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-2416 • उदयपुर, गुरुवार 05 अगस्त, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

नारायण सेवा द्वारा सिरोही में 62 गरीब परिवारों को राशन दिया

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर एवम् दूसरी लहर कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर की शाखा सिरोही द्वारा निःशुल्क राशन का वितरण किया गया।

पूरे भारतवर्ष में 50000 परिवारों को राशन निःशुल्क जा रहा है। सिरोही शाखा के अंतर्गत 62 गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। सिरोही शाखा संयोजक अदाराम जी भाटिया ने बताया कि श्री कैलाश जी सुथार संरपच झाड़ोली ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मुख्य अतिथि श्री नरेन्द्र सिंह जी ने संस्थान गतिविधियों का अवलोकन किया। संस्थापक चैयरमेन कैलाश जी 'मानव' ने बताया कि संस्थान 36 वर्षो से दीन–दुःखियों की निःस्वार्थ सेवा कर रहा है। इस वर्ष कोरोना काल में संस्थान घर–घर भोजन सेवा, ऑक्सीजन सिलेंडर, एम्बुलेंस सेवा, कोरोनाकिट, निःशुल्क हाइड्रोलिक बेड भी उपलब्ध करवाने का संकल्प लिया इस दौरान हजारों कोरोना संक्रमित को निःशुल्क सेवा उपलब्ध करवायी जा रही हैं। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान ने ऐसे जरूरतमंदों के लिए नारायण गरीब परिवारों तक राशन पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है।

इसी क्रम में उदयपुर शहर के विभिन्न आदिवासी क्षेत्र में शिविर लगाकर निःशुल्क राशन वितरण किया जा रहा है। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, 5 किलो चावल, 4 किलो दाल, 2 किलो तेल, 2किलो शक्कर, 1 किलो नमक एवं आवश्यक मसाले दिए गए। सिरोही आश्रम की पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

कोरोना ने छीना, संस्थान ने दिया सहारा

उदयपुर जिले की वल्लभनगर तहसील के अमरपुरा खालसा के खेड़ा गांव के बुजुर्ग गरीब किसान श्री भगवानलाल के पुत्र का कोरोना की दूसरी लहर में दो माह पूर्व लम्बे इलाज के बाद देहांत हो गया।

एक निजी चिकित्सालय में 20 दिन चले इलाज में जमापूंजी तो खत्म हुई ही, कर्ज का भार भी बढ़ गया। घर में वही कमाने वाला था। अब परिवार को चलाने का बोझ मृतक के बूढे मां–बाप के कंधों पर आ गया। बूढ़ी मां पाव में फ्रेक्चर होने से चलने–फिरने में तो असमर्थ है ही, साथ ही बेटे की मौत के सदमे से भी अभी तक उबर नहीं पाई है।

संस्थान को इस बुजुर्ग दम्पती की विपत्ति के बारे में सूचना मिलने पर संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल के साथ राहत टीम 5 जुलाई को बुजुर्ग के घर पहुंची और उन्हें राशन सामग्री एवं वस्त्रादि की सहायता के साथ ही आगे भी जरूरत के अनुसार सहयोग का आश्वासन दिया।

निराश जिन्दगी में उम्मीद की ज्योति

राजस्थान की भारत–पाक सीमा के मरुस्थलीय जिले बाड़मेर के छोटे से गांव भाड़खा निवासी लुणाराम (55) दुर्घटना मे गंभीर रूप से जख्मी होने व एक पांव खो देने के बाद जीने की उम्मीद ही खो चुके थे।

21 मार्च 2020 की शाम लुणाराम और उनका मित्र भाड़खा से अपने गांव नाइयों की ढाणी मोटरसाइकिल से जा रहे थे, तभी सामने से आती अनियन्त्रित पिकअप ने मोटरसाइकिल को चपेट में ले लिया। भिड़न्त इतनी भयंकर थी कि मोटरसाइकिल और दोनों सवार उछलकर 20 फीट दूर जा गिरे। साथी मित्र ने हिम्मत करके परिजनों को दुघर्टना की सूचना दी। एक निजी वाहन से उन्हें बाड़मेर के माणक हॉस्पीटल पहुंचाया गया, जहां 56 दिन तक भर्ती रख दुर्घटनाग्रस्त पांव में रॉड डाली गई। फिर भी पांव से पस निकलना न रूका। दर्द असहनीय था।

उन्हें कई अन्य बड़े हॉस्टपीटल में दिखाया गया, फिर भी राहत नहीं मिली। अन्त में जोधपुर के सरकारी अस्पताल में एडमिट कराया गया। जहां 15 दिनों के इलाज के बाद पांव काटना पड़ा। घाव सूखने का नाम नहीं ले रहा था। तब अहमदाबाद में इलाज करवाने पर राहत मिली। पिछले 3 माह से घर में बिस्तर पर रहे। इस दौरान उनके आगरा निवासी पुराने मित्र ने फोन पर बताया कि नारायण सेवा संस्थान जाओ। बिना देर किए पिता–पुत्र 1 जुलाई को उदयपुर आए।

डॉ. मानस रंजन साहू ने पांव की स्थिति देखकर नाप लिया और कृत्रिम पैर लगा दिया। पैर लगने के बाद जीवन से अंधेरा छटा और उससे चलने पर उनमें जीने की उम्मीद की ज्योति जगी है। उन्होंने संस्थान का धन्यवाद अर्पित किया है।

नारायण सेवा संस्थान के प्रयास, आर्टिफिशियल मोड्यूलर पैर लगाया ग्यारह इंच छोटे पांव ने पहली बार छुई जमीन

मध्यप्रदेश के राजगढ़ जिले के ग्राम ब्यावरा की कुमारी केदार गुर्जर की आँखे खुशी से उस समय छलछला उठी, जब वह दोनों पैर जमीन पर टिकाए, बिना किसी सहारे चलने लगी। नारायण सेवा संस्थान में उसके आर्टिफिशियल मोड्यूलर पैर लगाया गया। कुमारी केदार का एक पांव जन्म से दूसरे पांव से छोटा था। उम्र तो बढ़ती रही पर पांव करीब 11 इंच छोटा रह गया, जिससे उसे काफी परेशानियां उठानी पड़ी। हालात से उबरने के लिए केदार ने गांव में पांचवी पास करने के बाद भी आगे पढ़ने का निश्चय किया। लेकिन स्कूल 1 किमी दूर था। पापा उसे लाते–जाते। हायर सेकण्डरी के बाद बी.ए. भी गांव से 30 किमी दूर कॉलेज से पापा की मदद से ही किया।

महंगा कृत्रिम पांव गरीबी के कारण लगवाना संभव नहीं हुआ। नारायण सेवा संस्थान में निःशुल्क कृत्रिम अंग लगाने की जानकारी मिलने पर पिछले दिनों पिता–पुत्री उदयपुर आए।

संस्थान के ऑर्थोटिस्ट ने केदार के लिए सुविधाजनक कृत्रिम पैर बनाया। जिसे पहनकर वह खुशी–खुशी गांव लौट गई।

अमन अब उठ-बैठ सकेगा

अमन केशरवानी चार साल का है। जब यह मात्र 7 माह का था, तभी दाएँ पाँव की नसों में रक्त संचार कम हो गया व पाँव की मसल्स कठोर होने लगी। माता–पिता श्रीमती स्वाति व श्री राकेश केशरवानी ने बताया कि स्थानीय अस्पतालों के इलाज के बाद मुम्बई के एक अस्पताल में पूरे शरीर की जाँच भी हुई और कुछ सप्ताह वहीं व्यायाम भी करवाया लेकिन स्थिति जस की तस रही। चलने व उठने–बैठने में इसे भारी तकलीफ होती है। घर पर ही पढ़ाते हैं।

पढ़ाई में बहुत होशियार है। टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में निःशुल्क ऑपरेशन होते देखा। हम यहाँ आए और ऑपरेशन हो गया। हमें पूरी उम्मीद है कि संस्थान की कृपा से अमन भी जरूर ठीक होगा। इलाज और देखभाल में कोई खामी नहीं रही। घर–परिवार सा वातावरण मिला।

भोजन और आवास भी हमें निःशुल्क उपलब्ध कराया गया। संस्थान दिव्यांग, निर्धन, असहाय लोगों की बड़ी सेवा कर रहा है। इसके संस्थापक श्री कैलाश जी 'मानव' स्वस्थ एवं दीर्घायु हो, यही कामना है।

सेवा जो संस्थान कर पाया

नाम– आशु (7 वर्ष), पिता– श्री देवेन्द्र जी,शहर– कालका, पिंजौर, हरियाणा, जन्म से ही दिव्यांग आशु को शहर के कई अस्पतालों में दिखाया, लेकिन कहीं पर भी इलाज नहीं हो पाया। टी.वी. पर संस्थान की जानकारी पाकर आशु को लेकर उसकी मां नारायण सेवा संस्थान में पहुँची। जांच के पश्चात् आशु के पांव का ऑपरेशन हुआ। ऑपरेशन के बाद वह अब पांव में पूर्व की अपेक्षा अधिक राहत महसूस कर रही है।

नाम –जितेन्द्र कुमार (15 वर्ष), पिता – श्री शिवजी शहर–सिमराव / भोजपुर (बिहार), जितेन्द्र जन्म से दिव्यांग, 15 वर्षों से रेंगती जिन्दगी का भार ढो रहा है। गांव के परिचित से संस्थान के बारे में जानकर पिता श्री शिवजी के मन में पुत्र के चलने की उम्मीद जागी, नारायण सेवा संस्थान में आकर पुत्र की जांच करवायी और जितेन्द्र के पहले पांव का एवं दूसरे पांव का सफल ऑपरेशन हुआ। जितेन्द्र अपनी दिव्यांगता से मुक्ति पाकर प्रसन्न है। जितेन्द्र अपने पैरों पर खड़ा होकर परिवार का सहारा बना।

नाम –राजदीपक, आयु–17 वर्ष, पिता–राकेश कुमार, पता–गाँव–बम्भोरी, जिला मेनपुरी (उ.प्र.)। एक पाँव में पोलियो था। घुटने पर हाथ रखकर चलाता था। पंजा एवं एड़ी टेढ़े थे, एक पड़ोसी उदयपुर में ही नौकरी करते हैं। उनसे संस्थान की जानकारी मिली और यहाँ आकर दिखाया। राज दीपक के पैरों का ऑपरेशन हुआ। एडी टिकने लगी है। पैर पर पूरा वजन देकर चलना–फिरना संभव हो गया है। पीड़ा से मुक्ति दिलाने के लिए संस्थान कर्मचारियों को बहुत बहुत धन्यवाद दिया।

संतुष्टि के भाव

11 वर्ष का शुभम्, गांव चिराउबेड़ा, जिला–सहारनपुर, उत्तरप्रदेश श्री शिवकुमार का पुत्र है। शुभम् जब 10 माह का था तभी बुखार में पोलियो हो गया। कई शहरों में दिखाया, लेकिन कोई फर्क नहीं पड़ा। एक रिश्तेदार ने –जो अपने बेटे का इलाज संस्थान में करवा चुके थे, उन्हें संस्थान के बारे में बताया। इस तरह संस्थान में पहुंचे। पांव की जांच के बाद शुभम् के पैर के तीन ऑपरेशन हुए। शुभम् शीघ्र अपने पैरों पर खड़ा हो सकेगा – श्री शिवकुमार इस सम्भावना से पूरी तरह सन्तुष्ट है।

सम्पादकीय

स्वभाव का अर्थ है स्व–भाव यानी स्वयं में स्थित होना। स्वयं में स्थित होने का अर्थ है जो अपने अंतस् में व्याप्त है उसी के अनुसार आचरण या सोच होना। हरेक मनुष्य के विचार और आचार भिन्न–भिन्न हैं, इसीलिए स्वभाव भी एक–सा नहीं होता। स्वभाव तो सबका अलग–अलग ही रहेगा पर उसे सहज व सरल बनाकर हम एक जैसी मानसिकता तैयार कर सकते हैं। स्वभाव उलझा हुआ होगा तो आचरण भी वैसे ही होंगे, इसकी तुलना में स्वभाव यदि सरल है तो आचरण पक्ष भी सहज ही होगा। स्वभाव हमें विरासत में भी मिलता है और स्वयं भी निर्धारण करने की पूरी स्वतंत्रता है। जो विरासत में मिला स्वभाव है वह वातावरण व संगति का उत्पाद है। यह सही भी हो सकता है और गलत भी, क्योंकि इसमें गुणावगुण के हिसाब से ग्रहण किया हुआ नहीं है। पर जो स्वभाव हम अपने अनुभव, अपने अभ्यास या अपने निजीपन से विकसित करेंगे वह नितांत अच्छा ही होगा। यह अच्छा होने का एक कारण यह भी है कि व्यक्ति स्वयं में श्रेष्ठ होता है। तो क्यों न हम अपने स्वभाव को 'स्व–भाव' कह सकें।

कुछ काव्यमय

कहते हैं सुधरे नहीं,
जो पड़ जाय स्वभाव।
पर संकल्प सुधारते,
रिक्त न जाता दाँव।।
स्वभाव जितना सरल हो,
उतना ही है लाभ।
लोकप्रिय होता वही,
बढ़ती जाती आभ।।
सरल स्वभावी लोग ही,
है सबको स्वीकार।
उलझे – उलझे जो रहे,
वो खुद पर ही भार।।
जैसा चाहो बन सके,
अपना निजी स्वभाव।
सद्स्वभाव से भर सकें,
बड़े पुराने घाव।।
स्वभाव कैसा बन गया,
यह ना अंतिम बात।
परिवर्तन खुद हाथ है,
ज्यों चाहो बन जात।।

- वरदीचन्द राव

याद रखें
है सुरक्षा में
सबकी भलाई
जो है जीवन
की कमाई।

अपनों से अपनी बात

साधक की परीक्षा

एक साहूकार के पास बहुत ज्यादा धन था। वह इसमें और इजाफा करने में ही लगा रहता। एक दिन उसने अपने मुनीम को बुलाया और उससे कुल जमा धन के बारे में पूछा मुनीम बोला–'महाशय, आपकी दस पीढ़िया उपयोग करें भी तो भी शायद खत्म न हो।' इस पर साहूकार बोला –अरे, भाई तो आज से ही सतर्क हो जाओ, उससे आगे की पीढियों के इन्तजाम में लगो।'

मुनीम को आश्चर्य हुआ कि दस पीढ़ियों के लिए जमा धन से भी इसे सन्तोष नहीं है। मुनीम समझदार था। धर्म–कर्म और सत्संग में उसकी रूचि थी। उसने कहा–'सेठजी ! यदि आप जमा धन में से कुछ परोपकार के लिए खर्च करें तो धन की आवक स्वतः बढ़ जाएगी। सेठ ने कहा –'अरे, मूर्ख ! खर्च से धन घटेगा, बढ़ेगा कैसे ? मुनीम ने कहा –'मेरा कहा करके तो देखिये।

साहूकार ने कहा – अच्छा तुम ही बताओ, क्या परोपकार करूं ? मुनीम बोला – पास ही गली में एक बूढ़ी माँ रहती है, चलने–फिरने में अशक्त है, उसे गुजारे लायक आटा–दाल भिजवाते रहिए। साहूकार दूसरे दिन सुबह आटा–दाल मिर्च–मसाला से भरे दो थैले लेकर बुढ़िया के पास पहुंचा। बुढ़िया सन्तोषी थी, उसने कहा जरा ठहरिये। वह उठी और पास पड़े एक मटके का ढक्कन उठाकर देखा। बाद में बोली –आपका धन्यवाद ! लेकिन अभी मैं यह सामग्री नहीं ले सकती, मेरे पास एक–दो दिन का आटा–दाल पर्याप्त है।

यह खत्म होने पर वही प्रभु फिर भेज देगा, जिसने पहले भेजा। कल की चिंता क्यों की जाए। बूढ़ी मां यह बात सुनकर साहूकार की आखें खुल गई। उसे ज्ञान हो गया कि मैं जहां अपनी ग्यारहवीं पीढ़ी के लिए धन जमा करने की फिक्र में हूँ, वहीं इस गरीब बुढ़िया को कल की भी चिन्ता नहीं। इतना ज्ञान होने पर उसने अपना काफी सारा धन दीन–दुखियों, निराश्रितों व अपाहिजों की जरूरत पूरी करने में लगा दिया।

बंधुओं! इस प्रसंग से हमें सन्तोषी और परोपकारी बनने की प्रेरणा मिलती है। किसी दुःखी का दुःख दूर करने से जो सन्तोष प्राप्त होगा, वही अक्षय धन है। उससे जन्म –जन्मान्तर सफल हो जाएंगें। जीवन वही सार्थक है, जिसमें प्रत्युपकार की भावना हो। इसके लिए भी तभी प्रेरित हुआ जा सकता है, जब व्यक्ति प्राणिमात्र के प्रति आत्मवत् हो।

परोपकार के उद्देश्य से ही वृक्ष फलते हैं और नदियों में नर्मल जल का निरन्तर प्रवाह होता है। क्या हम जीवन में अपने द्रव्य, साधनों व सामर्थ्य का ऐसा ही सदुपयोग कर रहे हैं ? क्या अर्जित धन व्यर्थ और आडम्बर के कार्यों में तो खर्च नहीं हो रहा ? क्या हम अपने धन और सामर्थ्य से मानवता की नींव को मजबूती दे पा रहे हैं ? ये ऐसे कुछ प्रश्न हैं, जिन पर हमें चिन्तन करना चाहिए।

–कैलाश 'मानव'

कर्म के प्रति समर्पण

राजस्थान के प्रसिद्ध जैन साहित्यकार थे– टोडरमल। उत्कृष्ट लेखन के धनी इस कलमकार में अपने काम के प्रति अद्भुत लगन थी। वे जिस भी विषय पर लिखना तय कर लेते थे, उसे एक बार हाथ में लेने पर पूरा करके ही छोड़ते थे।

एक समय वे अपने ग्रंथ' मोक्षमार्ग' पर काम कर रहे थे। यह विख्यात ग्रंथ है जो आज भी मानव मात्र के लिए मार्गदर्शक है। जब टोडरमल के मन–मस्तिष्क में 'मोक्षमार्ग' लेखन का विचार आया तो सबसे पहले उन्होंने अनेक लोगों से विषय सामग्री के रूप में जीवन के प्रति उनके .ष्टिकोण से सम्बंधित विचार जानने आरम्भ किए। इसके बाद टोडरमल लेखन में इतने मगन हो गए कि उन्हें रात और दिन का पता ही नहीं चला और न खाने–पीने की ही सुध रही। घर के लोग इस दौरान उनका पूरा ध्यान रखते। एक दिन टोडरमल माँ से बोले, ''माँ! आज सब्जी में नमक नहीं है। लगता है आप नमक डालना भूल गईं।'' उनकी बात सुनकर माँ मुस्कराते हुए बोली, ''बेटा! लगता है आज तुमने अपने ग्रंथ लेखन का कार्य पूरा कर लिया है?

''माँ की बात सुनकर टोडरमल चौंके और हैरानी से बोले,''हाँ माँ, मैंने अपना ग्रंथ पूरा कर लिया, पर ये आपने कैसे जाना?'' माँ ने जवाब दिया, ''नमक तो मैं तुम्हारे भोजन में पिछले छह महीने से डाल ही नहीं रही थी, किन्तु उसका अभाव तुम्हें आज पहली बार महसूस हुआ, इसी से मैंने जाना कि ग्रंथ का लेखन कार्य पूर्ण हो गया है। जब तक तुम्हारे मस्तिष्क में पुस्तक की विषय–सामग्री थी, तब तक नमक की कम–ज्यादा मात्रा पर ध्यान देने के लिए तुम्हारे पास समय नहीं था। अब जब वह जगह खाली हो गई, तो इन्द्रियों के रसों ने उसे भरना शुरू कर दिया। दरअसल, कार्य के प्रति लगन हो तो कार्य निर्धारित समय में और उत्कृष्टता के साथ पूर्ण होता है। कार्य के प्रति लगन हो तो कार्य निर्धारित समय में और उत्कृष्टता के साथ पूर्ण होता है। इसलिए जब भी हम कोई कार्य अपने हाथ में लें तो उसे पूरी तन्मयता के साथ करें।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश ने उसे समझाया कि ऐसा काम करें ही क्यूं जिससे दूसरों के आगे शर्मिन्दगी झेलनी पड़े। अगर तुमको बीड़ी पीना अच्छा लगता है तो सबके सामने पियो, छुपाना क्यूं ?

यदि कोई काम सबके सामने नहीं कर सकते इसका मतलब तुम स्वयं मानते हो कि यह काम उचित नहीं। उसके पास इन बातों का काई जवाब नहीं था। उसने हाथ जोड़ लिये और कहने लगा– क्या करूं साहब! बरसों की आदत पड़ी हुई है मगर आज दिन तक किसी ने मुझे इस तरह समझाया भी नहीं जिस तरह आप समझा रहे हैं। मैं अब धीरे–धीरे यह गंदी आदत छोड़ दूंगा।

बात आई–गई हो गई। हफ्ता भर गुजर गया।

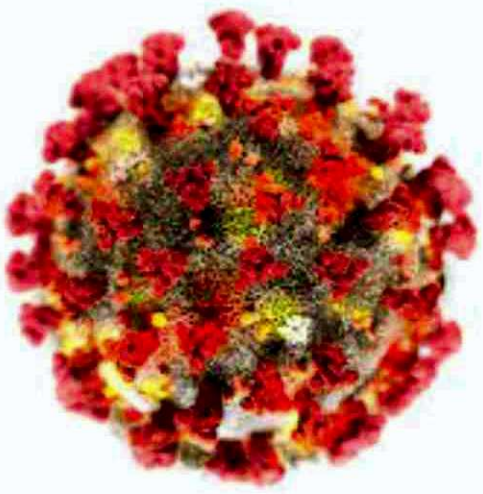
एक दिन अर्दली उसके पास आया और बोला– साहब! आपने जिस दिन बीड़ी पीने से मना किया था, उसके बाद से मैंने बीड़ी पीना आधा कर दिया है। पहले रोज दो बंडल पीया करता था–अब एक बंडल ही पीता हूं, धीरे–धीरे यह भी बंद हो जायगा।

कैलाश के आश्चर्य का ठिकाना नहीं था, उसने तो ओवरसियर को बीड़ी पीने से मना किया था, अर्दली को नहीं। वह मन की मन सोचने लगा कि वह अर्दली और ओवरसियर के बीच भ्रमित तो नहीं हो गया, कहीं उसने अर्दली को तो नहीं कहा था? पर उसे उस दिन की घटना अच्छी तरह से याद थी, अर्दली को तो उसने सीट से उठाकर ओवरसियर को अपने पास बिठाया था।

कैलाश को अपनी बात पर यकीन हो गया तो उसने अर्दली को कहा– मैंने कब तुम्हें बीड़ी पीने के लिये मना किया था? अर्दली बोला–आपने तो मेल ओवरसियर को कहा था मगर मैं भी सब सुन रहा था, आप हमारे अच्छे के लिये ही तो कह रहे थे।

अंश - 78

कोरोना से रिकवर होने के बाद ओवर वर्कआउट से बचें



कोरोना से ग्रस्त होने के बाद 80 प्रतिशत संक्रमित ही 2–4 हफ्ते में ठीक होकर सामान्य हो पाते हैं। शेष 20 प्रतिशत लोगों में फेफड़ों की कमजोरी व मसल्स पेन कुछ समय तक रहता है। पहले जैसी इम्युनिटी व ताकत के लिए ये ध्यान रखें।

मसल्स को नुकसान

जो लोग कोविड से संक्रमित होने से पहले कभी फिजिकल वर्कआउट व संतुलित खानपान पर ध्यान नहीं देते थे। ये अब खुद को फिट रखने व इम्युनिटी बढ़ाने के लिए वर्कआउट कर रहे हैं। इससे अकड़ी हुई मसल्स को नुकसान होता है। हार्ट पेशेंट में ओवर वर्कआउट हृदयघात का कारण बन सकता है।

पहले 10 मिनट की वॉक

एक्सरसाइज से मधुमेह रोगियों में शुगर लेवल घट सकता है। इसलिए कुछ मीठा अपने साथ हमेशा रखें। किडनी रोगियों में पोटेशियम व सोडियम लेवल घटने से मसल्स सक्रिय नहीं रहती, वे कसरत से पहले सलाह लें। अस्थमा रोगी में कसरत से ऑक्सीजन लेवल घट जाता है। कसरत से पहले 10 मिनट तक वॉक करें।

न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर में कैलिपर का सपोर्ट

कोविड से पहले या संक्रमित होने पर जो लोग न्यूरोलॉजिकल प्रॉब्लम (लकवा, बैलेंस डिसऑर्डर, पार्किसन) से ग्रस्त हैं, उनमें एमदम से खड़े होते ही शरीर का बैलेंस बिगड़कर गिर सकते हैं। प्लास्टिक के सपोर्ट (कैलिपर) पैरों में पहनने से काम करने में दिक्कत व दर्द नहीं होता। वायरस से शरीर में गाढ़ा हुआ खून पैरों में भारीपन ला देता है। बेंत से चलने पर पैरों पर जोर नहीं पड़ता।

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

अनुभव अमृतम्

मैं आपका उपकार कभी भी नहीं भूल पाऊंगा। छाती से लगाया, गले से लगाया। एड्रेस दिया, फोन नम्बर दिया, चले गये। बाद में हर महीने उनका फोन आता रहा।

कभी चिट्ठी आती रही। कैलाश जी उस समय आप नहीं मिलते तो जीवनभर पछतावा रहता। अब मैं समझा हूँ रक्तदान महादान है। डॉक्टर खत्री साहब को एक दिन मैंने कहा– डॉक्टर साहब एक होता हुआ ऑपरेशन देखने की बहुत इच्छा है। आप तो जनरल सर्जन हो। आप पेट के, आँतों के ऑपरेशन करते हो। एपेंडिक्स, पथरी निकाली, तो कभी कोई एक ऐसा ऑपरेशन मैं भी देख लूं। आपकी कृपा हो जाये तो। उन्होंने कहा– ठीक है, ठीक है कैलाशजी। ऐसा ऑपरेशन होगा तो में बुला लूंगा। पोस्ट ऑफिस तो हमारे सामने ही है।

दूसरे ही दिन उनका फोन आया– कैलाशजी आधे घण्टे में, पन्द्रह मिनट में आ जाओ। एक वृद्ध महानुभाव, खेती करने वाले कृषक को बेल ने सींग घुसा दिया– उसके अन्दर। तीखा सींग था पेट में घुस गया। उसकी आँतें फट गयी है। अभी आधे घण्टे बाद ऑपरेशन करूंगा। कैलाशजी दौड़े–दौड़े गये। डॉक्टर साहब को प्रणाम किया– धन्यवाद, पहली बार ऑपरेशन थियेटर में कैलाशजी का जाना हुआ। मुँह पर मास्क बांधा, सिर पर टोपी लगाई, गाऊन पहनाया गया। खड़ा कर दिया गया, चक्कर तो नहीं आएंगे कैलाशजी? नहीं, नहीं डॉक्टर साहब, चक्कर नहीं आऐंगे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 205 (कैलाश 'मानव')

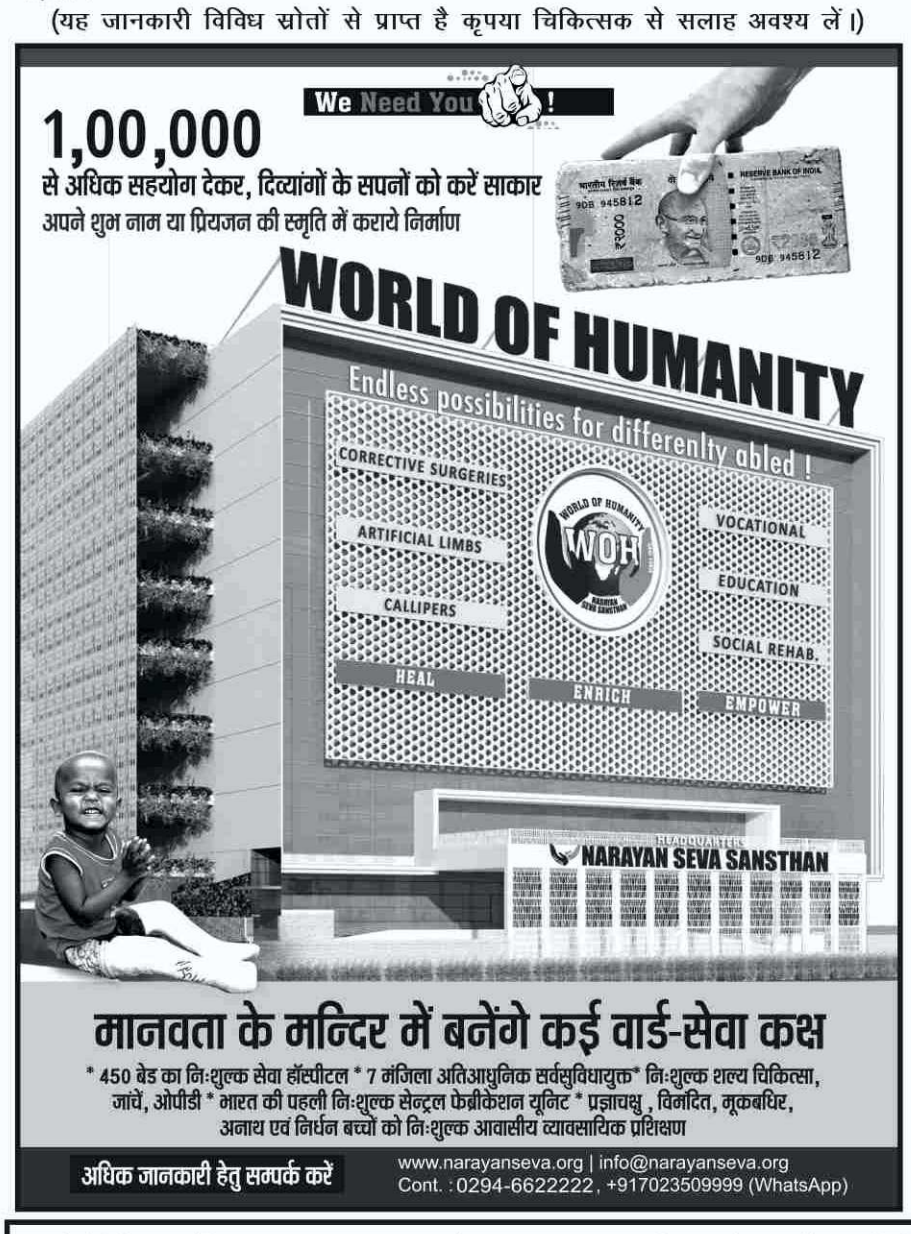
अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

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