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-2609 • उदयपुर, मंगलवार 15 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

बीदर (कर्नाटक), 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 काम सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 6 फरवरी 2022 को पन्नालाल हिरालाल शिशण संस्था में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्री भगवत जी खुबा माननीय मंत्री भारत सरकार रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 37, कृत्रिम अंग वितरण 24, कैलिपर माप वितरण 09, बचे हुए कृत्रिम अंग 03, बचे हुए केलीपर 02 की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् राजकुमार जी अग्रवाल (अध्यक्ष अग्रवाल समाज), अध्यक्षता श्रीमान् नागराज जी करपुर (इंजीनियर), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् अमर जी हिरेमत (सहायक केन्द्रीय मंत्री), श्री ब्रिजकिशोर जी मालाली

(मंत्री, संस्था), श्रीमान् पुनीत जी बलवीर (गुरुद्वारा समिति सदस्य) रहे।

शिविर टीम में श्री हरिप्रदसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी (सहायक), श्री किशन जी सुथार पटेल (टेक्नीशियन) ने भी सेवायें दी।

शेगाँव, बुलढाणा (महाराष्ट्र), 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 जारी है।

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 काम सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 6 फरवरी 2022 को माहेश्वरी भवन, शेगाँव जिला बुलढाणा (महाराश्ट्र) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब शेगाँव, महाराष्ट्र रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 470, कृत्रिम अंग माप 155, कैलिपर माप 27, की सेवा हुई तथा 29 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् डॉ. आनन्द जी झुनझुनवाला (जिला गर्वनर रोटरी), अध्यक्षता श्रीमान् नंदलाल जी मुदंड़ा (शाखा प्रेरक शेगाँव), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् डॉ.पी.एम. भुतड़ा (असिस्टेंड गर्वनर रोटरी), श्रीमान् दिलीप जी भुतड़ा (डॉक्टर), श्रीमान् आशीश जी टिबड़ेवाल (रोटरी सचिव) रहे।

कैलीपर्स माप टीम में डॉ. वरुण जी (ऑर्थोपेडिक), श्री नेहांश जी मेहता, रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डो.), शिविर टीम में श्री मुकेश कुमार जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री देवीलाल जी मीणा, श्री हरीश जी रावत (सहायक), श्री भगवती लाल जी पटेल (टेक्नीशियन) ने भी सेवायें दी।

कूबड़ मुक्त हुई लवली

रायबरेली (उत्तरप्रदेश) जिले के कस्बे में गार्ड की नौकरी करने वाले मोतीलाल ने अपनी बेटी लवली को पढ़ा–लिखा कर इस योग्य बनाने का संकल्प लिया कि वह परिवार और समाज के लिए मिसाल बन सके। जन्म के बाद उसे बड़े लाड़–प्यार से पाला और 5 वर्ष की उम्र में स्कूल दाखिले के बाद से ही मोतीलाल दिनरात मेहनत करने लगे। पूरा परिवार उन्हीं पर आश्रित था। लवली 8 वर्ष की हुई तो उसकी रीढ़ में यकायक दर्द रहने लगा और एक गांठ सी उभरती दिखाई दी। माता–पिता चिंतित हो गये। स्थानीय अस्पताल में इलाज चला पर गांठ बढ़ते–बढ़ते कुबड़ का रूप लेने लगी, बच्ची को चलने–फिरने और स्कूल बेग उठाने में भी तकलीफ होने लगी। मोतीलाल को अपना सपना बिखरता दिखाई देने लगा। उन्होंने कर्ज लेकर भी लवली को

लखनऊ–दिल्ली में दिखाया लेकिन जो खर्च बताया गया, उसका इन्तजाम उनके बूते के बाहर था। लवली 13 वर्ष की हो गई। पीठ पर कुबड़ का बोझ बढ़ गया। परिवार को सामने रोज मरने और जीने जैसी स्थिति थी। इसी बीच एक दिन उन्हें किसी ने नारायण सेवा संस्थान की जानकारी की उम्मीद की एक किरण के रूप में मिली। मोतीलाल बिटिया को लेकर उदयपुर आए और संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी भैया से भेंट की। भैया ने तत्काल शहर के नामी स्पाइन विशेषज्ञ हॉस्पीटल से सम्पर्क किया। जहां से कुबड़ निकालने व बच्ची के सामान्य जीवन जीने का आश्वासन मिला। ऑपरेशन के लिए संस्थान ने 3 लाख का भुगतान किया।

बेटी कुबड़ से मुक्त हो गई और मोतीलाल को उसका सपना साकार करने का अवसर मिल गया। पूरा परिवार लवली की नई जिन्दगी के लिए दानवीरों को बारम्बार दे रहा धन्यवाद।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

राम–राम रटते रहो,
जब तक घट में प्राण।
कभहुँ दीन–दयाल के,
भनक पड़ेगी कान।।

कभी तो दीन–दयाल को मालूम हो जायेगा। कि मेरा भक्त मेरा भजन कर रहा है। कि अच्छे काम कर रहा है। भजन अर्थात् सेवा आपकी डायरी में लिख लो। सेवायाम् धातु शब्द बना है, भजन अर्थात् सेवा ये सच्ची सेवा प्रभु पूजा केवल कविता नहीं है।

अन्य व्यक्ति– आदरणीय श्री कैलाश जी उनकी माताजी हमारे आश्रम परमार्थ निकेतन में आकर रहती थी। तब से वे उनका आना जाना था। और उनके भाव सदैव ही दूसरों के लिए सेवा करने में समर्पित रहते थे, मानवता की सेवा ही सबसे बड़ी ईश्वर सेवा है।

गुरुजी– मानवता की सेवा ही ये श्रृंगार अपने देह का क्या करना है? विचार अच्छे रखेगे तो माइन्ड मेटल में परिवर्तित हो जाता है एक सैकेण्ड़ में 20 लाख परमाणु नये जन्म लेते हैं, 20 लाख परमाणु टूट जाते हैं। ये क्षण भंगुर जीवन है, किससे राग करें, किससे द्वेश करें, किस बात का अभिमान करें भैया, किस बात का घमण्ड़ करें लाला। ये देह छूटने वाली है कभी न कभी छूटेगी।

भगवान कृष्ण ने कहा है– जो भी भक्त मुझे जिस रूप में भजता है। मैं उसी रूप में उसकी भक्ति को स्थायी कर देता हूँ। भक्ति बढ़ा देता हूँ। ये भक्ति प्यार है, ये भक्ति करुणा है। कौशल्या जी ने कहा –

जाओ तब बेटा वन ही,
पाओ नित्य धर्म धन ही।
जो गौरव लेकर जाओ,
लेकर वही लौट आओ।

जितना भी पुण्य लेकर जा रहे हो। पुण्य क्या है? गौरव। ऐसे तो कहा है–

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

जो गौरव कहते है अपने ग्राफ को गिरने मत देना।

अनमोल उपहार

भगवान ने मनुष्यों को खुशियों का खजाना तो दिया परन्तु मनुष्य ने इस अमूल्य खजाने की उपयोगिता नहीं समझी और हमेशा दुरुपयोग किया। इससे भगवान को अत्यन्त दुःख हुआ और उन्होंने देवताओं की सभा बुलाई। जिसमें चर्चा की कि मनुष्यों को इस अनमोल उपहार का ज्ञान किस तरह कराया जाए।

चर्चा के दौरान एक देवता ने कहा, यह तो बिल्कुल सरल हैं भगवन्, आप ने ही मनुष्यों को यह अनुपम उपहार दिया है। सो मनुष्यों को इसकी कद्र नहीं है तो आप इसे वापस ले लीजिए। भगवान बोले, नहीं, कभी नहीं। उपहार मनुष्यों को दिया चुका है और दिए हुए उपहार को वापस लेना शोभा नहीं देता। दूसरे देवता बोले, भगवन् हम इस उपहार को किसी ऐसी जगह छुपा देते हैं जिससे मनुष्य इसे आसानी से ढूंढ ना सके।

अन्य देवतागण बोले, परन्तु वह जगह कौनसी हो सकती है, जहां उपहार को छुपाया जाए। कई देवता बोले, इसे समुद्र की गहराई के बीचों बीच दबा देते हैं। भगवान बोले– मनुष्य बुद्धिजीवी है, वह ऐसी मशीनों को आविष्कार कर लेगा, जो जमीन की गहराइयों तक भी खोद कर यह उपहार प्राप्त कर लेगा और उसकी कदर नहीं करेगा।

इस तरह चर्चा चलती रही, परन्तु कोई सुझाव ही पसंद नही आ रहा था। भगवान एक–एक करके सारे सुझाव को नकारते ही जा रहे थे। बहुत सोच–विचार के बाद अंत में स्वयं भगवान ने सुझाव दिया कि इस उपहार को मनुष्य के भीतर ही छुपा दिया जाए, मनुष्य अपने बाहर, आस–पास हमेशा खुशियां और प्रसन्नता ढूंढता रहेगा। परन्तु खुशियों का उपहार उसके भीतर ही होगा। शान्ति व सुख की प्राप्ति के लिए सन्मार्ग पर चलना ही होगा।

सेवा - स्मृति के क्षण

सम्पादकीय

परिवर्तन प्रकृति का नियम है। समय– समय पर जीवन में भी परिवर्तन आवश्यक है। यदि हम अपने जीवन में परिवर्तन को स्थान नहीं देंगे तो एकरूपता के कारण उबाऊ जीवन का प्रभाव बढ़ता ही जायेगा मनोवैज्ञानिक व शरीर विज्ञानी कहते हैं कि जीवनचर्या में परिवर्तन भी ताजगी का एक बड़ा स्रोत है। मानव अपने जीवन को एक निश्चित ढाँचे में ढाल कर जीने का आदी होता है। उसकी रोजमर्रा की जरूरतें भी इससे पूरी होती है। किन्तु कभी – कभी उनमें परिवर्तन अवसर प्रभावी है।

हम कोई भी कार्य करते है उसे निरंतर करते – करते थकान सी लगने लगती है यदि कुछ क्षणों के लिये उस कार्य को छोड़कर आंखे बन्द करके आराम कर लें तो फिर से ताजा हो उठते हैं। ऐसे ही जीवन को नीरसता से बचाने व सरसता से भरने के लिये परिवर्तन करते रहना चाहिये।

कुछ काव्यमय

परिवर्तन तो परम्परा है।
प्रकृति में ऐसे प्रसंगों से
इतिहास भरा है।
परिवर्तन से
क्षमता संवर्धन होता है।
परिवर्तन नई उमंगे संजोता है।।

अपनों से अपनी बात

बुरा वक्त, मित्रता की कसौटी

सच्चा मित्र वही है, जो कठिन से कठिन परिस्थिति में भी न केवल साथ खड़ा रहे। बल्कि खतरों से खेलने पर अमादा होकर मित्र को बचाने के लिए तत्पर रहे।

एक राजा की उसी राज्य के एक सज्जन व्यक्ति से मित्रता थी। दोनों एक दिन टहलते हुए जंगल की तरफ निकल गये। राजा ने एक फल तोड़ उसके छः टुकड़े किये। एक टुकड़ा अपने मित्र को दिया। मित्र ने उसे खाकर और मांगा। राजा ने दे दिया। जब तीसरा मांगा तो राजा ने थोड़ा सकुचाते हुए वह भी दे दिया। मित्र ने जब शेष टुकड़े भी मांगे तो राजा ने मन मारकर उसे दो और टुकड़े दे दिये। मित्र वे टुकड़े भी बड़े चाव से खा गया और छठे की मांग कर दी।

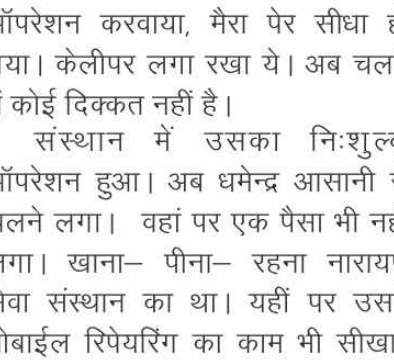
इस पर राजा मन ही मन क्रुद्ध हो गया कि कैसा मित्र है, पूरा फल स्वयं खाना चाहता है। तब राजा ने कहा –यह टुकड़ा तो मैं ही खाऊँगा, तुम्हें नहीं दूँगा।

ऐसा कहने के उपरांत राजा ने वह टुकड़ा मुँह में डाला और चबाते ही झट से थूंक दिया, क्योंकि वह बहुत ही कड़वा था। राजा ने कहा–हे मित्र! तुमने कड़वे फल के पाँच टुकड़े बिना शिकायत ही खा लिये। मैं तो मन में यह सोच रहा था कि फल बहुत मीठा होगा और तुम पूरा फल खाना चाह रहे हो परंतु जब मैंने खाया तब पता चला कि तुम मुझे कड़वा फल नहीं खाने देना चाहते थे। फल के इस कड़वे स्वाद के कारण तुमने यह सब किया। तुमने यह क्यों नहीं बताया कि यह फल इतना कड़वा है?

इस पर मित्र ने उत्तर दिया–राजन, आपने मुझे कई बार मीठे फल खिलाए। एक बार अगर कड़वा फल आ गया तो मैं कड़वा कहूँगा क्या? आपने मुझ पर अनगिनत उपकार किये हैं, अगर एक बार कष्ट आ गया तो मैं क्या वह कष्ट आपको बताऊँगा? राजा मित्र की बात सुनकर बहुत प्रसन्न हो गया और उसे गले लगा लिया। एक मित्र को दूसरे मित्र के सुख–दुःख में बराबर का भागीदार होना चाहिए। मित्रता भेदभाव नहीं देखती है। सच्चा मित्र वही है, जो कठिन से कठिन हालत में भी साथ खड़ा रहे।

– कैलाश 'मानव'

सेवा का आदर्श



जब धर्मराज युधिष्ठिर ने राजसूय यज्ञ आयोजित किया तो उसमें दूर– दूर तक के राजाओं व आम लोगों को आमंत्रित किया गया। चुंकि यज्ञ व्यापक स्तर पर हो रहा था। इसलिए काम भी अधिक था।

युधिष्ठिर ने सोचा कि यदि यज्ञ से सम्बंधित कार्यों को विभिन्न व्यक्तियों के मध्य विभाजित कर दिया जाए, तो आयोजन की समस्त व्यवस्थाएं ठीक से हो पाएगी और आयोजन भी सुचारू रूप से सम्पन्न हो सकेगा। न कोई कमी रहेगी और न ही आमंत्रित व्यक्तियों को असुविधा। उन्होंने स्वयं कुछ काम अपने जिम्में रखकर शेष कार्य चारों भाइयों, पत्नि द्रोपदी, माता कुन्ती और अन्य सहयोगियों में बांट दिया।

जब समस्त कार्यों का विभाजन हो गया और सभी ने अपना कार्य पूर्ण समर्पण के साथ निष्पादित करने का आश्वासन दिया, तभी योगेश्वर श्रीकृष्ण वहाँ उपस्थित हुए। उन्होंने धर्मराज से कहा,''आपने यज्ञ की सुचारू रूप से संपन्नता के लिए सभी को कुछ न कुछ काम सौंपा है। मुझे भी कोई काम दीजिए।

मैं यूंही हाथ पर हाथ धरे तो नहीं बैठ सकता''। युधिष्ठिर सहित सभी पांडव श्रीकृष्ण के प्रति अत्यन्त श्रद्धा भाव रखते थे, इसलिए युधिष्ठिर ने उनसे आग्रह किया, आपकी कृपा के बिना तो कुछ भी संभव नहीं है। आपके लिए हमारे पास कोई काम नहीं है। बस, आपश्री तो विराजमान होकर देखते रहिए कि सभी लोग अपने–अपने कार्य ठीक ढंग से कर रहे है या नहीं। श्रीकृष्ण तत्क्षण बोले– मैं बिना कार्य के तो रह ही नही सकता। कोई काम तो मेरे लायक अवश्य होगा।

युधिष्ठिर हंस कर बोले– मेरे पास तो आपके लिए कोई काम नहीं है यदि आपको कुछ करना ही है तो आप स्वयं अपना काम तलाश लीजिए। श्रीकृष्ण बोले तो ठीक है, मैंने अपना खोज लिया। युधिष्ठिर ने पूछा– क्या काम खोज लिया आपने क्षणभर में?

श्रीकृष्ण ने कहा – मैं सभी की जूठी पत्तले उठाएंगा और सफाई करूंगा। यह सुनकर युधिष्ठिर हैरान हो गए। फिर उन्होंने श्री कृष्ण को रोका, किन्तु उन्होंने यज्ञ के दौरान इस सेवा कार्य को किया और असीम सुख पाया। सेवा परम आदर्श है। यह दूसरों के प्रति वह सद्भाव है, जो लोक कल्याण को साकार करता है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

देश आजाद हुआ ही था। स्वतन्त्रता सेनानियों व क्रान्तिकारियों के किस्से आम थे। मदन का क्रान्तिकारियों के प्रति बहुत लगाव था। वो क्रान्तिकारियों के जीवन की पुस्तकें पढ़ता और बच्चों को सुनाता। मन्मथनाथ गुप्त स्वयं बहुत बड़े क्रान्तिकारी थे, उनकी लिखी पुस्तकें मदन को विशेश प्रिय थी। इसी वजह से मदन को किसी बात से डर नहीं लगता था। हवेली पुरानी और अन्धकारपूर्ण थी इसलिये सांप–बिच्छुओं का डेरा था। कभी कहीं सांप निकलता तो मदन निडरता से उसे पकड़ कहीं छोड़ आता। बच्चे सहम कर छुप जाते मगर सांप पकड़े जाते ही उसे देखने बाहर निकल आते। निडरता के साथ करुणा भी मदन में कूट कूट कर भरी थी। इसका सर्वाधिक प्रभाव कैलाश पर ही पड़ा प्रतीत होता था। आये दिन मदन छोटी मोटी मदद करता ही रहता था। एक बार किसी ने उससे स्कूल के कुछ गरीब बच्चों को ड्रेसें दिलवाने का अनुरोध किया, मदन से जितना बन सकता था उतना किया, अन्य लोगों ने भी मदद की फिर भी सिर्फ 15 बच्चों की ही ड्रेसों की व्यवस्था हो पाई। मदन इस बात से दुखी हो गया कि जिन बच्चों को ड्रेसें नहीं मिली उन बिचारों के मन पर क्या गुजरी होगी। उसने जी कड़ा करके अपने हाथ में पहनी सोने की अंगूठी दे दी और बाकी बच्चों को भी ड्रेसें दिलाने को कहा। इस घटना का कैलाश के बाल मन पर बहुत असर पड़ा।

अक्सर मदन को दुकान की उगाही वसूलने जाना पड़ता था। वह साइकिल ले कर आस–पास तथा दूर दराज के गांवों में इस कार्य हेतु निकल पड़ता था। एक गरीब महिला ने दो साल से पैसे नहीं चुकाये थे। मदन ने सख्ती की तो उसने अपने कान की बालियां उतार कर दे दी। मदन बालियां ले तो आया, पर उस रात उसे नींद नहीं आई, बार बार उस महिला का लाचार चेहरा उसके दृश्यपटल पर डूबता उतराता रहा। अगले दिन सुबह होते ही सोहनी से यह बात कही तो सोहनी ने बालियां वापस लौटाने को कहा। मदन के मन की दुविधा समाप्त हो गई। वह वापस बालियां लौटा कर आया तभी उसके मन को शांति मिली। कैलाश यह सब देखता रहता और मन ही मन ऐसा ही कुछ करने का संकल्प करता रहा।

अंश - 008

जिन्दगी जीना सिखाया संस्थान ने

मेरा नाम धमेन्द्र है जिला धौलपुर, राजस्थान से हूँ। मैं छोटा था तब मेरा पैर टेढ़ा हो गया। मतलब मेरे को चलने में प्रॉब्लम होती थी। तो फिर में नारायण सेवा संस्थान गया। वहां पर मैने ऑपरेशन करवाया, मैरा पेर सीधा हो गया। केलीपर लगा रखा ये। अब चलने में कोई दिक्कत नहीं है।

संस्थान में उसका निःशुल्क ऑपरेशन हुआ। अब धमेन्द्र आसानी से चलने लगा। वहां पर एक पैसा भी नहीं लगा। खाना– पीना– रहना नारायण सेवा संस्थान का था। यहीं पर उसने मोबाईल रिपेयरिंग का काम भी सीखा। और अपने लिये दो वक्त की रोटी का हूनर हमेशा के लिये पा लिया। वह कहता है– अब में जॉब कर रहा हूँ। आज मैं अच्छे से कमा सकता हूँ। मेरे को कोई दिक्कत नहीं हैं। सब लोग कमाते थे, मेरे पास कुछ भी मतलब काम करने के लिये ना तो कोई मुझे जॉब देता था। धमेन्द्र करता भी क्या? बचपन में टेढ़े हुए पैरों ने सिर्फ खिसकना सिखाया था। पर नारायण सेवा संस्थान ने उसे जिन्दगी जीना सिखाया। परिवार की खुशियां लौट आई। घरवाले भी मेरे से खुश है, धन्यवाद देता हूँ अपनी ओर से।

सर्दियों में हड्डियों को रखना है तंदुरुस्त तो जमकर सेंकिए धूप, पूरी होगी विटामिन डी की कमी

स्वस्थ जीवन के लिए हड्डियों को मजबूत बनाए रखना बेहद जरूरी है। दिल्ली जैसे महानगरों में सर्दी के मौसम में प्रदूषण के कारण लोगों तक सूर्य की किरणें पर्याप्त मात्रा में नहीं पहुंच पातीं। ऐसे में लोगों को प्राकृतिक विटामिन–डी भी बहुत कम मिल पाता है और उनकी हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इस संबंध में फोर्टिस राजन ढल हॉस्पिटल के ऑर्थोपेडिक्स विभाग के ऑर्थोस्कॉपी एंड स्पॉर्ट्स इंजरी के वरिष्ठ सलाहकार डॉ. विश्वदीप शर्मा ने कई महत्वपूर्ण बिंदुओं पर प्रकाश डाला है। उनका कहना है कि सर्दियों में यदि हम सही समय पर धूप सेंकते हैं तो इससे कई बीमारियों से बच सकते हैं।

दिन में धूप सेंकने के उचित समय और विटामिन–डी के पर्याप्त स्तर को बनाए रखने को लेकर कई शोध हो चुके हैं। आमतौर पर कहा जाता है कि शरीर का 20 प्रतिशत हिस्सा यानी बिना ढके हुए हाथ–पैर आदि से प्रतिदिन 15 मिनट धूप का सेवन करने से विटामिन–डी अच्छी मात्रा में लिया जा सकता है। लेकिन सवाल यह है कि दिन का कौन–सा प्रहर सूर्य की रोशनी के संपर्क में आने का सबसे उपयुक्त होता है। ऐसा माना जाता है कि सुबह और शाम की धूप सेंकना शरीर के लिए सबसे उपयुक्त होता है, लेकिन सच्चाई यह है कि सुबह 10 से दोपहर तीन बजे के बीच के दौरान धूप का सेवन मानव शरीर की त्वचा को विटामिन–डी प्रदान करता है। बशर्ते धूप सेंकने के दौरान त्वचा पर क्रीम या लोशन नहीं लगा हो। राजधानी दिल्ली जैसे शहर, जहां प्रदूषण के कारण धूप नहीं आ पाती, वहां लोग दूध के उत्पादों के जरिये विटामिन डी की कमी पूरा कर सकते हैं।

व्यायाम भी है फायदेमंद

सर्दियों में हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम से भी फायदा मिलता है। इससे हड्डियों का घनत्व बना रहता है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याओं से बचा जा सकता है। इसके अलावा यदि हड्डियों को मजबूत बना रखना है तो सर्दियों में जितना संभव हो सके उतना धूप के संपर्क में रहें। क्रीम और लोशन के प्रयोग न करना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है। यदि हम विटामिन–डी की कमी पर ध्यान नहीं देते तो हो सकता है कि हमें दिव्यांगता से जूझना पड़े।

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

अनुभव अमृतम्

महाराज नाच्यो बहुत गोपाल। हे गोपाल आपने नचवाया और कैलाश नाचा। भीण्डर रो छोरो दसवीं तक भैरव स्कूल और कॉलेज की पढ़ाई भीलवाड़ा से। उसके बाद आप नचाने लग गये। रीडेक्स सर्विस भी करवा दी। सात साल तक व्यापार भी करवा दिया। आपने कहा कैलाश परिवर्तन से क्या घबराना बोलता है। पोस्ट ऑफिस में 1971 से 1979 अक्टूबर तक, फिर आप दूर संचार विभाग में ले आये।

नारायण सेवा प्रारम्भ करवा दी। एक मुट्ठी आटा सन् 1976 में पिण्डवाड़ा की पीड़ा और कैलाश नाचते कूदते हाँ, महाराज इन्स्पेक्टर ऑफ पोस्ट ऑफिसेस झालावाड़, सरदार शहर वाह! बहुत बढ़िया उदयपुर में बहुत आनन्द है महाराज। महाकालेश्वर की कृपा है। एक दिन अम्बामाता के दर्शन करने जाने का लाभ मिला। बहुत पुराना मन्दिर है और स्मरण करते हैं बोहरा गणेश जी भगवान और गुलाबबाग के अन्दर हनुमान जी महाराज–परिक्रमा लगाने का आनन्द।

गिरधर म्हाने चाकर राखो जी,
साँवरिया म्हाने चाकर राखो जी।

चाकर बनतो जा। कहाँ घड़ी देख रहा है? घड़ी नहीं देखना। घड़ी देखकर ऑफिस जाओ, समय से पन्द्रह मिनिट पहले जाओ और प्रस्थान के पन्द्रह मिनिट बाद निकलो, ये घड़ी देखनी है। बाकी मफत काका साहब कपड़ा री गाँठा री गाँठा रात को दो–दो बजे तक कपड़े छाँटते थे, ऐसा भी एक पीरियड हुआ। बहुत बड़े गुण वाले व्यक्ति पित्ती साहब, अग्रवाल परिवार वालों में एक अटक होती है पित्ती लगाते थे भीलवाड़ा के रहने वाले श्री गोपाल जी पित्ती कितने गुणी, सज्जन, कहते थे– कैलाश जी ब्रेड बटर की व्यवस्था हो रही है। एक दिन मैंने पूछा ब्रेड बटर क्या है? खाने की व्यवस्था है या सोने की व्यवस्था? एक छत भगवान ने दे रखी है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 361 (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