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-2540 • उदयपुर, बुधवार 08 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

दिव्यांगों के जीवन को सरल और सुचारु बनाएं

शारीरिक दृष्टि से अक्षम (दिव्यांग) व्यक्तियों के पुर्नवास एवं विकास को लेकर प्रतिवर्ष 3 दिसंबर को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विकलांग दिवस मनाया जाता है। इसकी शुरूआत 1992 से संयुक्त राष्ट्र संघ की पहल पर हुई थी। भारत के प्रधानमंत्री ने इसे दिव्यांग दिवस का सम्बोधन प्रदान किया। इसका उद्देश्य दिव्यांगों के जीवन को बेहतर और स्वावलंबी बनाना है।

पूरी दुनिया के 15 प्रतिशत लोग विकलांगता से ग्रस्त है। जिन्हें रोजमर्रा की जिंदगी में अनेक कठिनाइयों का सामना करना और इनके समग्र विकास के साथ इनके अधिकारों की रक्षा करना है। निःशक्तजन से भेदभाव करने पर दो साल तक की कैद और अधिकतम 5 लाख रुपए के जुर्माने का प्रावधान किया गया है। जहां तक भारत का सवाल है यहां की आबादी का 2.2 प्रतिशत हिस्सा दिव्यांग है। भारत सरकार ने इनके विकास के लिए सरकारी नौकरियों व अन्य संस्थानों में 3 प्रतिशत आरक्षण के प्रावधान को बढ़ाकर 4 प्रतिशत कर दिया है। दिव्यांग शारीरिक दृष्टि से भले ही अक्षम हो लेकिन उनमें कुदरत कुछ ऐसी प्रतिभा का रोपण कर देती है जिससे वे दुनियाभर में अपने कौशल का योगदान सुनिश्चित कर प्रतिष्ठा अर्जित करते हैं। ऐसे कुछ व्यक्तियों में गायक और संगीतकार रवीन्द्र जैन, नृत्यांगना सोनल मानसिंह, नृत्यांगना सुधाचंद्रन, पहली एवरेस्ट विजेता दिव्यांग महिला अरुणिमा सिन्हा, क्रिकेटर एस चंद्रशेखर, पैरालिपिक स्वर्ण विजेता अवनि लेखरा, रजत पदक विजेता देवेन्द्र झाझड़िया, दीप मलिक का नाम बड़े आदर के साथ लिया जाता है। इन्होंने अपने आपको सिद्ध किया है। ऐसी अनेक और भी जानी मानी हस्तियां हैं, जिन्होंने अपनी दिव्यांगता को व्यक्तित्व निर्माण में आड़े नहीं आने दिया।

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान भी आपके सहयोग और दिव्यांगों की निःशुल्क सेवा, चिकित्सा, शिक्षण–प्रशिक्षण एवं पुनर्वास के क्षेत्र में पूरे समर्पण के साथ संलग्न है। विकलांगता दिवस पर हमें इस बात की शपथ लेनी है कि दिव्यांगों बंधु–बहनों के जीवन को सरल और सुचारू बनाने में हम अपनी सामर्थ्य के साथ अपना योगदान सुनिश्चित करेंगे।

हटा राह का रोड़ा

रेल से कटे दोनों पांव, नारायण सेवा ने फिर चला दिया

कोरबा (छत्तीसगढ़) जिले के गांव केराकछार निवासी लम्बोहर कुमार एक बोरवेल कंपनी में काम करते हुए अपने परिवार के साथ खुश थे कि एकाएक जिंदगी की राह में रोड़ा खड़ा हो गया। वे अपने साथ घटी पूरी घटना का जिक्र करते हुए बताते हैं कि किसी काम से वे गांव से बिलासपुर जा रहे थे। रेलवे स्टेशन पर पटरी पार करते समय गिर पड़े और अचानक आई ट्रेन ने उनके दोनों पांव छीन लिए।

घटना ने परिवार को गहरे संकट में डाल दिया। इलाज में पैसा खर्च हो गया और काम–धंधा छोड़कर घर बैठना पड़ा। कुछ समय बीतने पर उनके एक मित्र पप्पू कुमार ने बताया कि उदयपुर में नारायण सेवा संस्थान निःशुल्क कृत्रिम पैर लगाती है।

इस समाचार से उम्मीद की किरण दिखाई दी। वे पिता तीजराम के साथ उदयपुर पहुंचे। जहां उनके दोनों कटे पांव का नाप लेकर कृत्रिम पैर बनाए गए। वे कहते हैं अब मैं उन पैरों के सहारे आराम से चलता हूं और आजीविका से जुड़कर परिवार के पोषण में मदद भी कर रहा हूँ। नारायण सेवा संस्थान का बहुत–बहुत आभार।

राजश्री का जीवन हुआ आसान

मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल के निकटस्थ गांव नारियल खेड़ा निवासी राजश्री ठाकरे (21) का जन्म से ही दांया हाथ बिना पंजे के था।

पिता दशरथ ठाकरे मजदूरी करके पांच सदस्यों के परिवार का पोषण कर रहे थे। सितम्बर 2019 में पिता का देहांत हो गया। जीवन संकट में आ गया।

राजश्री ने एक कॉलेज से ग्रेजुएशन की डिग्री हासिल की। कृत्रिम पंजा अथवा हाथ लगाने के लिए भोपाल के एक बड़े अस्पताल से सम्पर्क भी किया लेकिन आर्थिक तंगी के चलते सम्भव नहीं हो पाया। राजश्री पार्ट टाइम नौकरी कर परिवार पोषण में मदद कर रही है।

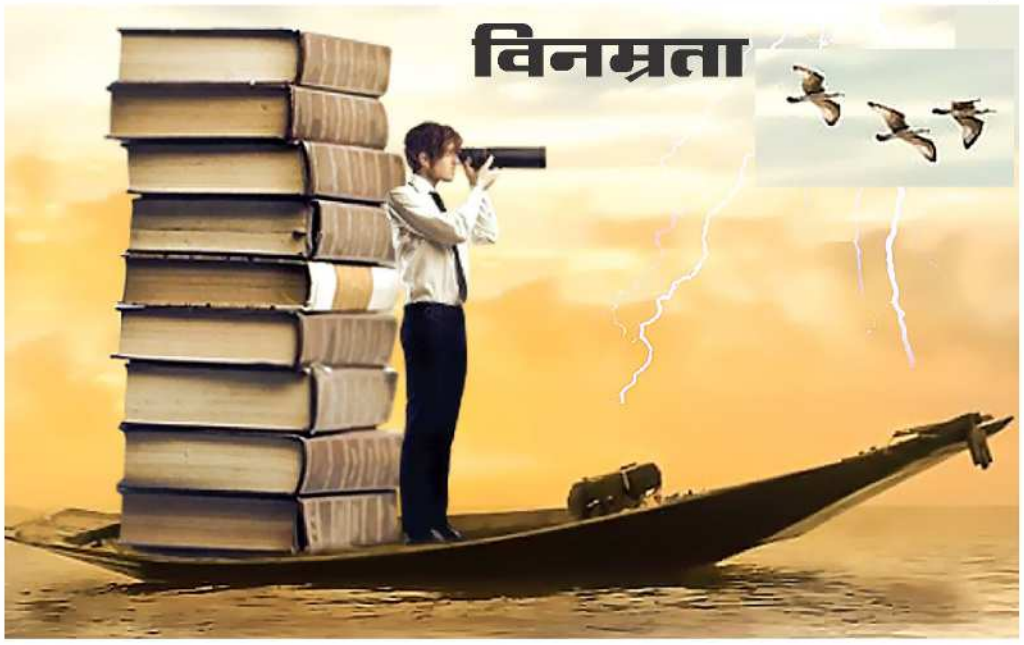
भोपाल में 22 जनवरी 2021 को नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क कृत्रिम अंग शिविर में राजश्री ने भी पंजीयन करवाया। जहां संस्थान के ऑर्थोटिस्ट–प्रोस्थोटिस्ट ने इनके लिए पंजे सहित एक विशेष कृत्रिम हाथ तैयार किया। राजश्री इस हाथ से अब दैनिदन कार्य के साथ लिखने का काम भी आसानी से कर लेती है।

निशा को मिला नया सवेरा

बेतिया (बिहार) की रहने वाली निशा कुमारी (15) का बांया पैर जन्म से ही विकृत अर्थात् छोटा था। पैरों के इस असंतुलन को देख पिता चान्देश्वर शाह व माता चंदादेवी सहित पूरा परिवार चिंतित रहा। किसी ने बताया कि थोड़ी बड़ी होने पर बच्ची का पांव स्वतः ठीक हो जाएगा, लेकिन ऐसा न होने पर माता–पिता की चिंता और अधिक बढ़ गई। अस्पताल में दिखाने पर ऑपरेशन का काफी खर्च बताया। जो इनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था।

पिता बाजार में सब्जी का विक्रय करते हैं, एवं माता–पिता खेतीहर मजदूर हैं। निशा के दो भाई और और दो बहनें हैं। कुल मिलाकर परिवार में सात सदस्य हैं, जिनका पोषण माता–पिता की कमाई से बामुश्किल हो पाता है। कुछ ही समय पूर्व दिल्ली में रहने वाले इनके करीबी रिश्तेदार भूषण शाह ने टीवी पर नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क पोलियो सुधार ऑपरेशन एवं कृत्रिम अंग वितरण के बारे में कार्यक्रम देखा तो उन्हें बड़ी प्रसन्नता हुई और उन्होंने तत्काल निशा के पिता को सूचित किया।

बिना समय गंवाए संस्थान चान्देश्वर और उनके साढू वासुदेव शाह जुलाई के पहले सप्ताह में ही निशा को लेकर उदयपुर संस्थान मुख्यालय पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने उसकी जांच कर 'एक्सटेंशन प्रोस्थेटिक' (कृत्रिम अंग) लगाया। इसके लगने से निशा के दोनों पांवों में संतुलन है और वह बिना सहारे चल सकती है। निशा के भविष्य के प्रति चिंतित पूरा परिवार अब प्रसन्न है।

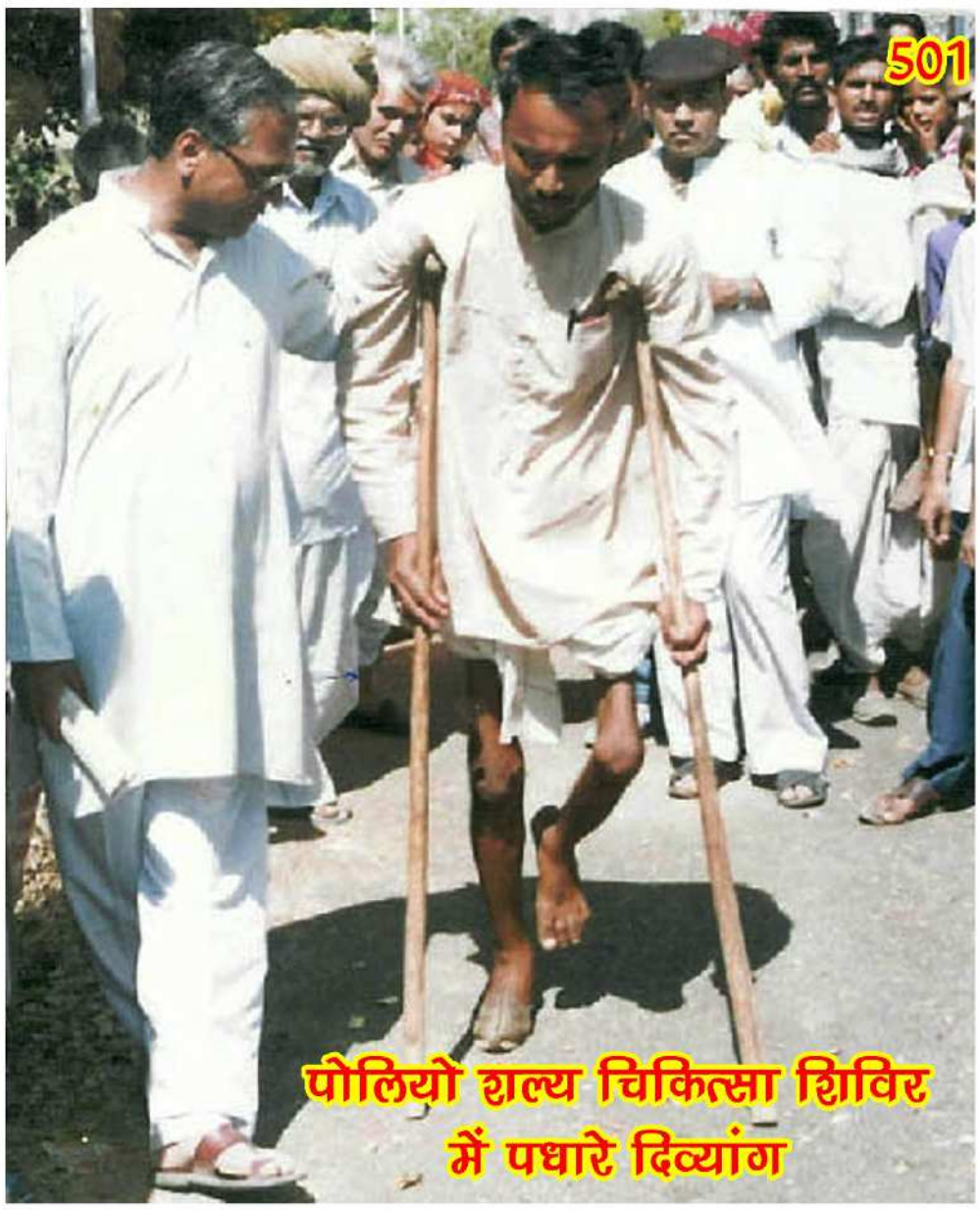


जीवन में वही व्यक्ति सफल हो सकते हैं जो अंहकार को त्यागकर विनम्रतापूर्ण जीवनयापन करते हैं। आंधियों में जो वृक्ष तनकर खड़े ही रहते हैं, वे प्रायः उखड़ जाते हैं, जबकि झुक जाने वाले पौधे सही–सलामत रहते हैं। आंधी बिना उन्हें नुकसान पहुंचाए गुजर जाती है।

स्वामी श्रद्धानंद जी के एक शिष्य थे, नाम था सदानंद। उन्हें एक बार इस बात का अंहकार हो गया कि वे स्वामी श्रद्धानंद जैसे मनीषी महात्मा के शिष्य हैं। वे हर किसी को नीचा दिखाने की कोशिश करने लगे। यहां तक कि वे अपनी सहपाठियों के साथ भी दुराव और दुर्व्यवहार करने लगे। यह बात स्वामी जी तक भी पहुंची। एक दिन गुरुजी भी जान बूझकर उनके सामने होकर निकले, लेकिन सदानंद ने उन्हें भी अनदेखा कर दिया। श्रद्धानंद समझ गए कि वास्तव में सदानंद अहंकार–वृत्ति का शिकार हो गया है। इसके भ्रम और अहंकार को तोडना इसके भावी जीवन के लिए आवश्यक है। उन्होंने सदानंद को अगले दिन सुबह अपने साथ भ्रमण पर चलने को कहा। वे सदानंद को एक झरने के पास ले गए और पूछा, 'जरा बताओ तुम सामने क्या देख रहे हो?'

सदानंद ने कहा, 'गुरुजी पानी ऊपर से नीचे की ओर बह रहा है और गिरकर फिर दोगुने वेग से ऊँचा उठ रहा है।' स्वामी जी ने कहा, 'मैं तुम्हें यहां एक विशेष उद्देश्य से लाया हूँ। अगर तुम जीवन में ऊँचा उठकर आसमान छूना चाहते तो इस पानी की तरह हमेशा झुकना सीखना होगा। अहंकार खतरनाक होता है, इससे व्यक्ति ऊपर उठने की बजाय नीचे ही गिरता चला जाता है।

सेवा - स्मृति के क्षण



बात समझ में आ गई

एक व्यापारी अत्यंत मूल्यवान वस्तुएं खरीद कर उन्हें ईसा को समर्पित करने के लिए ले गया। उसने विनम्र शब्दों में कहा–'प्रभु!' यह चीजें बेशकीमती हैं। मैंने बड़ी कठिनाई से जुटाई हैं आप इन्हें ग्रहण कर मुझे उपकृत कीजिये। ईसा ने नजर उठाकर कहा–'मैं इस भेंट को नहीं ले सकता। ये सारी चीजें चोरी के पैसे से खरीदी गई हैं।' व्यापारी विस्मित होकर बोला –'नहीं प्रभो! यह आप कैसे कह सकते हैं? मैंने तो इन्हें अपनी कमाई के पैसे से खरीदा है।' ईसा ने कहा–'यदि तुम्हारा पड़ोसी भूखा और नंगा है और तुम्हारी तिजोरी भरी है तो वह पैसा चोरी का है। तुमने उसे उस जरूरतमंद से चुराया है जो इसके अभाव में मजबूर और लाचार होकर कष्ट उठा रहे हैं। अपनी इस भेंट को ले जाओ और इसे बेच कर जो पैसे आयें उसे भूखों को भोजन और नंगों को कपड़ा देने में खर्च करो।' व्यापारी ने अनुनय करते हुए कहा–'प्रभो! मेरे पास अभी भी बहुत धन है। आप जो आदेश दे रहे हैं। मैं उसका पालन अवश्य करूंगा लेकिन आप इस भेंट को स्वीकार कीजिए।' व्यापारी के इस आग्रह पर ईसा ने कहा–'जो जरूरतमंदों की सहायता करता है वह मुझे सबसे कीमती भेंट देता है।' व्यापारी को ईसा की बात समझ में आ गयी। उस दिन से वह निर्धन लोगों की सेवा में जुट गया।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

ये अस्पताल सा मंदिर बन रहा है। इसलिए बन रहा कि मेरी रातों की नींद खुल जाती थी। डेढ़ –डेढ़ साल की वेंटिग लिस्ट इंतजार नहीं होता। हाथ ज्यादा टेढ़ा हो जाता है। परसों एक हाथ इतना टेड़ा आया था और डेढ़ साल पहले जो आया था तो हाथ इतना ही टेढ़ा था और ज्यादा टेढ़ा हो गया। अद्भुत् क्रांति, ये मन की क्रांति, ये वाणी की क्रांति, ये मन की क्रांति और आपके भाव हुए तो भाव हमारे अच्छे हैं तो घर में बरकत दासी और कर्म हमारे अच्छे हैं तो घर में मथुरा काशी। अरे ये वाणी और कर्म तो भाव की क्षमता में। इसलिए बार – बार में कहता हूँ भावक्रांति। इसका मतलब अपने अच्छा काम करलो बस अच्छा भाव रखना। बुरा नहीं सोचना, बुरा नहीं देखना, बुरा नहीं करना। गाली –गलोज नहीं करना, किसी पर क्रोध नहीं करना किसी पर उत्तेजना नहीं लानी, किसी को धक्का नहीं देना, किसी की पिटाई नहीं करनी, किसी का अपमान नहीं करना। ये ही चीजे वेदों में ऋग्वेद में, यर्जुवेद में, अथर्ववेद में, सामवेद में यहीं लिखा है क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए।

सेतु बन्ध की कथा। ये कथा मिलाने की, ये कथा प्रेम बढ़ाने की, ये कथा परिवार के एकता की, ये कथा समाज के उन्नति की। सबसे पहले तो मैं माताओं, बहनों को प्रणाम, नमन करूं। बन्धुओं को नमन करूं। और मेरे मन में बार–बार आता है ये श्रीराम कथा।

सम्पादकीय

प्रगति एक सतत् प्रक्रिया है प्रगतिशील व्यक्ति ही समय के साथ सामंजस्य बैठा सकता है। यों प्रगति का अर्थ वर्तमान में संकुचित होकर केवल आर्थिक क्षेत्र का मूल्यांकन ही होता जा रहा है। वस्तुतः प्रगति तो सर्वांगीण है। प्रगति चहुँमुखी हो तभी वह संतुलित कहलाती है। आज आर्थिक प्रगति पर तो सबका पूरा–पूरा ध्यान रहता है किन्तु जो प्रगति मानव का मूल्य स्थापित करती है उस तरफ भी ध्यान अपेक्षित होता है।

प्रगति को वैचारिकता, मानवीयता तथा पावनता से भी जोड़ा जाना आवश्यक है। मूल्यांकन के समय इन क्षेत्रों को भी जोड़ना होगा तभी सर्वांगीण प्रगति होगी। आज वैश्विक स्वास्थ्य संकट है तो इन कसौटियों की प्रासंगिकता भी बढ़ गई है। विश्व में कोई भी देश मानवीय सुरक्षा के उपाय खोजे तो उसे सबके लिये उपयोगी बनाने की भी पहल हो। यों मानव में परहित–भाव जन्मजात होता है किन्तु परिस्थिति के कारण वह क्षीण हो सकता है। मानव सेवा का भाव पुनः पूर्ण रूप से उदित हो यह भी प्रगति का एक प्रकार ही है। यों सभी इस दिशा में प्रयासरत हैं पर समवेत प्रयास से ही प्रगति दृष्टिगत होगी।

कुछ काव्यमय

मे मेरा मेरे लिये
यह है घातक सोच।
इसमें कहां समानता,
यह प्रगति में पोच।।
मैं सबका मेरे सभी,
यही है सोच उदार।
तभी संतुलित बन सकें,
प्रगतिशील सुविचार।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

सच्ची सेवा

सेवा ही मानव का धर्म है। परोपकार व्यक्ति ईश्वर के समान होता है। सेवा व्यक्ति की आनन्दानुभूति के साथ–साथ धर्म के मार्ग का भी प्रशस्तिकरण है। सेवा का द्वार सीधा धर्म के भवन में ही खुलता है। उसी मानव का जीवन सफल कहा जा सकता है, जिसने अपना जीवन सेवा में बिताया हो।

एक सज्जन पुरुष ने एक ऐसे विद्यालय की स्थापना के बारे में सोचा, जिसमें वे बच्चों के मन में मानवीय मूल्यों की स्थापना कर सकें। कुछ समय पश्चात् उन्होंने एक विद्यालय खोला, जिसमें वे बालकों को नैतिक शिक्षा, जीवन दर्शन आदि का ज्ञान बच्चों को देने लगे। एक दिन उन्होंने 'सच्ची सेवा भावना' विषय पर विद्यार्थियों के बीच वाद–विवाद प्रतियोगिता करवाने की सोची। तय दिन एक बड़े से हॉल में वह वाद–विवाद प्रतियोगिता शुरू हुई। समस्त प्रतिभागियों ने बढ़–चढ़कर पक्ष–विपक्ष में तर्क प्रस्तुत किए। जब पुरस्कार वितरण का समय आया, तब उन सज्जन पुरुष ने इतने सारे प्रतिभागियों में से किसी को भी पुरस्कार नहीं दिया, अपितु उन्होंने पुरस्कार एक ऐसे बालक को दिया, जो उस प्रतियोगिता का हिस्सा ही नहीं था। इस पर उपस्थित अन्य सभी प्रतिभागी नाराज हो गए और उन्होंने सज्जन पुरुष से पूछा–आपने ऐसा क्यों किया? वे सज्जन पुरुष बोले –जब तुम सब इस हॉल में प्रवेश कर रहे थे, उससे पहले मैंने दरवाजे पर एक बिल्ली रखवाई थी, जिसके पाँव में चोट लगी थी। आप सभी तो बिल्ली को देखते हुए अन्दर आ गए, परन्तु किसी ने भी उस बिल्ली के पाँव पर मरहम–पट्टी करने के बारे में नहीं सोचा।

जबकि इस लड़के ने उस बिल्ली के पाँव पर मरहम–पट्टी की, सेवा की और सारे समय उस बिल्ली के पास बैठा रहा।

वास्तव में, सेवा भावना वाद–विवाद का विषय नहीं है, बल्कि यह कर्म में उतारने का विषय है। सेवा भावना एक ज्ञान है, परंतु यह तब तक साबित नहीं होती, जब तक इसे करके ना दिखाया जाए। सेवा भावना के बारे में सिर्फ बोलने से कुछ नहीं होता।

–कैलाश 'मानव'

सेवा की शक्ति

छोटा चन्द्रमा बड़े सूर्य को भी ग्रहण लगा देता है। अगर हम सही जगह पर, सही समय पर, सही काम करें, तो हम भी बड़े–बड़े काम कर सकते हैं।

एक बार संत राबिया काबा के दर्शन के लिए जा रही थीं। संत राबिया एक सूफी संत थीं। उन्होंने गरीबों और दुःखियों की सेवा को ही पैगम्बर सेवा समझा था। वह किसी भी मंदिर–मस्जिद में नहीं जाती थीं, लेकिन परिवार के कहने से काबा जाने के लिए राजी हुईं।

काबा जाते हुए जब रास्ते में वे एक जंगल से गुजरीं, तो उन्हें एक सूखे हुए पेड़ के खोल में, एक कुत्ता फंसा हुआ दिखा। राबिया को दया आ गई और उन्होंने उसे पेड़ से निकालकर अपनी गोद में उठा लिया। उन्होंने देखा कि कुत्ता प्यासा है। इधर–उधर पानी ढूंढने की कोशिश की तो कुछ दूरी पर एक कुआँ नजर आया। कुएँ के पास जाने पर पता चला कि वहाँ पर बाल्टी तो थी पर रस्सी नहीं थी। उनकी नजर अपने कपड़ों पर जाती है। उन्होंने बिना वक्त गंवाए अपने कपड़ों को फाड़कर रस्सी बनाई और बाल्टी को उससे बांधकर कुएँ में भरने के लिए डाला, परन्तु रस्सी पानी से थोड़ी दूर रह गई, उनको बहुत दुःख हुआ। संत राबिया दुःखी मन से तरकीब ढूंढने लगीं। तभी उनका ध्यान अपने केशों पर गया, जो बहुत लंबे थे।

उनके मन में जीव सेवा की भावना इतनी प्रबल थी कि उन्होंने दर्द की परवाह किए बिना तुरंत अपने केशों को जड़ से उखाड़ लिया और रस्सी से जोड़ दिया। लम्बे केशों के रस्सी के साथ जुड़ते ही रस्सी लंबी हो गई और बाल्टी पानी तक पहुँच गई। संत राबिया ने 5–6 बार पानी निकाल कर उस मरणासन्न कुत्ते को पिलाया, जिससे वो तृप्त हो गया और उसकी जान बच गई। तृप्त होते ही कुत्ता अन्तर्ध्यान हो गया।

संत राबिया सिर के बाल उखड़ जाने के कारण लहुलुहान हो गई थीं और अब उन्हें पीड़ा भी महसूस हो रही थीं वह बार–बार मिन्नतें कर रहीं थीं – हे काबा शरीफ ! मैं आपके पास कैसे आऊँ ? अपनी नेक बंदी की पुकार अल्ला–ताला ने सुन ली, अचानक बियाबान जंगल रौशनी से जगमगा उठा। काबा शरीफ के पार्षद उस रौशनी में प्रकट हुए और बोले कि संत राबिया आपको काबा आने की जरूरत नहीं, खुदा खुद चलकर आपसे मिलने आ गए हैं।

इससे सिद्ध होता है कि भक्त के पास भगवान स्वयं चले आते हैं। औरों की मदद करो .....खुदा आपकी मदद करेगा।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

एलबमें वापस बेग में रख ली, बातचीत खत्म होने के कगार पर थी मगर मेजबान के मुँह से सहायता देने के नाम पर एक शब्द नहीं निकल रहा था। बातें करते करते वे उठ गये, यह एक तरह का शिष्टाचार था, उसके साथ कैलाश व डॉ.अग्रवाल भी उठ गये, मेजबान अब दरवाजे की तरफ अग्रसर हुआ तो स्पष्ट था कि भेंट समाप्त।

द्वार पर विदा करते हुए उन्होंने बताया कि दो–तीन साल में वे एक बार उदयपुर आते हैं। इस बार जब भी वे उदयपुर आयेंगे, नारायण सेवा के कार्यों को प्रत्यक्ष देखने का अवसर मिलेगा। इसके साथ ही ये लोग वहां से लौट पड़े। राह में डॉ. अग्रवाल काफी आगबबूला हो गये। कहने लगे–मामाजी, मामाजी करता रहा मगर एक पैसा चन्दे का नहीं दिया। डॉ. अग्रवाल इस अनुभव से काफी निराश हो गये। उन्होंने कह दिया–कैलाश, तू तो मेरा वापस भारत जाने का इन्तजाम कर दे, मुझे यहां नहीं रहना।

कैलाश ने ऐसे कई उतार–चढ़ाव देखे थे। निराशा झेलना तो उसके जीवन का अंग था। उसने हंसते हुए कहा–डॉ. साहब! अपनी भैंस पानी में बैठ गई है, यह खड़ी भी होगी और दूध भी देगी, आप देखते जाओ। दोनों वापस कनेक्टिकट आ गये। तीन–चार दिन यूं ही गुजर गये। कहीं से भी एक पैसे तक का चन्दा नहीं मिला। इसी बीच उदयपुर से भी फोन आ गया कि अस्पताल के स्टाफ को वेतन देना है, तुरंत 71 हजार रु. की आवश्यकता है। कैलाश ने हाथ खड़े कर दिये कि यहां भी अभी तक कोई सफलता नहीं मिली है। वेतन की व्यवस्था वहीं से किसी से करनी होगी।

अंश - 177

रोज कितना पानी पीना चाहिए?

कम पानी पीने से शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या हो जाती है। और ज्यादा पीने से भी नुकसान होता है. तो आखिर रोज कितना पानी पीना चाहिए?

एक, दो या तीन लीटर? रोजाना कितना पानी पीना चाहिए, इसे लेकर हमेशा असमंजस की स्थिति बनी रहती है। इसी मुद्दे पर कई साल तक बहस भी हो चुकी है। शरीर में न तो पानी की कमी होनी चाहिए और न ही अति। जर्मनी की डीजीई एडवायजरी एसोसिएशन इसका जबाव देती हैं। उनके मुताबिक कम से कम एक लीटर पानी तो हर दिन जरूर पीना चाहिए. वयस्कों को दिन भर में एक से डेढ़ लीटर पानी पीना चाहिए।

पानी पीते वक्त इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि एक बार में इंसान बहुत ज्यादा पानी न पिये. ऐसा करने से शरीर में रक्त में सोडियम का स्तर अचानक कुछ देर के लिये बहुत गिर जाता है। अचानक सोडियम का स्तर गिरने से थकान, नाक बहने, उल्टी या मितली जैसी समस्याएं सामने आ सकती हैं।

शारीरिक रूप से बेहद सक्रिय रहने वालों को या फिर कसरत करने वालों को डेढ़ लीटर से थोड़ा ज्यादा पानी पीना चाहिए। लेकिन गर्म देशों में गर्मियों के दौरान शरीर से काफी पसीना निकलता है। तापमान बहुत ज्यादा हो और काफी पसीना आये तो ढाई से तीन लीटर पानी पीना चाहिए।

कई घंटे सोने के बाद जब हम जागते हैं तो शरीर में पानी की कमी हो जाती है। सुबह पानी पीने से रात भर की पानी की कमी पूरी हो जाती है और शरीर चुस्त महसूस करता है. इससे मूड भी अच्छा रहता है।

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

अनुभव अमृतम्

बच्चे और परिवार तो तृप्त होकर चले गए। शाम को तथाकथित बड़े लोग सफेद कोलर वाले तथाकथित बहुत पढ़े लिखे लोग नाराज हो गए। अरे! इसी जगह तुमने अछूतों को भोजन कराया। इसी जगह पर हमें भोजन करा रहा है। हमारा धर्म भ्रष्ट करना चाहता है? क्या हम तेरा भोजन नहीं करेंगे। खड़े हो गए एकनाथ जी हाथ जोड़कर कहते हैं ब्राह्मण देवता अरे! महान बडे लोगो बीरांज जाओं, उस स्थान को भी हमने धोकर साफ किया था।

अब तो कीटाणु आ गया कोरोना, कौनसी जाती है कोरोना की? कौनसा धर्म इसका? कौनसा मजहब है इसका? पूछो कोई कोरोना से। किस जाति वालों को संक्रमण करेगा? किस धर्म वालो को नष्ट करेगा? कोरोना कहता है– मैं सार्वजनिक हूँ इंग्लैंड के प्रधानमंत्री को भी मैंने डस लिया। यू.के की हेल्थ मिनिस्टर साहिबा पर भी मैंने आक्रमण कर दिया। कनाड़ा के राष्ट्रपति जी की पत्नी को भी मैंने डंक मार दिया।

जात–पांत पूछे नहीं कोई।
हरि को भजे सो हरि को होई।।

अभी तो अच्छा है 2020 का समय अच्छा है। मानव मात्र एक समान का डंका बज गया है। नर और नारी एक समान का प्रकाश फैल गया है। जाति वंश सब एक समान की लौ के प्रकाश की किरणें आ गई है। अच्छा समय है। मफत काका साहब कैलाश जी कहा चलिए काका साहब थोडी पहाड़ी पर चलना पड़ेगा। वो जो दिख रहा है– झोपड़ा। अरे! इसकी सड़क सड़क नहीं है काका साहब पगडंडी हैं।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 304 (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

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@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, 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. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023