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-2431 • उदयपुर, शुक्रवार 20 अगस्त, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

संस्थान द्वारा हैदराबाद (तेलंगाना) में राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान यों तो दिव्यांगता मुक्ति अभियान में प्रमुख रूप से सेवारत है किंतु कोरोना काल में जरूरतमंदों के लिये विविध प्रकार की सेवा में अग्रणी रहा है। आप सभी के आशीर्वाद से देशभर के करीब 50 हजार परिवारों को राशन–सामग्री प्रदान करने का सौभाग्य पाया है। यह प्रक्रिया अनवरत जारी है।

ऐसा ही एक राशन वितरण शिविर नारायण गरीब परिवार राशन–योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान आश्रम लीलावती भवन इस्लामिया बाजार कोटी हैदराबाद में 08 अगस्त 2021 को आयोजित किया गया। नारायण सेवा संस्थान की इस शाखा द्वारा कुल 55 परिवारों को राशन–किट प्रदान किये गये।

शिविर प्रभारी श्री महेन्द्र सिंह जी के अनुसार इस कार्यक्रम में जो अतिथिगण पधारे उनके शुभनाम निम्नलिखित हैं–मुख्य अतिथि श्री गोविन्द जी राठी (मंत्री राजस्थानी प्रगति समाज एवं महेश बैंक निदेशक), अध्यक्ष तरुण जी मेहता (हैदराबाद सिकन्दराबाद गुजराती ब्राह्मण समाज अध्यक्ष), विशिष्ट अतिथि श्री ए.के. वाजपेयी (पूर्व पुलिस अधिकारी), श्री प्रघा गुगलिया जी जैन (जैन रत्न श्राविका मण्डल), श्री अभय जी चौधरी(समाजसेवी), श्री रिद्धिश जी जागीरदार (प्राणी मित्र, रमेश जागीदार फाउण्डेशन), श्री आर. के. जैन (भारत हिन्दू महासभा अध्यक्ष, तेलंगाना), श्रीमती अलका जी चौधरी (शाखा संयोजक)। शिविर टीम में जयप्रकाश जी एवं श्री अरुणा संध्यारानी जी का राशन वितरण में योगदान रहा, शिविर के लाभार्थी जन अत्यंत प्रसन्न थे।

एक वर्ष की चिकित्सा के बाद चला मोहित

बांका (बिहार) के गांव कर्मा निवासी राजीव कुमार सिंह के घर 26 जुलाई 2018 को दूसरी संतान का जन्म शल्य चिकित्सा से हुआ। जन्म के 6–7 माह बाद माता–पिता को पता लगा कि मोहित के दोनों पांवों में कमजोरी और टेढ़ापन है। यह देख वे चिंताग्रस्त हो गए। तभी उनके किसी मित्र ने बताया कि अपने बच्चे का इलाज उन्होंने भी नारायण सेवा संस्थान में कराया जिससे वो अब आसानी से चलने लगा है। इस जानकारी के बाद मोहित के माता– पिता भी बिना वक्त गंवाए मार्च 2019 में उदयपुर आए।

संस्थान की डॉक्टर्स टीम ने जांच की। बच्चे को जन्मजात क्लब फुट डिफोरमेटी रोग बताया और कहा कि 2 वर्ष तक इलाज चलेगा। फिर शुरू हुआ इलाज का दौर जिसके तहत 3 बार प्लास्टर चढ़ाया गया। दोनों पांव का एक–एक ऑपरेशन हुआ। उसके बाद 2 बार फिर प्लास्टर चढ़ाए और 3 बार अलग–अलग तरह के जूते पहनाकर उसे चलाया। मोहित के पांव अब सीधे हो गए हैं। वो दौड़ने भी लगा है। पूरा परिवार उसे चलता देख बहुत खुश है।

दिव्यांगजनों की सेवा का अवसर

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 13 जुलाई 2021 को नारायण सेवा संस्थान के देहरादून आश्रम में संपन्न हुआ। इस शिविर में 29 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 11 के लिये कैलीपर्स की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमती माला जी (प्रधान महोदया), अध्यक्ष श्री खेमचंदजी गुप्ता, विशिष्ट अतिथि श्री रमेश चंद जी गुप्ता, श्रीमती अनुसुईया नेगी, श्री सोहन जी कृपा करके पधारे। टेक्नीशियन टीम में श्री नरेश जी वैष्णव व श्री किशन जी, शिविर टीम में श्री अखिलेश जी, श्री रमेश जी शर्मा व श्री मुन्ना सिंह जी ने सेवायें दीं। आश्रम प्रभारी श्री मुकेश जी जोशी का पूर्ण योगदान रहा।

गुड़गांव में दिव्यांग सहायता शिविर

नारायण सेवा संस्थान की गुड़गांव शाखा के तत्वावधान में मित्सुबिशी इलेक्ट्रिक ऑटोमेटिव इंडिया प्रा. लि. के सहयोग से गत 25 जुलाई को दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन, कृत्रिम अंग माप एवं सहायक उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ।

उक्त शिविर में 20 दिव्यांगों को ट्राईसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 10 जोड़ी वैशाखियां, 8 के कैलिपर्स का माप लिया गया, 2 के कृत्रिम अंगों का नाप लिया गया तथा 4 का ऑपरेशन के लिये चयन किया गया। शिविर के मुख्य अतिथि श्री विशाल जी नागदा (प्रतिनिधि मित्सुबिशी इलेक्ट्रिक ऑटोमोटिव इंडिया प्रा. लिमिटेड), अध्यक्ष श्री रघुनाथ जी गोयल, (समाजसेवी) विशिष्ट अतिथि श्री रमेश जी सिंघला (कोषाध्यक्ष वैश्व समाज धर्मशाला) पधारें।

डॉ. एस.एल. जी गुप्ता– (ऑर्थोपेडिक सर्जन) ने अपने साथी नाथूसिंह जी एवं किशन जी– टेक्नीशियन के साथ सेवाएं दी। शिविर टीम में आश्रम की ओर से अखिलेश जी (शिविर प्रभारी),श्री गणपत जी रावल (आश्रम प्रभारी), श्रीरमेश जी शर्मा एवं श्री मुकेश जी त्रिपाठी उपस्थित रहे ।

हादसों में हाथ–पैर खो देने वाले भाई–बहनों को कृत्रिम हाथ–पैर लगाने के लिए देश के विभिन्न शहरों में जून 2021 में शिविर आयोजित किए गए। इससे पूर्व इन दिव्यांग बन्धु–बहनों के कृत्रिम अंग लगाने के लिए मैजरमेंट शिविर लगाए गए थे। जून माह में कुल 277 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग व 113 कैलिपर लगाए गए।

कृत्रिम अंग पाकर खिल उठे चेहरे

भोपाल– मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल मे नारायण सेवा संस्थान तथा भोपाल उत्सव समिति के संयुक्त तत्वावधान में हाथ–पैर विहीन दिव्यांगों के लिए त्रिदिवसीय कृत्रिम अंग वितरण शिविर लगाया गया। हादसों के कारण लम्बे समय से रूकी जिंदगयां फिर से रफ्तार पकड़ेगी, इसकी खुशी दिव्यांगों के चेहरों

पर साफ दिखाई दे रही थी। शामला हिल्स स्थित माणस भवन मे सम्पन्न शिविर में 213 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ–पैर लगाए गए, जबकि जन्मजात 72 दिव्यांगों को कैलिपर्स लगाए गए। जो लोग हादसों में अपने पांव खो चुके वे बिना किसी किसी सहारे चलने लगे और जिन्होंने हाथ–पैर खोए वे कृत्रिम हाथों से लिखने और निवाला मुंह तक ले जाने लगे।

प्रथम दिन के मुख्य अतिथि जिला कलेक्टर अविनाश जी लवानिया थे, जबकि अध्यक्षता आई.जी.पी. भोपाल श्री इरशाद वली जी ने की। दूसरे दिन शिविर में मुख्य अतिथि राज्य के शिक्षामंत्री श्री विश्वास जी सारंग थे। अध्यक्षता समाजसेवी श्री अशोक कुमार जी ने की। शिविर के तीसरे और अन्तिम दिन आयोजित समापन समारोह की मुख्य अतिथि सांसद साध्वी प्रज्ञा जी ठाकुर मुख्य अतिथि थी। अध्यक्षता मानस भवन के अध्यक्ष श्री रघुनन्दन जी शर्मा ने की। अतिथियों का स्वागत भोपाल उत्सव मेला समिति के संयोजक श्री सुनील जी जैनाविन एवं संस्थान की भोपाल शाखा के संयोजक श्री विष्णुशरण जी सक्सेना ने किया। संस्थान के टेक्निशियन सर्वश्री भंवरसिंह जी, नाथूसिंह जी व सुशील कुमार जी ने पी एंड ओ सुश्री रोली जी शर्मा के निर्देशन में कृत्रिम अंग व कैलिपर लगाए। तीनों दिन के शिविर में जिन गणमान्य लोगों ने अपनी उपस्थिति दी उनमें शामिल थे–सर्वश्री शैलेन्द्र जी निगम, शारदा जी राठौड़, अजय जी गुप्ता, ओ. पी. जी बंसल, कृष्णमोहन जी सोनी एवं वीरेन्द्र जी जैन। संचालन संस्थान के वरिष्ठ साधक श्री अखिलेश जी अग्निहोत्री ने किया। व्यवस्था में लोगर जी डांगी, फतहलाल जी व मुन्ना सिंह जी ने सहयोग किया।

सुनेल– राजस्थान के झालावाड़ जिले की पंचायत समिति सुनेल में श्री घनश्याम जी पाटीदार के सहयोग से कृत्रिम अंग एवं कैलिपर्स वितरण शिविर सम्पन्न हुआ, जिसमें मुख्य अतिथि पंचायत समिति प्रधान श्रीमती सीता जी भील व अन्य अतिथियों ने 33 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग व कैलिपर्स वितरित किए। अध्यक्षता पूर्व प्रधान श्री कन्हैयालाल जी ने की। विशिष्ट अतिथि सहयोगकर्ता समाजसेवी श्री घनश्याम जी पाटीदार थे। टेक्नीशियन श्री भंवरसिंह जी के अनुसार 20 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ–पैर लगाए गए, जबकि 13 लोगों को कैलिपर्स दिए गए।

मकराना – भारत विकास परिषद के सहयोग से नागौर जिले के मकराना गांव स्थित संदड भवन में आयोजित शिविर में 23 दिव्यांगों के कृत्रिम अंग लगाए गए, जबकि 9 को कैलिपर दिए गए। शिविर के मुख्य अतिथि क्षेत्रीय विधायक श्री रूपाराम जी मुरावतिया थे। अध्यक्षता पार्षद श्री विनोद कुमार जी सोलंकी ने की। विशिष्ट अतिथि भारत विकास परिषद के सवश्री श्री रमेश जी छापरवाल, सर्वेश्वर जी मानधनिया, कैलाश चन्द्र जी काबरा, बालमुकुंद जी मुंदड़ा, कमल किशोर जी लड्ढ़ा तथा जुगलकिशोर जी थे। कृत्रिम अंग लगाने का कार्य टेक्नीशियन श्री भंवर सिंह ने किया। संस्थान साधक श्री हरिप्रसाद जी लड्ढ़ा ने शिविर का संयोजन किया।

सम्पादकीय

लोक कल्याण, स्व कल्याण, सर्व कल्याण ये सभी कल्याण के भाव किसी न किसी रूप में विश्व को सुखी–समृद्ध और सम्पन्न करने के उपाय ही हैं। कल्याण का भाव शाश्वत रहा है। प्राचीन पुरोधाओं ने भी उद्घोष किये हैं –'विश्व का कल्याण हो।' कल्याण मंत्र में भी सभी के स्वस्थ, सुखी, समृद्ध व संतोषी रहने का भाव छलकता रहता है। यह कल्याण भाव मनुष्य के जीवन में उतर जाए तो सृष्टि का अनुपम श्रृंगार हो जाये।

कल्याण भाव के पीछे परोपकार की साधना का संगीत होता है। यह संगीत जीवन को ही नहीं सभी सम्पर्कितों को भी लयबद्ध कर देता है। यह लयात्मकता ही जीवन का सौन्दर्य है तथा सृष्टि का सुदृढ़ स्वरूप है। व्यक्ति का स्वरूप भी तभी निखरता है जब वह कल्याणभाव से प्रेरित होता है।

कुछ काव्यमय

जिसमें भी आनन्द को,
जीने की है चाह।
उसे और की राय की,
क्यों करनी परवाह।।
जो डूबा आनन्द में,
वो उतरा है पार।
शुद्ध प्रेम आनन्द ही,
है जीवन का सार।।
सदा रहें आनन्द में,
मन में होवे मौज।
वही पुरुष है सत्य तक,
पहुँचेगा इक रोज।।
जग में है आनन्द का,
बहता विरल प्रवाह।
बस इतनी सी सजगता,
चुन लें अच्छी राह।।
भीतर से आनन्द है,
उपजेगा हर वार।
मन से जबरन ठेल दो,
जो विचार बेकार।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

प्रभु के काम

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 बिठाता 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 चैनजराज 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 परम पूज्य 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। वह कहते थे कि कैलाश जी से मिलना है मुझे एक–दो बार कहा है। मैंने कहा भाई सा. जरूर आऊँगा।

मन में कुछ उधेड़बुन थी 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'

आपकी क़ीमत कितनी ?

एक आदमी लोहे का काम करता था। एक दिन जब वह अपना काम कर रहा था तो उसके पास बैठे उसके बच्चे ने उससे पूछा –पापा ! मनुष्य की क़ीमत कितनी है ? उसके कहा कि बेटा मनुष्य की कीमत तो बहुत है।

बच्चे की जिज्ञासा यहीं शांत नहीं हुई, उसने पुनः प्रश्न किया–पापा! फिर एक आदमी अमीर और दूसरा गरीब क्यों है ?

वह समझ गया कि बच्चा जिज्ञासु है, इसे विस्तार से समझाना पड़ेगा। उसने कहा–बेटा अन्दर से लोहे की रॉड लेकर आओ। बेटा भागकर जाता है और अन्दर से रॉड लेकर आता है।

उसने पूछा–बेटा ! यह लोहे की रॉड कितने की होगी ? बच्चे ने कहा –200 रुपये की होगी।

पापा–अच्छा, अगर मैं इस रॉड के छोटे–छोटे टुकड़े करके इसकी कीलें बना दूँ तो इसकी कीलों की क़ीमत कितनी हो जायेगी ?

बच्चा मन ही मन कैलकुलेशन करता

है और कहता है – लगभग 1000 रुपये हो जायेगी।

पापा – और अगर इसी लोहे का इस्तेमाल करके घड़ी के छोटे–छोटे स्प्रिंग्स बना दूँ तो कितनी कीमत हो जायेगी ?

बच्चा–अगर इसके स्प्रिंग्स बना देंगे तो इसकी क़ीमत और भी बढ़ जायेगी।

उस पिता ने बच्चे को समझाते हुए कहा –बेटा ! इसी तरह मनुष्य की क़ीमत भी उसके गुणों से होती है। अगर लोहा ही बने रहोगे तो क़ीमत कम होगी, अगर अपने अंदर सुधार करके, योग्यता को बढ़ा कर, कील की तरह बनोगे तो क़ीमत और बढ़ जाएगी और अगर अपनी प्रतिभा का कौशल को और अधिक विकसित करके स्प्रिंग की तरह बनोगे तो और भी अधिक क़ीमत हो जाओगे।

व्यक्ति के अन्दर जितने गुण होंगे, उसकी क़ीमत भी उतनी ही अधिक होगी। जितने कम गुण होंगे, उसकी क़ीमत भी उतनी ही कम होगी। अगर आपके अंदर दुर्गुण हैं तो आपकी क़ीमत कुछ भी नहीं और अगर भीतर सद्गुण हैं तो आप अनमोल हैं।

उपयोगी सूत्र

1. किस्मत की बातें भूलें, करें इरादा पक्का।
2. अपनी असफलता से निराश न हों और ना ही रोना रायें।
3. स्वच्छ, स्पष्ट और उच्च सोच के साथ करें हर काम।
4. कृपणता और हिसाब–किताब लगाना छोड़ दें, आप जीत जायेंगे।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश को पुस्तकों से तो प्रेम था ही। राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त की साकेत उसे अत्यन्त प्रिय थी। यह पुस्तक वह हमेशा साथ रखता और जब भी समय मिलता इसे पढ़ता रहता। ठंड के दिनों में पढ़ते–पढ़ते समय निकल जाता। बस फालना रात्रि की एक बजे पहुँचती थी, वहां से जवाई बांध हेतु रात को 4 बजे ट्रेन मिलती थी। इतनी रात को, ठंड के दिनों में कोई डिब्बे का दरवाजा नहीं खोलता था, कोई यात्री अगर फालना उतरता तो डिब्बा खोलता तो वह लपक कर बैठ जाता। ट्रेन यहां सिर्फ दो मिनट रुकती थी इसलिये ज्यादा डिब्बों की तलाश भी संभव नहीं थी।

फालना से जवाई बांध का रास्ता घन्टे भर का था। कई बार डिब्बा नहीं खुलता तो कैलाश को डिब्बे के दरवाजे से लटक कर ही जाना पड़ता। ठंड के दिनों में हवा के थपेड़ों को झेलते हुए घंटा भर भी निकालना अत्यन्त दुष्कर था मगर कैलाश की लगन थी, जवानी का जोश था और सबसे उपर विपरीत परिस्थितियों से अपने आप को ढालने की उसमें अद्भुत क्षमता थी।

ट्रेन सुबह पांच बजे जवाई बांध पहुँच जाती थी। यहां से बीसलपुर 3 कि.मी. दूर था। स्टेशन पर तांगे मिल जाते थे मगर कभी–कभी इतनी सुबह तांगे भी नहीं आते, मजबूरन वह पैदल ही निकल जाता। तांगा किराया दो रु. लगता था। जब वह पैदल ही समय पूर्व बीसलपुर पहुँचने लगा तो बाद में तांगे उपलब्ध होने पर भी वह पैदल ही जाता और दो रुपये बचा लेता।

अंश - 90

हफ्ते में एक बार उपवास करें

आप शरीर के प्राकृतिक चक्र से जुड़ा 'मंडल' नाम की एक अवस्था होती है। मंडल का मतलब है कि हर 40 से 48 दिनों में शरीर एक खास चक्र से गुजरता है।

हर चक्र में तीन दिन ऐसे होते हैं जिनमें आपके शरीर को भोजन की आवश्यकता नहीं होती। अगर आप अपने शरीर को लेकर सजग हो जाएंगे तो आपको खुद भी इस बात का एहसास हो जाएगा कि इन दिनों में शरीर को भोजन की जरूरत नहीं होती। इनमें से किसी भी एक दिन आप बिना भोजन के आराम से रह सकते हैं।

11 से 14 दिनों में एक दिन ऐसा भी आता है, जब आपका कुछ भी खाने का मन नहीं करेगा। उस दिन आपको नहीं खाना चाहिए। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि कुत्ते और बिल्लियों के अंदर भी इतनी सजगता होती है। कभी गौर से देखें, किसी खास दिन वे कुछ भी नहीं खाते।

दरअसल, अपने सिस्टम के प्रति वे पूरी तरह सजग होते हैं। जिस दिन सिस्टम कहता है कि आज खाना नहीं चाहिए, वह दिन उनके लिए शरीर की सफाई का दिन बन जाता है और उस दिन वे कुछ भी नहीं खाते। अब आपके भीतर तो इतनी जागरूकता नहीं कि आप उन खास दिनों को पहचान सकें। फिर क्या किया जाए! बस इस समस्या के समाधान के लिए अपने यहां एकादशी का दिन तय कर दिया गया। हिंदी महीनों के हिसाब से देखें तो हर 14 दिनों में एक बार

एकादशी आती है।

इसका मतलब हुआ कि हर 14 दिनों में आप एक दिन बिना खाए रह सकते हैं। अगर आप बिना कुछ खाए रह ही नहीं सकते या आपका कामकाज ऐसा है, जिसके चलते भूखा रहना आपके वश में नहीं और भूखे रहने के लिए जिस साधना की जरूरत होती है, वह भी आपके पास नहीं है, तो आप फलाहार ले सकते हैं। कुल मिलाकर बात इतनी है कि बस अपने सिस्टम के प्रति जागरूक हो जाएं।

एक बात और, अगर आप बार–बार चाय और कॉफ़ी पीने के आदी हैं और उपवास रखने की कोशिश करते हैं तो आपको बहुत ज्यादा दिक्कत होगी। इस समस्या का तो एक ही हल है। अगर आप उपवास रखना चाहते हैं तो सबसे पहले अपने खानपान की आदतों को सुधारें।

पहले सही तरह का खाना खाने की आदत डालें, तब उपवास की सोचें। अगर खाने की अपनी इच्छा को आप जबरदस्ती रोकने की कोशिश करेंगे तो यह आपके शरीर को हानि पहुंचाएगा। यहां एक बात और बहुत महत्वपूर्ण है कि किसी भी हाल में जबरदस्ती न की जाए।

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

अनुभव अमृतम्

सोचा, देखो अपण नी आये कितनी पीड़ा हुई। रोज आएंगे। मुझे मालूम नहीं उस समय देह धारा का नाम नहीं पढ़ा। विचारधारा का नाम नहीं पढ़ा। एनोटॉमी की पुस्तकें नहीं पढ़ी थी। ये नहीं पढ़ा था कि तीस सैकण्ड में साढ़े छः करोड़ परमाणु पैदा होते हैं हमारे देह–देवालय में। नष्ट हो जाते है देह–देवालय में। प्रतिक्षण उत्पाद, प्रतिक्षण व्यय, प्रतिक्षण समापन। यहीं मनुष्यता, यही इन्सानियत, कतरा सालां रा वेइग्या–महाराज। जन्म्या था, जन्म्या वीकी याद नहीं, पांच साल री उम्र तो याद ही नहीं रेवे। कोई बात नी याद नी री तो, नी री। बाद की तो बाद की सही। गीताजी सुणा– भाग्यवान, रामायणजी सुणा भाग्यवान। रोज हॉस्पीटल जाणों चालू वियो, एक दिन शर्मा जी सेविंग बैंक रो बाबू वेई कियो कि मेई चालू आपरे हाथे। मैं कियो, चालो घणो अच्छो। चाल्या, घण्टो भर साथे रिया, चमत्कृत। गणो आश्चर्यचकित, बार–बार मेरा चलना देखें बाबूजी गणो आच्छो काम। आ गये। मैं अपने काम में लग गया, वो अपने काम में लग गये। शाम को एक मनु भाई ने जो क्लर्क थे उन्होंने कहा– अरे! इनको क्यों ले गये? ये तो बहुत कंजूस है। ये तो अपने यहाँ ट्रांसफर किसी का होता है और पार्टी होती है तो वो दो–दो रुपया भी नहीं देते। घर चले जाते, गायब हो जाते। ये तो दो रुपये नी लग जावे इतने कंजूस। आप इनको ले गये? अरे! भाई कंजूस है, उदार है, कई वात है। म्हारे साथ दी दो, म्हारे हाथे ग्या, जो मने आच्छो लाग्यो।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 217 (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

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय: 483, 'सेवाधाम' सेवा नगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, भारत

+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999

Website www.narayanseva.org | E-mail : 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, टैन 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