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-2624 • उदयपुर, बुधवार 02 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

## गजरोला, जिला अमरोहा (उत्तरप्रदेश) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 20 फरवरी 2022 को जे.बी.एफ मेडिकल सेंटर राम धर्म कांटा के पास, भरतीया ग्राम में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता जे.बी.एफ मेडिकल सेंटर, गजरोला रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 221, कृत्रिम अंग माप 69, कैलिपर्स माप 39, की सेवा हुई तथा 19 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री सुनिल जी दीक्षित (निदेश जन सम्पर्क अधिकारी), अध्यक्षता डॉ. सुजिन्द्र जी फोगाट (चिकित्सक), विशिष्ट अतिथि श्री

डॉ. नितिन जी (चिकित्सक), श्री अजय कुमार जी (सेवा प्रेरक), श्रीमती आरती जी (समाज सेविका) रहे।

नेहा जी (पी.एन.डो.), श्री किशन जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री बजरंग जी, श्री गोपाल जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

## अजमेर में दिव्यांगों को राहत का उपक्रम

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 19 फरवरी 2022 को हनुमान व्यायामशाला जयपुर रोड, अजमेर में संपन्न हुआ।

शिविर सहयोगकर्ता समाजसेवी महेश जी सांखला रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 130, कृत्रिम अंग माप 22, कैलिपर्स माप 11, की सेवा हुई तथा 05 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् गोविन्द जी गर्ग (समाज सेवी), अध्यक्षता श्रीमान पं. बंशीलाल जी, विशिष्ट अतिथि श्रीमान मुकेश जी सोनी, श्रीमान महेश जी सांखला (समाज सेवी) रहे।

डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री आर.एम. ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री भगवतीलाल जी पटेल (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री मुकेश कुमार जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री कपिल जी व्यास, श्री हरीश जी रावत (सहायक) ने भी सेवायें दी।

# शुरुआत तो करें

एक लड़का सुबह सुबह दौड़ने को जाया करता था। आते जाते वो एक बूढी महिला को देखता था। वो बूढी महिला तालाब के किनारे छोटे छोटे कछुवों की पीठ को साफ किया करती थी। एक दिन उसने इसके पीछे का कारण जानने की सोची। वो लड़का महिला के पास गया और उनका अभिवादन कर बोला " नमस्ते आंटी ! मैं आपको हमेशा इन कछुवों की पीठ को साफ करते हुए देखता हूँ आप ऐसा किस वजह से करते हो ?"महिला ने उस मासूम से लड़के को देखा और उस लड़के को जवाब दिया " मैं हर रविवार यंहा आती हूँ और इन छोटे छोटे कछुवों की पीठ साफ करते हुए सुख शांति का अनुभव लेती हूँ।" क्योंकि इनकी पीठ पर जो कवच होता है उस पर कचता जमा हो जाने की वजह से इनकी गर्मी पैदा करने की क्षमता कम हो जाती है इसलिए ये कछुवे तैरने में मुश्किल का सामना करते हैं कुछ समय बाद तक अगर ऐसा ही रहे तो ये कवच भी कमजोर हो जाते हैं इसलिए कवच को साफ करती हूँ।''

यह सुनकर लड़का बड़ा हैरान था। उसने फिर एक जाना पहचाना सा सवाल किया और बोला "बेशक आप बहुत अच्छा काम कर रहे हैं लेकिन फिर भी आंटी एक बात सोचिये कि इन जैसे कितने कछुवे हैं जो इनसे भी बुरी हालत में हैं जबकि आप सभी के लिए ये नहीं कर सकते तो उनका क्या क्योंकि आपके अकेले के बदलने से तो कोई बड़ा बदलाव नहीं आयेगा न।''महिला ने बड़ा ही संक्षिप्त लेकिन असरदार जवाब दिया कि भले ही मेरे इस कर्म से दुनिया में कोई बड़ा बदलाव नहीं आयेगा लेकिन सोचो इस एक कछुवे की जिन्दगी में तो बदल्वाव आयेगा ही न तो क्यों न हम छोटे बदलाव से ही शुरुआत करें ।

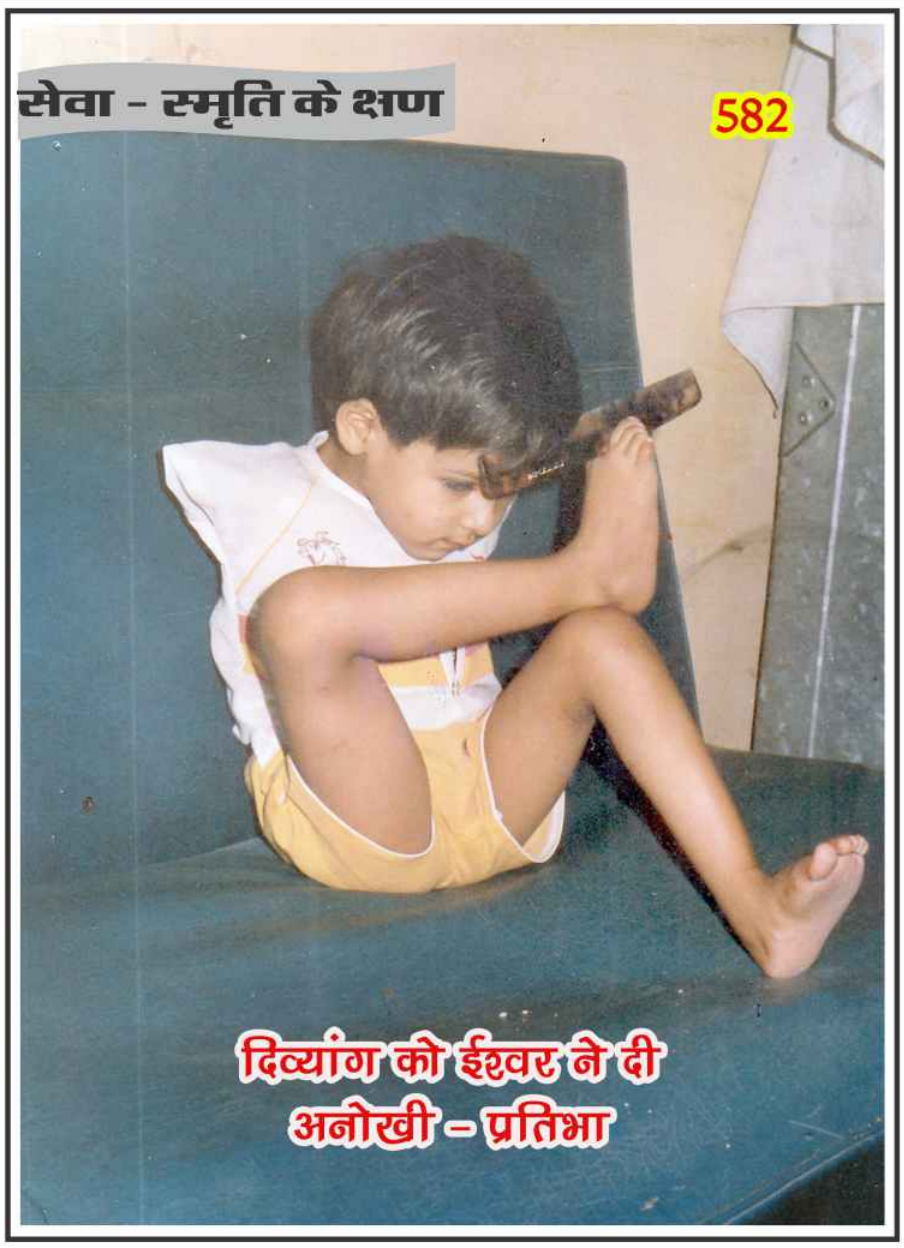
# दृष्टिहीन मोहनी की कहानी

मेरा नाम मोहनी है। गोगंदा पचायंत समिति के नाथथियाथ गांव मैं रहती हूं। मुझे बिल्कुल भी भी दिखाई नहीं देता ओर ना ही ठीक से चल सकती हूं। मेरे साथ एक बेटा और बेटी रहती है, 5–6 वर्ष पहले मुझे बुखार के साथ पीलियां भी हो गया था। जिसका प्रभाव मेरी आंखों पर पड़ा और धीरे–धीरे कम दिखाई देने लगा। अब मुझे बिल्कुल भी दिखाई नहीं देता। इलाज भी करवाया लेकिन फायदा नहीं हुआ, मेरी इस स्थिति को देखते हुए मेरे विकलांग पति (रामाराम) की मानसिक स्थिति खराब हो गई। धीरे–धीरे वे भी अत्यधिक बीमार हो गये और एक वर्ष पहले उनकी मौत हो गई। घर की जरूरते बहुत मुश्किल से पूरी हो पाती हैं। आस–पास वाले भी मेरी मदद कर देते है। बेटी मेरे हर कदम पर साथ चलती है। मैं उसके सहारे अपने दैनंदिन काम कर पाती हूं। बेटा प्रकाश राजकोट में होटल पर काम करता है। उसे हर माह 5000 तनख्वाह मिलती है। इससे वह उसकी और हमारी जरूरतों का पूरा करता है। अभी हाल ही मे गांव में नारायण सेवा संस्थान का कैंप लगा था जिसमें मुझे पूराराम जी (पूर्व सरपंच) लेकर गए और राशन व अन्य सामग्री का सहयोग दिलाया। लम्बे समय बाद जरूरत की चीजें पाकर खुशी हुई।

# प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

रामचरित मानस में प्रसंग आता है कि भगवान जी जमुना जी की तीर पर उतरते है। प्रयागराज में पधारते हैं। त्रिवेणी में स्नान करते हैं। और त्रिवेणी जी प्रयागराज का जब भी शुभ नाम आता है हृदय में बहुत प्रेम उमड़ता है।

देखो आज से साढ़े पाँच सौ साल पहले रामचरित मानस की रचना हमारे सुख के लिए हमारे गृहस्थ धर्म के अच्छे भाव के लिए हमारा व्यवहार अच्छा हो जावे। तो चौखो रंग आ जावे। इसके लिए हमारे जीवन का आधार सुधर जाये। तो हम सोना बन जावे। इसके लिए गोस्वामी महाराज जी ने लिखा उस समय भी अक्षयवट की बात लिखी। वो ही अक्षयवट के दर्शन कुम्भ में करने का सुअवसर प्राप्त हुआ। मैं आपको धन्य–धन्य मानता हूँ। बोलिये हनुमान जी महाराज की जय हो। और चन्द्रशेखर आजाद एक जमाने में अल्वर्ट पार्क बोला जाता था। जब भारत गुलाम था। हमारी फूट की वजह से, हमारी ईर्ष्या द्वेष से बड़ा मैं उससे भी बड़ा ये भी मेरे अधीन हो जावे। ऐसे झगड़ों में झंझट में छोटे–छोटे स्वार्थों में एक ईस्ट इण्ड़िया कम्पनी आ गयी। कलकत्ता में आ गयी परमीशन लेकर व्यापार करना चाहते हैं। व्यापार की परमीशन दे दी। और एक समय ऐसा दुर्भाग्य का आ गया। जब भारत गुलाम बन गया। ऐलीजाबेथ रानी लन्दन में रहकर हमारे पर राज करने लगी। लार्ड मेकाले ने कहा इनकी आशा छीन लो। हमारे से हमारी संस्कृति छीन ली गई। हमारी आशा छीन ली गयी। हमारी वेशभूषा छीन ली गयी। आज भी पेन्ट और शर्ट ! कहाँ गयी धोती ? क्यों नहीं धोती पहनते ? भारतीय संस्कृति की वेशभूषा पहननी चाहिए। संस्कृत बोलनी चाहिए देवभाषा है हिन्दी तो बोलनी चाहिए। मैं जब भारत सरकार में सेवा में था। एक दिन हमारे हेड क्लर्क साहब आये लो साहब चिट्टी आ गयी हिन्दी में पत्र लिखिये। मैंने कहा बहुत बढ़िया बात है हिन्दी में तो पत्र लिखना ही चाहिए। हिन्दी हमारी मातृ भाषा है। हमारी राष्ट्र भाषा है। बोले पहले साहब अंग्रेजी मे करते थे। अरे अंग्रेजी वाली बात कहाँ भूल गये ? कहाँ खो गये ? भटक गये ? तभी मैं कहता हूँ मुझे कभी–कभी लगता है।



## सम्पादकीय

व्यक्ति में खूबियां भी होती हैं और खामियां भी। खूबियां जितनी भी हैं वे ईश्वर प्रदत्त हैं तथा खामियां जितनी भी हैं वे स्वयं उपार्जित है। खूबियां हैं इसीलिये व्यक्ति सामाजिक है। वह अपने सामाजिक सरोकारों व दायित्वों को समझता है। खूबियां है इसीलिये व्यक्ति आध्यात्मिक है। वह खोज में लगा रहता है कि मेरा जन्म क्यों हुआ? शरीर छूटने के बाद मुझे कहाँ जाना है? खूबियां हैं इसीलिये वह मानव है।

व्यक्ति में खामियां हैं परन्तु वे खामियां दूर की जा सकती हैं। खामियों को खूबियों के पास या संसर्ग में लाते ही वे विलीन होने लगती है। खामियां स्वअर्जित है इसलिये उनकी उम्र भी कम होती है। खूबियां ईश्वरप्रदत्त हैं इसलिये ये चिरस्थायी होती हैं। व्यक्ति कई बार न अपनी खूबियों को जान पाता है और न अपनी खामियों को पहचान पाता है। कुछ व्यक्ति ऐसे भी होते हैं जो अपनी खामियों को देख–देखकर ही ग्लानि में डूबा रहता है। दोनों ही बातें हमें मानव बनने से रोकती हैं। हमें तो सकारात्मक होना है। खामियां क्यों। खूबियां ही देखें, खामियां तो स्वयं समाप्त होने लगेंगी।

## कुछ काव्यमय

**कमजोरी को दूर करने के**
**दो उपाय आसान हैं।**
**एक तो संघर्ष करें और**
**दूसरा खूबियों का आह्वान है।**
**खूबियों को संवारें**
**खामिया स्वयं भागेंगी।**
**मानवता शनैः शनैः**
**जीवन में जागेगी।**

अपनों से अपनी बात

# सेवा का प्रतिफल

एक गृहस्थ गरीबी के कारण पारिवारिक क्लेश से परेशान .....एक दिन चुपचाप वह परिवार छोड़कर सुख–शान्ति की तलाश में जंगल की ओर निकल गया। सूर्यास्त होने पर रात्रि विश्राम के लिए एक सुनसान झोंपड़े की ओर बढ़ा.....। झोंपड़े में एक साधु को ध्यानस्थ बैठा देखकर, बाहर ही सो गया। प्रातः उठकर देखा....साधु तब भी उसी प्रकार ध्यानस्थ थे.....। मन में आया.....साधु के यहाँ रात्रि विश्राम पाया है.....बदले में कुछ सेवा कर लूँ.... तब आगे बढ़ूँ। उसने झोंपड़ी के चारों ओर बिखरे सूखे फूल–पत्ते आदि साफ किये और चलने को हुआ ..

तभी.....कुछ लोग वहाँ आये। पूछने पर उन्होंने बताया.....ये साधु यहाँ कई वर्षों से इसी तरह ध्यानस्थ हैं। कभी–कभार 4–6 दिन में कुछ समय के लिए ध्यान का त्याग करते हैं। ये लोग प्रतिदिन कुछ खाद्य सामग्री यहाँ रख देते हैं.....। साधु महात्मा का जब मन होता है, ग्रहण कर लेते हैं यह कहते हुए उन लोगों ने इस गृहस्थ से भी भोजन करने का आग्रह किया जिसे उसने

स्वीकार कर लिया।

उसने सोचा .....इन महात्मा का आशीर्वाद लेकर ही आगे बढ़ना चाहिये। वह वहीं रूक गया, क्योंकि महात्मा कब ध्यान को पूर्ण करेंगे.....पता नहीं।

कई दिन बीत गये। वह प्रतिदिन आस–पास सफाई करता, पेड़–पौधों को पानी देता और .. ....गाँव वालों द्वारा लाया जाने वाला प्रसाद ग्रहण करता। इस प्रकार वह झोंपड़ी और परिवेश एक सुन्दर आश्रम का रूप लेने लगे।

एक दिन जब वह सो कर उठा तो देखा .... साधु महात्मा ध्यान से उठ चुके थे .....आश्रम के आस–पास घूम रहे थे। अनेक पशु–पक्षी उन महात्मा के साथ–साथ इधर–उधर चल रहे थे। यह सब देख वह गृहस्थ विस्मित था।

तभी महात्मा ने उसे पूछा कि वह कौन है .....? कहाँ से आया है....यहाँ सफाई किसने की है.....? उस गृहस्थ ने अपनी व्यथा सुना दी। साधु महात्मा ने करुणा पूर्वक सन्निकट पुष्प–गुच्छ से एक पंखुड़ी तोड़ कर उस गृहस्थ को दी और कहा.....मैं तुम्हारी सेवा से प्रसन्न हूँ.....अपने घर जा.... असहाय पीड़ितों की सेवा कर.....इस पंखुड़ी के दर्शन कर.....यह तुम्हें सेवा–प्रेरणा देगी और तुम्हारे परिवार में सुख–शान्ति – समृद्धि आयेगी।

गृहस्थ घर लौटा। उन सिद्ध महात्मा के वचनानुरूप सेवा धर्म अपनाया। उसके घर में सुख–समृद्धि का वास हुआ।

यह प्रसंग एक संकेत मात्र है। सेवा का प्रतिफल अकल्पनीय होता है। भौतिक–मानसिक–सामाजिक–पारिवारिक–वैयक्तिक संताप, पीड़ा से मुक्ति का एक मात्र प्रभावी उपाय 'सेवा' है। देरी न करें। असहाय–विकलांग की सेवा का व्रत लें। आपका शुभ होगा।

**– कैलाश 'मानव'**

# चूहे का भय

एक विशाल बरगद के पेड़ के नीचे एक बिल था, जिसमें एक चूहा रहता था। वह बिल्ली के डर से अपने बिल में डरा–सहमा सा रहता था एवं अतिआवश्यक काम होने पर ही बिल से बाहर जाता था। वह जब भी बाहर जाता तो, अपने किसी साथी को साथ लेकर बाहर जाता था।

एक बार उसे किसी काम से बाहर जाना था, परंतु उस समय उसका कोई भी साथी उसके पास नहीं था। उसने अपनी यह समस्या एक अनजान चूहे को बताई। वह उसके साथ जाने के लिए तैयार हो गया। अनजान चूहे को उसके साथ रहकर ज्ञान हो गया कि वह चूहा कुछ ज्यादा ही डरा हुआ रहता है। अनजान चूहे ने उससे

कहा– तुम इतने डरे हुए क्यों रहते हो? क्या मैं तुम्हारी कुछ मदद कर सकता हूँ?

मैं बिल्लियों से बहुत डरता हूँ –उसने उत्तर दिया।

अनजान चूहे ने पेशकश की – मेरे पास कुछ ऐसी शक्तियाँ हैं जिनसे मैं तुम्हारा रूप बदलकर तुम्हें बल्ली बना सकता हूँ। उसकी यह बात सुनकर डरपोक चूहा बहुत खुश हो गया और स्वयं को बिल्ली बनवाने का आग्रह करने लगा। अनजान चूहे ने उसे बिल्ली बना दिया। अब वह बिना डर के बाहर आ–जा सकता था तथा अपने साथियों के साथ खेल–कूद कर सकता था। अब उसे किसी का डर नहीं था। कुछ दिन तो सब कुछ अच्छा रहा, परंतु एक दिन उसके पीछे कुत्ते पड़ गए। अब उसे कुत्तों का डर सताने लगा। वह पुनः अनजान चूहे के पास गया और अपना दुखड़ा रोने लगा। अनजान चूहे को उस पर दया आ गई और उसे कुत्ता बना दिया। चूहे से कुत्ता बनकर वह बहुत बलवान हो गया, लेकिन जैसे ही वह जंगल में पहुँचा तो, शेर उसे खाने के लिए उसके पीछे पड़ गया। अब वह शेर से डरने लगा। वह फिर से अनजान चूहे के पास गया और चूहे ने उसे शेर बना दिया। चूहे को लगने लगा कि अब उसे किसी का डर नहीं लगेगा क्योंकि वह जंगल का राजा जो बन गया था। शेर बनकर वह जैसे ही जंगल में गया तो उसके पीछे शिकारी पड़ गए। बहुत मुश्किल से वह अपनी जान बचाकर आया। अब तो उसे और भी अधिक डर लगने लगा, क्योंकि वह जब भी बाहर जाता, शिकारी उसके पीछे पड़ जाते। ऊपर से बड़ा शरीर होने के कारण, उसे छुपाने में भी समस्या आती।

दुःखी होकर वह पुनः उस चूहे के पास गया और अपनी आप बीती सुनाई। तब अनजान चूहे ने कहा –मैं अपनी समस्त शक्तियाँ लगाकर तुम्हें कुछ भी बना दूँ तो भी तुम्हारी सहायता कोई नहीं कर सकता है। तुम जो चाहे बन जाओ, परंतु तुम्हें डर फिर भी लगेगा, क्योंकि तुम्हारा डर तुम्हारे दिल से जुड़ा है तथा तुम्हारा दिल हमेशा डरपोक चूहों वाला ही रहेगा। मैं उसे अपनी शक्तियों से भी नहीं बदल सकता हूँ। उस डर को तुम्हें खुद ही खत्म करना होगा। अपने डर पर हमें खुद ही जीत प्राप्त करनी होगी। यही जीवन का मूल मंत्र है।

**–सेवक प्रशान्त भैया**

# एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

जमाना फाउन्टेन पेन का था। बाल पेनों की इतनी स्वीकार्यता नहीं थी। पेन की स्याही बहुत महंगी आती थी। दवात कलम की स्याही पेन में उपयोग नहीं हो सकती थी। डिब्बे बंद पेन की स्याही के मुकाबले स्थानीय तौर पर बनी पेन की स्याही बहुत सस्ती बन जाती थी मगर बिक्री ऊंचे दामों पर होती थी। जिससे अच्छा लाभ अर्जित हो जाता था। कैलाश भी इसी उधेड़बुन में था कि कहीं से पेन की स्याही बनाने का फार्मूला मिल जाये तो अच्छी कमाई हो सकती है। इसकी पूछताछ अक्सर वह अपने ग्राहकों तथा मिलने वालों से करता रहता था। ऐसे ही इस तरह की बातचीत किसी के सामने चलाने पर उसने कैलाश को आश्वासन दिया कि वह पेन की इंक का फार्मूला उसे दिला सकता है पर इसके लिये दिल्ली चलना होगा। कैलाश को प्रगति की एक किरण दिखाई दी तो वह उस व्यक्ति के साथ दिल्ली जाने को तैयार हो गया।

दिल्ली पहुँचते ही उस व्यक्ति ने फार्मूले के नाम पर कैलाश से सारे पैसे खुलवा लिये कि कम्पनी को पहले देने पड़ते हैं, उसके बाद वह ऐसा गायब हुआ कि वापस आने का नाम ही नहीं। कैलाश के तो हाथों के तोते उड़ गये, अनजान भाहर, हाथ में एक पैसा नहीं, भीलवाड़ा वापस जाये भी तो कैसे।

प्रारंभिक घबड़ाहट के बाद कैलाश ने स्वयं को संयमित किया और सोचा कि भीलवाड़ा तो वापस जाना ही है, एक बार दिल्ली आ गये है तो खुद से ही प्रयास करने में क्या बिगड़ जायेगा। उस व्यक्ति से बातों के दौरान सदर बाजार का जिक्र आया था। कैलाश ने एक बार सदर बाजार जाने की ठानी। वहां दो चार जगह पूछताछ करने पर दर्जनों ठिकाने उसे ऐसे मिल गये जो यही काम करते थे। उसने एक जगह सौदा पक्का किया और भीलवाड़ा के पते पर माल भेजने को कह दिया। बिल्टी बैंक से आ जायेगी तो वह रु. जमा कर छुड़ा लेगा। व्यापार की यही प्रक्रिया थी इसलिये दुकानदार भी राजी हो गया।

अब भीलवाड़ा वापस लौटना था मगर जेब में पैसा एक नहीं। खाने–पीने की तो कोई बात नहीं एक दिन भूखे भी रहा जा सकता है। जब कोई विकल्प शेष नहीं रहा तो वह हिम्मत कर बिना टिकिट ट्रेन में बैठ गया। टी.टी. आएगा तो उसे अपनी दुख भरी कहानी सुना याचना कर लेगा, नहीं मानेगा तो जो होगा देखा जायेगा। मगर ऐसा कुछ नहीं हुआ, वह सकुशल भीलवाड़ा पहुंच गया। भीलवाड़ा आने पर बिना टिकिट यात्रा का अपराध बोध उसे सालता रहा। एक दिन वह स्टेशन पर गया और भीलवाड़ा से दिल्ली तक का टिकिट खरीदा तथा इसे फाड़ कर फैंक दिया। इससे उसके मन को शांति मिल गई।

**अंश - 021**

# वृद्धावस्था में ध्यान योग्य बातें

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। जो लोग बचपन से नियमबद्ध चलते हैं, वे अपना बुढ़ापा अन्य लोगों से बेहतर व्यतीत करते हैं। युवावस्था में नियमों का पालन सहजता से किया जा सकता है जो वृद्धावस्था में करना मुश्किल होता है। क्योंकि वृद्धावस्था में शरीर उतना चुस्त नहीं रहता। फिर भी कुछ नियमों को अपनाया जाए तो वृद्धावस्था में भी स्वस्थ रहा जा सकता है।

**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 वृद्धावस्था में अधिक नर्म बिस्तर पर नहीं सोना चाहिए। इससे कमर झुक जाती है। तख्त या वॉयर के गद्दों पर सोना चाहिए।

**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 या हल्के गर्म पानी में चुटकी भर नमक डाल कर हथेली में पानी लें और लम्बी सांस लेकर खींचें। इस प्रक्रिया से नाक में फंसी गंदगी निकल जाएगा और नाक साफ हो जाएगी। अधिक आंधी वाले मौसम में बाहर न निकले।

**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। दांतों की सफाई के साथ – साथ जीभ की सफाई जरूर करनी चाहिए। इससे भोजन में रूचि बढ़ती है। यदि जीभ पर मैल जमा हो तो खाने को मन नहीं करता।

**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। साफ वस्त्र पहनने से मन प्रसन्न रहता है और शरीर में चुस्ती भी बनी रहती है।

**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

वाड़ाफला दि. 07.02.1988 रोगी सेवा 414, अन्य सेवा 1123
अलसीगढ़ दि. 14.02.1988 रोगी सेवा 613, अन्य सेवा 2123
कालीवास दि. 21.02.1988 रोगी सेवा 114, अन्य सेवा 728
ओड़ा दि. 28.02.1988 रोगी सेवा 125, अन्य 950

ये सब परमात्मा करवाता है– लाला। इस जन्म में कभी कैलाश ने सोचा था कि जीवन के एक भाग में मफत काका, राजमल जी, चैनराज जी, पी.जी.जैन साहब, डॉ. आर. के. अग्रवाल साहब मिलेंगे। कमला जी ने बहुत साथ दिया, अभी तक दे रही है। प्रशांत भी बहुत साथ दे रहा है, कल्पना जी, वन्दना जी पुत्रवधु जी बहुत साथ दे रही है, बहुत सेवा करती हैं। प्रिय पलक जी, प्रिय महर्षि जी, ओजस, आस्था उनके साथ राधेश्याम भाईसाहब, सत्यनारायण जी, जगदीश जी, राजेश जी, गोपाल जी सभी साथ दे रहे हैं। ये शक्ति परमात्मा ने दी। कैलाश तूं साढ़े तीन हाथ की काया, जिधर देखो उधर वही। एक घंटा तीन मिनट देखा। विपश्यना ध्यान में देखा, परमाणु ही परमाणु, तरंगें ही तरंगें एक परमाणु जन्म लेता फिर फूटता है, फिर जन्म लेता, फिर फूटता है।

पूरे शरीर में जिधर देखो उधर आर पार, उसी आर पार में ये देह देवालय सम्पुष्ट है। चमड़ी के द्वारा, त्वचा के द्वारा अरे! कैलाश संस्थान में कमरे बन गये, छोटा सा हॉस्पिटल बन गया। जीवन के कुछ क्षणों में, कुछ घंटे, कुछ मिनट, कुछ साल डीडवानिया रतन लाल जी साहब मिले, जिन्होंने एलबम देखकर मुम्बई अपने बंगले में कहा– नहीं–नहीं झूठ है, वे झूठ है। मैंने कहा बाबूजी क्या बोल रहे है बाबूजी? वे बोले इतना काम कोई कर सकता है ?बाबूजी काम तो परमात्मा करवा रहा है, परन्तु बाबूजी आपको तो मैं निमंत्रण देने आया हूँ। आप स्वयं पधारिये। मैं आऊँगा, मैं जरूर आऊँगा, कैलाश जी मैंने नियम बना रखे देखता हूँ, तो जरूर कुछ समर्पण करता हूँ। मदनलाल जी हाड़ा साहब कानपुर के पाँच साल की उम्र में ही माता–पिता स्वर्ग सिधार गये, अब वो भी अन्तरिक्ष में पधार गये। कैसे कर्जा चुकायेंगे?

सेवा ईश्वरीय उपहार– 374 (कैलाश 'मानव')


श्री गणेशाय नमः

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

दिव्यांग एवं निर्धन कन्याओं के बनें धर्म माता-पिता

पूर्ण कन्यादान ( प्रति कन्या )
₹ 51,000

आंशिक कन्यादान ( प्रति कन्या )
₹ 21,000

पाणिग्रहण संस्कार ( प्रति जोड़ा )
₹ 10,000

मेहंदी रस्म ( प्रति जोड़ा )
₹ 2,100

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Donate via UPI
Google Pay PhonePe paytm
narayanseva@sbi

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालयः 483, 'सेवाधाम' सेवा नगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर ( राज. ) 313002, भारत

+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999


## 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