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-2702 ● उदयपुर, गुरुवार 19 मई, 2022 ● प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन ● कुल पृष्ठ : 4 ● मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सासाराम (बिहार) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांगता–मुक्ति का यज्ञ वर्षो से प्रारंभ किया है। इस प्रयास–सेवा से 4,50,000 से अधिक दिव्यांग भाई–बहिनों को सकलांग होने का हौसला मिला है। लाखों दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाकर जीवन की मुख्यधारा से जोड़ा गया है। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 8 मई को रीना देवी मैमोरियल चेरीटेबल ट्रस्ट, मोहनीयां में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रीना देवी मैमोरियल चेरीटेबल ट्रस्ट, मोहनीयां रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 32, कृत्रिम अंग वितरण 12, कैलिपर वितरण 09 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि अमित सिंह जी (समाजसेवी), अध्यक्षता डॉ. प्रेमशंकर जी पाण्डे (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि श्री सौरभ जी, कुमार मनी तिवारी जी (समाजसेवी) रहे।

डॉ. पंकज जी (पी.एन.डो.), श्री भंवरसिंह जी (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुरसिंह जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

धामणगांव जिला अमरावती (महाराष्ट्र) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांगता–मुक्ति का यज्ञ वर्षो से प्रारंभ किया है। इस प्रयास–सेवा से 4,50,000 से अधिक दिव्यांग भाई–बहिनों को सकलांग होने का हौसला मिला है। लाखों दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाकर जीवन की मुख्यधारा से जोड़ा गया है। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 18 व 19 अप्रेल 2022 को टी.एम.सी. हॉल, दत्तापुर स्टेण्ड के पास, धामणगांव जिला अमरावती में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता आदर्श फाउंडेशन धामणगांव रेलवे महाराष्ट्र राज्य दिव्यांग बेरोजगार संघटना तथा हात फांउडेशन धामणगांव रेलवे रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 211, कृत्रिम अंग माप 86, कैलिपर माप 29 की सेवा हुई तथा 06 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् चेतन जी परडखे (स्वाभीमानी क्षैत्रीय संघटना अध्यक्ष), अध्यक्षता श्रीमान् विजय जी अग्रवाल (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् प्रशान्त जी झाड़े (अध्यक्ष, महाराष्ट्र राज्य दिव्यांग संघटना), श्रीमान् दिनेश जी वाघमारे (अध्यक्ष, आदर्श फाउंडेशन), श्रीमान् सुजित जी भजभुजे (अध्यक्ष, हात फाउंडेशन), श्रीमान राजेश जी (समाजसेवी) रहे।

डॉ. सुश्री माहेश्वरी जी (अस्थि रोग विशेशज्ञ (फिजियो)), श्री नेहांस जी मेहता (पी.एन.डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री गोपाल जी सेन (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन एवं कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक 22 मई, 2022

■ जिला चिकित्सालय, भीण्ड, म.प्र.
■ पं. दीनदयाल उपध्याय सभागृह, शनि मन्दिर के आगे,बोदरी रोड गाडरवाडा
■ श्रीनगर, जम्मूकश्मीर

दिनांक 23 मई, 2022

■ श्रीनगर, जम्मूकश्मीर

इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 22 मई, 2022

स्थान

श्री कृष्णा मन्दिर, से. 3, रेवाड़ी, हरियाणा, सांय 4.00 बजे
पंजाबी समाज सेवा समिति, कबीर नगर, मूल रोड, चन्द्रपुर, सांय 4.00 बजे
सतनामी आश्रम, दाऊ राष्ट्रीय उ.मा.वि. के पास, सिविल लाईन, दुर्ग, सांय 4.30 बजे

इस स्नेह मिलन समारोह में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

मातृ–पितृ देवो भवः

जीवन में माता–पिता तथा उनकी सेवा से बढ़कर कुछ भी नहीं है। माता–पिता ही हमें जीवन देते हैं। माता–पिता ही कठोर परिश्रम और भूख–प्यास बर्दाश्त कर संतान का भविष्य बनाते हैं।

एक बालक अपने माता–पिता की बहुत सेवा करता था। माता–पिता की सेवा–भक्ति से प्रसन्न होकर एक दिन भगवान उसके घर आ गए। उस समय वह माँ के पैर दबा रहा था। भगवान उसके घर के द्वार पर खड़े रहकर बोले–द्वार खोलो बेटा। मैं तुम्हारी सेवा से प्रसन्न होकर तुम्हें वरदान देने आया हूँ। बालक ने विनम्र स्वर में उत्तर दिया–प्रतीक्षा कीजिए प्रभु, मैं माँ की सेवा में लगा हूँ। कुछ देर बाद प्रभु ने पुनः कहा 'द्वार खोलो, बेटा' बालक ने कहा–'प्रभु!' माँ को नींद आने पर ही मैं द्वार खोल पाऊंगा।

मैं लौट जाऊंगा।–भगवान ने उत्तर दिया।

'आप भले ही लौट जाएं। आपके दर्शन न पाने का मुझे दुख होगा, भगवन् किंतु मै सेवा को बीच में नहीं छोड़ सकता।' कुछ देर बाद सेवा समाप्त हुई और बालक ने दरवाजा खोला तो पाया कि भगवान तो द्वार पर ही खड़े हैं। उन्होंने बालक से कहा–लोग मुझे पाने के लिए कठोर तपस्या करते हैं परंतु तुम्हें दर्शन देने के लिए मुझे प्रतीक्षा करनी पड़ी।

हे ईश्वर! जिन माता–पिता की सेवा ने आपको मुझ तक आने को मजबूर कर दिया उन माता–पिता की सेवा को बीच में छोड़कर कैसे आ सकता था? प्रभु उसके जवाब से बहुत प्रसन्न हुआ और उसे खुश रहने का आशीष देते हुए कहा कि माता–पिता साक्षात तीर्थ हैं। उनकी सेवा से बढ़कर कुछ भी नहीं। बंधुओं! यही जीवन का सार है। जीवन में माता–पिता तथा उनकी सेवा से बढ़कर कुछ भी नहीं है। माता–पिता ही हमें जीवन देते हैं। माता–पि ही कठोर परिश्रम और भूख–प्यास बर्दाश्त कर संतान का भविष्य बनाते हैं। हमारा कर्त्तव्य है कि हम कभी उन्हें कष्ट न होने दें। उनकी आँखों में कभी भी आँसू ना आएं चाहे परिस्थितियाँ कैसी भी हों।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

उत्तम चरित्र जिनके बने हुए हैं माताओं–बहिनों आपने तो इतनी जिम्मेदारियां सहन करली। और आगे भी जिम्मेदारी वहन करने बहिनों और माताओं आपकी प्रकृति पड़ गयी। एक माता 6–6 बच्चों का पालन–पोशण कर देती हैं। गरीबी में भी, तूफानों में भी, संघर्शों में भी।

वह पथ क्या,
पथिक पथिकता क्या।
जिस पर बिखरे शूल ना हो।।
नाविक की धैर्य परीक्षा क्या।
जब धाराएं प्रतिकूल ना हो।।

ऐसी प्रतिकूल को भी अनूकूल बनाने वाली माताओं को प्रणाम, नमन करता हूँ। बन्धुओं को आदर से वन्दन करता हूँ। जब मैं व्यासपीठ पर हाजिर होता हूँ। कभी मुझे सौदामनी जी नाम की बहिन मिल जाती है। परसों मुझे अनूसूया जी मिल गयी थी। जिन अनूसूया जी ने ब्रह्मा, विश्णु, महेश को सतकथा अंक में छोटी सी कथा आती है। नारद् जी ने कहा अनसूया जी की तो बात ही अलग है हमारे से भी ज्यादा माताओं ये तो कैसे कहूं आप से भी ज्यादा लेकिन उनका चरित्र का तो पूरा प्रकाश पूरे त्रिमण्ड़ल में फैल रहा है। और ब्रह्मा, विश्णु, महेश परीक्षा करने चले गये। हमें भिक्षाम् देही। भिक्षा लीजिए आइये बिराजिये मुनिवर आप बालक रुप में पधारे हैं। निर्वस्त्र होकर के भिक्षा देवो। सब समझ गयी अनसूया जी बालकम् भवः। पानी के तीन छींटे डाले बालकन् भवः और बालक बन गये। ऐसी ये कथा

श्रीराम कथा के बयान मेरे ये महाराज श्रीराम कथा की गंगा, जमुना, सरस्वती तीनों बह रही है महाराज! और पवन पुत्र हनुमान जी ने मुद्री डाल दी बिन मुद्रिका डारी तब अब सीता जी ने तो चकित मुद्रिका पहचानी माया तो ऐसी रची नहीं जायी।

सुखी परिवार

एक गृहस्थ कबीर के पास सत्संग के लिए गया। वह अपने दाम्पत्य जीवन से असन्तुष्ट था। स्वागत शिष्टाचार के बाद गृहस्थ ने कबीर से पूछा , 'भगवन! सुखी पारिवारिक जीवन का रहस्य क्या है ?' कबीर उस व्यक्ति की निराश मुख–मुद्रा एवं हाव–भाव देखकर समझ गये कि उसकी अपनी धर्मपत्नी से पटती नहीं हैं। कबीर यह कहकर कि 'अभी समझाता हूँ', घर के अन्दर चले गए। थोड़ी देर बाद कबीर अन्दर से सूत लेकर लौटे और उस व्यक्ति के सामने बैठकर सुलझाने लगे। कुछ क्षण बाद कबीर ने अपनी पत्नी को आज्ञा दी– 'यहाँ बड़ा अधेंरा है, सूत नहीं सुलझता, जरा दीपक तो रख जाओ।' कबीर की पत्नी दीपक जलाकर लाई और चुपचाप चली गई। उस गृहस्थ को आश्चर्य हुआ कि क्या कबीर अन्धे हो गए हैं, जो सूरज के प्रकाश में भी उन्हें अधेंरा लगता है। इनकी पत्नी कैसी है जो बिना प्रतिवाद किये चुपचाप दीपक चलाकर रख गई। इसी बीच कबीर की पत्नी दो गिलासों में दूध लेकर आई। एक उस व्यक्ति के सामने रख दिया तथा दूसरा कबीर को दे दिया। दोनो दूध पीने लगे। थोड़ी देर में कबीर की पत्नी फिर आई और उसे पूछने लगी कि 'दूध में मीठा तो कम नहीं है।' कबीर बोले, 'नहीं बहुत मीठा है।' इसके बाद वे दूध पी गये। वह आदमी फिर हैरान हुआ कि दूध में मीठा तो था ही नहीं। तब वह आदमी झल्लाते हुए बोला, 'महाराज, मेरे प्रश्न का उत्तर तो देने की कृपा करें।' कबीर बोले, 'अरे भाई! समझा तो दिया। सुखी गृहस्थ जीवन के लिए यह आवश्यक है कि सदस्यों को अपने अनुकूल बनाओं और स्वयं भी परिवार के अनुकूल बनो। जीवन में हर जगह स्नेह और क्षमा का दान दो। वह व्यक्ति सारी बात समझ गया और खुशी–खुशी घर लौट गया।

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

सम्पादकीय

'समय बड़ा बलवान है।' वह कहावत तो हम सबने सुन ही रखी है। वास्तव में समय–समय की बात ही है जो हमें सफल, असफल, आशान्वित, निराश करती हैं। किसी भी कार्य का उपयुक्त समय हो तो कम परिश्रम में भी सफलता की सुनिश्चितता रहती है। यदि समय सही न हो तो कितना भी परिश्रम क्यों न करलें निराशा ही निराशा हाथ लगेगी। इसका आशय यह भी नहीं लेना चाहिये कि सफलता का श्रेय केवल समय को ही जाता है। जीवन में सफलताएं भी आती हैं तो असफलताएं भी। प्रश्न सफलता या असफलता का नहीं होकर प्रश्न पूरे मन से कार्य के प्रति निष्ठा का है। यदि हम अपनी पूरी शक्ति से, ईमानदारी से किसी कार्य में लगते हैं और वांछित सफलता नहीं मिलती तो इसमें हमारा दोष नहीं है। शायद समय का समायोजन उचित नहीं हो पा रहा है। पर ध्यान रखें कि यदि हम मनोयोग व पूर्णता के साथ लगें तो प्रथमतः भले ही निराशा आये, असफलता आये पर अंततः सफलता आयेगी ही। समय सब का बदलता है।

कुछ काव्यमय

समय–समय की बात है,
समय–समय का फेर।
समय ठीक तो सभी सफल
वरना लगती देर।
पर केवल हम समय पर
कैसे हों अवलम्ब।
करते रहें प्रयास हम
चाहे फलित विलम्ब।

अपनों से अपनी बात

सकारात्मक सोच

एक बहुत ही प्यारा शब्द है अगर हम उस शब्द की सार्थकता को अपनी जिन्दगी में उतार लें तो यकीन मानिए जिन्दगी बहुत आसान हो जाएगी.....

जी हाँ 'सकारात्मक सोच' जीवन हमारा विचारों से ही बना है, हम जिस तथ्य को जिस विचार से देखेंगे आप पाएंगे कि आपके विचार ही आपको सुखी या दुःखी कर रहे हैं.....

स्वयं को पूर्णतया सकारात्मकता की तरफ देखना चमत्कार की तरह नहीं हो सकता, इसके लिए अभ्यास की जरूरत रहेगी..... एक पल से शुरू कीजिए एक घंटे तक ले जाइए एक दिन पूरा.... सभी कुछ सकारात्मक सोचिए अपनी आदत में डालिए.....देखिए जीवन इतना प्यारा इतना आसान पहले कभी नहीं था....

पोलियो हॉस्पीटल का जब भी एक चक्कर लगाता हूँ मरीजों के पैरों में लोहे

की छड़े डाली हुई हैं, निश्चित रूप से इस वैज्ञानिक युग में भी उन लोहे की छड़ों ने अपना एहसास एक इन्सानी बदन में जरूर दर्द के रूप में दिलाया होगा परन्तु देखता हूँ, एक मरीज अपनी मां से बहुत हँस कर बात कर रहा हे कभी–कभार ठहाकों की आवाज भी सुनाई देती हैं.....

मैंने उस मरीज से पूछा बेटा दर्द नहीं होता क्या .....तो जवाब में फिर उसी मुस्कराहट के साथ बोलता है, बाऊजी परन्तु अपने पैरों पर चलने की बात सोचता हूँ तो दर्द स्वतः ही कम महसूस होने लगता है.... उस गरीब अशिक्षित दिव्यांग मरीज की सोच कभी हम शिक्षितों को भी बौना कर देती है जो छोटी सी परेशानी से निराश हो जाते हैं....

निवेदन है आपसे, जब भी आप खुद को तनाव में पायें या लगे कि हो रही है मुश्किल आगे बढ़ने में, या हो ईश्वर से शिकायतें, या लगे हे भगवान ! ये इतना बुरा मेरे साथ ही क्यों होता है...

तो आइए "नारायण सेवा संस्थान" के पोलियो हॉस्पीटल में, मिलिये पोलियो पीड़ित दिव्यांगों से, उन मासूम बच्चों से जिन्हें सिर्फ हँसना या सिर्फ रोना आता है.....

आपको तनाव से राहत मिलेगी, व मिलेगी मुश्किलों में भी आगे बढ़ने की प्रेरणा .....व ईश्वर से भी कोई शिकायत नहीं रहेगी...

खुद को दुनिया का सबसे खुशकिस्मत इंसान सिर्फ आप ही बना सकते हैं... अपनी सोच को सकारात्मक बनाकर....

– कैलाश 'मानव'

ईमानदारी का प्रकाश

मनुष्य का सबसे बड़ा मित्र है –विचार और मनुष्य का सबसे बड़ा दुश्मन है –विचार आप तय करें – कौन से विचार को अपनाना है।

एक चोर था। वह चोरियाँ करके अपना जीवनयापन करता था। उसका एक बेटा था, जिसको उसने अच्छी शिक्षा–दीक्षा देने का प्रयास किया, लेकिन खस्ता माली हालत के चलते, अधिक नहीं पढ़ा पाया।

लेकिन उसका बेटा, कम पढ़ा–लिखा होने के बावजूद भी बहुत होशियार था। उसने बहुत जगह नौकरी के लिए आवेदन भेजे, लेकिन उसे नौकरी नहीं मिली। उसके पिता ने

सोचा कि क्यों न मैं इसे अपना ही काम सिखा दूँ। यह सोचकर वह अपने बेटे को चोरी करने के लिए एक घर के बाहर ले जाता है। घर के अंदर अंधेरा था, बाहर केवल कुछ लाइटें चमक रही थीं।

वह अपने बेटे से कहता है–चल, इस घर के अंदर चलें। मैंने पूर्व में इस घर में बहुत–सी चोरियाँ की हैं, आज तुझे भी चोरी करना सिखा देता हूँ। लेकिन उसका बेटा उस रोशनी को ही देखता रहता है। पिता बार–बार बेटे को घर के अंदर चल कर चोरी करने के लिए कहता है, लेकिन बेटा वहीं खड़ा–खड़ा उस रोशनी को देखता रहता है।

कहते–कहते जब पिता हार जाता है तो पूछता है कि बेटे तू आगे क्यों नहीं बढ़ रहा है, तो बेटा कहता है –पिताजी आपने इतनी बार इस घर में चोरी की है, लेकिन इस घर में पहले भी उजाला था और अब भी उजाला है। आप यहाँ से चारी करके इतनी बार सामान अपने घर ले गए, लेकिन वहाँ पहले भी अंधकार था और अब भी अंधकार है, तो ज्यादा अच्छा क्या है? क्यों न मैं भी अब ऐसे कर्म करूँ कि हमारे घर में भी उजाला रहे। ऐसे कर्म न करूँ कि घर में अंधेरा रहे।

बेटे की बात सुनकर पिता की आँखों में आंसू आ गए और उसी दिन से दोनों बाप–बेटे ने ईमानदारी से काम करना शुरू कर दिया। ईमानदारी की कमाई का प्रकाश, बरसों तक चमकता रहता है।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

अस्पताल में भोजन वितरण का काम पूरा कर कैलाश सीधे भड़भूजा घाटी गया। यहां बर्तनों की कई दुकानें थी। एक दुकान से उसने कुछ सस्ती कटोरियां खरीदकर दुकानदार को पैसे दे दिये तथा उसे बताया कि वह कटोरियां किस उद्देश्य से खरीद रहा है। कैलाश ने उससे विनती की कि आपकी इच्छा हो तो दो–तीन कटोरी आप अपनी तरफ से भी दे सकते हो, सेवा के कार्य में आपका भी योगदान हो जायगा। दूकान बहुत बड़ी थी, सामान से अटी पड़ी थी, दुकानदार भी अच्छा सम्पन्न दिखाई दे रहा था मगर कैलाश की बात पर उसने मुँह बिगाड़ते हुए साफ इन्कार कर दिया कि मुफ्त में हरगिज एक कटोरी नही मिलेगी, आपको और चाहिये तो पैसे दो और ले लो। कैलाश ऐसे सम्पन्न व्यक्ति की कृपणता पर आश्चर्य व्यक्त करते हुए वापस घर रवाना हुआ।

रास्ते में सेवाश्रम के पास आदमी ने उसे रोका। अपना नाम भोई बताते हुए उसने कहा कि ठोकर चौराहे पर उसकी छोटी सी सब्जी की दुकान है, उसकी इच्छा है कि गरीबों को निःशुल्क भोजन वितरण में वह भी अपना योगदान दे। कैलाश ने उसे धन्यवाद दिया और कहा कि आपका स्वागत है। भोई ने तब कहा कि वह भोजन के लिये कुछ सब्जी भेजना चाहता है। कैलाश के लिये यह एक और आश्चर्य था। थोड़ी देर पहले ही एक धनपति की कृपणता का अनुभव हुआ था तो अब एक साधारण व्यक्ति की उदारता के दर्शन हो रहे थे। भोई ने शीघ्र ही 5–7 किलो आलू व बैंगन की सब्जियां भेज दीं। कैलाश ने अपने साथियों को ये दोनों घटनाएं सुनाई सबने कहा कि एक सेठ मांगने पर नहीं दे रहा था और दूसरा आम आदमी स्वयं देने आगे आ रहा था। सेवा के सफर के इस तरह के खट्टे मीठे अनुभवों के साथ कैलाश का काफिला आगे बढ़ता गया और लोग उससे जुड़ते गये।

कल्पना का एक दिन का विषाद कब विलीन हो गया पता ही नहीं चला, वह स्वयं आटा एकत्र करने को तत्पर हुई तो कैलाश मन्द मन्द मुस्करा दिया। काम बढ़ता गया तो आटा एकत्र करने कुछ और लोग भी जुड़ गये। इन्हीं में एक मनु भाई भी थे। ये गुजराती व्यवसायी थे और सेवा कार्यों में रूचि रखते थे। हिन्दुस्तान जिंक में कार्य करते थे। एक मुट्ठी आटा वे भी प्रतिदिन अपने घर पर निकालते थे। मनु भाई इसके साथ ही अपने आस पास के 5–7 घरों का आटा भी एकत्र करने लगे। प्रत्येक रविवार को रोटियां–कढ़ी बनाने का क्रम बन गया। अब लोग इन्तजार भी करने लगे कि भोजन वितरण करने वाले आयेंगे। इस कार्य में सहयोग करने वाले सभी साथियों को बहुत आनन्द आ रहा था।

अंश - 099

वार्मअप से अकड़न दूर होती, इंजरी रिस्क घटती

स्पोटर्स इंजरी का अर्थ खेल या व्यायाम के दौरान लगने वाली चोट से है। इस दौरान शरीर के किसी भाग में चोट लग सकती है। लेकिन स्पोर्ट्स इंजरी का प्रयोग केवल उन्हीं चोटों के लिए किया जाता है, जिनमें मस्क्युलोस्केलेटल सिस्टम प्रभावित होता है। इसमें अधिकतर चोटें मसल्स या जॉइटंस में ही होती है।

कॉमन स्पोर्ट्स इंजरी

इसमें चोट के आधार पर उसे अलग– अलग तरीकों से जानते हैं। जानिए ऐसी ही कुछ इंजरी के बारे में–

मोच : खेलने और व्यायाम के समय लिगामेंट्स के खिसक जाने से मोच आ सकती है। लिगामेंट्स वे टिश्यू ग्रुप होते हैं, जो हड्डियों को आपस में जोड़ते हैं।

खिंचाव : शरीर के अन्दर टेंडन्स टिश्यू के मोटे, रेशेदार तार होते हैं, जो हड्डी को मांसपेशियों से जोड़ते हैं। इनमें खिचांव ही स्ट्रेन है। कुछ लोग स्ट्रेन को मोच समझ लेते हैं, लेकिन दोनों अलग हैं।

मांसपेशियों में सूजन : चोट लगने के कारण सूजन होना भी सामान्य है। सूजी हुई मांसपेशियां दर्दनाक और कमजोर हो सकती हैं, साथ जल्दी क्षतिग्रस्त हो सकती हैं।

फ्रैक्चर : इसमें हेयरलाइन व कंप्लीट फ्रैक्चर होता हैं। हेयरलाइन में हड्डी जुड़ी हुई और कम्प्लीट में अलग होती है।

डिस्लोकेशन : इसमें हड्डिया अपने जोड़ के स्थान से खिसक जाती है, इसे डिस्लोकेशन कहते हैं। इसमें दर्द–सूजन होता है, संबधित हिस्से में कमजोरी आ जाती और रोटेटर कफ इंजरी भी होती है।

इलाज और बचाव स्पोर्ट्स इंजरी में गंभीरता के आधार पर इलाज होता है। हल्की चोट में आराम और फिजियो की जरूरत होती है, जबकि गंभीर होने पर सर्जरी की जाती है। जिन्हें समस्या ज्यादा होती है, वे पहले अपने शरीर की क्षमता की जांच भी करवा सकते हैं। आधुनिक सुविधाओं के चलते पहले से शरीर की पूर्ण जांच सुविधा उपलब्ध है।

स्पोर्ट्स इंजरी से कैसे करें बचाव

व्यायाम या खेल से पहले एक फिटनेस प्लान तैयार करें। केवल एक ही व्यायाम न करें। सबको थोड़ा–थोड़ा समय दें।

व्यायाम और स्पोर्ट्स से पहले हमारा शरीर ठंडा रहता है। इससे अंगों में अकड़न होती है। इसलिए हल्के व्यायाम से वॉर्मअप की सलाह दी जाती है।

शरीर में पानी की कमी न होने दें। इससे शरीर में लचीलापन बढ़ता है।

व्यायाम से पहले स्ट्रेचिंग से मांसपेशियों की क्षमता में बढ़ती है और चोट का जोखिम कम होता है, जूते सही पहनें।

व्यायाम या खेल के सही नियम की जानकारी न होने से भी इंजरी की आशंका रहती है। जानकारी कर लें।

जब शरीर या किसी अंग में दर्द हो तो व्यायाम करने से बचें। इससे इंजरी की आशंका बढ़ती है।

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

अनुभव अमृतम्

ए.सी.आप अपनी ओर से पहले लगवा दें। मेरे थियेटर में नहीं है। फिर प्रति रोगी ऑपरेशन में जो सर्जरी ऑपरेशन थियेटर का चार्ज होगा उसमें से काट लेंगे। उस समय शायद प्रति रोगी, प्रति ऑपरेशन ग्यारह सौ रुपया तय किया था। और तीस हजार रुपये में ए.सी. आया था। बहुत बढ़िया, बड़ा था। ए.सी. लग गया। ऑपरेशन थियेटर में तीन चार बार गये। डॉक्टर साहब की शरण में उन्होंने कहा ये आपका हॉस्पिटल है। हम तो हर तरह से तैयार हैं। आप तो गरीबों के लिए सेवा कार्य कर रहे हो। दिल प्रसन्न हो गया। तारीख भी तय हो गयी। डॉक्टर साहब भी आ गये। चैनराज जी लोढ़ा साहब भी आ गये। घाणेराव के मुण्ड़ारा, साण्ड़ेराव, बाली, रोहट।

पाली जिले, सिरोही जिले, उदयपुर जिले के कई रोगियों की पहले जांच कर ली गई थी। उनमें से तीस रोगी पधारे। और उदयपुर नगर में ऑपरेशन करने का शुभ कार्य नारायण सेवा द्वारा परम पूज्यनीय चैन राज जी लोढ़ा साहब जो स्वर्ग से हमें आशीर्वाद दे रहे हैं। शुभारंभ हुआ, बाबूजी उनकी ड्रेस पोशाक एक समान। बारह महिने कुर्ता, धोती सफेद एक काले रंग का कोट, बारह महिना गर्मी, सर्दी, बारीश हो। बारह महिने पहनते थे। बाहर बैंच पर बैठते।

आदरणीय कमला जी, प्रिय कल्पना जी, प्रिय प्रशांत भैया, कभी–कभी आर.एल. गुप्ता जी के परिवार से, सुनीता जी, रेणु जी, नर्बदा जी, आदरणीय एल.सी. जैन साहब, लाल चन्द जी जैन साहब,उनकी धर्मपत्नि जी भोजन बनाकर लाते, तीस रोगियों का। छह घंटे बाद तो ऑपरेशन करेंगे। ऑपरेशन थियेटर में गये हैं। अद्भुत! कैसे संबंध बना दिये है? भगवान ने। कहते हैं खून का रिश्ता। हां, खून का रिश्ता केवल बेटे– बेटी ही नहीं, मानवता का रिश्ता। इनमें भी, मुझमें सभी में वही खून है, मुझे भी बी. पॉजीटिव, ओ. पॉजीटिव, की जरूरत पड़ेगी। इसी ग्रुप वाले युवक होना चाहिये। भले ही वह किसी भी धर्म का हो, बीस साल से साठ वर्ष से कम का छह महिने पहले का खून नहीं दिया, लंबाई कितनी भी हो। खून ले दे सकते हैं। रक्त का संबंध हो गया न भैया। डॉक्टर साहब नौ–नौ दस–दस घंटे ऑपरेशन में हो जाते थे, डॉक्टर साहब को हॉटल में तीन बज जाती। चैनराज जी लोढा साहब को कहते कि आप भोजन तो कर लीजिये। आपने सुबह चाय नाश्ता के अलावा कुछ नहीं किया। कहते कि नहीं कैलाश जी, नहीं कमला जी अभी दो–तीन रोगी और हैं, इनको ऑपरेशन थियेटर ले जायेंगे। जब उनका ऑपरेशन हो जायेगा। छह घंटे हो गये, रोगियों ने भी कुछ नहीं खाया है ऑपरेशन से पूर्व 12 घंटे से पानी भी बंद है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 452 (कैलाश 'मानव')

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन
2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प

960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार
2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।

1200 नई शाखाएं
2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।

120 कथाएं
2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।

वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी
2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।

नारायण सेवा केन्द्र
आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

26 देशों में पंजीयन
वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य

6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ
6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार

20 हजार दिव्यांगों को लाभ
विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास

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