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-2685 • उदयपुर, सोमवार 02 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

हीरा नगर (जम्मू एवं काश्मीर) में नारायण सेवा

नारायण सेवा संस्थान का ध्येय है कि दिव्यांग भी दौड़ेगा–अपनी लाठी छोड़ेगा। इस क्रम में संस्थान की शाखाओं व दानदाताओं के सहयोग से दिव्यांग जाँच, उनका ऑपरेशन के लिये चयन तथा कृत्रिम अंगों का माप लेना व अंग लगाने का कार्य गति पर है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 10 अप्रेल 2022 को जय बाबा नीलकंठ सेवा मण्डल हीरानगर, जम्मू में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान अशोक जी ताड़िया रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 85, कृत्रिम अंग माप 15, कैलिपर माप 19 की सेवा हुई तथा 05 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् अभिनन्दन जी शर्मा (डी.डी.सी. हीरानगर, जम्मू), अध्यक्षता श्रीमान् हरजेन्द्र सिंह जी (नगर निगम अध्यक्ष, हीरानगर जम्मू), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् राकेश जी शर्मा, श्रीमान् रूपलाल जी, श्रीमान् रामदयाल जी शर्मा, भारती जी शर्मा (समाजसेवी) रहे।

डॉ. तपश जी बेहरा (पी.एन.डो.), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीश जी हिन्डोनिया, श्री गोपाल जी गोस्वामी (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (कैमरामेन एवं विडियोग्राफर) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

धामणगांव जिला अमरावती (महाराष्ट्र) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांगता–मुक्ति का यज्ञ वर्षो से प्रारंभ किया है। इस प्रयास–सेवा से 4,50,000 से अधिक दिव्यांग भाई–बहिनों को सकलांग होने का हौसला मिला है। लाखों दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाकर जीवन की मुख्यधारा से जोड़ा गया है। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 18 व 19 अप्रेल 2022 को टी.एम.सी. हॉल, दत्तापुर स्टेण्ड के पास, धामणगांव जिला अमरावती में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता आदर्श फाउंडेशन धामणगांव रेलवे महाराष्ट्र राज्य दिव्यांग बेरोजगार संघटना तथा हात फाउंडेशन धामणगांव रेलवे रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 211, कृत्रिम अंग माप 86, कैलिपर माप 29 की सेवा हुई तथा 06 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् चेतन जी परडखे (स्वाभीमानी क्षैत्रीय संघटना अध्यक्ष), अध्यक्षता श्रीमान् विजय जी अग्रवाल (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् प्रशान्त जी झाड़े (अध्यक्ष, महाराष्ट्र राज्य दिव्यांग संघटना), श्रीमान् दिनेश जी वाघमारे (अध्यक्ष, आदर्श फाउंडेशन), श्रीमान् सुजित जी भजभुजे (अध्यक्ष, हात फाउंडेशन), श्रीमान राजेश जी (समाजसेवी) रहे।

डॉ. सुश्री माहेश्वरी जी (अस्थि रोग विशेशज्ञ (फिजियो)), श्री नेहांस जी मेहता (पी.एन.डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री गोपाल जी सेन (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) 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 02 मई, 2022

▪ नागपुर (महाराष्ट्र)
▪ गजरौला, अमरोहा (उत्तरप्रदेश)

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 : 8 मई, 2022

स्थान
महाजन भवन, सालीमार रोड, जम्मु
दिपर्चन मंगल कार्यालय राजापेठ, अमरावती, महाराष्ट्र
होटल रेगल, कपूल कम्पनी चौक, रेलवे स्टेशन के पास, मुरादाबाद, उत्तर प्रदेश

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

मेहनत का शुभ मुहूर्त नहीं होता

ईरान का राजा था शाह अब्बास। उन्हें एक कार्यक्रम में आंमत्रित किया गया। नई राजसी पोशाक में राजा बेहद शानदार नजर आ रहे थे। उनके चेहरे का नूर बता रहा था कि वे अंदर से भी उतने ही शानदार व्यक्ति हैं। वहां के भव्य बाग में पौधारोपण का कार्यक्रम था। उस दौरान वहां का माली अस्वस्थ था। कार्यक्रम का उद्घाटन राजा ने कुछ पौधों को लगाकर किया।

अगले दो दिनों के बाद जब माली आया तो पौधों की बेतरतीब कतारें देखीं। उसने उन्हें निकालकर दोबारा रोप दिया। उसके अनुभवी हाथों से पौधे बेहद सुंदर और तरतीब से लगे हुए दिख रहे थे। कुछ लोगों ने इस बात की शिकायत राजा शाह अब्बास से की, 'राजा साहब, आपने तो शुभ–मुहूर्त देखकर पौधे रोपे थे, पर इस माली ने पौधे निकालकर आपका अपमान किया है।'

राजा ने बाग का जायजा लिया और फिर माली को बुलवाया। माली सिर झुकाए खड़ा था। वह इस इंतजार में था कि कब उसे सजा सुनाई जाएगी। वह गरीबी से पहले ही परेशान था। घर में बीमार पत्नी थी। वह कुछ सोच पाता तभी कानों में शहद घोलता हुआ राजा साहब का स्वर सुनाई दिया। 'हर व्यक्ति अपने काम में महारत हासिल कर लेता है। यह महारत उसे उसके ही प्रयत्नों से और लगातार प्रयास से मिलती है।'

राजा साहब ने माली की ओर देखते हुए कहा, 'तुम्हारा काम वाकई में तारीफ के काबिल है। वहां पर जिस तरह के पेड़–पौधे खूबसूरती से तुमने लगाएं हैं वह वाकई काबिले तारीफ है। पूरा बागीचा तुम्हारे कुशल हाथों की कारीगरी की गवाही दे रहा है।' राजा ने आगे कहा 'मेहनत करने वालों के लिए कोई शुभ–मुहूर्त मायने नहीं रखता है। उनके लिए तो मुहूर्त शुभ नहीं होता है बल्कि कार्य ही सबकुछ होता है। जो माली राजदंड की परवाह किए बगैर बाग का ध्यान मन लगाकर करता है उसे तो पुरस्कार मिलना चाहिए।' राजा ने अपनी बात खत्म की और पुरस्कार देकर माली को विदा किया।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

छिति जल पावक गगन समीरा,पंच रचित अति अधम सरीरा। ये आकाश से, ये अग्नि से, ये वायु से, ये पृथ्वी से हमारा शरीर बना है। छिति जल पावक गगन समीरा इनसे ये देह बना है। भगवान श्रीरामजी ने कहा– हे ! तारा, हे ! भक्तिमयी तारा, अंगद की माताश्री जिन तत्वों से शरीर बना है उन तत्वों का शरीर तो यहीं पड़ा है। ये विनाशी है और अविनाशी इनके अन्दर एक आत्मा थी। वो आत्मा तो कभी नष्ट नहीं होती। न शस्त्रों से वो समाप्त होती है, न अग्नि से जलती है, न वायु से उड़ती है, न जल से ठंडी हो जाती है। आत्मा तो अजर–अमर है। तारा को ज्ञान प्राप्त हुआ। तारा को उसका विलाप कराना बंद करके लक्ष्मणजी को रामचन्द्रजी भाईसाहब ने। बड़े भाईसाहब, रामचन्द्रजी तो लक्ष्मणजी के बड़े भाईसाहब ही थे। हाँ, भगवान थे। भगवान, भगवान, राघवेन्द्र, राजा रामचन्द्र, आपदाम् हर्ता। हाँ, ऐसे राम भगवान, ऐसे कृष्ण भगवान इनकी कथा तो लक्ष्मणजी को कहा– लक्ष्मणजी तुम किष्किंधा जाओ और सुग्रीव का राज्याभिषेक करो, अंगद को युवराज बनाओ।

परिवर्तन से क्या घबराना,
परिवर्तन ही जीवन है।
धूप–छाँव के ऊलट फेर में,
हम सबका शक्ति परीक्षण है।।

ये दुःख तो आयेगा तो चला भी जायेगा। और सुख हमेशा पास रहेगा नहीं। हर सुख बाद में दुःख को ले के आता है। इतना लालच भी मत रखिये, ये मेरे पास टिक जावे। अरे इन पुष्पों को दो घण्टे के लिये मुट्ठी में रखोगे तो पुष्प बदबू देने लग जायेंगे। ये मुरझा जायेंगे ये अपनी टहनी से नीचे उतर चूके है। एक नाखून यदि भोजन में आ जावे। तो जिनके लिये पहले कहते थे–अरे आपके नाखून कितने अच्छे है। आपके नाखून तो बहुत अच्छे लगते है। और वो ही नाखून का एक टूकड़ा सब्जी में आ जावे तो थूं थूं करते है। अरे तेरे को इतनी भी अक्कल नहीं है, तेरे को इतना ध्यान नहीं है। अरे वो नाखून, वो ही नाखून था। जब तक इस शरीर में, जो माता के गर्भ से आये रोते–रोते आये थे। ऐसे ही हमारा मुँह घुटनों से लगा रहा था। ऐसे माता के गर्भ से आये, अब आप बड़े हो गये और आपकी पत्नी आ गई। अरे ! आपको बालो का तो क्या कहना। बाल कितने घुंघराले है, कितने चमकीले है, कितने तेज है। और एक बाल रो टूकड़ो सब्जी में आय ग्यो तो थूं थूं थूं। अरे थारी अक्कल कटे खावा ने चली गई। थारी अक्कल कटे परी गई। थारो अतरोइ समझ नी आयो की बाल आई ग्यों। अरी ईन थाली ने बाहरे फेक। अरे या सब्जी तो काम री नी, खराब वेईगी। क्यू भाई ?

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 जन)	सहयोग राशि (तीन जन)	सहयोग राशि (पाँच जन)	सहयोग राशि (ग्यारह जन)
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

कहते हैं कि वक्त वो ताकत है जो अच्छे–अच्छों को उत्थान या पतन का मार्ग दिखा देती है। वक्त यदि अच्छा है तो चारों ओर स्वार्थियों का जमावड़ा हो जायेगा। हर व्यक्ति आपसे सम्पर्क में रहकर स्वयं को गौरवशाली मानेगा। किन्तु यदि वही वक्त बिगड़ गया तो तत्काल दृश्य बदल जाता है। जो हमारे गुणगान करते अघाते न थे वे कन्नी काटने लगते हैं। कोई दूसरा सम्बन्ध भी स्थापित करके जोड़ना चाहे तो वे पल्ला झाड़ लेते हैं।

वक्त का अच्छा या बुरा होना ही दुनिया की पहचान है। यह भी कहा जाता है कि वक्त वह तराजू है जिससे अपनों के वजन की असली बात मालूम हो जाती है। कौन हमारा हितैषी है? कितना हितैषी है? असली है या नकली? सब परतें तुरंत खुलने लगती है। परमात्मा का विधान ही ऐसा है कि हर व्यक्ति के जीवन में चाहे न्यूनाधि का ही आये, बुरा वक्त आता ही है। तब हमारी आँखें खुल जानी चाहिये, पर हम लापरवाही कर जाते हैं। असलियत को जानने से वंचित रह जाते हैं। संकेत समझें। वक्त तो हमारा मार्गद्रष्टा है।

कुछ काव्यमय

घी में घी सब मिला रहे,
दुनिया का दस्तूर।
वक्त सही हो तो सभी
मान रहे भरपूर।
पर जैसे ही बदलता,
ठीक वक्त का चक्र।
तब कोई अपना नहीं,
नहीं किसी को फिक्र।

लोक कल्याण की भावना

लोक–कल्याण की भावना हमारे जीवन का लक्ष्य है पीड़ितों, असहायों, निर्धनों, दिव्यांगों की सेवा यही है लोक कल्याण आज के भौतिकतावादी और अर्थवादी युग में अर्थ के बिना लोक–कल्याण के कार्यों में रूकावटें आती हैं इन रूकावटों को समर्थ और सम्पन्न महानुभावों द्वारा उदार दान–सहयोग से दूर किया जा सकता है। भगवान श्री कृष्ण ने पाण्डुनन्दन अर्जुन को अपने उपदेश में यही सीख दी थी

"मरुस्थल्यां यथावृष्टिः
क्षुधार्ते भोजनं तथा।
दरिदे दीयते दानं
सफलं तत् पाण्डुनन्दन।।"

मरुस्थल में होने वाली वर्षा सफल है भूखे को भोजन करवाना सफल है और दरिद्र निर्धन की सेवा के लिए दिया गया दान सफल है आपका यह संस्थान एक–एक मुट्ठी आटे से विगत 34 वर्षों से यही कर रहा है।

हजारों विकलांग बन्धुओं को सभी प्रकार के सर्वथा निःशुल्क सेवा से अपने पैरों पर खड़ा किया उन्हें चलने योग्य बनाया, जो पहले चारों हाथ–पैरों पर अपने जीवन का बोझ उन्हें रोजगार परक व्यवसायों में प्रशिक्षण दिया स्वावलम्बी बनाया उनके विवाह सम्पन्न करवाये उन्हें गृहस्थ जीवन का सुख दिया वर्तमान कोरोना काल में अनेक प्रकल्प चल रहे है और भी अनेक लोक–कल्याण के प्रकल्प यह है सूत्र रूप में नारायण सेवा।

आपमें से अनेक सहृदय बन्धुओं ने संस्थान में पधारकर इन सब सेवा–प्रकल्पों को प्रत्यक्ष देखा है तथापि पीड़ाओं का पूरी तरह उन्मूलन नहीं हुआ है–हजारों दिव्यांग भाई– बहिन बच्चे असहाय निर्धन अपने ऑपरेशन के लिए प्रतीक्षा कर रहे हैं आप जैसे दानी भामाशाह की आपकी ओर करूण–कातर दृष्टि से देख रहे हैं। – **कैलाश 'मानव'**

कामयाबी कदम चूमेगी

जीवन की उपयोगिता केवल नैतिक मूल्यांकन द्वारा ही निर्धारित की जा सकती है। एक बार निश्चय कर लीजिए कि जब अपकी अंतरात्मा किसी कार्य को उचित बतलाए तो आप अनिश्चित और अकर्मण्य नहीं रह जाएंगे। बल्कि उस पर अग्रसर होंगे। समझ लीजिए कि एक मानव को दैवी वरदान की जितनी आशा हो सकती है उसकी कुंजी उसे प्राप्त हो गई है।

अपने कर्त्तव्य से बच निकल कर या उसकी अवहेलना करके आप सफलता प्राप्त नहीं कर सकते। बुद्धिमान और सज्जन भीरूताजनित भय से नहीं डरते और जिस ओर उनका कर्त्तव्य संकेत करता है वे उसी दिशा में विश्वास पूर्वक बढ़ते चले जाते है। कर्त्तव्य के आह्वान पर परमात्मा में विश्वास रखते हुए वे असंख्य खतरों का मुकाबला करते है। उन पर विजय पाते है। सच्ची सफलता के लिए धन शक्ति की नहीं, अपितु पूर्ण अनुशासित इच्छाशक्ति की आवश्यकता है। केवल वही हमारी हो सके है तो हमारा जीवन निष्फल रहेगा। हमें ऐसा कार्य कदापि नहीं करना चाहिए। जिससे हम लज्जित हों। अपने जीवन निर्माण हेतु सदा ऊपर की ओर देखो, नीचे की ओर नहीं । जो ऊपर उठना नहीं चाहता वह नीचे की ओर खिसकता है। जो जीव उठने की हिम्मत नहीं करता, रसातल में गिरता है।

जितने भी सफल लोग इस दुनिया में हुए है। उन्होंने इस मुकाम पर पहुंचने के लिए अथाह परिश्रम किया है। उन्होंने न दिन देखा, न रात न सुबह देखी, न शाम, निरंतर मेहनत की और सफलता के उच्चतम शिखर पर जा पहुँचे। हममें और उन सफल लोगों में फर्क सिर्फ इतना है कि उनमें अपने कार्य के प्रति पूर्ण समर्पण था मगर हम समर्पण नहीं करना चाहते हम रातों की नींद दिन का चैन नहीं खोना चाहते । हम कुछ नया सीखने और करने की बजाय इधर – इधर की बातों में वक्त जाया कर देते है। हम पाना बहुत कुछ चाहते हैं पर करते कुछ नहीं परिणामतः जैसा हम प्रयत्न करते हैं, वैसी ही सफलता मिलती है।

अतः जीवन में सफलता का मूल मंत्र है अपने कार्य के प्रति पूर्ण समर्पण । हम जिस किसी भी क्षेत्र में कार्यरत् है। और उस क्षेत्र में उन्नति के चरम शिखर को छूना चाहते हैं तो सिर्फ जरूरी ही नहीं। बल्कि अनिवार्य है कि हम लगातार कठिन परिश्रम, लगन, आत्मविश्वास, दृढ़ इच्छाशक्ति और पूर्ण समर्पित भाव के साथ कार्य करें। उस क्षेत्र में होने वाले किसी भी नए परिवर्तन अथवा खोज पर पैनी नजर रखें और अपनी योग्यता को भी उसके अनुरूप बढ़ाते रहें तो निश्चित रूप से सफलता के रास्ते, वाहें फैला कर आपका स्वागत करेंगे और कामयाबी आपके कदम चुमेगी।

– **सेवक प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश किसी कार्य से एक स्थान पर गया था। वहां लोगों की लम्बी कतारें लगी हुई थी। कतार में खड़े एक व्यक्ति के कन्धे पर एक झोला लटका हुआ था जिस पर शांतिकुंज, हरिद्वार लिखा हुआ था। इसे देख कैलाश को लगा कि जरूर यह व्यक्ति किसी न किसी रूप में शांतिकुंज से जुड़ा हुआ है। वह उसके पास गया और अपनी उत्सुकता जताई तो पता चला कि वह व्यक्ति शांतिकुंज की युग निर्माण योजना से जुड़ा हुआ है। कलकत्ता में उसके परिवार का अच्छा खासा कार्य है मगर उसने अपना समस्त जीवन शांतिकुंज को समर्पित कर दिया है। वह स्वयं बहुत अच्छी नौकरी पर था जिसे त्याग कर वह इस कार्य में संलिप्त हो गया था।

कैलाश इनसे काफी देर तक चर्चा करता रहा। शांतिकुंज के किसी प्रशिक्षण शिविर में भाग लेने की उसकी इच्छा और प्रबल हो गई। इस व्यक्ति से ही पता चला कि शीघ्र ही वहां एक माह का एक शिविर आयोजित होने वाला है। उसने तुरंत एक पत्र लिख कर आवेदन कर दिया और उत्तर की प्रतीक्षा करने लगा।

जबलपुर में शिविर समाप्त कर वह उदयपुर लौटा ही था कि हरिद्वार से उसे अनुमति पत्र मिल गया। एक माह के प्रशिक्षण शिविर में भाग लेने हेतु उसका आवेदन स्वीकार हो गया था। उसने महीने भर की छुट्टी ली और हरिद्वार पहुँच गया। यहां उसे एकदम नये तरह के अनुभव प्राप्त हुए जिनसे उसके जीवन को एक नई दिशा मिली। आध्यात्मिक तथा वैचारिक प्रशिक्षण के साथ साथ दैनन्दिन जीवन की व्यावहरिक आवश्यकताओं को समर्पण भाव से पूर्ण करने की दृष्टि भी प्रदान की गई।

आश्रम में पूरे परिसर साफ–सफाई का समूचा दायित्व प्रशिक्षणार्थियों का था। कैलाश इसमें अति उत्साह से बढ़ कर भाग लेता। शौचालय पुरानी देशी पद्धति के थे जिनकी सफाई से हर कोई कतराता मगर कैलाश आगे होकर शौचालयों की सफाई का जिम्मा खुद लेता। एक बार पहले भी वह इसी कार्य का जिम्मा ले चुका था इसलिये उसके लिये यह कोई नई बात नहीं थी। इस कार्य में उसे इतना आनन्द आता कि उसे मन ही मन एहसास होता जैसे उसमें कोई नये भाव जाग रहे हों।

अंश - 082

पालन करें पानी पीने के ये 5 नियम

1. अगर दो घूंट भी पानी पीना हो तो भी बैठकर पिएं। जब हम खड़े होकर पानी पीते हैं तो उससे शरीर में लिक्विड बैलेंस बिगड़ जाता है। इससे हमारे जोड़ों (ज्वॉईंट्स) में द्रव्य जमा होने लगता है, जो आर्थराइटिस की आशंका को बढ़ा देता है। जब हम बैठकर पानी पीते हैं तो उससे हमारी नर्व्स रिलैक्स्ड होती हैं और हमारा पाचन तंत्र भी पोषक तत्वों को कहीं बेहतर ढंग से अवशोषित कर पाता है। इसी तरह किडनियां भी इस तरह से पिए गए पानी को बेहतर तरीके से प्रोसेस कर पाती हैं।

2. एक बार में ही बहुत सारा पानी पीने के बजाय कम मात्रा में थोड़े–थोड़े अंतराल पर लगातार पीते रहना बेहतर है। ऐसा करने से पानी में मौजूद पोषक तत्व अच्छे से अवशोषित हो पाएंगे और पेट फूलने, गैस और हाइपरटेंशन की समस्या की आशंका कम रहेगी।

3.खाना खाने के बाद उसे पचाने वाले एंजाइम्स रिलीज होते हैं। ऐसे में अगर तुरंत पानी पी लेंगे तो उनका असर कम हो जाएगा और खाना ठीक से पच नहीं पाएगा। इसी तरह खाने से पहले भी मील्स और पानी पीने के बीच करीब 30 मिनट का गेप दें।

4. कई लोगों की आदत होती है, खासकर ऑफिस में कि वे बोतल से आसमान की ओर मुंह का पानी गटकते जाते हैं। इससे पानी पेट में तेजी से जाता है और वह हमारे पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके अलावा ऐसी स्थिति में पानी के साथ कुछ मात्रा में हवा भी पेट में जाती है। इससे पाचन के कमजोर होने और पेट फूलने की समस्या हो सकती है। इसलिए बेहतर होगा कि पानी हमेशा गिलास से सिप लेते हुए वैसे पिएं, जैसे चाय–कॉफी पीते हैं। बोतल से भी पीना हो तो अपनी पर्सनल बोतल रखें और उससे भी मुंह लगाकर ही पिएं।

5. पानी हमेशा वही पिएं जो कमरे के तापमान पर रखा हुआ है, न कि रेफ्रिजरेटर से निकला हुआ एकदम ठंडा पानी। एकदम ठंडा पानी आपकी पाचन प्रणाली को बिगाड़ सकता है और शरीर द्वारा पोषक तत्वों के अवशोषण की प्रक्रिया में भी बाधा उत्पन्न कर सकता है। गुनगुना पानी शरीर के मेटाबॉलिज्म को बढ़ाकर वजन को नियंत्रित रखता है। साथ ही ब्लड सर्कुलेशन को ठीक रखकर दिल को हेल्दी बनाए रखता है। शरीर में थकान दूर होती है।

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

अनुभव अमृतम्

मान और अपमान
ही जिनके,
दोनों एक समान
हैं।
वो सच्चा इंसान है,
इस धरती का
भगवान है।।

ये धरती के भगवान की बातें हैं। धरती के भगवान हुए, पारसमल जी गुलाबचन्द जी मूणोत जैन साहब, कितनी प्रसन्नता? कितना राजीपना? कितना आदर देते थे? उनके गोरेगाँव की दुकान पर, बाद में तो पी.जी.जैन साहब दापोली पधार गये, गोरेगाँव की दुकान पर सीढियों से ऊपर चढते थे, नीचे दुकान थी, ऊपर रसोईघर था। कितना प्रेम, पी.जी.जैन साहब अंतरिक्ष में विलीन हुए, बहुत–बहुत आँखों में आँसू आये, एक सितारा चला गया, नारायण सेवा का एक तारा चला गया। दो शरीर एक प्राण वाला। आज एक प्राण चला गया। बम्बई पहुँच गये। रेलवे स्टेशन से एक कार की दापोली के लिए। हंसा उड़ गया। उनका हंसा उड़ा, उसके बाद शान्तिलाल जी दापोली वाले पोखरणा साहब उनका भी हंसा उड़ गया। बहुत उपकार हैं– उनके।

आज दिनांक 1 मई 2020 को ये प्रेरणा, ये विचार ये भावक्रान्ति, ये मन के कोलाहल को दूर करना, कहते हैं कितनी भीड़ है? कहते बाहर ट्रैफिक जाम है, मन में हजार बार ट्रैफिक जाम रहता है।

एक विचार, दूसरा विचार, एक रूप, एक ढंग, एक व्यक्ति का चित्र बनाया। इतने साल पहले ये बोला था, वो बोला था। सब मन में भीड बढ रही है, ट्रैफिक जाम हो रहा है। उससे नुकसान कितना हो गया? कहते हैं बी.पी. बढ गया, दवाइयाँ लेना शुरू कर दिया, ये ब्लड प्रेशर क्यों बढा? तनाव किया, ये तनाव मन की व्याकुलता। मन में इतने विचार कुछ भूतकाल, भविष्यकाल, वर्तमानकाल के विचार, वर्तमान काल में तो मन रहता ही नहीं है। बहुत कम रहता है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 435 (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, 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, 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