आरएनआई नं. . RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. . RJ/UD/29-154/2021-2023

दैनिक समाचार–पत्र

प्रेषण :- कार्यालय बेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस, उदयपुर
प्रेषण दिनांक -प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 10 • अंक-2594 • उदयपुर, सोमवार 31 जनवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

आमदरी व रैन बसेरे में बांटे ऊनी वस्त्र

उदयपुर। पिछले कुछ दिनों में सर्द हवाओं के साथ बढ़ती ठिठुरन को देखते हुए नारायण सेवा संस्थान ने शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में ऊनी वस्त्र, कम्बल के वितरण का व्यापक अभियान शुरू किया है। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने सोमवार को गिर्वा तहसील के आदिवासी बहुल गांव आमदरी में 120 कम्बल, 80 टोपे व 90 स्वेटर का वितरण किया। पोषाहार के रूप में उच्च गुणवक्ता युक्त बिस्किट के पैकेट भी दिए गए। इससे पूर्व 3,4,5,6,11 रेलवे स्टेशन व कच्ची बस्तियों में बड़ी संख्या में ऊनी वस्त्र व कम्बलों का वितरण किया गया। प्रताप नगर स्थित रैन बसेरा में रात्रि विश्राम करने वाले 100 से अधिक दिहाड़ी मजदूरों को भी कम्बल, मफलर, चप्पल, मौजे व टोपे का वितरण हुआ। संस्थान अध्यक्ष ने बताया कि सर्दी के तीखे तेवर के चलते संस्थान का यह अभियान नियमित रहेगा। सुकुन भरी सर्दी अभियान के दौरान संस्थान के मीडिया प्रकोष्ठ के भगवान प्रसाद जी गौड़, जसबीर सिंह जी, दिलीप सिंह जी अनिल जी पालीवाल व रौनक जी माली भी मौजूद थे।

पटना (बिहार), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

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 सतत कर रहा है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 2 व 3 जनवरी 2022 को भारत विकास विकलांग एवं संजय आंनद फाउण्डेशन अन्तर्राज्यीय बस स्टैण्ड के पास पटना में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्त्ता भारत विकास विकालांग न्याय एवं संजय आनंद फाउण्डेशन रहा। शिविर में 446 का रजिट्रेशन, दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग माप 187, केलीपर माप 07 व 38 का ऑपरेशन हेतु चयन हुआ। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री नंदकिशोर जी यादव (विधायक महोदय, पटना), अध्यक्षता श्री डॉ.एस. एस. झाँ (पूर्व निःशक्ता आयुक्त), विशिष्ट अतिथि डॉ शिवाजी कुमार जी, डॉ. विमल जी जैन (महामंत्री भारत विकास परिषद), डॉ. अंकित कुमार सिन्हा निर्देशन में केलीपर्स माप टीम श्री पंकज जी (पीएनडो), श्री नरेश जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीष जी हिण्डोनीया (सहायक), श्री प्रवीण जी (विडियोग्राफर), श्री कपील जी व्यास (सहायक), श्री संदीप जी भटनागर ने भी सेवायें दी।

नवागन्तुक कलेक्टर का स्वागत

उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान के प्रतिनिधि मण्डल ने अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल के अगुवाई में नवागन्तुक जिला कलेक्टर ताराचन्द जी मीणा व पुलिस अधीक्षक मनोज कुमार जी चौधरी का स्वागत किया। उन्हें संस्थान के सेवा प्रकल्पों से अवगत कराते हुए अग्रवाल ने संस्थान अवलोकन का आग्रह किया। जिला कलेक्टर मीणा ने संस्थान द्वारा विभिन्न जिलों में पूर्व में लगाए गए दिव्यांग सहायता शिविरों में अपनी सहभागिता का जिक्र करते हुए कहा कि संस्थान दिव्यांगों एवं निराश्रितों की सेवा के अच्छे कार्य कर रहा है। प्रतिनिधि मण्डल में विष्णु जी शर्मा हितेषी भगवान प्रसाद जी गौड़ और मनीष जी परिहार शामिल थे।

जबलपुर (मध्यप्रदेश), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

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 कम सतत कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 16 जनवरी 2022 को विन्ध्य भवन, जबलपुर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता विध्या संस्कृति मंच शिविर में रजिट्रेशन 283, कृत्रिम अंग माप 55, कैलिपर माप 32, ऑपरेशन चयन 29 की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री संजीव जी राजक (मध्यप्रदेश स्टेट कमिश्नर), अध्यक्षता श्री विपुल जी पंवार (असिसेटड कमिश्नर), विशिष्ट अतिथि श्री विजयपांडेय जी चौहान (स्वास्थ्य विभाग), श्री बीएस. जी परिहार (सचिव विध्या सांस्कृति मंच), श्री राजेन्द्रसिंह जी (निदान सेवा संस्थान), श्री डी.आर. जी लखेरा, श्री प्रमोद जी श्री आर.के. जी तिवारी (शाखा प्रेरक), डॉ. नवीन जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), कैलीपर्स माप टीम सुश्री नेहा जी (पीएनडो), श्री भगवती जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री देवीलाल जी, श्री हरीश जी रावत (सहायक), श्री हितेश जी सेन (रसीद), श्री आदित्य जी (ऐंकर) श्री हेमन्त जी, श्री मुन्नासिंह जी ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

आत्मीय स्नेह मिलन
एवं
भामाशाह सम्मान समारोह
स्थान व समय
रविवार 06 फरवरी 2022 प्रातः 11.00 बजे से

अरेरा फार्म मैरिज गार्डन, रेडिसन होटल के सामने, ईश्वर नगर गेट, गुलमोहर, भोपाल (म.प्र.)

मानव सेवा संघ भवन, पुराना बस स्टेण्ड करनाल - हरियाणा

इस सम्मान समारोह में
सभी दानवीर, भामाशाह सादर आमंत्रित है।

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर
रविवार 06 फरवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से
स्थान

जगजीवन स्टेडियम स्टेशन रोड, प्रखण्ड कार्यालय के पास मोहनीया जिला - कैमूर - बिहार	पन्नालाल हीरालाल स्कूल, खादी भण्डार के पीछे, बीदर- कर्नाटक
गुरुद्वारा श्री जन्डसर साहिब, बहादुर द्वार बरेटा, तह.- बुडलाडा, जिला - मानसा, पंजाब	माहेश्वरी भवन, बस स्टेण्ड रोड, शेहगांव, बुलढाणा, महाराष्ट्र

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।

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

शेष जिंदगी हुई आसान

संस्थान द्वारा गत दिनों में विभिन्न शहरों में शिविर आयोजित कर दुर्घटनाओं में अंग (हाथ–पैर) खोने वाले भाई–बहनों को निःशुल्क कृत्रिम अंग लगाए गए। इससे पूर्व आयोजित शिविरों में कृत्रिम अंग बनाने के लिए प्रोस्थेटिक इंजीनियर द्वारा उनके कटे अंग की मैजरमेंट प्रक्रिया पूरी की गई।

आकोला – महाराष्ट्र आकोला स्थित संस्थान शाखा के तत्वावधान में दो दिवसीय विशाल निःशुल्क कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित किया गया। खंडेलवाल भवन में सम्पन्न शिविर के मुख्य अतिथि खंडेलवाल समाज के अध्यक्ष श्री गोपाल जी खंडेलवाल थे। अध्यक्षता दमामी नेत्र चिकित्सालय के निदेशक श्री सभापति जी ने की।

शाखा संयोजक श्री हरीश जी मानधणे ने अतिथियों का स्वागत करते हुए शिविर प्रतिवेदन प्रस्तुत किया। जिसके अनुसार शिविर में 195 दिव्यांगों ने पंजीयन करवाया। जिनमें से 175 को कृत्रिम हाथ–पैर लगाए गए, जबकि 20 दिव्यांगों को टेक्नीशियन श्री नाथुसिंह जी व श्री नरेश जी वैष्णव ने कैलिपर लगाए। शिविर के विशिष्ट अतिथि क्षेत्रीय विधायक श्री रणधीर जी सावरकर, उद्योगपति दीपक बाबू जी भरतीया, श्री शिवभगवान जी माला, श्रीमति मंजू देवी जी गोयना व श्री सुभाष जी लोढ़ा थे। संचालन हरिप्रसाद जी लढ्ढा ने किया।

भुज –

गुजरात के भुज शहर में विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच, आपॅरेशन चयन तथा कृत्रिम अंग माप शिविर आयोजित किया गया। श्री घनश्यामसिंह जी झाला के सहयोग से दशनाम गोस्वामी वाड़ी में संस्थान के तत्वावधान में सम्पन्न इस शिविर में 82 दिव्यांगों का पंजीयन हुआ। मुख्य अतिथि क्षेत्रीय सांसद श्री विनोद जी भाई चावड़ थे, जबकि अध्यक्षता आयोजक समाजसेवी श्री घनश्याम सिंह जी झाला ने की।

शिविर में 21 दिव्यागों के लिए कृत्रिम अंग तथा 4 के लिए केलिपर बनाने का नाप टेक्नीशियन श्री नाथुसिंह जी ने लिया। डॉ. सिद्दार्थसंगा जी ने दिव्यांगों की जांच कर उनमें से 13 का निःशुल्क ऑपरेशन के लिए चयन किया।

शिविर में विशिष्ट अतिथि जे.वी.सी. ग्रुप गांधीधाम की अध्यक्षता श्रीमती पारूल जी बेन सोनी श्री भरतभाई जै. जी गौड़, श्री रामभाई जी मेहता व योगेश भाई जी सोनी थे। संस्थान के राजकोट आश्रम प्रभारी श्री तरुण जी नागदा ने अतिथियों का स्वागत–सत्कार किया। संचालन व व्यवस्था में प्रभारी हरिप्रसाद जी लढ्ढा ने सहयोग किया।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

भैया भरत अयोग्य नहीं, राज्य राम का भोग्य नहीं।
फिर भी वह अपना ही है, यों तो सब सपना ही है।।

चार पंक्ति ने तो मेरा मन मोह लिया। मेरी उम्र जब करीबन ये बात मैं साकेत का स्वाध्याय करने की निवेदन कर रहा हूँ। 1976 में जब पूज्य राजमल जी भाई साहब के सम्पर्क में आया। उनके आँखों की शिविरों में जाया करता था। बस स्टेण्ड जाता रास्ते में ऑटो चलता रहता और मैं कुछ लाइने पढ़ता रहता फिर बस में बैठते बस में भी लाईट रहती थी या दिन का टाईम रहता तो लाईट ऐसे भी रहती थी। बस चलती रहती। मैं पढ़ता रहता।

राम– भरत में भेद नही भैया भरत अयोग्य नहीं।
राज्य राम का भोग्य नहीं।

राजा रामचन्द्र जी इसलिए नही आये। कि भोग भोगना है भोग– भोगने के लिए देह नही मिली ये देह क्षमता भाव की पुष्टि के लिए मिली है लाला! ये किडनी अपना कार्य करती आ रही है। ये आपकी– हमारी आज्ञा में नहीं है। किडनी में इन्फेक्शन हो जावे तो रात के तारे दिन को नजर आने लग जाते है। डाईग्नोसिस करना पड़ता है। लाखों भाई हमारे डाईग्नोसिस करवा रहे है। मंगल हो वो ठीक हो जावे, उनके स्वास्थ्य की अच्छी कामना करते है। परन्तु ये हमारा शरीर जिसको शरीर कहते है, वो मेरा नहीं है। ये मैं कहता हूँ मेरी ध्वनि मेरी नही है, ये बखान मेरा नहीं है। क्या मेरा है? ये मैं कितनी भी चीजे बता दूं ये तो आप भी बता सकते है। एक चीज मैं बताऊंगा। आप दो बता सकते है, आप बहुत– बहुत सयाने है। धर्म को जीवन में धारण कर ले। कहते है न भोजन वही अच्छा जो पच गया। कहते है न, जो लगा शरीर को लगा वो अपना उसी से रक्त बनेगा। ये स्टमक, ये आमाशय सब भगवान ने दिये है। इन पर हमारा कोई वश नही चलता, हमारा वश चलता है, अपनी जीह्वा पर एक दाना भी श्रीमुख में प्रवेश करावे तो सोचें ये दाना मेरे देह में जाकर क्या करेगा। यदि मेरे देह में जाकर के अच्छा पोषण करेगा। यदि स्टमक इसको पचा लेगा। लीवर पाँच सौ पच्चास तरह के रसायन बनालेगा। और ये रक्त में मिल जायेगा। रक्त मेरे शरीर में दौड़ेगा, मुझे ऊर्जा मिलेगी। मुझे ज्ञान मिलेगा केवल ऊर्जा की देह धारा होती है।

सम्पादकीय

परिवारों में प्रेम –स्नेह की धारा बहती रहे तो वह आदर्श परिवार हो जाता है। इसके लिये परिवार के हर सदस्य का अपना योगदान आवश्यक है। प्रत्येक परिवार में बड़ी आयु के सदस्य भी होते हैं। तो छोटी आयु के भी। जो बड़ी आयु के वे हर प्रकार से अनुभवी है, उन्होंने कई परिवार के प्रेम – स्नेह या राग द्वेष को देखा – जाना होता है। वे अपने जीवन में भी में भी अभावों के कारण, नासमझी के कारण या पीढी अंतराल के कारण कभी न कभी, किसी न किसी स्तर पर प्रभावित हुए हैं। उस नकारात्मकता से निकलने का उनका अपना अनुभव हैं। इसलिये उनका परम कर्तव्य है। कि ये पिछली पीढ़ी को इस तरह शिक्षित व संस्कारित करें कि उनमें आई सकारात्मकता से भावी पीढ़ी बचे। ऐसे छोटी आयु वालों को यह समझना चाहिये कि बड़ों ने जो सीखा है वह अनुभव जन्य है प्रायोगिक है, जबकि हमारी जानकारियां केवल सुनी – सुनाई है। ऐसा भाव जिस परिवार में हो वह कि संस्कारित व स्नेहिल परिवार होगा।

कुछ काव्यमय

परिवार केवल एक
संस्थान नहीं, भाव मंदिर है।
हर सदस्य इसके हाथ, पैर
मांस, मज्जा और रूधिर है।
इनका सामंजस्य ही परिवार
को जोड़े रखेगा।
यह भाव सदस्य ही रख पायेंगे।
कोई अन्य थोड़े रखेगा।

- बरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

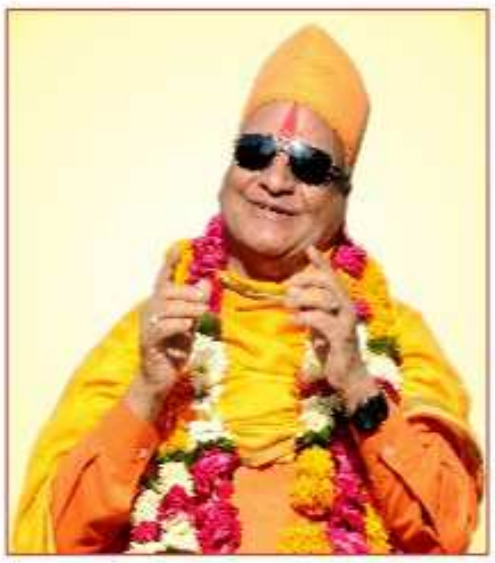
भक्ति कौन कर सकता है

पुराने समय में एक व्यक्ति गुस्सा बहुत करता था। उसमें धैर्य की भी कमी थी। घर में छोटी–छोटी बातों पर वह क्लेश करने लगता था। घर में रोज वाद–विवाद होते थे, एक दिन दुखी होकर वह जंगल की ओर चल दिया।

जगंल में एक संत कुटिया बनाकर रह रहे थे। वह व्यक्ति संत के पास पहुंचा और बोला कि गुरुजी मुझे आपका शिष्य बना लें। मुझे संन्यास लेना है। मैं मेरा घर–परिवार सब कुछ छोड़कर अब भक्ति करना चाहता हूं।

संत ने उससे पूछा कि पहले तुम ये बताओ कि क्या तुम्हें अपने घर में किसी से प्रेम है? व्यक्ति ने कहा कि नहीं मैं अपने परिवार में किसी से प्रेम नहीं करता। मेरे घर में बात–बात पर झगड़े होते हैं। कोई मेरी बात नहीं मानता है।

संत ने कहा कि क्या तुम्हें अपने माता–पिता, भाई–बहन, पत्नी और



बच्चों में से किसी से भी लगाव नहीं है।

व्यक्ति ने कहा कि गुरुजी मेरे घर के सभी लोग स्वार्थी हैं। मुझे किसी से लगाव नहीं है, इसीलिए मैं सब कुछ छोड़कर संन्यास लेना चाहता हूं।

संत ने कहा कि तुम मुझे माफ करो। मैं तुम्हें संन्यासी नहीं बना सकता। तुम्हारा मन अशांत है, तुम गुस्सा करते हो, तुममें धैर्य नहीं है, संन्यासी वही बन सकता है, जिनमें ये बुराइयां नहीं होती हैं। मैं तुम्हारे अशांत मन को शांत नहीं कर सकता।

संत ने आगे कहा कि भाई अगर तुम्हें अपने परिवार से थोड़ा भी स्नेह होता तो मैं उसे और बढ़ा सकता था, अगर तुम अपने माता–पिता से प्रेम करते तो मैं इस प्रेम को बढ़ाकर तुम्हें भगवान की भक्ति में लगा सकता था, लेकिन गुस्सा की वजह से तुम्हारा मन बहुत कठोर हो गया है। एक छोटा सा बीज ही विशाल वृक्ष बनता है, लेकिन तुम्हारे मन में प्रेम और धैर्य का कोई भाव है ही नहीं।

व्यक्ति को संत की बातें समझ आ गई। उसने संकल्प लिया कि अब से वह गुस्सा नहीं करेगा और धैर्य से काम लेगा। इसके बाद वह अपने परिवार में लौट गया। बदले स्वभाव की वजह से उसके परिवार में सबकुछ ठीक हो और उसका मन भक्ति में भी लगने लगा। जो लोग गुस्सा करते हैं, जिनमें धैर्य नहीं है, वे कभी भी भक्ति नहीं कर पाते हैं।

–कैलाश 'मानव'

हंसना सीखों मेरे भाई

कहते है ना कि सबसे बडा सुख क्या हैं? पहला सुख निरोगी काया, दूसरा सुख घर में माया। लेकिन आपको ये बता दूँ मैं, कि सबसे बडा सुख है प्रसन्न रहना, प्रेम रखना और चेहरे पर हर समय खुशी रखना, सदैव मुसकुराते रहना। ये जिसके पास है वो सबसे सुखी आदमी है।

एक गाँव में एक विदेशी आदमी आया। उस गाँव के बारे में उसने काफी कुछ सुन रखा था। उसने वहाँ काफी सुन्दर जगह देखी। वहाँ के लोग विदेशी यात्रियों की काफी सहायता

करते थे। लेकिन हर व्यक्ति पैसे के पीछे भागता हुआ मिला। कोई भी व्यक्ति मनोरंजन के लिये कुछ नही करता। न ही वो हँसते, न ही लोगों से हास्यरस की बातें करते। यह देखकर विदेशी यात्री को दुःख हुआ। उसने सोचा क्यों न इन्हें जीवन में आनन्द लेने की कला सिखायी जाये। इस बात को ध्यान में रखते हुए उसने उस गाँव में एक कला प्रदर्शनी लगवायी। दूर–दूर से लोग वहाँ देखने पहुँचे। उसने उस प्रदर्शनी में आकृति बदलने वाला एक आईना भी लगवाया। सभी ग्रामीण उसमें अपने चेहरे को देखते ही हँस–हँस कर लोट पोट हो जाते। प्रदर्शनी के आखरी दिन उस विदेशी यात्री ने सभी को बुलाया।

उसने सभी से पूछा आपको इस प्रदर्शनी में क्या खास लगा। सभी ने लगभग एक समान ही उत्तर दिया, सभी ने कहा– उन्होंने पहली बार दिल खोलकर हँसा है। उस विदेशी यात्री ने कहा– मेहनत जीवन का अंग है, पैसा जरूरत है लेकिन हँसना जिन्दगी का सबसे महत्व है। इसे लगातार चलाते रहने से आदमी टूट जाता है।

इसलिये जीवन में मनोरंजन होना बहुत जरूरी है। थोड़े–थोड़े समय में थोड़ा–थोड़ा मनोरंजन होना बहुत जरूरी हैं। आप काम के बोझ से टूट जायेंगे। आपको तनाव हो जायेगा। आपका ब्लड प्रेशर बढ़ जायेगा। आपको कई सारी समस्यायें अंदर ही अंदर घर कर जायेगी। इसलिये कुछ–कुछ समय में हँसना और मनोरंजन करना बहुत ही जरूरी हैं। इस जीवन के लिये बहुत ही आनन्ददायक क्षण होता है जब व्यक्ति मित्रों के साथ हँसता है। अगर आपके जीवन में हँसी नहीं है तो आप बहुत बड़ी चीज खो रहे हैं। हँसना सीखो मेरे भाइयों।

सब धर्मों की एक ही बात,
प्यार बढ़ाओ सबके साथ।
सब रोगों की एक दवाई,
हँसना सीखो मेरे भाई।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

7 दिन पश्चात् उदयपुर के सुखाड़िया रंगमंच, टाउन हॉल में एक सार्वजनिक अभिनंदन समारोह आयोजित हुआ। अभिनंदन तो उसका था मगर कैलाश ने इसे अपने प्रेरणा स्रोत तथा मानसिक श्रद्धा के प्रतीक डॉ. आर.के. अग्रवाल साहब के अभिनंदन में बदल दिया। कैलाश ने डॉ. कैलाश अग्रवाल को मंच के बीचो–बीच बिठाया और स्वयं उसके चरणों में बैठ गया। एक परात में पानी भरकर डॉ. अग्रवाल साहब के चरणों के नीचे रखा, अब परात के उस पानी से वह डॉ. अग्रवाल के चरण धोने लगा। कैलाश के इस .त्य से उपस्थित जन समुदाय आश्चर्यचकित था तो उसकी डॉ. अग्रवाल साहब के प्रति श्रद्धा देख नतमस्तक भी था।

डॉ. अग्रवाल साहब के चरण धोने वाले पानी को उसने परात से हाथों में लिया और अपने पूरे शरीर पर छिड़क दिया। कई लोगों को कैलाश का यह .त्य हास्यापद लगा हो सकता है मगर वह ऐसे उपहास का आदी हो चुका था। उसने खड़े होकर डॉ. अग्रवाल साहब का आभार व्यक्त किया साथ ही उन तमाम लोगों का भी आभार व्यक्त किया जो उसकी इस सफलता के माध्यम बने। उसने कहा कि पुरस्कार भले ही प्रतीक रूप में मिला हो मगर इस पुरस्कार के तमाम लोग भागीदार हैं। जिन्होंने उसके सेवा रथ को आगे बढ़ाने में अप्रतिम योगदान दिया।

पद्मश्री मिलने के बाद सौभाग्य ने एक बार फिर उसका द्वार खटखटाया, मगर शायद पहले ही भाग्य की उस पर हुई .पा से वह इतना संतृप्त था कि उसने द्वार नहीं खोले। यह उसकी अज्ञानता थी कि नासमझी, प्रधानमंत्री कार्यालय से उसे एक प्रस्ताव मिला जो उसने अत्यन्त विनम्रता पूर्वक अस्वीकार कर दिया। बाद में जब लोगों से इसका जिक्र किया तो सबने उसे यही कहा कि प्रस्ताव स्वीकार करना चाहिए था। उसने स्वयं भी इस पर मनन किया तो उसे एहसास हुआ कि उसने भारी भूल कर दी थी। वह पश्चाताप की आग में जलने लगा तो मगर उसका कोई लाभ नहीं था।

अंश - 221

राजश्री का जीवन हुआ आसान

मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल के निकटस्थ गांव नारियल खेड़ा निवासी राजश्री ठाकरे (21) का जन्म से ही दांया हाथ बिना पंजे के था। पिता दशरथ ठाकरे मजदूरी करके पांच सदस्यों के परिवार का पोषण कर रहे थे। सितम्बर 2019 में पिता का देहांत हो गया। राजश्री ने एक कॉलेज से ग्रेजुएशन की डिग्री हासिल की। कृत्रिम पंजा अथवा हाथ लगाने के लिए भोपाल के एक बड़े अस्पताल से सम्पर्क भी किया लेकिन आर्थिक तंगी के चलते सम्भव नहीं हो पाया। राजश्री पार्ट टाइम नौकरी कर परिवार पोषण में मदद कर रही है। भोपाल में 22 जनवरी 2021 को नारायण सेवा संस्थान के नि:शुल्क कृत्रिम अंग शिविर में राजश्री ने भी पंजीयन करवाया। जहां संस्थान के ऑर्थोटिस्ट–प्रोस्थोटिस्ट ने इनके लिए पंजे सहित एक विशेष कृत्रिम हाथ तैयार किया। राजश्री इस हाथ से अब दैनन्दिन कार्य के साथ लिखने का काम भी आसानी से कर लेती है।

थकावट से बचने के चंद उपाय

अक्सर गृहणियों में थकावट की शिकायत पाई जाती है। मनोचिकित्सकों के अनुसार, थकावट के लिए तनाव, घुटन, दमित क्रोध, चिंता, आशंका, डर, जैसे कारण भी उत्तरदायी होते हैं। ये सब नकारात्मक सवेंग चूंकि महिलाओं में पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा पाये जाते हैं, अतः उनमें थकावट की शिकायत भी ज्यादा होती है। इसके अलावा घरेलू कामों व बाहरी कामकाज के दोहरे बोझ से त्रस्त गृहिणियाँ शारीरिक व मानसिक रूप से ज्यादा थकान महसूस करती है लेकिन कुछ महिलाओं को हमेशा थकावट महसूस होती रहती है जिसे 'न्यूरेस्थीरिया' कहते हैं। इस रोग का शिकार होने पर डॉक्टरी उपचार करवाना चाहिए। वैसे थकावट से निम्न उपायों को अपनाकर काफी हद तक बचा जा सकता है।

• सर्वप्रथम सूचीवार अपने आवश्यक कार्यो की लिस्ट बनायें। फिर एक के बाद एक कर इन्हें निपटायें। सारे काम एक साथ खुद ही निपटाने की चेष्टा न करें।

• प्रतिदिन अपने व्यायाम व सैर के लिये समय अवश्य निकालें।

• अपने खानपान पर समुचित ध्यान दें। बासी, गरिष्ठ व तले–भुने खाने की बजाय ताजा हरी सब्जियों, अंकुरित अनाज और सलाद को प्राथमिकता दें।

• अनियंत्रित व एकाकी जीवनशैली को छोड़कर संयमित जीवनशैली अपनायें। मिलनसार बनें।

• डेस्क जॉब या खड़े रहकर काम करने वाली महिलाओं को दो–तीन घण्टे के अंतराल में 4–5 मिनट के लिए अवश्य आराम करना चाहिए।

• यदि लगातार खड़े होकर काम करें तो एक पांव पर ही पूरा बोझ न डालें। रोजाना गुनगुने या गर्म पानी में जरा सा नमक डालकर अपने पांवों को उसमें 10–12 मिनट डुबो कर रखें।

• अपनी भावनात्मक समस्याओं को व्यक्त अवश्य करें। पारिवारिक व सामाजिक दबाव की वजह से वर्षो तक महिलायें अपने संवेगों को दबाये घुटती रहती है जिससे वे हमेशा थकावट महसूस करती हैं।

• मित्रों व रिश्तेदारों से फोन या पत्र द्वारा सम्पर्क अवश्य बनाये रखें। बच्चों से घुलें मिले यो कोई पालतू जानवर पालें।

• कई बार थकावट का कारण अंदरूनी बीमारी, हारमोनल असंतुलन, या खून या कैल्शियम की न्यूनता होती है इसीलिए ऐसी हालत में समय रहते डॉक्टर से समुचित उपचार अवश्य करायें।

• अनावश्यक उत्तेजना, तनाव, डर, आशंका, चिंता की गुलाम न बनें। मनोबल गिराने वाले लोगों से मेलजोल बढ़ाने की बजाय कर्मठ व उत्साही लोगों से मिलें।

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

अनुभव अमृतम्

मुझे याद नहीं कि वो पांच रूपये पच्चीस पैसा कहा से मिला। लेकिन भगवान ने सब व्यवस्था करवा दी। उन्हीं भगवान ने जिन्होंने नागौर जिले में रहने वाले कोलकाता साल में छः महीने रहने वाले भाई साहब ने एक थैली प्रशांत को दी थी कि कैलाश तुम गिन लेना और रसीद भी इसी के अन्दर है 72 हजार की जरूरत थी और 72 भी उसमें थे। वो ही ठाकुर ने पाँच रूपये पच्चीस पैसे दिला दिये। हरि थारा नाम हजार कैसे लिखूं कंकोत्री। अरे! कैलाश इतनी घटना के बाद भी ईश्वर पर तेरे को विश्वास नहीं है? यदि ब्रह्माण्ड पर भरोसा नहीं है तो तू मूर्ख है।

कैलाश अग्रवाल कैलाश हो गया है। कैलाश किसका नाम काई हाथी के दांत का अन्दर से अनुसंधान करे खोज करके पूरे शरीर को शरीर के अन्दर प्रवेश करे जैसे प्याज के छिलके उतर जाते है ना। कुछ नहीं मिलेगा केवल हड्डियाँ रह जायेगी। सब टूट जायेगी। नसें मांस खून मिला हुआ रक्त की तो एक थैली है हृदय में हड्डियाँ थोड़ी है रक्त की थैली है पसलियाँ जरूर हड्डियाँ वाली है। ये लीवर, गालब्लेडर, आमाशय, अंग्रेजी में कहते है स्टोमक ये सब मांस की थैलियाँ आँते बिल्कुल मांस मैंने तो देखा था सिरोही में। ये घटना पिछले पृष्टों पर अंकित हो चुकी है। आदरणीय डॉक्टर खत्री साहब उन्होंने आँत का ऑपरेशन करते हुये बताया था आँत बाहर पेट पर एक सिरा निकालकर रख दिया। दो तीन डॉक्टर ने हाथ से पकड़ रखा कहीं नीचे नहीं गिर जावें। ऊपर हाथ नहीं रखे तो आंत चिकनी होने से नीचे पेरों तक चली जायेगी। केवल मांस तो कैलाश किसका नाम मांस का नाम है या हड्डियों का नाम है?

अरे ! कैलाश तेरा नाम कैलाश नहीं होता, मोहन लाल होता जमना लाल होता, क्या फर्क पड़ता है? इस बात का अभिमान कौनसा पद तेरे साथ जायेगा? कैलाश क्या पद्मश्री का पद क्या तू जलेगा तो तेरे साथ जायेगा। पद कुछ पद नहीं। ठीक है अच्छे काम किये। बात पहुँची भारत सरकार ने पुरस्कृत किया तो किया, नही होता तो नहीं किया होता। मालूम ही नहीं कितने ही पुरस्कार मिले है। जब नारायण सेवा के जन्मकाल के बाद में नारायण सिंह जी संयुक्त निदेशक समाज कल्याण विभाग के उस जमाने में भोपाल पुरा ऑफिस हुआ करता था। प्रथम तल पर संयुक्त निदेशक समाज कल्याण विभाग सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय तो उन्होंने प्रथम बार कहा था कि कैलाश जी राज्य सरकार से एप्लाई करो तो राज्य सरकार से विशेष संस्थान का पुरस्कार मिल सकता है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 348 (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, हिम 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. 82 7860 7811, 9 11939 8965 • ई-मेल: mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. RJ/UD/29-154/2021-2023