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-2637 • उदयपुर, मंगलवार 15 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

नारायण सेवा संस्थान का 37वां दिव्यांग एवं निर्धन सामूहिक विवाह

नारायण सेवा संस्थान के 37वें निःशुल्क दिव्यांग एवं निर्धन युवक–युवती सामूहिक विवाह समारोह में लियों का गुड़ा स्थित संस्थान के सेवा महातीर्थ में 21 जोड़ों ने पवित्र अग्नि को साक्षी बनाकर फेरे लिए।

मुख्य अतिथि पूर्व राज परिवार के सदस्य लक्ष्यराज सिंह जी मेवाड़ थे। संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश जी 'मानव', कमला देवी जी अग्रवाल, अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल, वंदना जी अग्रवाल व विशिष्ट अतिथियों संजय भाई दया जी–दक्षिणी अफ्रीका, सोहनलाल जी–एकता जी चढ्ढा व भरत जी सोलंकी–यू.एस.ए. द्वारा गणपति पूजन के साथ विवाह की पारम्परिक विधियां आरम्भ हुई। मुख्य अतिथि लक्ष्यराज सिंह जी मेवाड़ ने कहा कि सेवा भाव से किया गया कार्य हमेशा खुशी देता है। यह भारतीय समाज की शुरू से विशेषता भी रही है। मेवाड़ तो हमेशा ही इस दिशा में आदर्श रहा है। उन्होंने कहा मेवाड़ इतिहास, संस्कृति और पर्यटन की वजह से तो दुनियाभर में पहचान रखता ही है, नारायण सेवा ने इस पहचान को और व्यापकता दी है। कैलाश जी 'मानव' ने कहा कि जिन दिव्यांग भाई–बहिनों ने अपनी निःशक्तता को दुर्भाग्य मानते हुए अपनी गृहस्थी बसने की कभी कल्पना भी न की होगी, आज समाज के सहयोग और भव्यता से उनकी यह साध पूरी हो रही है।

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने कहा कि सपने देखना किसे अच्छा नहीं लगता और जब कोई अकल्पनीय सपना साकार हो उठता है तो उसकी खुशी को बयां करना भी आसान नहीं होता। ऐसे ही पलों को समेटे इस विशाल प्रांगण में 21 दिव्यांग जोड़ों ने जिन्दगी की नई शुरूआत की है। ये जोड़े राजस्थान, मध्य प्रदेश, गुजरात, उत्तर प्रदेश सहित विभिन्न राज्यों के हैं। उन्होंने बताया कि पिछले 36 विवाहों में 2130 जोड़े अपना घर–संसार बसाकर खुश हैं। इन जोड़ों में कोई पांव से तो कोई हाथ से दिव्यांग है। किसी जोड़े में एक विकलांग है तो साथी सकलांग है। ऐसा जोड़ा भी है जो नेत्रहीन है। मेहंदी रस्म के दौरान विभिन्न राज्यों से आई महिला अतिथियों ने ढोलक की थाप पर मेहंदी के परम्परागत गीत–नृत्यों की मनोहारी प्रस्तुतियां दी। वंदना जी अग्रवाल व पलक जी अग्रवाल की टीम ने जब स्नेह से मेहंदी लगाई तो ये पल दुल्हनों के लिए अविस्मरणीय हो गया। विवाह समारोह के दौरान प्रातः 9.15 बजे अग्रसेन चौराहे से संस्थान परिसर तक दूल्हा–दुल्हन की बिन्दोली निकाली गई। जिसमें बैण्ड बाजों की धुन पर विभिन्न प्रान्तों से आए अतिथियों ने जमकर ठुमके लगाए। बाद में सभी दूल्हों ने क्रम से तोरण की रस्म अदा की। इसके बाद हाइड्रोलिक स्टेज पर गुलाब पंखुड़ियों की बौछार के बीच नव युगलों ने परस्पर वरमाला पहनाई। इसके पश्चात 21 वेदी–कुण्डों पर उपस्थित आचार्यों ने वैदिक विधि से पाणिग्रहण संस्कार सम्पन्न करवाया। विदाई की वेला में दुल्हनें डोली में बेठकर साजन के घर जाने के लिए संस्थान परिसर से बाहर आई जहां दूल्हे व उनके परिवार तथा अन्य अतिथि मौजूद थे। इस दौरान सभी की आंखे नम हो उठी। संस्थान के वाहनों में गृहस्थी के सामान व अतिथियों द्वारा प्रदत्त उपहारों के साथ नव दम्पती को खुशी–खुशी अपने–अपने घरों के लिये विदा किया गया। समारोह का संस्कार चैनल से सीधा प्रसारण किया गया। मंच संचालन महिम जी जैन ने किया।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
स्नेह मिलन समारोह
दिनांक व स्थान
समय : सांय 4.00 बजे से
20 मार्च 2022 : होटल जयपुर हेरिटेज, बद्रीनारायण मंदिर के पीछे, आमेर रोड़, जयपुर, राज.
20 मार्च 2022 : प्रशान्ति विद्या मंदिर, महावीर नगर 2, खण्डेलवाल नर्सिंग होम के पीछे, कोटा, राज.
20 मार्च 2022 : बी राधिका भवन, राम वाटिका सोसाईटी, स्वामी नारायण नगर, बडोदा, गुजरात
इसस्नेह मिलन समारोह में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।
+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
पू. कैलाश जी 'मानव'
'सेवक' प्रशान्त भैया

रागिनी में लौटा आत्मविश्वास

बिहार निवासी रागिनी के परिवार में माता–पिता सहित सात सदस्य हैं। वह नौंवी कक्षा में अध्ययनरत है। पिता कृष्णावतार फलों का ठेला लगाते हैं और बेमुश्किल आठ–नौ हजार रू. कमाते हैं। रागिनी जन्म के समय सामान्य बच्चों की तरह ही थी। जब वह करीब 13–14 की होगी तब उसके पांव में दर्द और टेढ़ेपन की समस्या आई। गरीब पिता ने आस पास के हॉस्पीटल में इलाज कराने की कोशिश भी की पर फायदा नहीं हुआ। उम्र के साथ रागिनी और उसके परिवार की दिक्कतें भी बढ़ती गई। उसका आत्म विश्वास भी कमजोर पड़ने लगा। पढ़ाई छोड़ने की नौबत तक आ गई। तभी उन्हें नारायण सेवा संस्थान की जानकारी मिली। पिता मालुमात कर बेटी को उदयपुर लेकर आए। संस्थान के वरिश्ठ ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. अंकित चौहान से उसका परीक्षण किया। उन्होंने बताया कि इलीजरॉव पद्धति से रागिनी का ऑपरेशन कर दिव्यांगता से छुटकारा दिला देंगे।

डॉक्टर की बातों पर पिता–पुत्री को एकाएक विश्वास नहीं हो रहा था। तब संस्थान टीम ने उनकी समझाईश की और रागिनी का सफल ऑपरेशन सम्पन्न हुआ। 3 माह तक डॉक्टर्स टीम की विशेश देखरेख में रागिनी को संस्थान में रखा गया। अब वह बिन सहारे चलती है..

.. बिल्कुल एक सकलांग की तरह। यह देख पूरा परिवार बेहद खुश है। रागिनी कहती है कि मैंने तो जीने की उम्मीद ही छोड़ दी थी लेकिन अब मुझे विश्वास है कि मेरा जीवन संस्थान की बदौलत खुशमय होगा।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

ये वाणी और कर्म तो भाइयों–बहनों भावों की संतान है। भावों का बाह्य रूपान्तरण है। प्रातःकाल उठते ही भाय्या को प्रणाम किया करें। प्रातःकाल उठते ही प्रसन्न हो जाया करें। मन में मुस्करा लिया करें। मैं तो मुस्कराता हूँ। पहले दो–चार, दस दिन तो ऊपर से मुस्कराता था, अब बाद में कोई बात ऐसी याद आ जाती है। मुस्कराने के हजारों कारण हैं, रोने के एक–दो कारण हैं। पर हम लोग तो कमल के पुश्प हैं सुगन्धि नहीं लेते हैं। अरे ये छोटा हो गया, ये पुष्प बड़ा हो गया। अरे, इससे बड़े तो बाजार में मिलते है। काहे को भैया, ये जो है इसका आनन्द लो। इसका परमानंद प्राप्त करो। आनन्द है, परमानंद है। भगवान श्रीरामजी ने जब देखा, मेरी माता है। कैकेयी ने बहुत पछतावा किया।

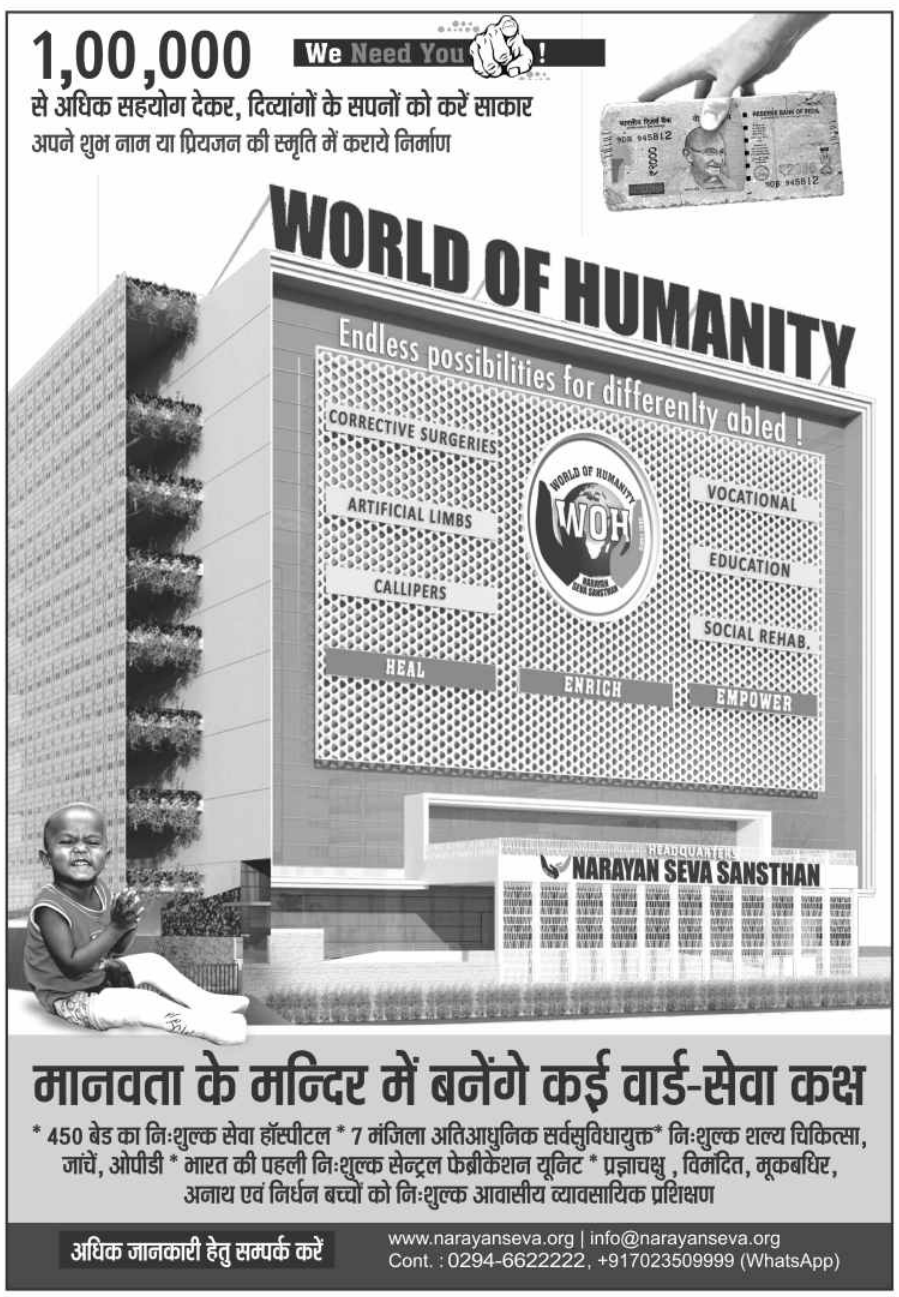
थूके मुझ पर त्रिलोक्य भले ही थूके
कोई जो कह सके कहे क्यों चूके।

इतना बार–बार पछता रहीं है। भगवान श्रीराम को लगा, मेरी माँ है। भरतजी ने इनकी कोख से जन्म लिया है। मेरी माँ का अपमान नहीं देख सकता। मेरी माँ की गर्दन नीचे नहीं देख सकता। इतिहास में अमर हो गयी पंक्तिया।

सौ बार धन्य वह एक लाल की माई
जिस जननी नें जना भरत सा भाई

पागल सी प्रभु के साथ, सभा चिल्लाई।

सौ बार धन्य है और जो जनता जनार्दन कैकेयी की तरफ अपमान की निगाहों से देख रही है, उन्होंने गर्दन झुका ली। कैकेयी को भी प्रणाम किया। ये भरतजी की माता है। ये प्रेम की मूर्ती की माता है, ये आनन्द के भावों की माता है, ये वाणी के आनन्द की माता है, ये प्रेम की माता है। ये भरतजी की माता है। कैकेयीजी को क्षमा कर दिया। लोगों ने क्षमा कर दिया। और प्रभु के साथ लोगो ने भी कहा– सौ बार धन्य है एक लाल की माई, जिस जननी ने जना भरत सा भाई।



हरेक जीव उपयोगी

बहुत समय पहले की बात है, एक राजा था। एक दिन उसने सोचा, क्यों ने ऐसे जीव–जंतुओं की खोज की जाए जिनकी इस संसार में कोई उपयोगिता ही न हो। उसने अपने दरबारियों से इस बारे में विचार–विमर्श किया।

उसने सभी दरबारियों और सैनिकों को इस काम में लगा दिया। बहुत दिनों तक खोजने के बाद पता चला कि संसार में जंगली मक्खी और मकड़ी बिल्कुल बेकार हैं। उसने उन्हें खत्म करने का आदेश दिया।

कुछ दिनों बाद राजा के राज्य पर किसी अन्य राजा ने आक्रमण कर दिया। राजा अपनी जान बचाकर वहां से भाग निकला। वह थककर एक जंगल में पेड़ के नीचे सो गया। तभी जंगली मक्खी ने उसको काटा तो, राजा की नींद खुल गई।

उसे लगा खुले में सोने से शत्रु उसको मार देंगे तब वह एक गुफा में जाकर सो गया। राजा जैसे ही गुफा में गया, वैसे ही मकडियों के एक झुंड ने गुफा का मुंह जाले से बंद कर दिया। शत्रु के सैनिक राजा को खोजते वहां आए लेकिन गुफा में मकड़ी का जाला देखकर सोचा कि शायद यहां कोई नहीं हैं, यदि होता तो यह जाला टूटा हुआ होता। और वो चले गए।

राजा गुफा के अंदर से यह बात सुन रहा था। तब उसे जंगली मक्खी और मकड़ी की उपयोगिता के बारे में पता चला। इस तरह उस राजा ने फिर कभी भी इस तरह की अजीब घोषणाएं नहीं कीं। इस जीव जगत में जो भी जन्मा है। उसकी कुछ न कुछ उपयोगिता है। इसलिए हम ये सोच लें कि अमुक जीव किसी काम का नहीं तो यह हमारी सबसे बड़ी गलती होगी।

सम्पादकीय

सेवा मानव जीवन की सर्वोत्कृष्ट करनी है। जन्म से ही मानव अंश है तथा ईश्वर अंशी। सेवा सीधा–सीधा ईश्वरीय कार्य है। अतः अंश जितनी सेवा करेगा उतना ही वह अंशी अर्थात् ईश्वर के समीप होता चला जाएगा। प्रभु ने सेवा की महत्ता को प्रतिपादित करने के लिए अपने अवतरण में स्वयं भी अनेक प्रकार की सेवाएं की हैं। सेवारूपी साधना से परमात्मा शीघ्र रीझता है। उसे अपने भक्त से यही अपेक्षा रहती है कि वह सेवा का चिन्तन, सेवा का प्रयत्न और सेवा का जीवन साकार कर ले। सेवा चाहे किसी भी प्राणी की हो, उसकी श्रेष्ठता समान है। सेवा शरीर से हो या विचार और भावना से उसे सेवा की श्रेणी में ही गिना जाता है। किसी सद्कार्य की सराहना या यथाशक्ति सहयोग भी सेवा का ही एक रूप है। सेवा के अवसर हमारे जीवन के इर्दगिर्द उपस्थित हैं। बस हमें उन्हें पहचानना और उपयोग करना है। यह भी परमात्मा की पूजा का एक विधान है।

कुछ काव्यमय

सेवा की संकल्पना, देती रहे उजास।
परमपिता तुमसे यही, विनती मेरी खास।।
जीवन सेवा में खपे, ऐसा हो सौभाग।
निशिवासर जलती रहे, परहित वाली आग।।
भावों से सेवा करूं, तब तो धन धन भाग।
भाव नहीं फिर भी प्रभु जलता रहे चिराग ।।
जो सेवा अवसर मिले, कहीं नहीं हो चूक।
हाथ पकड़ समझा दियो, कह करके दो टूक।।
करुणा की हो आरती, सेवा का हो भोग।
दीनदयालु खुश रहे, ऐसा हो संजोग।।

देने का आनंद

प्रसन्नता तो चंदन है,
दूसरे के माथे पर लगाइए
आपकी अंगुलियाँ
अपने आप महक उठेंगीं।

एक बार एक शिक्षक, अपने एक युवा शिष्य के साथ टहलने निकले। उन्होंने देखा कि रास्ते में पुराने एक जोड़ी जूते उतरे पड़े हैं, जो पास के खेत में काम कर रहे मजदूर के थे। वह काम खत्म कर घर जाने की तैयारी में था। शिष्य को मजाक सूझा, उसने शिक्षक से कहा, गुरुजी, क्यों न हम ये जूते कही छिपा दें। मजदूर इन्हें यहाँ नहीं पाकर घबराएगा तो बड़ा मजा आएगा। शिक्षक गभीरता से बोला किसी गरीब के साथ इस तरह का मजाक ठीक नहीं है, क्यों ना हम इन जूतों में कुछ सिक्के डाल दें और

छिपकर देखें कि इसका मजदूर पर क्या प्रभाव पड़ता है? शिष्य ने ऐसा ही किया और दोनों पास की झाडियों में छिप गए। मजदूर आ गया। उसने जैसे ही एक पैर जूते में डाला, उसे किसी चीज का आभास हुआ। उसने जूते में देखा कि कुछ सिक्के पड़े थे। उसे बडा आश्चर्य हुआ। उसने इधर–उधर देखा। कोई नजर नहीं आया तो सिक्के अपनी जेब में डाल लिए। अब उसने दूसरा जूता उठाया,उसमें भी सिक्के थे। उसकी आँखों में आंसू आ गए। उसने हाथ जोड़कर कहा, हे भगवान! समय पर प्राप्त इस सहायता के लिए उस अनजान सहायक को लाख–लाख धन्यवाद। उसकी सहायता के कारण आज मेरी बीमार पत्नी को दवा और भूखे बच्चों को रोटी मिल सकेगी। मजदूर की बातें सुन शिष्य की आँखें भर आईं। शिक्षक ने शिष्य से कहा, क्या तुम्हारी मजाक वाली बात की अपेक्षा जूते में सिक्का डालने से तुम्हें कम खुशी मिली? शिष्य बोला, आपने आज मुझे जो पाठ पढाया है, उसे मैं जीवन भर नहीं भूलूंगा। यदि आप पैंसिल बनकर किसी का सुख नहीं लिख सकते, तो कोशिश करो कि रबड़ बनकर, दूसरों का दुःख मिटा दो।

–कैलाश 'मानव'

सोच और क्षमता

हमें अपनी सोच का दायरा विशाल बनाना चाहिए। कूप मंडूक की भाँति जीवन जीने की अपेक्षा, अपनी संकीर्ण सोच की सीमा को तोड़ कर जीवन जीना चाहिए, तभी जीवन में उल्लास व प्रसन्नता होगी।

एक व्यक्ति छोटी–छोटी बातों पर दुःखी हो जाया करता था। थोड़ी–सी समस्या उत्पन्न होने पर भी वह बहुत निराश हो जाता था। वह अपनी इस आदत से परेशान हो चुका था। एक दिन अपने गुरुजी के पास गया और चरण स्पर्श कर अपनी समस्या बताई। गुरुजी ने उसकी बातों को ध्यानपूर्वक सुना और मन ही मन एक उपाय भी सोच लिया

कुछ देर शिष्य को एकटक देखते रहने के बाद गुरुजी ने उससे एक गलास पानी और एक मुट्ठी नमक लाने को कहा।

वह व्यक्ति गुरुजी की कुटिया की रसोई में गया और दोनों चीजें ले आया। गुरुजी ने वह नमक उस पानी में मिला दिया और उस व्यक्ति को पीने के लिए कहा। व्यक्ति ने जैसे ही एक घूँट पानी पिया, पीते ही एक तरफ उगल दिया और बोला –गुरुजी ! यह तो बहुत खारा है, इसे कोई कैसे पी सकता है? इस पर गुरुजी ने उसे पुनः एक और मुट्ठी नमक लाने को कहा। जब वह व्यक्ति नमक ले आया तो गुरुजी शिष्य को लेकर एक मीठे पानी की झील के किनारे गए तथा वह नमक झील में उसी के हाथों डलवा दिया। तत्पश्चात् उसी झील से एक गिलास पानी भरकर शिष्य को देते हुए पानी पीने को कहा। शिष्य को इस बार पानी बिल्कुल भी खारा नहीं लगा। उसने कौतुहलवश गुरुजी से कहा–गुरुदेव! यह पानी तो बिल्कुल मीठा और पीने लायक है। इस पर तो नमक का कोई प्रभाव ही नहीं पड़ा। गुरुजी ने उसे समझाते हुए कहा –तुम्हारी समस्याएँ भी नमक के समान हैं। यदि तुम अपनी सोच और क्षमता को गिलास के समान रखोगे तो पानी खारा लगेगा अर्थात् तुम्हारे अन्दर दुःख व निराशा व्याप्त हो जाएँगे। यदि झील के समान विशालता रखोगे तो पानी की तरह जीवन भी मीठा अर्थात् सुखमय लगेगा। **–सेवक प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

1973 में उसका स्थानान्तरण पाली मारवाड़ हो गया। पोस्ट मास्टर मुम्बई से आये थे। उन्हें नमस्कार किया तो बोले –कैसे हो भाई ? कैलाश ने सहजता से कह दिया कि –आपकी मेहरबानी चाहिये साहब। यह सुनते ही उन्हें गुस्सा आ गया। कैलाश हतप्रभ रह गया कि उसने ऐसी क्या बात कर दी जिससे साहब नाराज हो गये।

तीसरे दिन जाकर कैलाश को पता चला कि पोस्ट मास्टर बोहरा समाज के थे और उनकी पत्नी का नाम मेहरबानी था। इसके बाद कैलाश ने ध्यान रखा कि उनके सामने कभी मेहरबानी शब्द का उपयोग नहीं हो, कृपा है कह कर काम चला लो।

कैलाश का वेतन महज 208 रु. प्रति माह था, 50 रु. का मनी आर्डर वह पिताजी को भेज देता था, बचते 150 रु. उससे पत्नी–बच्ची के साथ गुजारा नहीं हो पाता था। उसे फिल्म देखने का भी शौक था, महीने में एक दिन परिवार को ले पिक्चर दिखाने भी जाता। तंगी की इस हालत में पत्नी कमला ने सिलाई का कार्य कर कुछ पैसा कमा लेने की सोची। कमला के पिता की अजमेर में रेडिमेड वस्त्रों की दुकान थी, घर पर सिलाई का काम होता ही था इसलिये थोड़ी बहुत सिलाई उसे आती ही थी।

सिलाई मशीन डेढ–दो सौ रु. के बीच आती थी। इतने पैसे कैलाश के पास थे नहीं, दुकानदार से बात की तो वह 20 रु. महीने की किश्तों पर मशीन देने को तैयार हो गया। कमला ने सिलाई का काम शुरू किया, धीरे धीरे काम बढता गया तो वह देर रात तक सिलाई करने लगी। कमला की देखा देखी कैलाश ने भी सिलाई सीख ली और पत्नी के काम में हाथ बंटाने लगा।

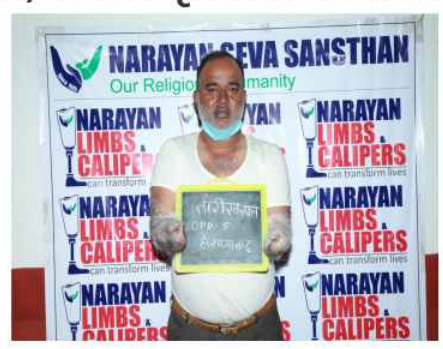
कमला ने कपड़ों की कटिंग हेतु गत्तों के फर्मे बना रखे थे। ये गत्ते कपड़ों के थान से मिल जाते थे। इन गत्तों को देख कैलाश को एक विचार सूझा, क्यूं नहीं इन गत्तों पर सद्वाक्य लिख कर जगह जगह लगा दिये जायें ? कैलाश की ऐसे कार्यों में बहुत रूचि थी।

अंश - 034

होशंगाबाद, (मध्यप्रदेश), 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 13–14 फरवरी 2022 को अग्निहोत्री गार्डन सदर बाजार , होशंगाबाद में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब, होशंगाबाद रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 342, कृत्रिम अंग माप 134, कैलिपर्स माप 34, की सेवा हुई तथा 27 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री अवधेश प्रताप सिंह जी (सचिव, मध्यप्रदेश विधानसभा), अध्यक्षता कर्नल श्री महेन्द्र जी मिश्रा (रोटरी मण्डलाध्यक्ष 3040), विशिष्ट अतिथि श्री जिनेन्द्र जी जैन (इलेक्ट



मण्डलाध्यक्ष 2022–23), श्री नरेन्द्र जी जैन (डिस्ट्रिक्ट ट्रेनर 3040), श्रीमती रितु जी ग्रोवर (नामिनी मण्डलाध्यक्ष 2023–24), श्री धीरेन्द्र जी दत्ता (पूर्व मण्डलाध्यक्ष), श्री गजेन्द्र जी नारंग (पूर्व मण्डलाध्यक्ष), श्री आशीश जी अग्रवाल (अध्यक्ष, आयोजन समिति), श्री प्रदीप जी गिल (अध्यक्ष, रोटरी क्लब) रहे। डॉ. रामकृपाल जी सोनी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), सुश्री नेहा जी (पी.एन. डो.), श्री किशन जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री बजरंग जी, श्री गोपाल जी (सहायक), श्री अनिल जी (विडियो एवं फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

महिलाओं का स्वास्थ्य

महिलाएं, परिवार के हर सदस्य के स्वास्थ्य व अन्य जरूरतों का ख्याल रखती हैं, लेकिन वे अपनी सेहत पर ध्यान नहीं दे पाती हैं। सही मायनों में महिला शसक्तिकरण के लिए उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक और प्रोत्साहित भी किया जाना चाहिए। जीवन के हर पड़ाव पर वे किन बातों का ध्यान रखें, जानिए –

किशोरावस्था : सही दिनचर्या का पालन करें – इस उम्र में अच्छा पोषण व नियमित योग–व्यायाम से अधिक उम्र में भी दिक्कतें नहीं होती। हाई प्रोटीन डाइट लें। कई रिसर्च में पाया गया है कि इस उम्र में करीब 50 फीसदी लड़कियां एनीमिया से ग्रसित होती हैं। ऐसे में पालक, चुकंदर जैसी आयरन रिच डाइट अधिक लें। इनका भी रखें ध्यानः डिब्बाबंद व प्रोसेस्ड फूड न लें। सोडा, कोल्ड ड्रिंक, न लें।

युवावस्था : परिवार संग सेहत का ध्यान रखें – मातृत्व सुख के साथ ही परिवार की भी जिम्मेदारी होती है, अतः खुद पर भी ध्यान दें। प्री मेरिटल और प्री कंसेप्शनल काउंसलिंग कराएं। सेहत का ध्यान रखें।

प्रौढ़ावस्था : शारीरिक–मानसिक बदलाव होते – कई तरह के शारीरिक–मानसिक बदलाव होते हैं। इस उम्र में ऑस्टियोपोरोसिस, कई तरह कैंसर, गर्मी के बफारे, जोड़ों के दर्द, वजन बढ़ना आदि समस्याएं हो सकती हैं। अतः कम उम्र से ही व्यायाम करें। पेप स्फीयर टेस्ट, हड्डियों की जांच डॉक्टर की सलाह से कराएं।

वृद्धावस्था : चीनी–नमक कैफीन वाली चीजें कम लें – इस समय हाइ बीपी, अल्ज्जाइमर्स, मधुमेह जैसी समस्याएं हो सकती हैं। नियमित डॉक्टरी परामर्श व स्वास्थ्य जांच करवाएं। इस समय आपको ऐसी डाइट लेनी चाहिए जिसमें शुगर और कैफीन की मात्रा कम हो, प्रोटीन की मात्रा अधिक हो और एंटीऑक्सीडेंट युक्त आहार का सेवन करें।

इन आयुर्वेदिक उपायों को भी अपनाएं–

एनीमिया : इसको पांडू रोग भी कहते हैं। इसमें आंवला, चुकंदर,अनार, पालक, पिपली का चूर्ण, शहद या मिश्री के साथ लें। लौह भस्म, पूनर्नवा, मंडूर या कुछ अवलेह भी ले सकते हैं।

पीसीओडी : मीठी व तैलीय चीजें कम और सलाद अंकुरित चीजें अधिक खाएं। रोज दालचीनी की चाय पीएं। गुनगुने पानी में नींबू का रस व दशमूल का काढ़ा 10 एमएल बराबर पानी से लें।

यूरीन में संक्रमण : जिन्हें बार–बार यूरीन में संक्रमण होता है, उन्हें शंहद या मिश्री के साथ आंवला चूर्ण सुबह–शाम लेना चाहिए। रात में साबुत धनिया भिगों दें व सुबह उबालकर पीएं।

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

अनुभव अमृतम्

वाड़ाफला दिनांक–03.07.1988 रोगी सेवा 310, अन्य 1450

कात्याफला दिनांक–17.0701988 रोगी सेवा 288, अन्य 1486

बूझड़ा दिनांक–19.07.1988 रोगी सेवा 276, अन्य 1240

नाई दिनांक–31.07.1988 रोगी सेवा 125, अन्य 950

ऊन्दरी दिनांक–07.08.1988 रोगी सेवा 114, अन्य 788

मन परमार्थ निकेतन में चला गया, उस हॉल में जहाँ प्रातःकाल छः बजे से प्रार्थना होती आ रही है और प्रार्थना के बोल मन में बस गये। शरण में लिया बाबूड़ा कभी सोचा भी नहीं था कि नारायण सेवा का प्लॉट होगा। कलेक्टर साहब पधारे, बड़े प्रसन्न हुए और कहा आप चलाते हो इस पी. एण्ड टी. कॉलोनी के ग्राउण्ड में, आपका कार्यालय कहाँ है? कार्यालय कहीं नहीं है। एक इंच की जगह भी उदयपुर में नारायण सेवा के नाम की नहीं है। उन्होंने कहा– मैं जगह दूँगा, आप तो एक प्रार्थना पत्र दीजिये। उन्होंने कहा कि अभी तक आपने माँगी क्यों नहीं? मैंने कहा हमारी कोई सिफारिश नहीं है। बड़े प्रसन्न होकर बोले, आपकी सिफारिश मैं छः फिट का लम्बा आदमी हूँ। ये मेरे साथ मेरी धर्मपत्नी हैं, इन्होंने भी कहा नारायण सेवा को जगह तो देनी पड़ेगी।

आदरणीय तत्कालीन कलेक्टर साहब बोले मैं यू.आई.टी. का भी चेयरमेन हूँ। प्रार्थना पत्र लिखा गया, रजिस्ट्रेशन करवाया गया और परमात्मा की कृपा से इन्हीं शिविरों की कृपा से ये चिकित्सकीय सेवा, ये कपड़ा देने का, ये पौष्टिक आहार वितरण का सौभाग्य अपनी पूरी देह को पवित्र करने की सेवा चालो–चालो रे सहेलियाँ म्हारे साथ नारायण सेवा में।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 387 (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