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-2596 • उदयपुर, बुधवार 02 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

आदिवासी बहुल रणेश जी में शिक्षा-चिकित्सा, स्वास्थ्य सुधार एवं सहायता शिविर

उदयपुर। दीन–हीन, निर्धन, आदिवासी वर्ग के उत्थानार्थ नारायण सेवा संस्थान द्वारा शुक्रवार को कोटड़ा तहसील के पिपलखेड़ा ग्राम पंचायत के अति दुर्गम पहाड़ियो में स्थित रणेशजी गांव मे शिक्षा–चिकित्सा, स्वास्थ्य सुधार एवं सहायता शिविर संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल के नेतृत्व में आयोजित हुआ। शिविर में कुपोषित, मैले कुचेले आदिवासी बच्चों के नाखून व बाल काटकर, मंजन करवाकर उन्हें नहला–धुलाकर 150 टूथपेस्ट–ब्रश, 250 स्वेटर एवं पौष्टिक बिस्किट बांटे गये। प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आयी मजदूर परिवार की औरतों को कीटाणुओं से होने वाली बीमारियों से अवगत कराया एवं मौसमी बीमारी से स्वस्थ रहने के उपाय बताये गये। साथ ही उन्हें सर्दी से बचाव के लिए 250 कम्बल, स्वेटर, मौजे, चप्पल वितरित किए गये। शिविर में आए 3 दिव्यांगों को वॉकर, 3 को स्टीक, 1 को बैशाखी दी गयी। वहीं 2 अतिनिर्धन एवं कुपोषित परिवारों को घर–घर जाकर एक महीने की राशन सामग्री दी गयी तो एक विधवा बहिन की दयनीय दशा को देखकर को सिलाई मशीन भेंट की गयी। संस्थान की मेडीकल टीम ने 150 ग्रामीणों का स्वास्थ्य परीक्षण भी किया। डॉक्टर अक्षय जी गोयल ने बताया कि इन आदिवासियों में सर्दी, जुखाम, एलर्जी, दर्द फीवर, दाद–खुजली, केवीटी, एनिमिया जैसी बीमारीयों के लक्षण पाये गये जिन्हें उपचार देते हुए निःशुल्क दवाइयां दी गयी। इन्हें रोगों के प्रति जागरूक करते हुए 200 साबुन, मास्क, सेनेटाइजर आदि भी वितरित किये गये। शिविर में 30 सदस्यीय साधकों की टीम ने सेवाएं दी। शिविर का संचालन स्थानीय संयोजन आंगनवाड़ी कार्यकर्ता लीलादेवी जी ने तथा संस्थान की ओर से दल्लाराम जी पटेल, दिलीप सिंह जी, मनीष जी परिहार ने किया।

नवागन्तुक कलेक्टर साहब व पुलिस अधीक्षक जी का स्वागत

उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान के प्रतिनिधि मण्डल ने अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल के अगुवाई में नवागन्तुक जिला कलेक्टर ताराचन्द जी मीणा व पुलिस अधीक्षक मनोज कुमार जी चौधरी का स्वागत किया। उन्हें संस्थान के सेवा प्रकल्पों से अवगत कराते हुए अग्रवाल ने संस्थान अवलोकन का आग्रह किया। जिला कलेक्टर श्री मीणा ने संस्थान द्वारा विभिन्न जिलों में पूर्व में लगाए गए दिव्यांग सहायता शिविरों में अपनी सहभागिता का जिक्र करते हुए कहा कि संस्थान दिव्यांगों एवं निराश्रितों की सेवा के अच्छे कार्य कर रहा है। प्रतिनिधि मण्डल में विष्णु जी शर्मा हितेषी, भगवान प्रसाद जी गौड़ और मनीष जी परिहार शामिल थे।

जबलपुर (मध्यप्रदेश), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

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 दिव्यांग सहायक उपकरण एवं दिव्यांग ऑपरेशन जारी है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 16 जनवरी 2022 को विन्ध्य भवन, जबलपुर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता विध्या संस्कृति मंच शिविर में रजिट्रेशन 283, कृत्रिम अंग माप 55, कैलिपर माप 32, ऑपरेशन चयन 29 की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री संजीव जी राजक (मध्यप्रदेश स्टेट कमिश्नर), अध्यक्षता श्री विपुल जी पंवार (असिसेटड कमिश्नर), विशिष्ट अतिथि श्री विजयपांडेय जी चौहान (स्वास्थ्य विभाग), श्री बी.एस. जी परिहार (सचिव विध्या सांस्कृति मंच), श्री राजेन्द्रसिंह जी (निदान सेवा संस्थान), श्री डी.आर. जी लखेरा, श्री प्रमोद जी, श्री आर.के. जी तिवारी (शाखा प्रेरक), डॉ. नवीन जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), कैलीपर्स माप टीम सुश्री नेहा जी (पीएनडॉ), श्री भगवती जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री देवीलाल जी, श्री हरीश जी रावत, (सहायक), श्री हितेश जी सेन (रसीद), श्री आदित्य जी (ऐंकर) श्री हेमन्त जी, श्री मुन्नासिंह जी ने भी सेवायें दी।

सासाराम (बिहार), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का कम सतत कर रहा है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 16 जनवरी 2022 को तान्या विकलांग संस्थान, सासाराम में संपन्न हुआ। शिविर शविर में रजिट्रेशन 133, कृत्रिम अंग माप 20, कैलिपर माप 20, ऑपरेशन चयन 29 का रजिट्रेशन, की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री ओमप्रकाश जी अग्रवाल (समाजसेवी), अध्यक्षता श्री डॉ. राजेन्द्र जी शुक्ला (अध्यक्ष तान्या विकलांग संस्थान सासाराम), विशिष्ट अतिथि श्रीमति मीना जी चौहान (सदस्य), श्री सुरेन्द्र जी अग्रवाल (समाजसेवी), श्री राजीवकुमार जी शुक्ला (सदस्य), श्री रवि जी तिवारी (कोषाध्यक्ष), डॉ अमीत जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), कैलीपर्स माप टीम श्री पंकज जी (पी एन डॉ), श्री नाथूसिंह जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री लालसिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी,श्री बहादुर सिंह जी, श्री सत्यनारायण जी (सहायक), ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

आत्मीय स्नेह मिलन
एवं
भामाशाह सम्मान समारोह
स्थान व समय
रविवार 06 फरवरी 2022 प्रातः 11.00 बजे से

अरेरा फार्म मैरिज गार्डन, रेडिसन होटल के सामने,
ईश्वर नगर गेट, गुलमोहर, भोपाल (म.प्र.)

मानव सेवा संघ भवन, पुराना बस स्टेण्ड
करनाल - हरियाणा

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

इस सम्मान समारोह में
सभी दानवीर, भामाशाह सादर आमंत्रित है।

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर
रविवार 06 फरवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से
स्थान

जगजीवन स्टेडियम स्टेशन रोड,
प्रखण्ड कार्यालय के पास मोहनीया
जिला - कैमूर - बिहार

पन्नालाल हीरालाल स्कूल,
खादी भण्डार के पीछे,
बीदर- कर्नाटक

गुरुद्वारा श्री जन्डसर साहिब,
बहादुर द्वार बरेटा, तह.- बुडलाडा,
जिला - मानसा, पंजाब

माहेश्वरी भवन, बस स्टेण्ड रोड,
शेहगांव, बुलढाणा,
महाराष्ट्र

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'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

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

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

बाबू भजन बहुत मिल जायेगे। गीत मिल जायेंगे क्या? हमने कुछ ग्रहण किया। केवल मनन नहीं, केवल चिंतन नहीं मनन का लाभ है। जब श्रवण करेंगे तभी मनन होगा। श्रवण करेगे पढ़ो समझो और करो। गीता प्रेस गोरखपुर का कल्याण आज भी निकलता है। मैंने तो सबकुछ कल्याण से प्राप्त किया है। मेरे पूज्य पिताजी की बड़ी .पा है कल्याण मंगवाया करते थे। नारी अंक 550 ऐसी वीर नारियों की कहानी, पद्मिनी की कहानी, झाँसी की रानी की कहानी, खूब लड़ी मर्दानी वो तो झाँसी वली रानी थी। बुन्दले हरबोलें के मुँह हमने सुनी कहानी थी। और गाथा पढ़ी मीरा बाई गिरधर माने, श्याम मने चाकर राखो जी। आपका आकर बन जाना। सुमित्रा जी खड़ी रही न हिली ना डोली। कौशल्या माता ने कहा–जाओ तो बेटा वन ही पाओ नित्य धर्म वन ही। जाओ गौरव लेकर के जाओ लेकर वही लौट आओ। लेकिन जब देखा सुमन्त्र जी आये वल्कल वस्त्र रोते हुए लाये, सीता जी ने वल्कल वस्त्र हाथ में लेने के लिए हाथ उठाये तो कौशल्या माता से रहा नहीं गया। राम–राम इसे वन में मत ले जाना, मैं सीता के बिना रह नहीं पाऊंगी, राम ये कौशल वधू विदेह लली, मुझे छोड़कर कहाँ चली तूं, हे मानस कुसुम कली। देव हुआ तूं वाम किसी रोको–रोको राम इसे कितना समझाया है। रोने से मुँह धोना खान–पान से कुछ होना। वहाँ शेर है, वहाँ बाघ है, वहाँ रीछ है, वहाँ नाग है, वहा पशु–पक्षी है, वहाँ अमावस्या की काली रात्रि में जंगल है। वहाँ चमकादड़ है, वहाँ चारो तरफ नालायकी है, वहाँ राक्षस रहते है, वो तुम्हें मार डालेंगे। तुम्हारे प्राण चले जायेगे। सीते रुक जाओ।

स्वभाव का परिष्कार

आत्म कल्याण के लिए सबसे पहले हम अपने गुण, कर्म और स्वभाव का परिष्कार करें। जीवन में इससे जो बदलाव आएगा वह अत्यन्त मंगलकारी होगा।

नदी तट पर पण्डित जी का आवास था। वे बच्चों को षिक्षा देने का कार्य करते थे और उसके बदले में जो मिल जाता, उसी में घर खर्च चलाते। किसी से कुछ मांगने की आवश्यकता उन्हें कभी नहीं हुई। थोड़ी खेती–बाड़ी भी थी। वे और उनका परिवार सुख से रहते थे। उनका स्वभाव बड़ा ही सौम्य ओर मिलनसार था। परिवार और रिश्तेदारी में भी उनके सद्भाव और सहृदयता के कारण सभी उन्हें अत्यन्त आदर देते। एक दिन जब वे घर में अकेले बैठे थे, मन में विचार आया कि जो भी संत इधर आते हैं, वे आत्मा के परिष्कार की बात करते है, आखिर यह आत्मा है क्या? इसकी खोज करनी चाहिए। यह धुन उन पर ऐसी सवार हुई कि वे दैनन्दिन जरूरी कार्यों से विमुख होते गए। व्यवहार में भी अनमन्यस्कता आ गई। परिजन कुछ पूछते या किसी काम के लिए कहते तो, वे झिड़क देते। बात–बात पर क्रोधित होना, स्वभाव बन गया। जिसका असर पारिवारिक सम्बन्धों में कटुता के रूप में हुआ। अब वे अकेले और गुमसुम भी रहने लगे और यही सोचते कि यदि आत्मा हमारे भीतर है तो वह कैसी होगी, उसका आभास कैसे हो सकता है। इसी उधेड़बुन में उनका जीवन नरकमय होता जा रहा था। एक रात जब वे गहरी निद्रा में थे अचानक उनकी आंखे खुली, देखा उनके भीतर से ही एक प्रकाश निकल कर इर्द–गिर्द घूम रहा है तभी उन्होंने प्रकाश से ही निकलते स्वर भी सुने– पण्डित तुम क्यों भटक रहे हो? क्यों गलत राह पकड़ ली है। कटुता और कर्तव्य से विमुखता सबसे बड़ी बुराई है। मैं तो तुम्हारे भीतर ही हूं। यदि जीवन में शान्ति, सौम्यता और मधुरता है, तो समझो आत्मा सदैव तुम्हारे साथ है। विवेक से अपना कार्य करते रहोगे तो सदैव तुम्हें मेरी अनुभूति होगी।

सम्पादकीय

प्रेम एक झरना है। यह शीतल है, ताजा है, नैसिर्गिक है और स्वच्छ है। प्रेम चाहे धर्मों में हो, संस्कृतियों में हो, देशों में हो या व्यक्तियों में, इसका परिणाम हमेशा सुखद ही होता है। प्रेम का मूल स्वभाव है समर्पण। प्रेम देने से खुश होता है। प्रेम अपने से भी ज्यादा दूसरों का ध्यान रखता है। इसलिये जहाँ प्रेम है वहाँ मतभेद भी नहीं होगा और मनभेद भी नहीं। प्रेम का आधार ही निःस्वार्थ भाव है। जैसे ही दो या दो से अधिक के बीच स्वार्थ, अपना अधिकार, अपनी प्रभुता का विचार आया तो प्रेम वहाँ से विदा हो जाता है। प्रेम करना भी सरल है तथा इसे स्थायित्व देना भी सरल है यदि भावों में शुद्धता व निर्मलता हो। आजकल चारों तरफ प्रेम का ही संकट है क्योंकि कोई भी अपना अधिकार, अपना प्रभुत्व, अपना निहित स्वार्थ त्यागना नहीं चाहता है। हम फिर से सोचें तो जगत को प्रेमपूर्ण बना सकते हैं।

कुछ काव्यमय

प्रेम की नाव से ही
सम्बन्धों का सागर पार होगा।
प्रेमपूर्वक पार उतरने पर ही
एक नया संसार होगा।
परस्पर प्रेम का रंग चढ़ायें।
आपस में प्रेम बढ़ायें।

- वरदीचन्द राव

कोविड-19 के नियम

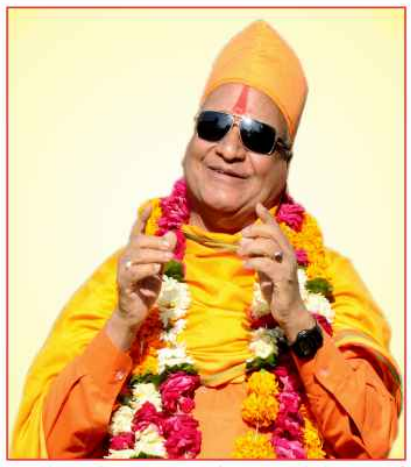
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।
- बार-बार अपने हाथों को धोएं।
- बाहर जाते समय मास्क जरुर लगाऐ।
- अपनी आंख, नाक या मुंह को न छुएं।
- जुकाम और खांसी होने पर मास्क पहनें।
- छींकते समय नाक और मुंह को ढकें।

अपनों से अपनी बात

सेवा ही बड़ा धर्म

गुरु नानकदेव जी शिष्य मर्दाना के साथ एक गांव में पहुँचे। गांव के बाहर एक झोंपड़ी में कुष्ठ रोगी रहता था। लोग उससे घृणा करते। कोई भी उसे पास नहीं जाता। कभी कोई उसे भोजन दे जाता अन्यथा भूखे रहना ही उसी नियति थी।

गुरु नानकदेव जी झोंपड़ी में गए और पूछा– भाई, हम आज रात तुम्हारी झोंपड़ी में रूकना चाहते हैं? अगर तुम्हें कोई परेशानी ना हो तो। यह सुनकर वह हैरान हो गया, क्योंकि उसके पास कोई आना ही नहीं चाहता फिर ये कैसे उसे पास रूकने को तैयार हुए? वह सिर्फ उन्हें देखता रहा। उसे कोढ़ ग्रस्त अंग में कुछ बदलाव आने लगे।



नानकदेव जी ने मर्दाना को रबाब बजाने को कहा और उन्होंने कीर्तन आरंभ कर दिया। कोढ़ी ध्यान पूर्व सुनता रहा। जब कीर्तन समाप्त हुआ, तो उसने गुरुजी के चरण स्पर्श लिए। गुरु नानकदेवजी ने उससे पूछा– भाई, कैसे हो? गांव के बाहर झोंपड़ी क्यों बनवाई है? उसने उत्तर दिया– मैं बहुत बदकिस्मत हूँ। मुझे कुष्ठ रोग है, कोई मेरे पास नहीं आता। कोई मुझसे बात नहीं करता। अपनों ने भी मुझे घर से निकाल दिया। मैं दुर्भाग्यशाली और धरती पर बोझ हूं। गुरु नानकदेव जी ने कहा– बोझ तुम नहीं वे लोग हैं जिन्होंने पीड़ित पर भी दया नहीं की और अकेला छोड़ दिया। आओ मेरे पास, मैं भी तो देखूँ, हाँ है कोढ़? जैसे ही गुरु नानकदेव जी ने उसे हाथों और पीठ को सहलाया, वह पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। इस चमत्कार से अभिभूत वह गुरुजी के चरणों में गिर पड़ा। उन्होंने उसे उठाकर गले लगाते हुए कहा– प्रभु का स्मरण और लोगों की सेवा करो, यही मनुष्य के जीवन का प्रमुख कार्य है। उसे पश्चात् वह अन्य कोढियों की सेवा में लग गया और ऐसी ख्याति पाई कि सभी उसका आदर करने लगे।

–कैलाश 'मानव'

तूफान का सामना

खरगोश के समान तेज भागकर विश्राम करने से लक्ष्य की प्राप्ति नहीं होती बल्कि कछुए के समान बिना रूके लगातार चलते रहने से ही लक्ष्य हासिल होगा।

लड़की कार चला रही थी। पास वाली सीट पर पिता बैठे थे। कुछ आगे तेज तूफान दिखाई देने लगा। लड़की पिता से बोली–कार रोक दूँ ?

पिता ने उत्तर दिया–नहीं, कार मत रोको। चलती चलो। कुछ आगे जाने पर तूफान का वेग और तेज हो गया। लड़की कार पर सही नियंत्रण नहीं रख पा रही थी। उसने पिता से पुनः पूछा– अब तो कार रोक दूँ ?

उसने देखा कुछ कारे वहीं सड़क के किनारे पर खड़ी थी और उनके चालक तूफान के गुजरने के इंतजार में थे। बहुत मुश्किल से वह स्टेयरिंग पर नियंत्रण रखती हुई, पिता की आज्ञानुसार लगातार कार चलाती रही और 2–3 किमी आगे जाने के बाद पिता से पूछ बैठी– आपने उस समय रूकने के लिए क्यों नहीं कहा जब मैं तूफान में बड़ी मुश्किल से कार

चला पा रही थी और अब आप रूकने के लिए कह रहे हैं, जबकि तूफान गुजर चुका है।

इस पर पिता ने कहा–जरा पीछे मुड़कर देखो। लड़की ने देखा तो पाया कि पीछे तूफान का वेग बढ़ गया है जबकि वह तूफान को पार कर के आगे निकल चुके है। पिता ने बेटी को समझाया– परिथितियां बेहतर होने की प्रतीक्षा में लोग जीवनभर वहीं रह जाते हैं जब जो लोग तूफान के बीच में रास्ता बनाते हुए आगे बढ़ते हैं, वे ही सफल होते हैं और अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हैं। मित्रो! सतत् रूप से किये गए छोटे –छोटे प्रयायो से बड़े से बड़ा लक्ष्य भी प्राप्त किया जा सकता है। खरगोस के समान तेज भागकर विश्राम करने से लक्ष्य की प्राति नहीं होती बल्कि कछुए के समान बिना रूके लगातार चलते रहने से ही लक्ष्य हासिल होगा। राह में बाधाएँ कितनी ही क्यों न आएं परंतु प्रयास सदैव अनवरत् होने चाहिए। चरेवैति। चरेवैति।

– सेवक प्रशान्त भैया

राहत पहुंची उखलियात लाभार्थी प्रफल्लित

नारायण सेवा सेवा संस्थान की मुहिम 'सकून भरी सर्दी' के तहत मंगलवार को संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल के नेतृत्व में राहत टीम गरीबों और आदिवासियों के लिए सेवा सामग्री लेकर उखलियात पहुँची। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि कोटड़ा तहसील के दुर्गम पहाड़ी क्षेत्र में निवासरत आदिवासी, मजदूर परिवारों व बच्चों को शीतलहर में मदद पहुंचाते हुए 190 कम्बल, 200 स्वेटर, 170 टोपे और 100 जोड़ी चप्पल का वितरण किया गया। उन्होंने कहा राहत सामग्री लेने आये बच्चों और उनके परिजनों को शिक्षा व स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करते हुए प्रतिदिन नहाने व बच्चों को स्कूल भेजने के लिए प्रेरित किया गया। इस दौरान स्थानीय विद्यालय के शिक्षकगण और आँगनवाड़ी कार्यकर्ता लीला देवी जी, मौजूद थे। शिविर में मीडिया प्रभाग के भगवान प्रसाद जी गौड़, जसवीर सिंह जी, दिलीप सिंह जी, अनिल जी पालीवाल, रौनक जी माली, मनीष जी परिहार ने सेवाएं दी।

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश ने बताया कि इस सम्बन्ध में मेला अधिकारी से बातचीत भी हो चुकी है। महाराज ने कहा– वहां तो धूल उड़ती है, आंधी आती है, आपके सारे टेन्ट उखड़ जायेंगे तो ऑपरेशन कैसे करोगे। कैलाश ने बताया कि ऑपरेशन हेतु प्लाई के विशेष ढांचे बनाये जायेंगे जो धूल–आंधी झेल सकें।

महाराज यह सुन कर संतुष्ट हो गये। इसके पश्चात् काफी देर तक इधर–उधर की बातें होती रही उसके बाद अचानक महाराज बोले– हम वैष्णव अखाड़ों मे जगद्गुरू रामानन्दचार्य के अर्न्तगत आपको आचार्य महामण्डलेश्वर व निर्वाणी पीठाधीश्वर उपाधि से अलंकृत करना चाहेंगे। कैलाश यह बात सुन दंग रह गया। वह कोई साधु नहीं था, ऐसी उपाधि उसे कैसे दी जा सकती है। महाराज उसके मन में चल रहे सवालों को शायद ताड़ गये। वे बोले– अखाड़े दो तरह के हैं, एक वैष्णव अखाड़ा और दूसरा संन्यासी अखाड़ा। संन्यासी अखाड़ों को शैव अखाड़ा भी कहते हैं, इनमें साधु होना जरूरी होता है मगर वैष्णव अखाड़ों में ऐसा कोई प्रतिबन्ध नहीं।

महाराज उसकी तरफ अपेक्षा भरी निगाहों से देख रहे थे और उसके मन में ऊहापोह चल रहा था कि हां करूं या ना करूं। तभी उसे राज्यसभा में मनोनयन की बात याद आ गई। वह सोचने लगा तब मना करने के बाद जिस तरह का पश्चाताप हआ था कहीं इस उपाधि हेतु मना करने के बाद वैसा ही नहीं हो। अन्ततः उसने हामी भर दी तो महाराज प्रसन्न हो गये।

3 माह बाद ही हरिद्वार कुम्भ के मेले में उसे आचार्य महामण्डलेश्वर उपाधि से अलंकृत कर दिया गया। मेले में नारायण सेवा का पाण्डाल बना हुआ था, लगभग 900 साधु इस पाण्डाल में एकत्र हुए और उसे इस पद से सम्मानित किया। अखाड़ा परिषद ने अधिकारिक रूप से लिखित में यह उपाधि प्रदान की।

अंश - 223

यदि हम अधिक सलाद खा लें तो?

सलाद खाना हर किसी के लिए फायदेमंद माना जाता है ओर कुछ हद तक यह बेहतर होता भी है। लेकिन अधिक मात्रा में सलाद खाना शरीर के लिए नुकसानदायक साबित भी हो सकता है। यहां सलाद से जुड़ी कुछ ऐसी ही जानकारी दी जा रही है।

ज्यादा फाइबर न लें

- सलाद में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है जो अधिक मात्रा में लेने पर शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है। उल्टी, दस्त, पेट में दर्द, कब्ज की समस्या हो सकती है। वजन बढ़ने या घटने की समस्या भी हो सकती है।
- प्याज, मूली जैसी सब्जियां,सलाद में कम खाएं, पाचन समस्याएं होती हैं।

यह तरीका अपनाएं –

- खाने से पहले या उसके साथ सलाद ले सकते हैं। प्याज व मूली ज्यादा मात्रा में न लें, इनसे गैस, कब्ज बनती है।
- फल व सब्जियों की सलाद अलग–अलग लें। खाने के साथ फ्रूट सलाद लेने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है। नमक भी कम मात्रा में डालें।

विटामिन और कैल्शियम से दूर होगा गर्दन का दर्द

गर्दन में होने वाले दर्द को आमतौर पर लोग नजरअंदाज करते हैं लेकिन कई बार वह दर्द गंभीर होने पर पूरे जीवनशैली को प्रभावित कर देता है। पिछले कई सालों से सवाईकल स्पॉडिंलाइसिस के रोगियों की सख्या में लगातार वृद्धि हो रही है।

डॉ. आरपी जायसवाल बताते हैं कि गर्दन की तकलीफ को फौरन मेडिसन और फिजियोथेरेपी की मदद से दूर कराने की कोशिश करनी चाहिए। लेटलतीफी से परेशानी बढ़ सकती है। इसक अलावा खाने में कैल्शियम और विटामिन डी की मात्रा अधिक लेनी चाहिए।

इन बातों का रखें ख्याल तो कम होगी परेशानी

- पूरी नींद नहीं लेना, ऊंचे तकिया पर सोना, लेटकर पढ़ना, टीवी देखना और घंटों कंप्यूटर पर काम करने से बढ़ता है स्पॉडिंलाइसिस।
- लंबे समय से निरतंर गाड़ियों का परिचालन करते रहने से गर्दन की समस्या बढ़ रही है।
- गलत ढंग से शारीरिक श्रम करना, अधिक बोझ उठाने से भी परेशानी आती है।
- दुर्घटना के दौरान गंभीर चोट या हड्डियों में खराबी आने से स्पांडिलाइसिस की बीमारी बढ़ती है।
- खाने में कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन करने से गर्दन के रोग की समस्या दूर होती है।

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

अनुभव अमृतम्

एक दिन उन्होंने कहा कैलाश जी आप तो मुम्बई आ जाओ। आप से जरूरी बात करनी है। छुट्टियाँ लेकर मुम्बई गया। चर्च गेट से आगे दो पेट्रोल पंप आमने–सामने है, वो निशाना बना रखा था। टेक्सी लेकर जाते थे कभी मुम्बई की लोकल ट्रेन में भी जाते थे। कोई पी.ए.साहब, सेक्रेटरी नहीं केवल अकेला कैलाश गया। महाराज थैला लटका हुआ। थैले में संस्थान की सेवा संदीपन अलख जगाना है इसी को अलख जगाना बोलते हैं। काल पुरुष जिसका काल नहीं आता अमर हो गये महाराज मार्कण्डये ऋषि अमर हो गये। पिताजी ने कहा था बेटा तेरी उम्र छः साल की है और छः साल में शिव भगवान का अभिषेक करते हुए काल आया और काल को बोले मैं महाकाल के पास हूँ।

तूं जिसकी आज्ञा मानता है मैं उनके पास हूँ। महाकाल के पास हूँ। महाकाल मुझे और उम्र चाहिये। महाकाल ने अमर कर दिया। कैलाश के हथेली की उम्र की रेखा 48 साल की लिखी हुई है। बाई ने शिव नारायण जी को कहा था मेरा बेटा कम उम्र लेकर आया है। आज 73 साल तीन महीने का हो गया महाराज। यों तो हम सब है मुसाफिर, ठहरना एक रात का, क्या पता कब मिलेंगे.... जान लो पहचान लो। अपने आप को जानने का नाम विपश्यना है। प्रत्येक मस्तिष्क अरबों नसों में से हर नस, अरबों कोशिकाओं में से हर कोशिका स्पदंन कर रही है प्रत्येक क्षण ऑक्सीजन लेती है। प्रत्येक क्षण कार्बनडाइ ऑक्साइड छोड़ती है।

वो ही कार्बनडाइ ऑक्साइड फेफड़ो में जाकर फेफड़े से नाक में आकर बाहर निकलती है। वो ही ऑक्सीजन नाक से जाना ऑक्सीजन और अरबों खरबों कोशिकाओं तक पहुँचती है। लपलपा रही है जैसे आँत लपलपा रही है। भोजन कब आवें और भोजन को स्टोमक पचायेगा लीवर पाँच सौ पचास रसायन मिलायेगा। गालब्लेडर हाइड्रोलिक ऐसिड मिलायेगा। मथनी जैसे वॉश मशीन में कपड़े मथे जा रहे है वैसे स्टोमक में चारो तरफ भोजन घूमेगा। आँतें अच्छे भोजन को अपने में लेकर अच्छा भोजन बना लेगी।

कुछ रक्त बना लेगी, और कुछ रक्त बना हुआ उसमें मिला लेगी। एक कण और रक्त का मिल गया। दो कण रक्त के दूषित हो गये। ये विचारधारा, देहधारा साथ–साथ काम करती है। मन विचारधारा का मालिक मन अभी स्वांस लेते है स्वांस आ रही, जा रही। वो देख लेते, लेकिन मन कहाँ–कहाँ भाग जाता है? मन जैसे ही स्वांस देखना चालू किया, फिर मन को रोका तो ये 31 दिसम्बर 1986 तक जिन क्षेत्रों में भगवान ने भेजा उनके बारे में तारीख समेत कितने रोगियों की सेवा करने का अवसर मिला?

सेवा ईश्वरीय उपहार– 350 (कैलाश 'मानव')

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