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-2698 • उदयपुर, रविवार 15 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

देश की पहली निःशुल्क अत्याधुनिक कृत्रिम अंग (हाथ-पैर) निर्माण इकाइ से प्रारंभ

- नारायण सेवा संस्थान में रोटरी अंतर्राष्ट्रीय के सहयोग से जर्मनी की मशीनें करेंगी काम। - निःशुल्क वितरण से लाखों दिव्यांगजन होंगे लाभान्वित

सड़क दुर्घटनाओं अथवा अन्य हादसों में हाथ–पांव गवा देने वाले दिव्यांगजन को अब पहले से अधिक सुविधाजनक और अत्याधुनिक कृत्रिम अंग त्वरित निःशुल्क उपलब्ध कराए जा सकेंगे। इसके लिए नारायण सेवा संस्थान के लियों का गुड़ा स्थित परिसर में देश की प्रथम निःशुल्क आर्टिफिशियल लिम्बस् फेब्रिकेशन यूनिट (कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला) स्थापित की गयी है।

संस्थान अध्यक्ष ने बताया कि बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं चिंता का विशय है। इसमें हाथ–पैर खोने वाले ही नहीं, उनके परिवार भी अत्यंत कष्टदायी जिन्दगी जीने को मजबूर हो जाते हैं। आंकड़ों की बात करें तो देश की कुल आबादी का लगभग 2 प्रतिशत हिस्सा दिव्यांगता का शिकार है, इसमें ज्यादा संख्या कटे हाथ–पैर वालों की है।

रोटरी क्लब ऑफ उदयपुर–मेवाड़ के संरक्षक हंसराज चौधरी ने बताया कि नारायण सेवा संस्थान द्वारा दिव्यांगजन के जीवन को आसान बनाने के पिछले 34 वर्षों से किये जा रहे कार्यों से इम्यूरी ड्यूड हिल्स यूएसए काफी प्रभावित हुआ है। इसमें सहयोग के लिए रोटरी क्लब उदयपुर–मेवाड़ की अनुशंसा को उसने प्राथमिकता के आधार पर स्वीकार किया। इससे संस्थान को देश ही नही विदेशों में भी कृत्रिम अंग लगाने के कार्यों में गति और आसानी होगी। इससे लाखों दिव्यांगों की जीवनचर्या में क्रांतिकारी बदलाव आएगा। वे पुनः रोजगार से जुड़कर अपने परिवार को तो खुशहाल बना ही सकेंगे, सुखी समाज की रचना का हम सबका स्वप्न भी मूर्तरूप ले सकेगा। इस अवसर पर रोटरी क्लब मेवाड़ के अध्यक्ष आशीष हरकावत, परियोजना प्रभारी रविश कावड़िया, जनसंपर्क अधिकारी विष्णु शर्मा हितैशी, भगवान प्रसाद गौड़ व रोहित तिवारी भी मौजूद थे।

संस्थान के प्रोस्थेटिक एवं ऑर्थोटिक यूनिट हेड डॉ. मानस रंजन साहू ने बताया कि दुर्घटनाग्रस्त दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ पैर उपलब्ध कराने का कार्य संस्थान ने 2011 में शुरू किया था। अब तक 28 हजार से ज्यादा दिव्यांगों को आर्टिफिशियल लिम्ब लगाये जा चुके हैं। संस्थान के सहायता शिविरों में आने वाले हजारों हताश, लाचार अंगविहिनों की दुर्दशा पर संस्थान की टीम ने लम्बे समय तक रिसर्च की जिससे बेहतर लिम्ब प्रदान करने के व्यवस्थित एवं तकनीकी प्रकोष्ठ की शुरूआत हो सकी। संस्थान इस क्षेत्र में सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट लगाकर गुणवत्ता और एकरूपता के साथ बहुत ही कम समय में ज्यादा दिव्यांगों को लाभान्वित कर सकेगा। बड़ी संख्या में आ रहे अंग विहिन भाई–बहिनों को अब कृत्रिम अंग लगवाने को लेकर प्रतीक्षा नहीं करनी पडेगी। इस यूनिट के लगने से आधुनिकता और तकनीक के साथ संस्थान अन्य देशों द्वारा कृत्रिम अंग निर्माण प्रणाली के समकक्ष होगा। गरीब दिव्यांगों को देश में ही अत्याधुनिक प्रोस्थेटिक मुफ्त में मिलने से उनकी प्रगति एवं उनमें संतुष्टि के भाव पैदा होंगे। इस मशीन से प्लास्टर कास्टिंग, प्लास्टर मोडिफिकेशन, थर्मो प्लास्टिक मोल्डींग, प्लास्टिक लेमीनेशन, जैसी क्रियाएं उच्च तकनीक से सम्भव हो सकेगी। मशीन में उच्च गुणवत्ता वाला ऑवन लगा होने से वेक्युम ड्रेपिंग, ऑर्थोटिक अनुप्रयोग, वेक्युम असिस्टेड, लेमिनेशन फाइबर जैसी सुविधाओं से कृत्रिम अंग वर्कशॉप के संचालन को दुगुनी गति देगा।

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, गोदिया, 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

गीता की आंखों के आंसू पौंछे

उदयपुर (राजस्थान) जिले के आदिवासी बहुत क्षेत्र चारों का फला निवासी गीता बाई 40 का घर संसार आज से 6 वर्ष पूर्व खुशियों को तब तहस नहस कर दिया, जब युवावस्था में ही पति की थोड़े दिनों की बीमारी के बाद आकस्मिक मृत्यु हो गई। तब 34 वर्ष की गीता की गोद में दो नन्हें बच्चे थे।

एक लड़की बड़ी थी जिसके हाथ मेहनत, मजदूरी कर इसने पति की मौत के बाद पीले कर दिए। पिछले 6 वर्षो से यह खेतों, कमठाणों में जहां भी मजदूरी मिली कर लेती है और दोनों बच्चों की परवरिश कर रही है। इन्हें कभी भूखा नहीं सोना पड़ा। लेकिन समय ने एक बार इसके सामने फिर चुनौती नहीं थी, यह तो वैश्विक महामारी कोविड– 19 के रूप में पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरी कोविड़– 19 के रूप पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरों के लिए तो बहुत ही दुःखदायी थी। मार्च– अप्रैल में लॉकडाउन लागू होने से मजदूरी बंद हो गई। काम काज ठप थे। ऐसे में गीता के पास खाने को घर में कुछ दिनों का आटा, मसाला था। वह भी जब खत्म हो गया तो उसकी आंखों में सिर्फ आंसू बचे थे। इस स्थिति में नारायण गरीब परिवार राशन योजना को लेकर

संस्थान के सेवादूत उस क्षेत्र में पहुंचे और गीता और उसके जैसे ही गरीब बेरोजगार परिवारों को एक – एक माह का राशन दिया। उन्हें स्थायी रूप से इस सहायता के लिए पंजीकृत भी कर दिया । गीता और उसके बच्चे भी अन्य सहायता प्राप्त परिवारों की तरह खुश हैं। उनके घर हर माह राशन पहुंच रहा है।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

मन्दिर –मन्दिर प्रति कर शोधा,
देखे जहं तहं अगणित ओधा।
गयो दशानन मन्दिर पाहि,
अति विचित्र रचना तहं पांही।।

रामायुध अंकित गृह,
सौभा भरनी ना जाय।
नव तुलसी का वृन्दत,
देखि हर्ष कपि राय।।

ऐसी विचित्रता क्या काम की लाला। जहाँ सीता को हरण करके लाया जाये। ऐसी विचित्रता क्या काम की जिस रावण के खर दूषण और त्रिशंक और दुष्ट लोग और शूर्पनखा व्यक्तियों को साधुओं को मार दिया। आपने सुना होगा सिंहावलोकन में, रामचरित मानस में आया था कि हड्डियों के पहाड़ को भगवान श्रीराम ने देखा था। ऋषि मुनियों ने कहा प्रभु ये हड्डियों के वो पहाड़ हैं जिन ऋषि महर्षियों की हड्डियों को इन दुष्टों ने रावण के दुष्टों ने सेनापतियों ने इन मायावी राक्षसों ने ये जो पशुओं को खा जाते है मार–मारके, जो नशा करते हैं, जो बुर्जुर्गों का अपमान करते हैं कि बिना ज्ञान का मनुष्य पशु के बराबर है। ये वेदों में आया है कि बिना ज्ञान का मनुश्य, जैसे बिना पूंछ का पशु है वो हनुमान जी ने देखा गये वो दशानन मन्दिर मायी। मन्दिर कहते हैं मकान को। मन्दिर तो एक ही देखा उन्होंने एक मन्दिर देखा।

हनुमान जी बड़े हर्षित हो गये। ये तुलसी जी के पौधे भी लगे हुए मेरे राम भगवान के धनुष का चिन्ह भी लगा हुआ है। एक छोटा सा मकान–मन्दिर है। और उस मन्दिर के अन्दर एक और मन्दिर बना हुआ है। जिसमे राम भगवान की मूर्ति प्रतिष्ठित है। जिसमें सीता माता की मूर्ति है। लक्ष्मण भैया की मूर्ति है। बोलिये रामचन्द्र भगवान की जय हो।

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

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

सम्पादकीय

प्रेम एक झरना है। यह शीतल है, ताजा है, नैसिर्गिक है और स्वच्छ है। प्रेम चाहे धर्मों में हो, संस्तियों 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।

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'

सम्राट कौन

ईश्वर के समक्ष राजा और रंक दोनों ही समान हैं। परन्तु इस धरती पर असली सम्राट कौन है? क्या वह जिसके पास धन–दौलत, ऐश्वर्य–सम्पदा और नौकर–चाकर हैं या वह जो इन सब से सर्वथा मुक्त है एवं अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण कर जीने वाला है? एक बार महान् चीनी दार्शनिक कन्फ्यूशियस किसी जंगल में रास्ते के किनारे बैठे हुए थे। उसी रास्ते से एक सम्राट अपने सैनिकों के साथ गुजर रहे थे। सम्राट ने रूककर कन्फ्यूशियस से पूछा , "आप कौन हैं?" कन्फ्यूशियस ने उत्तर दिया, "मैं सम्राट हूँ।" सम्राट आश्चर्यचकित हुए और

कन्फ्यूशियस से कहा, "तुम कैसे सम्राट हो सकते हो?

सैनिक मेरे साथ हैं, शानो–शौकत मेरे पास है, तो तुम कैसे सम्राट हुए और अगर हो तो साबित करो।" कन्फ्यूशियस ने ध्यानपूर्वक सुनकर उत्तर दिया, "आपको अपने कार्यों को पूर्व करवाने के लिए नौकरों एवं दासों की जरूरत पड़ती है, जबकि मुझे इनकी जरूरत नहीं, क्योंकि मैं अपने काम स्वयं करता हूँ। आपको अपने शत्रुओं से रक्षा हेतु सैनिकों की जरूरत होती है, परन्तु मुझे किसी प्रकार के सैनिकों की जरूरत नहीं, क्योंकि मेरा इस संसार में कोई शत्रु नहीं। आपको अपने जीवन में धन–वैभव, यश– प्रसिद्धि की जरूरत होती है, जबकि मुझे धन–वैभव, यश–प्रसिद्धि किसी की जरूरत नहीं है, क्योंकि मेरी समस्त आवश्यकताएँ समाप्त हो चुकी हैं और जिसकी जरूरतें समाप्त हो जाएँ, उसे किसी की भी आवश्यकता नहीं होती। आप ही बताइए कि वास्तव में सम्राट कौन है, आप या मैं?"वास्तव में सम्राट वही है, जो स्वयं जीना जानता हो, बिना सहारे के, बिना आवश्यकता के और बिना लोभ–लालच, राग–द्वेष, वैमनस्य के।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश साईकिल ले दिल्ली गेट के पास स्थित एक कबाड़ी की दुकान पर गया, वहां खाली डिब्बे मिल गये। कैलाश ने कबाड़ी से 20 डिब्बे मांगे तो उसने कहा अभी तो ये दो–तीन ले जाओ बाकी के कल तक निकलवा दूंगा। वह अगले दिन गया तो कबाड़ी ने फिर टाल दिया। ऐसा दो तीन बार हो गया तो कैलाश ने उससे समस्या पूछी कि क्या बात है, आप मना भी नहीं कर रहे हो और रोज सुबह शाम कर रहे हो। कबाड़ी ने उसे असली बात बता दी कि डिब्बे तो ढेर सारे हैं मगर ऊपर टांड पर रखे हैं, वहां कौन चढ़े और कौन उतारे।

कैलाश को तसल्ली हो गई। उसने कहा –इतनी सी बात है तो आप पहले ही कह देते, टांड पर चढ़कर डिब्बे मैं उतार लूंगा। कबाड़ी बोला – आप कैसे चढ़ोगे, कहीं गिर पड़ गए तो और मुसीबत हो जाएगी। कैलाश ने उसे निश्चिन्त किया और एक बड़ी सी कोठी पर चढ़ गया। टांड उसके सामने थी, वहां से डिब्बे उठा उठा कर वह नीचे गिराने लगा। डिब्बे बहुत गन्दे हो रहे थे। जाले–मकड़ियों से सरोबार थे, मगर उसे तो धुन सवार थी। उस जमाने में डालडा घी बहुत लोकप्रिय था, उसी के गोल गोल डिब्बे बहुतायत में मिल गये थे। 20 डिब्बों के 20 रु. दिये और सभी डिब्बों को एक बोरी में भरकर साईकिल के केरियर पर एक पुराने ट्यूब से बोरी को बांध दिया। डिब्बे घर पर उतार कर कमला को उसने पानी गर्म करने का कहा। गर्म पानी और सर्फ से डिब्बे रगड़ कर धो लिये तो सारी चिकनाई और गन्दगी दूर हो गई। अब कैलाश एक चाकू लेकर डिब्बों के पतरे काटने लगा। काटते काटते उसके चीरा लग गया और खून निकल आया, कमला खून देखते ही नाराज हो गई और कहने लगी आप यह काम क्या करने लगे। डिब्बे लाये तो साथ साथ कटवा कर भी ले आते। कैलाश ने उसे समझाया कि फालतू में कुछ पैसे और लग जाते, आप घबराओ मत, मामूली सी लगी है। कमला ने एक कपड़े की चिन्दी फाड़ी और गीली कर कैलाश की उंगली पर बांध दी।

कैलाश ने सभी डिब्बों पर पेन्ट व ब्रश से नारायण सेवा लिख दिया। उसे रत्ती भर भी एहसास नहीं था कि ये दो शब्द भविष्य में उसका ही नहीं वरन असंख्य लोगों का जीवन किस तरह बदलने वाले हैं। अब ये डिब्बे उन तमाम घरों में पहुँचा दिये जिनमें खाली डिब्बे उपलब्ध नहीं थे। सभी लोग उत्साहपूर्वक प्रतिदिन एक एक मुठ्ठी आटा इन डिब्बों में डालने लगे।

अंश - 095

गर्मी में एक्सरसाइज

गर्मी में व्यायाम कर रहे हैं तो केवल ज्यादा पानी पीने मात्र से सुरक्षा नहीं हो सकती है। बचाव के लिए व्यायाम के तरीके, समय में बदलाव व हाइड्रे ान पर ध्यान देना भी जरूरी है।

इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक्स अधिक पसीने से लवण निकल जाते हैं। इसलिए इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक्स पीएं। एक लीटर पानी में एक ग्राम नमक व 5 ग्राम चीनी मिलाकर पीएं। नमक सोडियम की पूर्ति करता है व चीनी एनर्जी देने के साथ शरीर में लवण को रोककर भी रखती है।

डांस और स्विमिंग भी इस समय हैवी वर्कआउट से बचें। अभी स्विमिंग या डांसिंग बेहतर होगा। स्विमिंग से 30 मिनट में करीब 250 और डांस से 200–400 कैलोरी तक बर्न किया जा सकता है।

कब रोकें एक्सरसाइज इस मौसम में दिक्कतें भी होती हैं। व्यायाम से असहज महसूस कर रहे हों, जैसे धड़कन बढ़ना, कमजोरी, चक्कर आना, सिरदर्द, मांसपेशियों में ऐठन, उल्टी आना जैसा महसूस होना तो तत्काल व्यायाम रोक दें और शरीर को अधिक आराम दें।

उपायों पर ध्यान दें व्यायाम के लिए सुबह या देर शाम का समय/चुनें।

गर्मी में माइल्ड–टु–मॉडरेड एक्सरसाइज ही करें। धीमे–धीमे कसरत बढ़ाएं।

वर्कआउट से पहले और बाद में खूब पानी पीएं। बीच–बीच में भी पानी पी सकते हैं।

जिम से सीधे निकलकर धूप में न जाएं। तापमान का ध्यान रखें। लंबे समय तक खाली पेट न रहें। चाय–कॉफी कम लें।

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

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

अनुभव अमृतम्

बच्चों के लिए शर्ट, पेन्टस, चप्पल, बुंट आदि लायेंगे। इन वनवासी भाइयों के लिए कमीजें लायेंगे। मैं जब बंबई पहुँचा वल्लभ भाई पटेल रोड़ पर पी. ललित नाम की उनकी दुकान मेचिंग सेन्टर की दुकान थी। ऊपर मंजिल पर भी कपडे रखे जाते थे, फर्स्ट मंजिल। सीढ़ी लगी रहती थी। परम पूज्य श्री पारस जी लोढ़ा साहब बहुत सहृदय, सभी भाई सज्जन हैं। ललित भाई, सभी भाई बहुत सदगुणी,अच्छे, उत्तम विचारों से भरे हुए। और

"प्रभु की कृपा भयो सब काजु,
जन्म हमार सफल भयो आजु"।

जब उनके निवास स्थान पर पहुँचे। बी.पी. रोड के पास ही चौथी मंजिल पर उनकी परम आदरणीया बहु जी ने बडी श्रद्धा के साथ भोजन बनाया। हमने दोनों ने साथ भोजन किया। मैं सोच रहा था यह किस जन्म का रिश्ता है? प्रभु आपने किस जन्म का रिश्ता मिलवा दिया? मैं पिछले जन्मों को देखना भी नहीं चाहता। ऐसी सिद्धि मुझे प्राप्त नहीं करनी है। मैं पिछले जन्म में कैसा था? क्या था? मैं तो इस जन्म में राग द्वेष को दूर करना चाहता हूँ। ये राग नहीं रहे। और ये मोह नहीं रहा, कितना मन में कोलाहल भर दिया? उसने मुझसे ये कहा था, मैं ये कहूंगा। उसने मुझे अटठाइस वर्ष पहले गाली दी थी।अब मुझे मिल जाये तो, मैं दस गालियाँ दूंगा। कहाँ से लाएगा इतनी गालियाँ? क्यों देनी है? कैसी गालियाँ? किसके लिए गाली देनी है? भूल जा,माफ कर दे,यदि इनकी गलती है तो तुम क्षमा कर दो, और तुम्हारी गलती है तो तुम माफी मांग लो। किसके लिए गाली देनी है? क्षमा दो, क्षमा लो, क्षमा भी धर्म के दस अंगों में से एक है।

"क्षमा बड़न को चाहिये,
छोटन को उत्पात।
का विष्णु को घटि गयो,
जो भृगु मारी लात।।"

सेवा ईश्वरीय उपहार– 448 (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. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023