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-2535 • उदयपुर, शुक्रवार 03 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

रागिनी को मिलेगी रफ्तार

छोटेलाल साहू बिहार की गोपालगंज तहसील के डोरापुर गांव में रहते हैं। इनके घर बेटी के रूप में पहली संतान ने जन्म लिया। लक्ष्मी रूप मानकर पूरे परिवार ने खुशियां मनाई। लक्ष्मी के आने के बाद परिवार की माली हालत भी सुधरी।

साहू ने मजदूरी छोड़ खुद फल बेचने का धंधा शुरू कर दिया। बालिका का नाम रागिनी रखा गया। वह ज्यों–ज्यों बड़ी होती गई, उसका दांया पांव घुटने से नीचे मुड़ता गया। उसे खड़ी होने में भी परेशानी होने लगी। माता–पिता को चिंता होने लगी। वे घर में ही मालिश करते रहे और आसपास के डॉक्टरों को भी दिखाया लेकिन कोई माकूल उपचार न हो सका।

रागिनी को चार–पांच वर्ष की होने के बाद स्कूल में दाखिल करवाया गया। स्कूल ले जाना और लाना पिता अथवा माता की रोज की जिम्मेदारी थी। रागिनी पढने में होशियार है और वह इस समय नवीं क्लास की छात्रा है। इसी दौरान साहू के परिवार ने एक बेटे और एक बेटी ने और जन्म लिया। वे दोनों ही सामान्य हैं।

रागिनी पढ़–लिखकर बहुत आगे जाना चाहती है लेकिन जब वह अपने पांव की तरफ देखती तो निराश होकर रो पड़ती थी। सन् 2013 में सोशल मीडिया के माध्यम से नारायण सेवा संस्थान में इस प्रकार की शारीरिक जटिलताओं के निःशुल्क ऑपरेशन और उपचार के बारे में पता लगने पर पिता रागिनी को लेकर उदयपुर आए। यहां डॉक्टरों ने जांच के बाद तत्काल ऑपरेशन की सलाह न देकर तीन वर्ष बाद की तारीख दी।

सन् 2016 में ये वापस आए तब कुछ दिन यहां रोककर गहनता से परीक्षण किया गया तो पाया गया कि ऑपरेशन के बाद इनके पांवों में एक उपकरण लगाया जाएगा किन्तु उसके लिए भी अभी इन्तजार करना होगा। इनके 2021 में आने पर 20 अगस्त को डॉ. अंकित चौहान ने रागिनी के पांव का सफलतापूर्वक ऑपरेशन कर उसके पांव में इल्याजारो नामक उपकरण लगाया। पिता छोटेलाल साहू ने बताया कि चार माह के आराम के बाद रागिनी अब चलने का अभ्यास करने लगी है और उन्हें उम्मीद है कि वह पहले से अच्छी स्थिति में होगी और अपने सपनों को पूरा करेगी। वे संस्थान को निःशुल्क उपचार के लिए धन्यवाद देते हैं।

पीड़ा से मुक्ति के दो प्रयास

ओम प्रकाश, आयु–24 वर्ष, पिता–श्री मदन सिंह, पता–गाँव सरेखापुर, घुदीवाला (म.प्र.)। बचपन से ही दोनों पैरों व एक हाथ में पोलियो था। पहले एक शिविर में ऑपरेशन करवाया पर लाभ नहीं हुआ। टी.वी. प्रसारण देख कर संस्थान की जानकारी मिली और यहाँ आकर दिखाया। ऑपरेशन की तारीख मिलने पर ऑपरेशन करवाये। मुड़ा हुआ पाँव सीधा हो गया है। अब कैलिपर्स के सहारे चल–फिर सकता है।

राज दीपक, आयु–17 वर्ष, पिता–राकेश कुमार, पता–गाँव–बम्भोरी, जिला मेनपुरी (उ.प्र.)। एक पाँव में पोलयो 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। ऑपरेशन हुआ। एडी टिकने लगी है। पैर पर पूरा वजन देकर चलना–फिरना संभव हो गया है। दिव्यांगता की पीड़ा से मुक्ति दिलाने के लिए संस्थान कर्मचारियों को बहुत बहुत धन्यवाद।

दिव्यांग बच्चों ने बनाए दीपावली के दीए

संस्थान द्वारा मानसिक विमंदित, मूकबधिर, प्रज्ञाचक्षु बालकों के शिक्षण– प्रशिक्षण के लिए स्थापित आवासीय विद्यालय के बालकों ने दीपावली पर्व हर्षोल्लास से मनाया। इस दौरान उन्होंने प्रशिक्षण, पाठ्यक्रम के तहत मिट्टी के 5000 दीपक बनाए। जिसमें विशेष योग्यजन बालकों की भूमिका विशेष रही। इन सभी बालकों ने दीपकों को आकर्षक रंगों में रंगा। ये दीपक संस्थान सहयोगियों को उपहार स्वरूप भेंट किए गए। इन बालकों ने गृहसज्जा सम्बन्धी सामग्री भी तैयार की। जिसमें चार्ट, लालटेन, तोरण आदि प्रमुख हैं। विद्यार्थियों ने अपने प्रज्ञाचक्षु शिक्षक शब्बीर हुसैन के जन्मदिन पर उन्हें हार्दिक बधाई प्रेषित की। उल्लेखनीय हैं कि इस विद्यालय में इस समय 92 छात्र अध्ययनरत हैं।

विद्यालय के लिए स्वीकृत छात्रों की संख्या 100 है। उल्लेखनीय है कि 2006 से 2021 तक इस विद्यालय से 406 विद्यार्थी शिक्षण–प्रशिक्षण प्राप्त कर चुके हैं।

शिक्षा सिखाती है विनय
विद्यार्थियों ने उत्साह से मनाया स्थापना दिवस

नारायण सेवा संस्थान का 36वां स्थापना दिवस अक्टूबर के तीसरे सप्ताह में संस्थान के सभी परिसरों व विभागों में उत्साहपूर्वक मनाया गया जिसमें देश के विभिन्न भागों से आए निःशुल्क सेवाप्रकल्पों के लाभार्थियों ने भी भाग लिया। इसी क्रम में नारायण चिल्ड्रन एकेडमी में भी कार्यक्रम हुआ। मुख्य अतिथि परम पूज्य संस्थापक–चेयरमैन श्री कैलाश जी मानव और समाजसेवी श्रीमती साधना देवी ने दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया।

पूज्य गुरुदेव ने अपने सम्बोधन में कहा कि 'शिक्षा जीवन को सार्थकता प्रदान करती है वह विनय भी सिखाती है, जिसके माध्यम से व्यक्ति सफलता के नित–नए द्वार खोलते हुए आगे बढ़ता जाता है। मनुष्य को दूसरों की सेवा के लिए हमेशा तत्पर रहना चाहिए। जिस परिवार, समाज ने हमारा पालन–पोषण किया है, हम उसका ऋण चुकाने के लिए ऐसे काम करें जिनसे सबका लाभ हो। उन्होंने पर्यावरण को सुरक्षित रखने पर जोर दिया।

कार्यक्रम में ऑडियो–विजुअल क्लिप के माध्यम से संस्था की 36 वर्षीय सेवायात्रा को दर्शाया गया। एक लघु फिल्म भी प्रदर्शित की गई। जिसमें बताया गया कि जैसा हम बोते हैं वैसा ही काटना पड़ता है। अच्छे काम का परिणाम हमेशा सुखद ही होता है। विद्यार्थियों ने कविता, समूह गीत, वाक्– कौशल आदि के शिक्षाप्रद कार्यक्रम प्रस्तुत किए। बालकों ने मानवता की सेवा की शपथ भी ली। संचालन श्री अनिल कुमार कोडाली ने किया। कार्यक्रम का समापन मिष्ठान्न वितरण के साथ हुआ। 25 से 28 अक्टूबर तक सभी कक्षाओं के विद्यार्थियों का त्रैमासिक मूल्यांकन सम्पन्न हुआ। 8 नवम्बर को आयोजित अभिभावक–शिक्षक सम्मेलन में अभिभावकों को विद्यार्थियों की प्रगति से अवगत कराया गया।

उम्मीद लेकर आई इशरत, ठीक हो गई...

हिमाचल प्रदेश के पोन्टा गाँव (जिला –सिरमौर) के ट्रान्सपोर्टर मोहम्मद इकबाल – बतूल बेगम की 25 वर्षीय बेटी इशरत जब तीन साल की थी, पोलियो रोग की चपेट में आ गई। सहारनपुर (उ.प्र.) में लगातार दो माह तक इलाज भी करवाया पर फर्क नहीं पड़ा। आस्था चैनल पर नारायण सेवा संस्थान के पोलियो चिकित्सा कार्यक्रम को देखकर उदयपुर जाने का मानस बनाया।

इशरत के साथ आए उनके सैनिक भाई इम्तियाज हाशमी ने बताया कि संस्थान के अस्पताल में जाँच के बाद ऑपरेशन हो गया। कुछ दिन बाद डॉक्टरों ने दूसरे ऑपरेशन की जरूरत बताते हुए तारीख दी। पहले ऑपरेशन के बाद काफी सुधार हुआ। पाँव की मोटाई बढ़ी और अस्थि–संधि (जोड़) खुलने से उठने–बैठने में आराम मिलने लगा। यह किसी चमत्कार से कम न था। दूसरा ऑपरेशन हो चुका है। स्थिति में और सुधार हुआ।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

जर्जर तन चिपका पेटां रा
गाल खाल रा खाड़ा रे।
कठे अंगरख्या, कठे पगरख्या।
आधा फिरे उगाड़ा रे।।

महाराज, एक जीप में 29 करीबन बहुत आश्चर्य होता है इतने बैठ कैसे गए? अभी बिठाना चाहें तो मेरे लिए तो बहुत संभव ही नहीं हैं। हाँ उस जमाने में बैठ गए। हाँ 1986 हां 34 साल पहले की घटना है, 34 साल पूरे हो गए। अच्छी तरह से याद है कि मेरे पैर भी ऊपर करके एक निवार की डोरी से बांध दिये थे ताकि नीचे 2–3 साधक बैठ गए थे।

कैसा दृश्य? कैसी शक्तियाँ? हे! परमात्मा आप की शक्तियों को साक्षात अनुभव किया हम ने। उदयपुर से झाड़ोल होकर के झाड़ोल तहसील से फिर कोटड़ा तहसील की यात्रा पानरवा की।

यात्रा में लोगों ने कहा महाराज रास्ता बहुत उबड़ खाबड़ है। साहब ध्यान सूं जाजो। ड्राईवर साहब ध्यान सूं ले जाजो, और जैसे ही कोई नाला आता तो रूकते। भाई जिनके पैरों में ऐसे पैर ऊँचें नहीं है ऊपर डंडे से बांधे हुए नहीं है वो रूक जावे भाई उतर जावे। और धक्का दीजिए जीप गाड़ी को। वाह दो जीप गाडियों में पौष्टिक आहार

नन्हा मुन्ना बालक टाबर
नंग धडंगा डोले रे,
कुणतो वांका दुःखड़ा देखे,
कुण मुखड़ा सूं बोले रे।।

जिव्या भी नहीं हैं महाराज बहुत कच्चे मकान है एक गारे की कोठी हैं पर वो खाली पड़ी है चक्की भी है। हाथ से मक्का को पीसने की मक्का को दलने की, कैसा जीवन? दो ढाई घंटे लगे।

सम्पादकीय

नीति के अंतर्गत यह उल्लेख आता है कि 'निज' व 'पर' का विचार करने वाले छोटे मन वाले होते हैं। वस्तुतः किसी भी विचारवान व्यक्ति के लिये केवल 'निज' का भाव संभव भी नहीं है। अति सामान्य सोच वाला व्यक्ति भी चाहे छोटे घेरे में ही सही परन्तु 'पर' का विचार तो करता ही है। ऐसा नहीं होता तो पारिवारिक संरचना और उसके दायित्वों का निर्वहन मानव–जाति में नहीं दिखाई देता। व्यक्ति अपने अंतरंग संबंधियों की भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये तो जुटता ही है।

यह मानव का मूल स्वभाव भी है। इसमें कोई न्यूनता का मापन नहीं है। यानी उसमें 'पर' के लिये कुछ करने का बीज तो मौजूद है ही।

किसी भी परोपकारी, संत, सज्जन आदि के संपर्क में आते ही वह बीज अंकुरित होकर लहलहाने लगता है। इसलिये वातावरण के प्रभाव से व्यक्ति अपने भीतर के सीमित भाव को विस्तृत होते पाता है। 'पर' के लिये करने का घेरा बड़ा होता जाता है। वह पड़ोस, गाँव, राज्य, देश, विदेश तक का विस्तार करता जाता है। इसी को 'वसुधैव कुटुंब' की संज्ञा दी है। हर मनुष्य अपने घेरे को विस्तार देने में समर्थ है। बस उचित वातावरण मिलने की देर है।

कुछ काव्यमय

यह मेरा, यह तेरा यह तो,
क्षुद्र सोच कहलाती।
यही भावना मानवता से
हमको है भटकाती।
सब मेरे व मैं सबका हूँ,
सारी धरती है परिवार।
ऐसा भाव जगे हर मन में,
तो मानवता होती सकार।

- वरदीचन्द राव

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'

जिज्ञासा

जीवन की शुरुआत हमारे रोने से होती है। जीवन में इतना अच्छा काम करो कि हमारे अंत समय में दूसरों को रोना आए।

एक बार बादशाह अकबर ने बीरबल से तीन प्रश्न किये –
1. ईश्वर कहाँ है?
2. वह कैसे मिलता है?
3. वह करता क्या है? इन प्रश्नों को सुनकर बीरबल असमंजस में पड़ गए कि इसका क्या जवाब दूँ। दूसरे दिन उनको जवाब देना था। उनको उत्तर सूझ नहीं रहा था।

बीरबल घर पहुँचे, उन्होंने परिवार में चर्चा की, तब उनके बेटे ने कहा कि पिताजी मुझे ले चलो, मैं इन तीनों प्रश्नों के उत्तर दूँगा।अगले दिन बीरबल बेटे को लेकर दरबार पहुँचे। अकबर ने दरबार में बीरबल से पूछा –मेरे तीन प्रश्नों का उत्तर दो, तब बीरबल ने कहा कि मैं

क्या, मेरा बेटा भी आपके प्रश्नों का जवाब दे सकता है। अकबर ने कहा– ठीक है, मैं प्रश्न पूछता हूँ –पहला प्रश्न– ईश्वर कहाँ है? बीरबल के पुत्र ने कहा– बादशाह सलामत ! दूध और शक्कर मंगाइये। बादशाह के इशारे पर दरबार में एक गिलास में दूध और शक्कर आ जाती है। बीरबल पुत्र ने कहा–दूध में शक्कर घोल दीजिए। बादशाह वैसा ही करता है, जैसा बीरबल का बेटा कहता है। शक्कर दूध में मिल जाती है। बीरबल पुत्र ने कहा कि अब इसमें शक्कर कहाँ है, जरा ये ढूंढने की कोशिश कीजिए। बादशाह ने कहा कि शक्कर तो नहीं दिख रही है, दूध में पूरी तरह घुल गई है।

बीरबल पुत्र ने कहा– जहाँपनाह ! इसी तरह से परमात्मा भी दिखता नहीं, किंतु वह हर जगह विद्यमान है। केवल हम महसूस कर सकते हैं। यह आपके पहले सवाल का जवाब है। दूसरा प्रश्न – वह कैसे मिलता है? बीरबल पुत्र ने बादशाह अकबर से दही की व्यवस्था करने के लिए कहा। दही आने पर बीरबल पुत्र ने कहा कि जहाँपनाह इसे देखकर बताएँ कि क्या इसमें आपको मक्खन दिख रहा है? बादशाह ने कहा कि वह तो मंथन पर ही दिखेगा। बीरबल पुत्र तपाक से बोला कि महाराज इसी तरह बहुत मंथन, चिंतन और प्रयास करने पर ही ईश्वर की प्राप्ति होती है। अकबर दूसरे प्रश्न से भी संतुष्ट हो जाते हैं।

अब वे तीसरा प्रश्न रखते हैं –ईश्वर करता क्या है? बीरबल पुत्र ने कहा कि इस प्रश्न का उत्तर जानने के लिए आपको मुझे अपना गुरु मानना पड़ेगा। बादशाह ने कहा – ठीक है मान लिया। बीरबल पुत्र तुरंत बोला – गुस्ताखी माफ जहाँपनाह ! आप सिंहासन पर बैठे हैं और मैं यानी आपका गुरु, नीचे खड़ा हूँ। तीसरे प्रश्न का उत्तर जानने के लिए बादशाह बहुत जिज्ञासु थे।

वे बिना सोचे–समझे तुरंत अपने सिंहासन से नीचे आ गए और बीरबल पुत्र को गुरु मानने की वजह से सिंहासन पर बिठा दिया। सिंहासन पर बैठते ही बीरबल पुत्र ने कहा कि महाँपनाह ये आपके तीसरे प्रश्न का उत्तर है।

ईश्वर यही करता है। वह जब चाहे तब, बादशाह को फकीर और फकीर को बादशाह बना सकता है। आप मुझे देख लें। तीनों ही प्रश्नों के उत्तर जानकर बादशाह अकबर बहुत प्रसन्न हुए। उनकी जिज्ञासा शांत हो गई और उन्होंने इनामो–इकराम के साथ बीरबल पुत्र को विदा किया।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

अधिकारियों के इस विश्वास पर उसे बहुत खुशी हुई मगर वह लाचार था, दूर दूर से आने वाले रोगियों को समय देना जरूरी था, सब बहुत आशान्वित होकर आते थे, कैलाश ने उनका आग्रह नहीं माना और मई 1998 में सेवानिवृत हो गया।

पेन्शन के 9500 रु. प्रतिमाह आने लगे। घर खर्च के लिये ये पर्याप्त नहीं थे। घर की जरूरी चीजों हेतु भी कठिनाई महसूस होने लगी तो कमला ने कहा कि वह सिलाई का काम फिर शुरु करेगी। सिलाई से कम से कम इतना तो कमाना जरूरी है जिससे घर खर्च जितना पैसा आ जाये। वह प्राण–प्रण से इस कार्य में जुट गई। कैलाश का भीलवाड़ा में एक मित्र था श्री गोपाल टोदी, उसने सिलाई के इस कार्य में भागीदारी कर कुछ पैसा लगाया। श्री गोपाल देवास से कम्बलों के टुकड़े मंगा कर बेचता था। यह कार्य यहां भी शुरु कर दिया। कम्बलों के साथ नाईलोन का एक रंगीन कपड़ा आता था। इसकी फ्राकें बहुत अच्छी बनती थी।

धीरे–धीरे छोटे बच्चों के पेन्ट, हाफ पेन्ट, फ्राकें इत्यादि कपड़े थोक में बनाने लगे। इन्हें शहर की दुकानों और ठेले वालों को उधार दे देते, महीने भर में पैसे आ जाते। लड़कियों के पहनने की मिड्डियां भी सिलने लगे, ये भी अच्छी बिकती थी। धीरे–धीरे व्यापार चल निकला और घर का खर्चा निकलने लगा। सर्दियों में पुराने गर्म कपड़े बिकने को आते थे। अब ये ऐसे कपड़े थोक में खरीदने लगे तथा शहर के विभिन्न हिस्सों में ठेले लगा कर इनकी बिक्री शुरु कर दी। ठेले पर खड़े रहने के लिये गांव के मजदूर रख लिये। ट्रकों से कपड़े उतार कर, उन पर प्रेस कर, उन्हें एकदम नया रूप दे दिया जाता। कैलाश भी कई बार इन ठेलों पर जाकर खड़ा हो जाता और देखता रहता कि काम कैसे चल रहा है, जरूरत हो तो कुछ मदद भी कर देता। इन सबसे थोड़ी राहत मिलने लगी। नौकरी में था तो बाहर जाता था तो डी.ए. भी बनता था, उससे भी बचत हो जाती थी, अब तो सिर्फ पेन्शन ही आती थी। ग्रेज्युटी भी मासिक ब्याज योजना के तहत पोस्ट ऑफिस में जमा करा दी थी।

अंश - 173

सुबह की सैर के लाभ

अपने शरीर की रक्षा करना प्रथम और आवश्यक कार्य है। इससे शरीर नीरोग और बलवान रहेगा, तभी अन्य कार्य पूर्ण कर सकेंगे। आरोग्य ही सब धर्मों का मूल है। 'शरीर माद्यं खुल धर्म साधनं।' धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की साधना यह भी मानव शरीर है।

आयुर्वेद के चरक निदान में लिखा है–

सर्वगन्यत्परित्यज्य शरीर गनुपालयते,
तद्भावे ही भावनां सर्वाभाव शरीरीणाम।

अर्थात् सभी कार्य छोड़कर सर्वप्रथम शरीर का पालन–पोषण करना चाहिए, इसकी रक्षा करनी चाहिए क्योंकि शरीर है तो सब कुछ है। अगर शरीर ही न रहे तो फिर कुछ नहीं रहता।

शरीर को नीरोग रखने लिए उचित आहार विहार के साथ–साथ व्यायाम और योग की मदद ली जा सकती है नहीं तो सुबह की सैर कर ही सकते हैं। यह स्वस्थ रहने का सबसे सरल, निरापद और अचूक साधन है बालक, वृद्ध तथा महिलाओं के लिए सुबह की सैर किसी तोहफे से कम नहीं है। सुबह की ताजी और प्राणदायी हवा में टहलना उपयोगी होता है।

नियमित रूप से सैर पर जाने वाले व्यक्तियों की सभी मांसपेशियां सक्रिय और पुष्ट हो जाती हैं। हड्डियों को भी मजबूती मिलती है, इससे वृद्धावस्था में अस्थिरोगों का खतरा घट जाता है। सुबह घूमने से रक्त संचरण तीव्र होता है और स्फूर्ति का अहसास होता है।

धमनियों में रक्त के थक्के नहीं बनते, जिससे हृदय रोग, मधुमेह, रक्तचाप की बीमारियों से बचाव रहता है। सुबह की सैर से गठिया के रोगी को भी फायदा होता है। एक लाभ यह भी है कि इससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया मंद पड़ जाती है। चिकित्सकों का मानना है कि यदि सुबह और शाम आधा–आधा घंटे टहल लें तो बहुत सी गंभीर बीमारियों का खतरा तीस से चालीस प्रतिशत कम हो जाता है और हार्टअटैक का खतरा भी काफी हद तक घट जाता है।

वास्तव में सुबह की सैर एक सम्पूर्ण व्यायाम ही है, ऐसा व्यायाम, जिसका कोई साईड इफेक्ट नहीं। यह अवसाद और तनाव को समाप्त कर देती है।

दिमाग और फेफड़ों को ताजी व स्वच्छ वायु देकर उन्हें ताकतवर बनाती है। इन सब बातों को देखते हुए हमें सुबह की सैर को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए।

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

अनुभव अमृतम्

ये भी था कई विलंब ना हो जाए, 7 दिन पहले वहाँ कहला दिया है। नारायण सेवा आएगी कमला जी बार बार कह रही है। अरे! ये तो देखो ये आदिवासी उधर से भी आ रहे हैं या आदिवासी माता जी वनवासी माता उधर से भी आ रही है। सब उधर ही जा रहीं है। यहाँ अपने को चलना है पंचायत का घर एक ही बिल्डिंग है पक्की सरकार की बनाई हुई। कमला जी कह रही थी कपड़े कम हो जाएगें तो क्या करेंगे? अभी क्या करेंगे? क्या होगा? भगवान चीर बढ़ाने वाला हाँ नारी बिच सारी है कि सारी बिच नारी है। जैसे द्रौपदी का चिर बढ़ाया था। वैसे ही भगवान कुछ कृपा कर देंगे।

दो महिलाएं दो बच्चियाँ उन की 18 साल की आती हुई दिखी हमने सोचा कुछ पौष्टिक आहार दे देवें ये तो उदयपुर की तरफ जा रही हैं। झाड़ोल की तरफ पैदल लंबी दूरी की यात्रा है। कुछ प्रसाद इन को दे देवें कुछ कपड़े इन को दे देवें। ये तो महायज्ञ है ये तो भावों के क्रान्ति का यज्ञ है। ये वाणी की शुद्धि का यज्ञ है, ये कर्मों की तत्परता का यज्ञ है– भाया। मानो अच्छी बात है, होई जाई, कोई झगड़ा नहीं, कोई उग्रता नहीं, कोई क्रोधता नहीं, ये विकारों ने ही तो मन को व्याकुल किया है। हाँ, मेरे मन की बात नहीं हुई तो व्याकुलता पति सोचता है अरे! पत्नी थोड़ी सुधर जाए। पत्नी सोचती है पति थोड़ा सुधर जाए। पिता सोचता है बेटा थोड़ा सुधर जाए। बेटा सोचता है बाप थोड़ा सुधर जाए। भाई सुधर जाए। पड़ोसी सुधर जाए। अरे! भाई अपने आपको सुधार लो। ना लाला बाबू जी हाँ।

हम बदलेंगे युग बदलेगा।
हम सुधरेंगे युग सुधरेगा।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 300 (कैलाश 'मानव')

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

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें
मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999
आपके अपने संस्थान का पता
नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

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 पैन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टैन 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