमें से एक स्वाति मोहन भी हैं। स्वाति मोहन नासा की जेट प्रपल्ट्शन लैब में इस प्रोग्राम की नेवीगेशन गाइडेंस और कंट्रोल ऑपरेशन की हैं। नासा का रोवर इसी लैब में तैयार किया गया है। इसके पीछे वर्षों की मेहनत है। नासा के इस मिशन में रोवर परसिवरेंस के साथ एक मिनी हैलीकॉप्टर इनज्यूनिटी भी सफलतापूर्वक मंगल ग्रह पर पहुंच गया है। ये इस पूरी टीम के लिए गौरव का पल है। स्वाति की बात करें तो वो इसकी टीम से बीते आठ वर्षों से जुड़ी हैं।

स्वाति के ऊपर मार्स रोवर परसिवरेंस को सही जगह पर उतारने और इसके लिए एकदम सही जगह का चयन करने की जिम्मेदारी थी। वो केवल इसी मिशन के साथ जुड़ी नहीं रही है बल्कि इससे पहले वो शनि ग्रह पर भेजे गए कासिनी यान और नासा के चांद पर भेजे गए ग्रेविटी रिकवरी एंड इंटीरियर लैबरेटरी (ग्रेल) यान से भी जुड़ी रह चुकी हैं।

नासा के रोवर परसिवरेंस मिशन को लेकर स्वाति कुछ बीते दिनों में कुछ ट्वीट भी किए हैं। इनमें से एक ट्वीट में उन्होंने लिखा कि वो काफी बिजी शिड्यूल के बाद और काफी देर तक काम करने के बाद घर जा रही हैं। इसके बाद उन्होंने इसकी लैंडिंग की उलटी गिनती कर रही एक कलांक की फोटो भी ट्वीट की थी। रोवर की मार्स पर लैंडिंग से पहले उन्होंने लिखा कि अपनी टीम की मांग पर उन्होंने अपने बालों को ऐसा रूप दिया है।

स्वाति इस पूरे मिशन में जीएनसी और दूसरी टीमों के बीच एक की-कम्यूनिकेटर की भी भूमिका निभा रही है। बेहद कम लोग इस बात से वाकिफ होंगे कि जब वो महज एक वर्ष की थी तब उनके पैरेंट्स अमेरिका में उत्तरी वर्जीनिया चले गए थे। उन्होंने कॉर्नेल

यूनिवर्सिटी से मैकेनिकल एंड एयरोस्पेस इंजीनियरिंग में बीएस की डिग्री हासिल की। इसके बाद मैसेचुसेट्स यूनिवर्सिटी से एयरोनॉटिक्स में एमएस और पीएचडी की डिग्री हासिल की।

अपने वैज्ञानिक बनने और नासा से जुड़ने की बात का खुलासा करते हुए एक बार उन्होंने कहा था कि वो जब 9 वर्ष की थीं तब टीवी पर आने वाले प्रोग्राम स्टार ट्रैक को बेहद मन से देखा करती थीं। इससे उन्हें ब्रह्मांड के नए खुलासे करने का मन करता था। उन्हें ये जानने में अच्छा लगता था कि पृथ्वी से करोड़ों किमी दूर भी कुछ है। यहां से उन्हें ब्रह्मांड को खगलने की धून सवार हुई थी। उन्हें लगने लगा था कि उन्हें भी इस ब्रह्मांड के नए सवालों का जवाब तलाशने हैं। जब वो 16 वर्ष की थीं तब उनके दिमाग में पैशीटिशियन बनने का ख्याल आया। लेकिन इसी दौरान उन्हें मिले फिजिक्स के टीचर की बदौलत उनके मन में दोबारा इंजीनियर बनने का ख्याल मन में आया था। इसके बाद उनकी दिलचस्पी स्पेस एक्सप्लोरेशन में बढ़ती ही चली गई।

जिस वक्त उनकी वर्षों की मेहनत को मंगल ग्रह के लिए लॉन्च किया जाना था उस वक्त वो और उनकी पूरी टीम काफी नर्वस हो गई थीं। इसकी वजह से किंग नर्वस हो गई थीं। इसकी वजह से किंग मंगल की पथरीली सतह पर उनका रोवर कितनी सफलता से उत्तरेगा। उनके और उनकी टीम में इस दौरान कई तरह के विचार आ रहे थे। इनमें एक ये भी था कि यदि किसी गलती की वजह से मिशन नाकाम रहा तो उनकी वर्षों की मेहनत पर पानी फिर जाएगा।

उनकी वर्षों की मेहनत रोवर परसिवरेंस की लैंडिंग के आखिरी 7 मिनट पर टिकी हुई थीं, क्योंकि ये पल बेहद मुश्किलों भरे थे। इस रोवर एक ऐसी जगह पर उत्तरना था जो बेहद पथरीली थी और जहां पर बड़ी-बड़ी चट्टानें और बड़े बड़े पत्थर थे। यहां पर वो सबकुछ था जो रोवर को नुकसान पहुंचा सकता था।

27 दिसम्बर 2020 को संस्थान के 35 वें सामूहिक विवाह समारोह में शादी के बंधन में बंधे पूजा और कमलेश ने अपने अनुभव साझा करते हुए संस्थान के प्रयासों की मुक्त कंठ से प्रशंसा की। पूजा ने कहा, 'मैंने एक दुर्घटना में अपना पैर खो दिया था। फिर मैंने नारायण सेवा



उत्कृष्ट परिणाम के साथ अपनी पढ़ाई जारी रखी। फिर उन्होंने पंचायत सहायक के रूप में नौकरी भी हासिल की। कमलेश का कहना, 'दिव्यांग होना सिर्फ एक शारीरिक विकार है, यह बीमारी नहीं है। मैं हमेशा भावनात्मक रूप से बहुत मजबूत रहा हूं और चुनौतियों का सामना किया है। मैंने किराने की दुकान से अपना व्यवसाय शुरू किया और बाद में पंचायत सहायक के रूप में नौकरी हासिल की। मुझे बहुत खुशी है कि नारायण सेवा जैसे संगठन मौजूद हैं, जो मूलभूत सुविधाओं से वंचित वर्ग के लोगों की मदद करते हैं और उन्हें जीवन जीने का रास्ता दिखाते हैं। आज मैं विवाह बंधन में बंधकर जीवनसाथी से मिला, जो हर कदम पर मेरी सहायता को तत्पर है।'

7 वर्ष 7 फैटे लेकर नव जीवन की डोट में बंधे 11 जोड़े

विवाह के पवित्र बंधन में बंधे सभी जोड़ों ने अग्नि के फेरे लेने के साथ ही नियमित तौर पर मास्क पहनने व कोरोना महामारी के प्रति जन जागरण का प्रण भी लिया। यह सामूहिक विवाह समारोह एक ऐसा आयोजन था जो उनके दिल के बेहद करीब था। संस्थान का विशेष अभियान 'दहेज को कहे ना!' भी इसी से जुड़ा है। संस्थान पिछले 18 वर्षों से इस अभियान को आगे बढ़ा रहा है। संस्थान के प्रयासों से अब तक 2109 जोड़े सुखी और संपन्न वैवाहिक जीवन बिता रहे हैं। सभी के लिए एक स्थायी आजीविका प्रदान करने के लिए निःशुल्क सुधारात्मक सर्जरी, कौशल विकास से संबंधित कक्षाएं और सामूहिक विवाह समारोह का आयोजन करने के साथ-साथ प्रतिभाओं को विकसित करने से संबंधित गतिविधियों से जुड़ी सेवाएं भी प्रदान की जा रही हैं।

संस्थान ने दिव्यांग और वंचित लोगों की सेवा करके उन्हें सशक्त बनाया है और उन्हें स्थायी आजीविका प्रदान की है। राजस्थान, महाराष्ट्र, बिहार, गुजरात और कई राज्यों के निर्धन और दिव्यांगों ने नारायण सेवा से संपर्क किया था और अपने विवाह के लिए सहायता करने का आग्रह किया था। संस्थान ने सिर्फ दिव्यांगों की भलाई के काम में जुटा है, बल्कि संस्थान का निरंतर यह भी प्रयास है कि दिव्यांग लोगों को समाज में सामान्य तौर पर स्वीकार किया जाए और उन्हें आगे बढ़ने के समान अवसर उपलब्ध कराए जाएं। कोविड-19 के कारण इस बार सामूहिक विवाह समारोह में सीमित संख्या में ही लोग शामिल हुए।



गंगानगर (राज.) गंगानगर शाखा को अनुशंसा पर संस्थान ने 17 दिसम्बर को राशन वितरण शिविर का आयोजन किया। जिसमें 64 निर्धन परिवारों को नि:शुल्क खाद्य सामग्री वितरति की गई। शिविर में मुख्य अतिथि श्री ओम प्रकाश जी सुखिंजा, श्री राजकुमार जी, श्री के.के जी कंडड, श्री मती अनामिका जी भण्डारी, श्री अभिषेक जी, श्री करण सिंह जी आदि मौजूद रहे।

मखनपुर (फिरोजाबाद)— मखनपुर शाखा के संयोजक श्री हरिओम गुप्ता के सहयोग से 27 नवम्बर को नि:शुल्क राशन वितरण शिविर सम्पन्न हुआ। मुख्य अतिथि श्री विनय कुमार जी, श्री राजेश जी गुप्ता और श्री सुनील जी गुप्ता की उपस्थिति में 90 राशन किट गरीबों को बांटे। श्री प्रतीक जी गुप्ता, श्री गौतम जी कठेरिया, श्री अंश जी गुप्ता उपस्थित रहे।



हरिद्वार (उ.प्र.) — संस्थान आश्रम के सहयोग से उत्तरायण के दिन नि:शुल्क कृत्रिम अग नाप शिविर आयोजित हुआ जिसमें संस्थान को चिकित्सक टीम ने 50 दिव्यांगों के मेजरमेंट लिए।



पटना (बिहार)— मिठापुर दिग्म्बर जैन समाज एवं आचार्य विमल सागर दिग्म्बर जैन भवन के सहयोग से पटना में राशन वितरण का कार्यक्रम हुआ जिसमें 46 राशन किट बाटे गए। शिविर के मुख्य अतिथि विद्यायक बीकापुर श्री नितिन नवीन, विद्यायक कुमाराट, श्री अरुण कुमार, श्री सचिन, श्री राजीव रंजन, श्री सुरेन्द्र जी जैन, नित्यानंद मिश्रा मौजूद रहे।



अहमदाबाद (ગुजरात)— श्री योगेन्द्र प्रताप एवं बबीता राघव की प्रेरणा से स्व. पारपति मेहीमल सेवारमणी के सहयोग से राशन वितरण का आयोजन दान पुण्य के पर्व संक्रान्ति पर हुआ। जिसमें मुख्य अतिथि श्री अनिल प्रकाश जी शर्मा, बल्लम धवानी, श्री शांतिलाल जी चौधरी, श्री नरेश जी, श्री आशुतोष की उपस्थिति में 20 मासिक राशन किट किए गए।



जयपुर (राज.)— संक्रान्ति पर सेवा की श्रृंखला में जयपुर के आरपीए रोड पर 33 राशन किट का वितरण हुआ। शिविर में श्रीमती लक्ष्मी सवेरा, श्रीरवि, श्रीनाथूराम उपस्थित रहे।



गजरौला (उत्तरप्रदेश) गरीब परिवारों को वितरित किये राशन किट

नारायण सेवा संस्थान ने गरीब 46 परिवारों को राशन वितरित किया गया। स्थानीय समिति के द्वारा गरीब परिवारों को शिविर लगाकर यह सामग्री वितरित की जाती है। इसी क्रम में रविवार को हाइवे किनारे जुबिलेट भरतिया ग्राम मेडिकल सेंटर परिसर में शिविर लगाकर यहां पहुंचे गरीब परिवारों के 46 लोगों को राशन किट वितरित की गई। इस मौके पर संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में मुख्य अतिथि सुनील जी दीक्षित, डॉ. आशुतोष भूषण जी शर्मा, कैलाश जी जोशी, पंकज जी गुप्ता, राजीव जी राणा, नितिन जी राय इत्यादि मौजूद रहे। स्थानीय सहयोगकर्ता श्री अजय कुमार जी शर्मा ने बताया कि इसे 15 किलो आटा, दो किलो दाल, पांच किलो चावल, दो किलो तेल, एक किलो शक्कर व एक किलो नमक है। संस्थान यह कार्य गरीब, कमज़ोर, दिव्यांग परिवारों की मदद के उद्देश्य से करती है।

सम्पादकीय

जैसी दृष्टि—वैसी सृष्टि। इस कहावत को जब सुनते हैं या पढ़ते हैं तो स्वतः यह विचार कौंधता ही है कि दृष्टि कैसी रखें। दृष्टि का गहन संबंध सृष्टि से है। हमारा नजरिया जैसा होगा यह दुनिया हमें वैसी ही दिखाई देगी। यदि हमारी दृष्टि यह होगी कि दुनिया के सब लोग, सारे रिश्ते—नाते स्वार्थ पर टिके हैं तो हर कोई हमें स्वार्थी ही नजर आयेगा। यदि हम यह सोचें कि दुनिया में हरेक व्यक्ति अपना काम करते हुए भी समय मिलने पर परमार्थ का कार्य भी करता रहता है तो हमारी नजर में दुनिया स्वार्थ व परमार्थ का मिश्रण होगी। लेकिन जब हमें लगने लगे कि सब लोग अपने लिये नहीं औरों के लिये ही जी रहे हैं। माँ—बाप संतानों के लिये, व्यक्ति रिश्तेदारों के लिये, पड़ोसी एक दूसरे के लिये तो हमें लगेगा कि दुनिया तो परमार्थ से भरी पड़ी है। कमी है तो हमारी दृष्टि में। सृष्टि तो स्वतः व नैसर्गिक सुन्दर है यदि हमारी दृष्टि सकारात्मक है तो।

कुछ कथ्यमय

नजरों से नजरिया
आकार लेता है।
जिसकी दृष्टि ठीक है
वही दृष्टिकोण विजेता है।
हम विधेयक हैं तो
निषेध कैसे आयेगा?
ऐसे ही प्रयत्नों से
जीवन संवर जायेगा।
— वस्त्रीचन्द गव, अतिथि सम्पादक

संस्थान द्वारा बोलबाता में राशन किट वितरित



जरूरतमंदों की सेवा से बढ़कर कोई कार्य नहीं है, क्योंकि इससे आत्मिक खुशी का अनुभव होता है, नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को स्वामी विवेकानंद स्कूल 24 परगना, कोलकाता में संस्थान द्वारा 93 जरूरतमंद परिवारों को राशन किट वितरण किये गये। शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान राजेन्द्र जी गुप्ता एवं श्रीमान धनसेन जी गुप्ता, श्रीपूर्णददास जी गुप्ता, देवतदास जी, श्रीमान सोमेनसेन गुप्ता आदि कई महानुभाव उपस्थित थे। प्रत्येक किट में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि सामग्री थी।



शिविर में श्रीमान सुरजीत जी चक्रवर्ती, श्रीमान विकास जी राय, श्रीमान जोगेश जी माली, श्रीमान आलोक दास जी आदि ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

टोकरी-भर मिट्टी

किसी श्रीमान् जमींदार के महल के पास एक गरीब अनाथ विधवा की झोंपड़ी थी। जमींदार साहब को अपने महल का हाता उस झोंपड़ी तक बढ़ाने की इच्छा हुई, विधवा से बहुतेरा कहा कि अपनी झोंपड़ी हटा ले, पर वह तो कई जमाने से वहीं बसी थी उसका प्रिय पति और इकलौता पुत्र भी उसी झोंपड़ी में मर गया था पतोहू भी एक पाँच बरस की कन्या को छोड़कर चल बसी थी अब यही उसकी पोती इस बृद्धकाल में एकमात्र आधार थी।

जब उसे अपनी पूर्वस्थिति की याद आ जाती तो मारे दुःख के फूट-फूट रोने लगती थी और जबसे उसने अपने श्रीमान् पड़ोसी की इच्छा का हाल सुना, तब से वह मृतप्राय हो गई थी उस झोंपड़ी में उसका मन ऐसे लग गया था कि बिना मरे वहाँ से वह निकलना नहीं चाहती थी। श्रीमान् के सब प्रयत्न निष्फल हुए, तब वे अपनी जमींदारी चाल चलने लगे। बाल की खाल निकालने वाले वकीलों की थैली गरम कर उन्होंने अदालत से झोंपड़ी पर अपना कब्जा करा लिया और विधवा को वहाँ से निकाल दिया। बेचारी अनाथ तो थी ही, पास—पड़ोस में कहीं जाकर रहने लगी। एक दिन श्रीमान् उस झोंपड़ी के आसपास टहल रहे थे और लोगों को काम बतला रहे थे कि वह विधवा हाथ में एक टोकरी लेकर वहाँ पहुँची। श्रीमान् ने उसको देखते ही अपने नौकरों से कहा कि उसे यहाँ से हटा दो। पर वह गिड़गिड़ाकर बोली, महाराज, अब तो यह झोंपड़ी

तुम्हारी ही हो गई है मैं उसे लेने नहीं आई हूँ। महाराज क्षमा करें तो एक विनती है। जमींदार साहब के सिर हिलाने पर उसने कहा, जब से यह झोंपड़ी छूटी है तब से मेरी पोती ने खाना—पीना छोड़ दिया है मैंने बहुत—कुछ समझाया पर वह एक नहीं मानती यही कहा करती है कि अपने घर चल वहीं रोटी खाऊँगी अब मैंने यह सोचा कि इस झोंपड़ी में से एक टोकरी—भर मिट्टी लेकर उसी का चूल्हा बनाकर रोटी पकाऊँगी। इससे भरोसा है कि वह रोटी खाने लगेगी। महाराज, पा करके आज्ञा दीजिए तो इस टोकरी में मिट्टी ले जाऊँ।

श्रीमान् ने आज्ञा दे दी विधवा झोंपड़ी के भीतर गई वहाँ जाते ही उसे पुरानी बातों का स्मरण हुआ और उसकी आँखों से औंसू की धारा बहने लगी अपने आंतरिक दुःख को किसी तरह सँभालकर उसने अपनी टोकरी मिट्टी से भर ली और हाथ से उठाकर बाहर ले आई। फिर हाथ जोड़कर श्रीमान् से प्रार्थना करने लगी, महाराज, कृपा करके इस टोकरी को जरा हाथ लगाइए जिससे कि मैं उसे अपने सिर पर धर लूँ जमींदार साहब पहले तो बहुत नाराज हुए। पर जब वह बार—बार हाथ जोड़ने लगी और पैरों पर गिरने लगी तो उनके मन में कुछ दया आ गई। किसी नौकर से न कहकर आप ही स्वयं टोकरी उठाने आगे बढ़े। ज्योंही टोकरी को हाथ लगाकर ऊपर उठाने लगे त्योंही देखा कि यह काम उनकी शक्ति के बाहर है फिर तो उन्होंने अपनी सब ताकत लगाकर टोकरी को उठाना चाहा, पर जिस स्थान पर टोकरी रखी थी वहाँ से वह एक हाथ भी ऊँची न हुई वह लज्जित होकर कहने लगे, नहीं, यह टोकरी हमसे न उठाई जाएगी।

यह सुनकर विधवा ने कहा महाराज नाराज न हों आपसे एक टोकरी—भर मिट्टी नहीं उठाई जाती और इस झोंपड़ी में तो हजारों टोकरियाँ

संस्थान द्वारा भुवनेश्वर में 75 गरीब परिवारों को राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को भुवनेश्वर में निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने बताया कि संस्थान मुख्यालय उदयपुर के तत्वावधान में विभिन्न आदिवासी क्षेत्रों में तथा देशभर के विभिन्न शाखाओं द्वारा निःशुल्क राशन किट वितरण कर रहे हैं। 50000 परिवारों को राशन निःशुल्क दिया जाने का संकल्प है। इसके तहत भुवनेश्वर के 75 परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। स्थानीय सहयोगकर्ता श्रीसरतंद्रदास जी ओडिसा एसोसिएशन फॉर द लाइब मुवनेश्वर। शिविर में मुख्य अतिथि श्री सरतंद्रदास जी सचिव, विशिष्ट अतिथि श्रीमान



बीरनायक जी, श्रीमान कपिलजी, श्रीमान हिमांशुजी शेखर सहित कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे।

गणमान्य अतिथियों ने जरूरतमंद गरीब परिवारों को राशन किट बांटे। प्रत्येक किट में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि सामग्री थी। शिविर में संस्थान की टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

सुखद स्वास्थ्य हेतु ऐसी हो दिनचर्या

- प्रातः उठते हुए हड्डबड़ी से न उठें। हड्डबड़ी से उठने पर आपकी सेहत पर असर पड़ सकता है।
- उठकर भगवान को याद करें। प्रार्थना करें कि आज का दिन सब के लिए शुभ रहे।
- प्रातःकाल ताजा पानी या रात्री को रखा जल पियें।
- जल पीने के बाद शौच से निवृत हों कर अच्छी तरह हाथ—मुँह साफ करें।
- दांतों को दातुन या टूथपेस्ट—ब्रश से साफ करें। समयानुसार ध्यानपूर्वक इष्ट देवता का पूजन करें।
- समय निकालकर हल्का व्यायाम या सुबह की सैर पर अवश्य निकलें।
- गीले बालों में कंधा न करें। ऊंगलियों के पोरों से बालों को सहलायें। दस मिनट तक कंधा करें।
- नाश्ता अवश्य करें। नाश्ते को हड्डबड़ी में न खायें। आराम से पौष्टिक नाश्ता लें।
- कामकाजी होने पर अपने काम पर समयपूर्वक प्रस्थान करें। घरेलू महिला होने पर बचे हुए काम निपटायें।
- दोपहर का भोजन समय पर खायें। संभव होने पर भोजन में दाल, सब्जी, दही, सलाद को स्थान दें।
- भोजनोपरान्त 15–20 मिनट का आराम शरीर को ताजगी प्रदान करता है। घर पर तो शांत लेट कर आराम लें। दतर में समंव होने पर कुर्सी पर अपने शरीर को ढीला छोड़कर आंखें बंद कर लें।
- शाम को दतर से लौटने पर फलों का सेवन करें।
- रात्रि के भोजन में हल्का और समय पर लेने से पेट हल्का रहता है।
- भोजन के बाद थोड़ा ठहरें।
- रात्रि को बिस्तर पर समय पर चले जाना चाहिए। टी.वी., कम्प्यूटर पर समय बर्बाद न करें। पूरी नींद भी अच्छी सेहत के लिए अवश्यक है।
- सोने से पहले आत्म निरीक्षण करें और भगवान को अच्छा दिन बीतने पर धन्यवाद दें।
- सोने से पहले हाथ और पैर अवश्य धोकर सोयें।

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 इफेक्शन और जलन हो सकती है। किडनी का काम प्रभावित हो सकता है। ऐसे पानी पीने से सीधे घुटनों में उतरता है। जोड़ों में मौजूद तरल पदार्थों का असंतुलन होने से आर्थराइटिस की आशंका रहती है।

मानवता के मन्दिर ने बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेट का निःशुल्क सेवा लॉन्चिटल * 7 ग्रनिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त निःशुल्क शल्य विकित्सा, जांच, औपीड़ी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फैब्रिकेशन यूनिट * प्रज्ञायाम, विनिदित, नूकवाल, अनाय एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

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

सुखी परिवार

एक गृहस्थ कबीर के पास सत्संग के लिए गया। वह अपने दाम्पत्य जीवन से असन्तुष्ट था। स्वागत शिष्टाचार के बाद गृहस्थ ने कबीर से पूछा, 'भगवन! सुखी परिवारिक जीवन का रहस्य क्या है?' कबीर उस व्यक्ति की निराश मुख—मुद्रा एवं हाव—भाव देखकर समझ गये कि उसकी अपनी धर्मपत्नी से पटती नहीं है। कबीर यह कहकर कि 'अभी समझाता हूँ', घर के अन्दर चले गए। थोड़ी देर बाद कबीर अन्दर से सूत लेकर लौटे और उस व्यक्ति के सामने बैठकर सुलझाने लगे। कुछ क्षण बाद कबीर ने अपनी पत्नी को आझा दी—'यहाँ बड़ा अधेंरा है, सूत नहीं सुलझाता, जरा दीपक तो रख जाओ।' कबीर की पत्नी दीपक जलाकर लाई और चुपचाप चली गई। उस गृहस्थ को आशर्य हुआ कि क्या कबीर अन्धे हो गए हैं, जो सूरज के प्रकाश में भी उन्हें अधेंरा लगता है। इनकी पत्नी कैसी है जो बिना प्रतिवाद किये चुपचाप दीपक चलाकर रख गई। इसी बीच कबीर की पत्नी दो गिलासों में दूध लेकर आई। एक उस व्यक्ति के सामने रख दिया तथा दूसरा कबीर को दे दिया। दोनों दूध पीने लगे। थोड़ी देर में कबीर की पत्नी फिर आई और उसे पूछने लगी कि 'दूध में मीठा तो कम नहीं है।' कबीर बोले, 'नहीं बहुत मीठा है।' इसके बाद वे दूध पी गये। वह आदमी फिर हैरान हुआ कि दूध में मीठा तो था ही नहीं। तब वह आदमी झल्लाते हुए बोला, 'महाराज, मेरे प्रश्न का उत्तर तो देने की पा करें।' कबीर बोले, 'अरे भाई! समझा तो दिया। सुखी गृहस्थ जीवन के लिए यह आवश्यक है कि सदस्यों को अपने अनुकूल बनाओं और स्वयं भी परिवार के अनुकूल बनो। जीवन में हर जगह स्नेह और क्षमा का दान दो। वह व्यक्ति सारी बात समझ गया और खुशी—खुशी घर लौट गया।

बिलासपुर (छत्तीसगढ़) में राशन वितरण

बिलासपुर शाखा के संयोजक डॉ. गुप्ता के सहयोग से सामुदायिक भव शातिनगर, बिलासपुर में नारायण गरीब राशन योजना की शुरूआत में आयोजित हुआ। जिसमें 56 असंगठित क्षेत्र के मजदूर एवं निर्धन परिवारों को खाद्य सामग्री किट दिए गए। शिविर के मुख्य अतिथि सुधीर गुप्ता महाप्रबंधक स्मार्ट सिटी, के.पी. गुप्ता, विजयगुप्ता, रामप्रसाद जी अग्रवाल, अरवि गुप्ता, डॉ. श्रीवास्तव उपस्थित रहे।



अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करे - 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, देन 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 अव ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है

www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com

F : kailashmanav