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-2709 • उदयपुर, गुरुवार 26 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सहारनपुर (उत्तरप्रदेश) 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 व 11 मई 2022 को जैन धर्मशाला जैन बाग, सहारनपुर में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता जैन समाज सहारनपुर एवं पार्श्वनाथ सेवा संघ रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 272, कृत्रिम अंग माप 109, कैलीपर माप 55, की सेवा हुई तथा 40 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् ज्ञानेन्द्र सिंह जी (आयुक्त, सहारनपुर), अध्यक्षता श्रीमान् राजेश कुमार जी (अध्यक्ष, जैन समाज), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् राकेश कुमार जी जैन (अध्यक्ष, महानगर बीजेपी), श्रीमान् अविनाश जी जैन (कार्यक्रम संयोजक), श्रीमान् अंकित जी जैन (शिविर आयोजक), श्रीमान् अंकित जी जैन (बिन्नु) (समाजसेवी) रहे। डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री सत्यनारायण जी मीणा, श्री हरिश जी रावत (सहायक) ने भी सेवायें दी।

अमृतसर (पंजाब) 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 3 अप्रेल 2022 को सेंट सोल्जर कॉन्वेंट स्कूल जडियाला गुरू अमृतसर, (पंजाब) में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान डॉ. मंगल सिंह, श्रीमान प्रमोद जी रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 135, कृत्रिम अंग माप 10, कैलिपर माप 04 की सेवा हुई तथा 04 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री अजय जी गुप्ता (विधायक, अमृतसर), अध्यक्षता श्रीमान् प्रमोद जी भाटिया (स्पोर्ट्स क्लब चैयरमेन, अमृतसर), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् मगंलसिंह जी (प्रिंसिपल, समाजसेवी), श्रीमती वीना सिंह जी (समाजसेवी) रहे।
डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन. डो.), श्री भगवती जी (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री हरीश सिंह जी रावत (प्रचारक), श्री देवीलाल जी मीणा, श्री कपिल जी व्यास (सहायक) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

संस्थान द्वारा दिव्यांग दम्पती व बच्चे की मदद

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांग धर्माराम (13) और रमेश मीणा (28) को उनकी विपरीत परिस्थितियों में तात्कालिक मदद पहुँचाई है। कानोड़ तहसील जिला उदयपुर (राज.) के तालाब फलां निवासी रमेश पुत्र वाला मीणा का घर आग लगने से स्वाह हो गया था।

संस्थान ने अनाज, वस्त्र, कम्बल मसाले आदि देकर उसकी मदद की। रमेश और उसकी पत्नी लोगरी दोनों ही जन्मजात दिव्यांग है। चार बच्चों के साथ गृहस्थी को चलाना, पहले से ही इसके लिए भारी था और अब घर के जल जाने से उस पर मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा है। वहीं मंगलवार को पीआरओ विपुल शर्मा को फुटपाथ पर मिले धर्मा पुत्र कंवरलाल को व्हीलचेयर, कपड़े, बिस्किट एवं राशन देने के साथ उसका सीपी टेस्ट करवाया। इस बालक की दो वर्ष पूर्व बीमारी के दौरान आवाज और आंखों की रोशनी चली गई थी। अब इसके पांव भी नाकाम हो गए है। डॉक्टर्स टीम आवश्यक चिकित्सा के लिए प्रयासरत हैं।

संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने कहा कि विषमता में परेशान दिव्यांगों एवं दुखियों को ज्यादा से ज्यादा मदद पहुंचाने के लिए संस्थान तत्पर है। इस अवसर पर विष्णु जी शर्मा हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़, दिलीप सिंह जी, फ़तेहलाल जी मौजूद रहे।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

अपने तो अच्छा काम करना कोशिश तो बहुत की। हनुमान जी एक लकड़ी ऐसी फेंकी एक क्षण के लिए मेघनाद को मूर्छा आ गयी। इन्द्रजीत मूर्छित हो गया फिर क्रोध से उठा मूर्छा जगने के बाद और ब्रह्मास्त्र का संधान किया।

ब्रह्मास्त्र में ब्रह्म के पाश में हनुमान जी बन्ध गये। और जब सोने की लंका में रावण के राजमहल पहुँचा तो ऐसा काला कलूटा सोने के सिंहासन पर बैठा हुआ। और देवता लोक भी उसके तरफ निहार रहे हैं। इतना वैभव देखा पर हनुमान जी ललचाये नहीं। ये ललचाने की आदत जो छोड़ देना है। जैसे पानी हमेशा नीचे की तरफ बैठता है बहिनों– भाइयों वैसे ही ये मन नीचे की तरफ ज्यादा जाता है।

मोह सकल व्याधिन कर मूला।
ऐही तेहि उपजाउ बहूँ शूला।।

ऐसी जिन्दगियां हो गई। ये राक्षसी प्रवृति।

बहिनों–भाईयों अभी महिम ने कहा जीवन धन्य बनाये। ये ढ़ाई अक्षर का शब्द है धन्य। वैसे ही ढ़ाई अक्षर का शब्द प्रेम, प्रेम कोई सौदा नहीं है। प्रेम एक देने की चीज है अपनी और से देते जाइये।

ये तो प्रेम की बात है आज सुबह विचार आ रहा था। अपना ही स्वरुप सब में है। जब हम कहते एक पिता की सब सन्तान तो जैसे कहते ये मेरा बेटा है। कहते हैं खून का रिश्ता है। मेरा पौता है। बेटी है तो खून का रिश्ता है।

मूर्ख की दोस्ती

एक समय की बात थी एक राजा ने एक पालतू बन्दर को अपने सेवक के रूप में रखना शुरु कर दिया। जहां भी राजा जाता, बन्दर भी उसके साथ जाता। राजा के दरबार में उस बन्दर को राजा का पालतू होने के कारण कोई रोक–टोक नहीं थी। गर्मी के मौसम में एक दिन राजा अपने शयन कक्ष में विश्राम कर रहा था। बन्दर भी शयन कक्ष के पास बैठकर राजा को एक पंखे से हवा कर रहा था। एभी एक मक्खी आई और राजा के सीने पर आकर बैठ गई। जब बन्दर ने उस मक्खी को बैठे देखा तो उसने उसे उड़ाने का प्रयास किया। हर बार वो मक्खी उड़ती और थोड़ी देर बाद फिर राजा के सीने पर आकर बैठ जाती। यह देखकर बन्दर गुस्से से लाल हो गया। गुस्से में उसने मक्खी को मारने की ठानी। वह बन्दर मक्खी का मारने के लिए हथियार ढूंढने लगा। कुछ दूर ही उसे राजा की तलवार दिखाई दी। उसने वह तलवार उठाई और गुस्से में मक्खी को मारने के लिए पूरे बल से राजा के सीने पर मार दी। इससे पहले की तलवार मक्खी को लगती, मक्खी वहां से उड़ गई। बन्दर के बल से किए गए वार से मक्खी तो नहीं मरी मगर उससे राजा की मृत्यु अवश्य हो गई।

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

कुछ लोग भविष्य में जीते हैं, कुछ वर्तमान में और कुछ भूतकाल में। यह लोगों का अपना–अपना स्वभाव है। जो भूत में जीता है वह पुरानी बातों से नई बातों की तुलना करने लगता है। उसे लगता है कि पहले सब कुछ ठीक था, अब सारा मामला गड़बड़ हो गया है। उसे लगता है कि जमाना खराब आ गया है। वह देश, काल, परिस्थितियों में हो रहे परिवर्तनों को नजरअंदाज कर देता है। जो भविष्य में जीता है वह अकारण ही सपने देखने का आदी हो जाता है। वह बिना परिश्रम सुनहरी कल्पनाओं में जीने लगता है। और जो वर्तमान में जीता है वह अति व्यावहारिक हो उठता है। उसकी सोच केवल परिणामवादी बनती चली जाती है।

ये तीनों ही प्रकार की सोच भले ही सही हो पर एकांगी हैं। वस्तुतः मानव अपनी विचारशक्ति के कारण शुद्ध रूप से किसी एक काल में कभी नहीं जी सकता। प्रतिपल वह हर काल में जीता है। सही तो यही है कि भूत से सीख ले, वर्तमान को सुधारे व भविष्य की संकल्पना संजोये तभी सफल जीवन कहा जायेगा।

कुछ काव्यमय

भूत, भविष्य और आज को,
कर सकें समेकित।
तीनों से जीवन में
सीखना अपेक्षित।
इनका मिला–जुला स्वरूप
मानव को निखारेगा।
भीतर का हर कचरा
यह संगम बुहारेगा।

अपनों से अपनी बात

खतरनाक है क्रोध की आग

क्रोध में आदमी को कुछ नहीं सूझता। वह अपनी ही क्षति कर बैठता है। अतएव क्रोध का शमन कर ही किसी बात का निर्णय करें।

उमर ख़लीफ़ा अपनी न्यायप्रियता, धर्म और धैर्यपूर्ण स्वभाव के लिए प्रसिद्ध थे। वे धर्म की रक्षा हेतु युद्ध लड़ने से भी पीछे नहीं हटते थे। एक बार उन्हें एक अधर्मी व्यक्ति से युद्ध करना पड़ा। युद्ध में उन्होंने उसे धराशायी कर दिया और म्यान से अपनी तलवार निकाल ली। जैसे ही उस व्यक्ति पर वे प्रहार करने वाले थे, उस व्यक्ति ने उन्हें गाली दी। उमर खलीफा ने उस व्यक्ति को छोड़ दिया तथा तलवार म्यान में डाल ली।

उमर खलीफा अब शांत होकर खड़े हो गए। यह देखकर वहाँ उपस्थित सभी लोग हतप्रभ थे उन्होंने उनसे कहा कि –मौका अच्छा था, आपने उसे छोड़ क्यों दिया ? अच्छा होता आप उस व्यक्ति को मार ही देते। उमर खलीफा ने उत्तर दिया – इसके गाली देने पर मुझे क्रोध आ गया था। मैंने सोचा पहले मैं अपने क्रोध को तो मार लूँ, फिर इसे मार दूँगा। मैं क्रोध में किसी व्यक्ति पर आक्रमण नहीं करना चाहता था। अब मैं शांत हो गया हूँ, अतः इससे पुनः लड़ने के लिए तैयार हूँ। वह व्यक्ति भी खड़ा सुन रहा था उमर खलीफा के पैरों में गिर पड़ा। सर्वप्रथम क्रोध को मारना जरूरी है, क्योंकि क्रोध दूसरों को बाद में जलाता है, पहले यह क्रोध करने वाले व्यक्ति को ही जला देता है। क्रोध की आग अत्यन्त विनाशकारी है। अगर हम किसी व्यक्ति को जलाने के लिए उस पर जलता हुआ कोयला फेकेंगे तो वह व्यक्ति तो बाद में जलेगा, पहले हमारा हाथ ही जलेगा। ठीक इसी तरह क्रोधाग्नि दूसरों के लिए बाद में घातक सिद्ध होती है, पहले वह क्रोध करने वाले के लिए ही आत्मघाती बन जाती है। **–कैलाश 'मानव'**

अनोखा कर्मचारी

बात 1947 की है। लेस्टर वण्डरमेन नाम का एक व्यक्ति मेक्सवेल सेकिम एण्ड कम्पनी में काम करता था। यह एक विज्ञापन एजेन्सी थी। एक दिन एजेन्सी के मालिक को लगा कि कम्पनी के मुनाफे का अधिकांश हिस्सा तो कर्मचारियों में ही चला जाता है, अगर वह कर्मचारियों की छंटनी कर देगा तो निश्चित ही उसे अधिक फायदा होगा। अपनी योजनानुसार उसने कई कर्मचारियों को निकाल दिया, लेस्टर वण्डरमेन भी उनमें से एक थे।

नौकरी से निकाले जाने के बाद भी वह एजेन्सी में आकर काम करते रहे। दूसरे कर्मचारी अक्सर उनसे कहते – जब तुम्हें यहाँ से निकाल दिया गया है तो फिर, यहाँ काम क्यों कर रहे हो?

"मैं यहाँ बिना तनख्वाह के काम कर रहा हूँ। मुझे लगता है कि मैं इस

विज्ञापन एजेन्सी के मालिक से बहुत कुछ सीख सकता हूँ।" वण्डरमेन ने उत्तर दिया। एजेन्सी के मालिक वण्डरमेन को देखकर भी नजरअंदाज करते रहे। उन्होंने एक महीने तक वण्डरमेन को अनदेखा किया एवं तनख्वाह भी नहीं दी, लेकिन वण्डरमेन ने फिर भी हार नहीं मानी और वे काम करते रहे। एक दिन हार कर कम्पनी के मालिक वण्डरमेन के पास गए और बोले –मैंने पहले कभी ऐसा व्यक्ति नहीं देखा, जिसे काम तनख्वाह से ज्यादा प्रिय हो।

वण्डरमेन ने वहीं पर काम करके विज्ञापन की अनेक बारीकियों को सीखा। जब उन्हें वहाँ काम करते–करते बहुत समय बीत गया तो, उन्होंने अपनी समझ और अपने तरीके से विज्ञापन बनाने शुरू कर दिए।

इसके पश्चात् वह विज्ञापन की दुनिया में इस कदर छा गए कि उन्हें इस क्षेत्र में सदी का सबसे सफल व्यक्ति माना गया। आज भी लोग उन्हें "Father of Direct Marketing" के रूप में जानते हैं। अतः हम सभी को शुरूआती असफलता के बावजूद मेहनत, लगन, आस्था और विवेक के काम करना होगा, क्योंकि सफलता अवश्य मिलेगी। **सेवक प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

अब सब आगामी रविवार की उत्सुकता से प्रतीक्षा करने लगे। कैलाश व्यवस्थाओं को अंतिम रूप दे रहा था तभी वज्रपात हो गया। कैलाश के पिता बहुत समय पूर्व ही अपना समूचा व्यापारादि का कार्य समेट हरिद्वार स्थित स्वर्गाश्रम में रहने चले गये थे। ताउजी का पहले ही देहान्त हो चुका था। पिताजी परमार्थ निकेतन में रहते थे, वहां उन्हें अचानक छाती में दर्द उठा। कैलाश पई जाने की तैयारियां का पीछे का काम सौंप तुरन्त हरिद्वार पहुँचा। पिताजी को प्राथमिक उपचार की सुविधाएं मिल गई थी मगर कैलाश उनके इलाज में कोई कोर कसर नहीं छोड़ना चाहता था। वह उन्हें तुरन्त दिल्ली लेकर आ गया। वहां हर तरह का चेकअप–जांच वगैरह करवाई। कोई गंभीर बात नजर नहीं आई तो कैलाश उन्हें उदयपुर ले आया।

उदयपुर में उनके ह्रदय के अलावा अन्य अंगों की भी जांच कराई तो फैफड़े के कैन्सर का पता चला। कैन्सर नाम ही ऐसा है कि सभी का घबराना स्वाभाविक था। उन्हें अस्पताल में भर्ती करा दिया। कैलाश के पिता को जानकारी थी कि आगामी रविवार को सत्तू वितरण का कार्य है और कैलाश के जीवन की यह महत्वपूर्ण घटना है। शुक्रवार को उन्होंने कैलाश को अपने पास बुलाया और प्यार से उसके चेहरे पर हाथ फिराते हुए कहा– बेटा, मेरे मोह में यहां बैठे मत रहना, पई जाओ, अपना काम करो, मैं वचन देता हूँ कि जब तक तुम नहीं आओगे मैं अपने प्राण नहीं त्यागूंगा। उनके ऐसा कहते ही सबकी रूलाई फूट पड़ी।

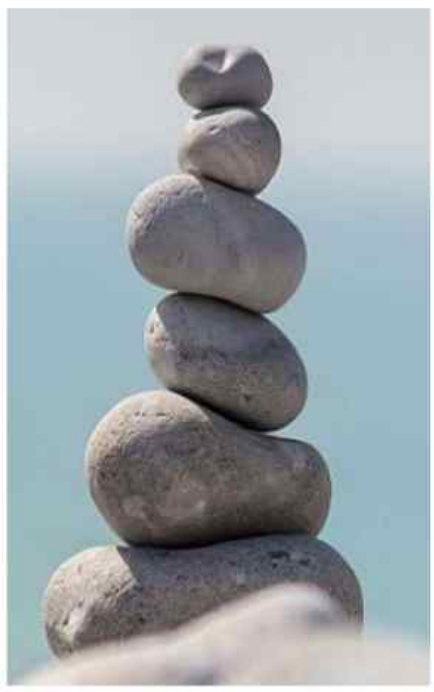
मां साथ थीं, वे भी पिताजी के साथ हरिद्वार चली गई थी। बड़े भाई राधेश्याम के अलावा सभी निकट के रिश्तेदार आ गये थे। पिताजी ने इन सबकी ओर इशारा करते हुए कहा कि किसी भी गंभीर परिस्थिति हेतु डॉक्टर तो हैं ही, सेवा के लिये इतने लोग हैं, तू कुछ मत सोच और अपना शिविर लगा कर आ जा। बड़े भाई ने भी दिलासा दीया कि वे हैं पिताजी की देखभाल के लिये, एक ही दिन की तो बात है, चला जा।

कैलाश पशोपेश में था मगर राधेश्याम की बात के बाद उसमें हिम्मत आ गई और उसने पई जाने का फैसला कर लिया। शविवार रात्रि को सभी साथियों का आहार कॉलोनी में ही रखा। सबने सुबह 6 बजे रवाना होने का निश्चय किया। बस वाले से पहले ही बात कर ली थी।

अंश - 106

जरूरी है धैर्य

धैर्य हमारी कमजोरियों को दूर करने में मददगार है। ईश्वर हमें खुद को बदलने के लिए समय देते हैं। वे हमारे लिए हमेशा नई संभावनाओं को खोलते है। जब हम गिरते है, तो वे हमें उठाते हैं। जब हम रास्ता भटकने के बाद ईश्वर के पास लौटते हैं, तो वे खुली बाहों से हमारा इंतजार करते हैं। उनके प्यार को नहीं तौला जा सकता, ईश्वर हमें नए सिरे से शुरूआत करने की हिम्मत देते हैं। धैर्य कमजोरी का संकेत नहीं हैं, जब सब खो जाए तो भी अपने अंदर की अच्छाई को बनाए रखें। थकान और बैचेनी को दूर करते हुए आगे बढ़ते रहें। यह भी हो सकता है कि हमारे जीवन मे आशा धीरे–धीरे घटती चली जाए। फिर भी हमें धैर्य रखना होगा और ईश्वर पर भरोसा रखना होगा, क्योंकि वे सबका ध्यान रखते हैं। अपने जीवन में हतोत्साहित होने की बजाय, इसे याद रखने से हमें अपने लक्ष्य के लिए डटे रहने और अपने सपनों को फिर से जीवित करने में मदद मिल सकती है। कोई भी निर्णय जल्दबाजी मे नहीं किया जाना चाहिए। शांति को बनाये रखने के लिए और स्थितियों को सुलझाने के लिए बेहतर समय की प्रतीक्षा करने की आवश्कता होती है। इसलिए हमेशा धैर्य को बनाएं रखें।



वृद्धावस्था प्रकृति का अटूट नियम

प्रायः हर इंसान को इस अवस्था से गुजरना पड़ता है। यदि इस अवस्था का स्वागत किया जाए तो आप इस अवस्था में होने वाली परेशानियों को कम कर सकते हैं। इस हेतु हमें कुछ नियमों का पालन बचपन से ही करना चाहिए।

व्यायाम :– व्यायाम और योग से शरीर में दृढ़ता आती है। वृद्धावस्था में थोड़ा चलना, प्राणायाम, शारीरिक क्रियाएं, हल्के आसन और सूर्य नमस्कार शरीर को चुस्त रखते है और शरीर दिनभर तरोताजा रहता हैं

आंख, नांक की रक्षा :– आंखों की सफाई के लिए गुलाब जल आंखों में डालें या त्रिफला भिगोकर प्रातः उस पानी को निथार कर पानी से धोएं। अधिक तेज प्रकाश में बाहर न निकलें। सूर्य की और न देखें। कम रोशनी में पढ़ाई न करें। इन सबसे आंखों की तकलीफ बढ़ती है। नाक ही सिर का द्वार है। नाक से ही मस्तिष्क के सभी रोगों की शुद्धि होती है। नाक बंद होने की स्थिति में डॉक्टर से जांच करवायें ।

दांतों की रक्षा और जीभ की सफाई :– दांतों की सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए। प्रातः उठने के बाद और रात के खाने के बाद दांतों की सफाई करनी चाहिए। दांतों की उचित सफाई से दुर्गन्ध दूर होती है और मन प्रसन्न रहता है।

शरीर की सफाई :– हर आयु में शरीर की सफाई करना बहुत आवश्यक होता है। मौसम के अनुसार स्नान करें। गर्मी में ताजे पानी से प्रतिदिन नहाएं और सर्दी में गुनगुने पानी से स्नान करें। प्रतिदिन स्नान से खुजली, थकान, पसीना आदि दूर होते हैं।

वस्त्रों की सफाई :– प्रतिदिन साफ वस्त्र धारण करें। मौसम को ध्यान में रखते हुए वस्त्र पहनें। सर्दियों में गर्म वस्त्र पहनें बाहर निकलते समय उचित वस्त्र और चप्पल जूते पहन कर निकलें।

नींद :– इस आयु तक पहुंचते–पहुंचते नींद कम हो जाती है क्योंकि इस आयु मे शरीर अधिक काम नहीं कर पाता और दिन में अधिक आराम के कारण रात्रि में नींद अच्छी नहीं आती। ऐसे में थोड़ा बहुत काम करते रहें। दिन में सोयें नहीं ताकि रात को सो सकें।

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

अनुभव अमृतम्

हे! मेरे ठाकुर, हे! अनंत अंतर्यामी, त्रिलोकी के नाथ मुझ में समता भाव प्रदान करने की कृपा करो। यह शरीर अनित्य है, प्रतिक्षण बदल रहा है। एक एक क्षण में बदल रहा है। ज्ञान योग से दर्शन करता हुआ मैं समझ सकूं कि मुझे सेवा करनी है। राग द्वेश का त्याग करना है। ऐसी भावना दो ठाकुर।

मानव मंदिर जिसके लिए आर्थिक संबल आर्थिक सहयोग परमपूज्य लोढ़ा साहब से हो रहा था– चलता रहा। उसके पूर्व सेवाधाम बना था, इसलिए कुछ अनुभव हुए थे। भगवान ने अनुभव दिए, अनुभव करने की क्षमता, यह सोचने की क्षमता, यह करने की क्षमता सब ठाकुर ने दिया है– महाराज। जब परमात्मा बुलाना चाहता है बीपी जीरो हो जाता है। संवेदनाएं विज्ञान संस्कार और संज्ञा सब समापन हो जाती है बंधुओं। परदेसी तो हुआ रवाना प्यारी काया पड़ी रही। यह सत्य को समझने का नाम विपश्यना ध्यान है। जब तक यह प्यारी काया है इसका सदुपयोग कर लेवें। निरंतर इन्हीं भावनाओं के साथ 2 साल 1 महीना 15 दिन इस मानवता के महान मंदिर में लगे। कई बार पैसों की दिक्कत आई, और ऐसा भी हुआ परमपूज्य चैनराज जी लोढ़ा साहब के साथ एक बार मैं चेन्नई से यात्रा करके आया था। एक ही दिन मुझे आया हुआ था रात्रि को आया था सुबह सोचा अब तो दो–तीन दिन फुर्सत के मिलेंगे। मुझे भी बहुत थकान आ गई थी, लेकिन शाम को ही मुंबई से फोन आया परम पूज्य बाबूजी को लोढ़ा साहब को हरकिशनदास हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया है। उनको तकलीफ हुई है हार्ट की। 15 मिनट बाद फोन आया ऑक्सीजन चढ़ाई गई है। मन विचलित हो गया। तुरंत एक टैक्सी की सायंकाल को 9:00 बजे फ्लाइट जाती थी, एयर इंडिया की। एक ही फ्लाइट थी, उदयपुर हवाई अड्डे से एयर इंडिया की आती थी एयर इंडिया की जाती थी। मैं पहुँचा 28 की वेटिंग लिस्ट। फिर भी मैं अधिकारी जी से मिला जो आज भी एयर इंडिया में है। मैं उनको प्रणाम करता हूँ। उनको मैंने कहा– एक मानवता के मसीहा दीन दुखियों के साथी जो यहाँ हॉस्पिटल बना रहे हैं उदयपुर में आर्थिक पूरा सृजन वह कर रहे हैं, वह हॉस्पिटल में भर्ती है। बहुत इमरजेंसी में मुझे वहाँ जाना है। उन्होंने प्रशासक को कहा– कैलाश जी को टिकट दीजिए कंफर्म का। उन्होंने कहा कि भाई साहब 28 लोग वेटिंग में है। लोग विद्रोह कर देंगे। बोले मैं देख लूंगा। मैं समझा दूंगा। मैं हाथ जोड़ लूंगा, और उन्होंने कंफर्म का टिकट दिया। अभी भी हवाई अड्डे पर मिलते हैं– वह। कितने–कितने महानुभावों ने सहायता की। जब मैं गया सीधे हरकिशनदास हॉस्पिटल पहुँचा। बाहर पारसजी लोढ़ा साहब, रमेश भैया, ललित जी, और महेंद्र जी सबसे बड़े रमेश जी, फिर महेंद्र जी, पारसजी लोढ़ा साहब, ललित जी और सुशील जी पाँचों भाई वहाँ थे। जोधपुर की चैनराज जी लोढ़ा साहब की बिटिया भी पधार गई थी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 459 (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 : न्यूटेक 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