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 - 10 • अंक-2695 • उदयपुर, गुरुवार 12 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

पाली (राजस्थान) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षों से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 1 मई 2022 को रोटरी क्लब बापू नगर, पाली मारवाड़ में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता गौतमचंद जी कवाड़ रोटरी क्लब, पाली रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 52 कृत्रिम अंग माप 09, कैलिपर माप 09 की सेवा हुई तथा 02 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् गौतम चंद जी कवाड़ (ए.जी.रोटरी क्लब) अध्यक्षता श्रीमान् मांगीलाल जी गांधी (सदस्य, रोटरी क्लब), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् राजेन्द्र जी सुराणा (अध्यक्ष, रोटरी क्लब), श्रीमान् वर्धमान जी भण्डारी (सचिव, रोटरी क्लब), श्रीमान् कान्तीलाल जी मुथा (शाखा संयोजक, पाली) रहे।

डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहा जी अग्निहोत्री (पी.एन.डो.), श्री भंवर सिंह जी (टेक्नीशियन), सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), मुकेश जी त्रिपाठी (सह प्रभारी), श्री बहादुरसिंह जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

काचीगुड़ा (कुक्कटपल्ली) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षों से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 24 अप्रेल 2022 को श्री श्याम मंदिर नजरेक काचीगुड़ा रेलवे स्टेशन, हैदराबाद में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्री श्याम बाबा सेवा समिति, काचीगुड़ा रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 26, कृत्रिम अंग वितरण 20, कैलिपर वितरण 14 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि परमपूज्य हर्ष नंद जी महाराज (हैदराबाद, योग गुरु), अध्यक्षता परमपूज्य कमलेश जी महाराज (हैदराबाद, योग गुरु), विशिष्ट अतिथि श्री रामदेव जी अग्रवाल (श्री श्याम बाबा सेवा समिति), श्री रितिश जी जागीदार (परणी मित्र फाउंडर), श्रीमती सुमित्रा जी (महिला मोर्चा अध्यक्ष, सिकदंराबाद), रम्या जी (सत्य साक्षी संघ, कुक्कटपल्ली) रहे।

श्री नाथूसिंह जी शेखावत (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (शिविर सह प्रभारी), श्री बहादुर सिंह जी (सहायक), महेन्द्र सिंह जी (हेदराबाद आश्रम प्रभारी) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक 15 मई, 2022

▪ कैथल, हरियाणा

▪ गुरुद्वारा श्री जन्डसर साहिब बहादुरद्वार बरेटा, तह. बुडलाड़ा, जिला मानसा, पंजाब

इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 15 मई, 2022

स्थान

अग्रवाल धर्मशाला, मोती चौक, थानसेर, कुरुक्षेत्र, हरियाणा, सांय 4.00 बजे

श्री जैन कुशल भवन, बिरसी गेरेज के पास , पुराना बस स्टेण्ड रोड़, गोंदिया, सांय 4.30 बजे

होटल आर. के. ग्रेन्ड, सिगरा थाने के सामने, वाराणसी, उत्तर प्रदेश, प्रातः 10.00 बजे

इस स्नेह मिलन समारोह में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

बात में बात

राजा हरिसिंह बेहद न्यायप्रिय और बुद्धिमान था। वह प्रजा का हर तरह से ध्यान रखता था। लेकिन कुछ दिनों से यश व धन की वर्षा ने उसके चंचल मन को हिला दिया था। उसने बहुत प्रयत्न किया कि वह अभिमान से दूर रहे। एक दिन वह अपने राजगुरु के पास गया। राजगुरु राजा का चेहरा देखते ही उसके मन की बात समझ गए। उन्होंने कहा, 'राजन, मैं तुम्हें तीन बातें बताता हूं। इन तीनों बातों को तुम हर पल याद रखो तो जीवन के पथ पर कभी भी नहीं डगमगाओगे। 'राजगुरु आगे बोले, 'पहली बात, रात को मजबूत किले में रहना। दूसरी बात, स्वादिष्ट भोजन ग्रहण करना और तीसरी बात, सदा मुलायम बिस्तर पर सोना।' गुरु की अजीबोगरीब बातें सुनकर राजा बोला, 'गुरुजी, इन बातों को अपना कर तो मेरे में अभिमान और भी उत्पन्न होगा।' इस पर राजगुरु मुस्कुराकर बोले, 'तुम मेरी बातों का अर्थ नहीं समझे। पहली बात, सदा अपने गुरु के साथ रहकर चरित्रवान बने रहना। कभी बुरी आदत मत पालना। दूसरी बात, कभी पेट भरकर मत खाना। रूखा–सूखा जो भी मिले उसे प्रेमपूर्वक चबा–चबाकर खाना। खूब स्वादिष्ट लगेगा। तीसरी बात, कम से कम सोना। अधिक समय तक जागकर प्रजा की रक्षा करना।

जब नींद आने लगे तो राजसी बिस्तर का ध्यान छोड़कर घास, पत्थर, मिट्टी जहां भी जगह मिले वहां गहरी नींद में सो जाना। ऐसे में तुम्हें हर जगह लगेगा कि मुलायम बिस्तर पर हो।

बेटा, यदि तुम राजा की जगह त्यागी बनकर अपनी प्रजा के मददगार बनोगे तो कभी भी अभिमान, धन व राजपाट का मोह तुम्हें नहीं छू पाएगा।'

भगवान श्री कृष्ण ने यह सेवा चुनी

धर्मराज युधिष्ठिर के राजसूय– यज्ञ का आयोजन होने जा रहा था। युधिष्ठिर ने भगवान श्री कृष्ण से नम्र निवेदन किया कि इस महायज्ञ में आप कौन सी सेवा स्वीकार करेंगे? श्री कृष्ण जी ने कहा अतिथियों की झूठी पतलों को उठाने, तथा वहाँ की भूमि को साफ करने और स्वच्छता बनाए रखने की सेवा करूंगा। यह बात सुनकर युधिष्ठिर चकित रह गए और बोले– 'भगवन यह तो छोटों का काम है।' इस पर श्री कृष्ण जी बोले को कोई सेवा कार्य छोटा नहीं होता।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

हनुमान जिस पर्वत पर खड़े होकर के उन्होने जोर लगाकर के वहाँ से उड़े जैसे राम जी का तीर चलता है वैसे हनुमान जी उड़ने लगे और वो पहाड़ तो समुद्र में चला गया।

करना मुझे राम का काम। ये राम का काम उस समय हनुमान जी के मन में था सीता माताजी का पता लगाना। लेकिन मेरे मन में ये आता है बार –बार अनाचार, अत्याचार का अन्त करने के लिए प्रभु का अवतार हुआ। प्रभु चाहते तो एक निमिश मात्र से एक गौमात्र से शान्ताकारम् भुजम् भायनम्। जिन विश्णु भगवान के राम भगवान अवतार थे। वो गौमात्र से रावण का विनाश कर देते तो रावण जैसे हजारों का विनाश कर देते। लेकिन हमारे लिए लोक मर्यादा स्थापित करना था हमे कैसा जीवन जीना चाहिए। हमे निभ्रान्ती का जीवन जीना चाहिए। हमे विभीशण जैसा जीवन जीना चाहिए। हमे अंगद जैसा जीवन जीना चाहिए।

राम काज कीन्हे,
मोहि कहाँ विश्राम।

स्पर्श करके, प्रणाम करके ऐसे ही नहीं निकल गये। कोई आपको कुछ मदद करे तो उनको धन्यवाद दीजियेगा। आप रास्ता भी पूछो और कोई रास्ता बता दे मैंने देखा कई बार रास्ता पूछता भीलवाड़ा किधर है। कि साहब उधर से दांये से बांये मुड़ जाइयेगा तो और फर्राटे से गाड़ी बढ़ा ली। अरे भाई उनको धन्यवाद दीजिए। आपसे हमने रास्ता पूछा आपने हमे रास्ता बताया। आपने हमारे आत्मबल को बढ़ाया। आपने हमे मार्ग सुझाया।

हनुमान जी ने कहा सुरसा माता मैंने आपको पहचान लिया। मन की मन में कहाँ क्योकि सुरसा तो वेश बदलकर आयी थी। आज तो भोजन करने को मुझे मिल गया आज तो मैं तेरे को खा जाऊंगी।

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

दिव्यांग, अनाथ, असहाय एवं वंचितजन की सेवा में सतत सक्रिय संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों में करें सहयोग

कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को बनायें यादगार..

जन्मजात पोलियो ग्रस्त दिव्यांगों के ऑपरेशनार्थ सहयोग राशि

ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि	ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि
501 ऑपरेशन के लिए	17,00,000	40 ऑपरेशन के लिए	1,51,000
401 ऑपरेशन के लिए	14,01,000	13 ऑपरेशन के लिए	52,500
301 ऑपरेशन के लिए	10,51,000	5 ऑपरेशन के लिए	21,000
201 ऑपरेशन के लिए	07,11,000	3 ऑपरेशन के लिए	13,000
101 ऑपरेशन के लिए	03,61,000	1 ऑपरेशन के लिए	5000

निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला

आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मिति

(वर्ष में एक दिवस 50 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन/नाश्ता सहयोग हेतु मदद करें)

नाश्ता एवं दोनों समय भोजन सहयोग राशि	37000/-
दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि	30000/-
एक समय के भोजन की सहयोग राशि	15000/-
नाश्ता सहयोग राशि	7000/-

दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

वस्तु	सहयोग राशि (एक नग)	सहयोग राशि (तीन नग)	सहयोग राशि (पाँच नग)	सहयोग राशि (ग्यारह नग)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
व्हील चेयर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैशाखी	500	1,500	2,500	5,500
कृत्रिम हाथ/पैर	5100	15,300	25,500	56,100

गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर

मोबाइल /कम्प्यूटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सौजन्य राशि

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

सम्पादकीय

सेवा एक अनूठा भाव है। हरेक व्यक्ति सेवा करके प्रसन्नता का अनुभव करता है। सेवा जिसकी हो रही है उसको भी लाभ है तथा सेवा जो कर रहा है। उसे भी लाभ है। पर दोनों लाभों में जमीन आसमान का अंतर है। जिसकी सेवा की यानी या तो वह बीमार था उसे दवा दी या भूखा था उसे भोजन कराया या ऐसी ही कोई सेवा हुई जिसमें भौतिक वस्तुओं का दान ही होता है। यानी भूखे को दो रोटी मिली, प्यासे को एक लोठा पानी मिला पर सेवा करने वाले को आशीर्वाद मिला ,मन की शांति मिली। अब विचारणीय विषय यह है कि दो रोटी, एक लोठा पानी का महत्व ज्यादा है या आशीर्वाद, दुआ व मन की प्रसन्नता का। निश्चत ही सेवा कराने वाले से तो सेवा करने वाला बहुत लाभ में रहा है। इसलिये जितने भी महापुरुष हुए है उन्होंने सेवा पर बल दिया है। कहा भी जाता है करोगे सेवा तो पाओगे मेवा, यहां मेवा का मतलब सब लाभों में सबसे श्रेष्ठ लाभ ही होता है। इसलिये सेवा अपने मन की प्रसन्नता के लिये की जाती है न कि किसी पर एहसान के लिये।

कुछ काव्यमय

सेवा कर मानें नहीं।
किया बड़ा एहसान।
सेवा ही तो मनुज की
है असली पहचान।
सेवा से आंनद की,
आती मस्त बयार।
सेवा से ही रीझते,
हर युग में करतार।।

अपनों से अपनी बात

कण-कण में भगवान

हमें इस बात को नहीं भूलना चाहिए कि कण–कण में परमपिता परमेश्वर का वास है। इस सृष्टि की सभी रचनाएं, यहाँ तक कि हमारा शरीर भी ईश्वर की ही देन है।

एक संत अपने शिष्यों को शिक्षा के दौरान एक बात हर रोज दोहराते, 'कण–कण में भगवान है।' वे उन्हें समझाते कि ऐसी कोई वस्तु और स्थान नहीं है जहाँ भगवान नहीं हो। प्रत्येक वस्तु को हमें भगवान मान कर नमन् करना चाहिए।

एक दिन उनका शिष्य सदाशिव भिक्षा के लिए निकला। रास्ते में सामने से एक हाथी दौड़ता आता दिखाई दिया। महावत लगातार लोगों को सावधान करता आ रहा था। तभी

सदाशिव को गुरू की बात याद आ गई। वह रास्ते में ही निडरता और भक्ति भाव से खड़ा रहा। वह मन ही मन कह रहा था, 'मुझमें भी भगवान है और इस हाथी में भी भगवान है। फिर भला भगवान को भगवान से कैसा डर?

'महावत ने जब सदाशिव को रास्ते में खड़े देखा तो वह जोर से चिल्लाया, 'सुनाई नही देता? हट जाओ! क्यों मरने पर तुले हो', लेकिन सदाशिव पर महावत की बात का कोई असर नहीं हुआ। वह अपनी जगह डटा रहा। तब तक पागल हाथी बिल्कुल नजदीक आ चुका था। उसने सदाशिव को सूंड में लपेटा और घूमा कर फेंक दिया।

सदाशिव नाली में जाकर गिरा। उसे बहुत चोट आई। उसके साथी उसे उठाकर आश्रम में ले गए। उसने कहा, 'गुरूजी, आप तो कहते हैं कि कण–कण में भगवान है। हाथी ने मेरी कैसी हालत कर दी?

'गुरू बोले, हाथी में भी भगवान का वास है, परन्तु तुम यह कैसे भूल गए कि उस महावत में भी भगवान है जो तुम्हें दूर हटने के लिए कह रहा था। तुम्हें उसकी बात भी तो सुननी चाहिए थी। सदाशिव बोला, आपने सही कहा गुरूदेव, मैंने आपकी बात को सिर्फ सुना ही था, परन्तु उसे समझा नहीं। अतः मुझे क्षमा करे।

–कैलाश 'मानव'

क्रोध और धैर्य

जब युधिष्ठिर गुरु द्रोणाचार्य के पास विद्याध्ययन के लिए गए तो प्रथम दिन गुरु द्रोणाचार्य ने युधिष्ठिर एवं अन्य शिष्यों को सिखाया कि क्रोध नहीं करना चाहिए क्योंकि क्रोध अपनी माँ को खा जाता है। उसके पश्चात् गुरु द्रोणाचार्य ने अनेक बातें सिखाई, परन्तु युधिष्ठिर उस क्रोध वाले पाठ में ही अटके रहे। उसी पाठ को सीखते रहे। युधिष्ठिर गुरु द्वारा पढ़ाए गए अन्य पाठों को नहीं सीख पाए।

उन्होंने मन में ठान लिया था कि जब तक यह पाठ समझ में नही आ जाता, तब तक आगे के पाठ मैं नहीं

सीखूँगा। कुछ समय पश्चात् परीक्षा आयोजित की गई। कोई अन्य परीक्षक थे, जिन्होंने सभी की परीक्षा ली। युधिष्ठिर अन्य सभी विद्यार्थियों से पीछे रहे। युधिष्ठिर प्रथम पाठ से सम्बन्धित प्रश्नों के ही उत्तर दे पाए, अन्य पाठों के प्रश्नों के उत्तर नहीं दे पाए। परीक्षक ने युधिष्ठिर से कहा– तुम परीक्षा में असफल हुए हो। तुम्हें दण्ड मिलेगा। अपना हाथ बढ़ाओ।

परीक्षक ने युधिष्ठिर के हाथ पर डंडे से सौ प्रहार किए। परन्तु युधिष्ठिर के मुख पर, पहले प्रहार से सौंवे प्रहार तक शांति समान रूप से बनी रही। वे तनिक भी क्रोधित नहीं हुए। जब गुरु द्रोणाचार्य ने यह दृश्य देखा तो उन्होंने परीक्षक से पूछा –क्यों मार रहे हो? परीक्षक ने उत्तर दिया– इसे 'क्रोध नहीं करना' वाले पाठ के अतिरिक्त और कुछ नहीं आता है। गुरु द्रोणाचार्य ने कहा– वास्तव में, युधिष्ठिर ने ही 'क्रोध नहीं करना' वाले पाठ को समझा है, क्योंकि इसके मुख की शांति पहले प्रहार से लेकर अंतिम प्रहार तक एक समान बनी रही। इसने तनिक भी क्रोध नहीं किया। पाठ पढ़ाना तो आसान है, परन्तु उसे जीवन में आचरण में उतारना बहुत कठिन कार्य है। **– सेवक प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

1985 की बात है। कैलाश अस्पताल के वार्डों में घूम रहा था, उसके झोले में फल–बिस्किट थे। सभी रोगियों को राम राम करते वह फल वितरित कर रहा था। तभी वार्ड बोय भोजन की ट्रोली लेकर आ गये। कैलाश भोजन वितरित करने वालों की मदद करने लगा। थालियां निकाल कर वह रोगियों को देने लगा। एक रोगी ने दो रोटियां निकाली और अपने पास रखे एक कटोरे में रख दी, उसने बाकी बची सिर्फ एक रोटी खाई। कैलाश यह सब देख रहा था, रोगी के इस कार्य से वह अचम्भे में था, उसने बरबस ही रोगी से पूछ लिया कि एक रोटी से आपका क्या होगा? कैलाश के प्रश्न करते ही रोगी भाव विह्वल हो गया और उसकी आंखों से आंसू टपक पड़े। कैलाश सकपका गया कि उसने ऐसा क्या कह दिया जिससे रोगी इतना आहत हो गया। वो कुछ कहे इसके पहले ही रोगी भर्राई आवाज में बोल पड़ा, मेरा बेटा और भाई बाहर बैठे हैं, हमारे पास जहर तक खाने के पैसे नहीं हैं, ये दो रोटियां उन्हीं के लिए रख ली हैं। एक मैंने खा ली और एक एक दोनों काका–भतीजा भी खा लेंगे। तीन दिन से मैं यही कर रहा हूं। भूख तो बहुत लगती है, रात को नींद भी नहीं आती पर क्या करें, यहां तो खाना निश्चित मात्रा में ही मिलता है उसी से काम चला रहे हैं। अब बारी कैलाश की आंखों में आंसू आने की थी। रोगी के बातों से उसका ह्रदय ऐसा विदीर्ण हुआ जैसे किसी ने कटार चला दी हो। वेदना से आहत कैलाश किंकर्तव्यविमूढ सा रोगी को अपलक देख रहा था तभी उसने अपनी जेब से मुड़ा तुड़ा कागज का एक पर्चा निकाल कर उसके सामने किया, बोला डॉ. साहब ने ये दवाइयां लिख कर दी हैं मगर लाऊं कहां से? कैलाश ने उसे सांत्वना दी कि वह कुछ करेगा फिर उसे कटोरी में रखी दोनों रोटी खा लेने को कहा। उसने रोगी से पर्चा लिया और भाई व बेटे की जानकारी ले वह बाहर आया।

दोनों का पता कर वह उन्हें अस्पताल के सामने ही एक होटल में ले गया और उन्हें खाना खिलाया, फिर पर्ची लेकर दवाइयां खरीदी और वापस रोगी को देकर आया। जब उसने बताया कि उसके भाई–भतीजे को खाना खिला दिया है तो वह हाथ जोड़ कर रोने लगा। कैलाश ने उसे दिलासा दिया और वचन दिया कि वह उन सबकी पूरी देखभाल करेगा।

अंश - 092

अस्थमा से बचाव करना है तो ट्रिगर को पहचानें

अस्थमा और सांस संबंधी समस्याएं दरअसल प्रदूषण आदि से होते हैं। यदि बचपन से ही इस पर ध्यान दिया जाए तो श्वसन रोगों से दूर रहा जा सकता है। 15–16 साल से कम उम्र के बच्चों में पूरी तरह ठीक हो सकता है।

विटामिन डी की कमी – कई शुरूआती रिसर्च में यह सामने आया है कि विटामिन डी की कमी से भी अस्थमा हो सकता है। यह गर्भवती महिलाओं से होने वाली संतानों में भी हो सकता है। अतः विटामिन डी के लिए सुबह धूप में रहें। डेयरी प्रोडक्ट लें।

इनसे भी रहता खतरा – सांस संबंधी समस्याओं में ट्रिगर पहचानना जरूरी है। ट्रिगर का अर्थ है, समस्या बढ़ाने वाले कारण। जैसे –कोई पुरानी किताब खोलना, चीजें, मौसम, किसी फूल का गंध आदि।

अटैक में सीधे बैठाएं – अटैक आने पर मरीज को सीधे बैठाएं। फिर धीमी, लगातार सांसे लेने के लिए कहें। इनहेलर से लगातार सांस लेते रहें। अगर संभव हो सके, तो तुरंत डॉक्टर्स से संपर्क करें।

गंभीरता समझें – अस्थमा को तब गंभीर मान चाहिए, जब चलने या बोलने से सांस फूलने या सांस तेज चलने लगे। ऐसी स्थिति में तुरंत चिकित्सकीय परामर्श या अस्पताल जाने की जरूरत होगी।

कैसा हो आहार – अस्थमा में आहार बदलने से बहुत प्रभाव नहीं पड़ता है। हालांकि इम्युनिटी बेहतर रखने के लिए मौसम आधारित आहार लेना चाहिए। जो चीजें समस्या बढ़ाएं, उन्हें छोड़ना ही बेहतर है।

बचने के ये उपाय

अस्थमा ,एलर्जी सहित दूसरे श्वसन रोगों से बचने के लिए सावधानी बरतना अनिवार्य है। कुछ बिंदुओ पर गौर करें–

प्रदूषण से बचाव करें।

लकड़ियों वाले चूल्हे का धुआं आदि से दूरी भी जरूरी है।

बच्चों के धूल–धुएं के संपर्क में आने से भी श्वसन रोगों की आशंका रहती है, अतः इससे बचाव करना आवश्यक है।

घरों में साफ–सफाई अच्छे से हो, ताकि फंगस आदि से इंफेक्शन न हो। सफाई करते भी तो गीले कपड़े से करें ताकि धूल न उड़े। धूल से अधिक समस्या होती है।

दवाइयां और इनहेलर हमेशा अपने पास रखें। जरूरत पर इस्तेमाल करें।

खुद से दवाइयां बंद या शुरू न करें। पूरा कोर्स लें। बीच में दवा न छोड़ें।

मास्क लगाकर रहें। बाहर निकलते समय मास्क लगाते हैं तो अटैक की आशंका घटती है।

डॉक्टरी सलाह से सांस से जुड़े हल्के व्यायाम नियमित करें।

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

अनुभव अमृतम्

परम पूज्य चैनराज जी लोढ़ा साहब मेरे जीवन में एक अद्भुत विभूति के रूप में पधारे। जैसे मैंने आपको निवेदन किया दो ढ़ाई बजे तक रात्रि को उनसे बातचीत होती रही, उनके हृदय में नारायण सेवा उतरती चली गई, और दूसरे दिन जब जसवन्तगढ़ से भी इन्टिरियर इलाके में शिविर करने पहुँचे, ये पौष्टिक आहार है चौदह क्विंटल का, ये साढ़े छह हजार कपड़े हैं, ये चौदह डॉक्टर साहबान है, चालीस से अधिक साधक हैं, कैसे होता चला गया? और जैसे ही उन्होंने भी शिविर देखा, बाल भी काटे जा रहे हैं, बच्चों को मंजन कराया जा रहा है ,उनको स्नान भी कराके कपड़े भी पहनाये जा रहे हैं। ये डॉक्टर साहब, हड्डी के बैठे हैं।

ये लाइन हड्डी रोग, ये श्वांस रोग, ये डॉक्टर साहब फिजिशियन, ये डॉक्टर साहब नाक, कान, गले के और चैनराज जी लोढा साहब को लगा मैंने कोई अद्भूत दृश्य देखा। जिस नारायण सेवा को वो देखना चाहते थे, वो प्रेक्टिकल देखी। केवल थ्योरी से काम नही चलता– बाबूजी! मैंने जब जूनियर एकाउंटस ऑफीसर की परीक्षाएँ दी, एक पेपर फण्डामेण्टल रूल्स थ्योरी और प्रेक्टिकल में सवाल और थ्योरी में फण्डामेण्टल रूल्स के सिद्धान्त, सौ सौ नंबर का पेपर होता था। फण्डामेण्टल रूल्स के प्रेक्टिकल में पचास नंबर लाना जरूरी था– पास होने के लिए, और फण्डामेण्टल रूल्स के थ्योरी में चालीस नंबर से काम चल जाता था।

दोनों में मिलाके नब्बे तो चाहिये, लेकिन पचास तो प्रेक्टिकल में चाहिये। हाँ, ये हमारे देह देवालय को देखते हैं तो जो विपश्यना के आधार पर प्रेक्टिकल रूप से देख कर अनुभूति के रूप में ये घटना घटित हो रही। ये मैं देह देवालय को देखकर के प्रेक्टिकल अनुभूति कर रहा हूँ कि ये अनित्य है, ये संवेदना क्षणभंगुर रहे ऐसा प्रेक्टिकल जब देखा जाए तो उसको कहते है विपश्यना।

किताबें पढ़ने मात्र से सारा ही काम नहीं चल सकता। किताबें पढना बहुत उपयोगी है। श्रवण प्रज्ञा, सुनने की प्रज्ञा, सुना बहुत अच्छा लगा। अपनी जगह उसका महत्त्व है। चिन्तन प्रज्ञा, अपनी जगह उसका महत्त्व है। एक दिन मैं बहुत भूखा था, कुछ कारण ऐसे हो गये कि दिन का भोजन नहीं कर पाया। शाम को उदयपुर के एक ढाबे में सूरजपोल के पास में पहुँचे बैठ गया, होटल के कर्मचारी के आने के पहले पास वाले भैया को देखा, अरे! उनका तो भोजन आ गया! ये भोजन कर रहे हैं। आज की दाल बहुत ही स्वादिष्ट लगती है। इनके चेहरे पर संतुष्टि है। चिन्तन प्रज्ञा, पहले श्रवण प्रज्ञा चली होटल के कर्मचारी को ऑर्डर दिया, दाल रोटी ले आ।

सब्जी क्या लाऊं? नही, दाल–रोटी, दाल रोटी खायी। तब मेरे श्री मुख में रोटी का ग्रास रखा, कुछ दांतों ने काटा, कुछ दांतों ने चबाया, कुछ दांतों ने घिसा जब लार रस से मिल गयी तो ही सुंतुश्टि हुई। मेरे नवद्वार के देहदेवालय के पाचन तंत्र का एक द्वार श्रीमुख, कहाँ खो गये? कहाँ भटक गये? जिससे राग कर रहे हैं वो तो चला गया। सुख चला जाता है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 445 (कैलाश 'मानव')

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन
2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प

960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार
2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।

1200 नई शाखाएं
2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।

120 कथाएं
2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।

वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी
2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।

नारायण सेवा केन्द्र
आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

26 देशों में पंजीयन
वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य

6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ
6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार

20 हजार दिव्यांगों को लाभ
विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास

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. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023