

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2515 • उदयपुर, शनिवार 13 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



चलने को आतुर लिंकन रानी



बच्चों के लालन-पालन को लेकर छोटे-छोटे लेकिन रंगीन सपने सजा रहे थे। बच्ची के जन्म की खुशी तो मिली लेकिन अगले ही पल वह खुशी बिखर गई। जन्म लेने वाली बच्ची के दोनों पांव पेट से सटे थे। माता-पिता इस स्थिति में शोक और संशय में डूब गए। डॉक्टरों ने किसी तरह उन्हें दिलासा दिया कि बच्ची के पांव को वे सीधा करने की पूरी कोशिश करेंगे, हालांकि इसमें थोड़ा वक्त लगेगा। बच्ची को माता-पिता ने लिंकन रानी नाम दिया। इस तरह 8-9 महीने बीत गए। डॉक्टरों ने पांव तो लम्बे-सीधे कर दिए, लेकिन बच्ची अभी ठीक से खड़ी नहीं हो पा रही थी। इसका कारण दोनों पांव के पंजों का आमने-सामने मुड़ा हुआ होना था। कुछ अस्पतालों में दिखाया भी पर कहीं भी संतोषजनक जवाब नहीं मिला। किसी बड़े अस्पताल का रुख करना उनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था। वह दिन-रात मजदूरी कर जैसे-तैसे परिवार का पोषण कर रहा था। करीब 7-8 माह पूर्व उन्हीं के गांव का एक दिव्यांग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में पांव का ऑपरेशन करवाकर आराम से चलता हुआ जब घर लौटा तो उसे देख कानू को भी अपनी बिटिया के लिए उम्मीद की एक किरण दिखाई दी। अप्रैल 2021 में माता-पिता लिंकन को लेकर संस्थान में आए, जहां उसके दाएं पंजे का सफल ऑपरेशन हुआ और इस वर्ष 10 अगस्त को वह दूसरे पंजे और घुटने के ऑपरेशन के लिए आए, यह ऑपरेशन सफल रहा। पहले वाले पंजे के ठीक होने से माता-पिता को बाएं पांव के भी पूरी तरह ठीक होने की उम्मीद है तो लिंकन अन्य बच्चों की तरह चलने-दौड़ने को मचल रही है।

जब खुशियां द्वार पर दस्तक देती दिखाई दें और एकाएक वे काफूर होने लगे तो व्यक्ति अथवा परिवार पर क्या बीतेगी, उसकी कल्पना से ही मन सिहर उठता है। ओडिशा के ब्रह्मपुरगंजाम निवासी कानूस्वाय के परिवार के साथ ऐसा ही कुछ हुआ कि खुशियां आती दिखाई दी और जब वे आ गईं तो गहरे तक पीड़ा दे गईं। कानूस्वाय की पत्नी ने वर्ष 2018 में कस्बे के सरकारी अस्पताल में अपनी पहली संतान को जन्म दिया। माता-पिता और परिवार आने वाले

दीपक के जीवन में उजाला



घर में पहली संतान हुई, हर्ष का वातावरण था। किन्तु वह स्थायी नहीं रह पाया। बच्चे ने जन्म तो लिया, लेकिन शारीरिक विकृति के साथ। बाएं पांव में घुटने के नीचे वाले हिस्से में हड्डी थी ही नहीं। पांव मात्र मांस का लोथड़ा था।

राजस्थान के राजसमंद जिले की खमनोर तहसील के मर्चींद गांव निवासी किशनलाल की पत्नी राधाबाई ने उदयपुर के बड़े सरकारी अस्पताल में 2014 में पुत्र को जन्म दिया। डॉक्टरों ने शिशु की उक्त स्थिति को देखते हुए घुटने तक बायां पांव काटना जरूरी समझा। उन्होंने माता-पिता को बताया कि यदि ऐसा नहीं किया गया तो बच्चे के शरीर में संक्रमण फैल सकता है।

माता-पिता ने दुःखी मन से जन्म के तीसरे ही दिन बच्चे का पांव काटने की स्वीकृति दी। मजदूरी करके परिवार चलाने वाले किशनलाल ने बताया कि करीब 2 माह बाद पांव का घाव सूखा और वे बच्चे को घर ले आए।

पिछले सात साल बच्चे की दिव्यांगता को देखते हुए किस तरह काटे और कैसी पीड़ा झेली इसका वे शब्दों में बयां नहीं कर सकते। ज्यों-ज्यों बच्चा बड़ा होता गया उसका दुःख भी बड़ा होता गया। सन् 2020 में उन्होंने नारायण सेवा संस्थान का निःशुल्क कृत्रिम अंग लगाने का टी.वी. पर कार्यक्रम देखा था। जो उन्हें उम्मीद की एक किरण जैसा लगा।

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि दीपक को लेकर उसके परिजन संस्थान में आए थे। तब कृत्रिम पैर लगाया गया। उम्र के साथ लम्बाई बढ़ने पर कृत्रिम पांव थोड़ा छोटा पड़ गया। जिसे बदलवाने हेतु शुक्रवार को दीपक अपने मामा के साथ आया। उसे कृत्रिम अंग निर्माण शाखा प्रभारी डॉ. मानस रंजन साहू ने उसके नाप का कृत्रिम पांव बनाकर पहनाया। वह अब खड़ा होकर चल सकता है।

निशा को मिला नया सवेरा

बेतिया (बिहार) की रहने वाली निशा कुमारी (15) का बांया पैर जन्म से ही विकृत अर्थात् छोटा था। पैरों के इस असंतुलन को देख पिता चान्देश्वर शाह व माता चंदादेवी सहित पूरा परिवार चिंतित रहा। किसी ने बताया कि थोड़ी बड़ी होने पर बच्ची का पांव स्वतः ठीक हो जाएगा, लेकिन ऐसा न होने पर माता-पिता की चिंता और अधिक बढ़ गई। अस्पताल में दिखाने पर ऑपरेशन का काफी खर्च बताया। जो इनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था।

पिता बाजार में सब्जी का विक्रय करते हैं, एवं माता-पिता खेतीहर मजदूर हैं। निशा के दो भाई और और दो बहनें हैं। कुल मिलाकर परिवार में सात सदस्य हैं, जिनका पोषण माता-पिता की कमाई से बामुश्किल हो पाता है। कुछ ही समय पूर्व दिल्ली में रहने वाले इनके करीबी रिश्तेदार भूषण शाह ने टीवी पर नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क पोलियो सुधार ऑपरेशन एवं कृत्रिम अंग वितरण के बारे में कार्यक्रम देखा तो उन्हें बड़ी प्रसन्नता हुई और उन्होंने तत्काल निशा के पिता को सूचित किया।



बिना समय गंवाए संस्थान चान्देश्वर और उनके सादू वासुदेव शाह जुलाई के पहले सप्ताह में ही निशा को लेकर उदयपुर संस्थान मुख्यालय पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने उसकी जांच कर 'एक्सटेंशन प्रोस्थेटिक' (कृत्रिम अंग) लगाया।

इसके लगने से निशा के दोनों पांवों में संतुलन है और वह बिना सहारे चल सकती है। निशा के भविष्य के प्रति चिंतित पूरा परिवार अब प्रसन्न है।

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 वास्तु 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 निधि

(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 नम)	सहयोग राशि (तीन नम)	सहयोग राशि (पाँच नम)	सहयोग राशि (ब्याह नम)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
कील घेयर	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

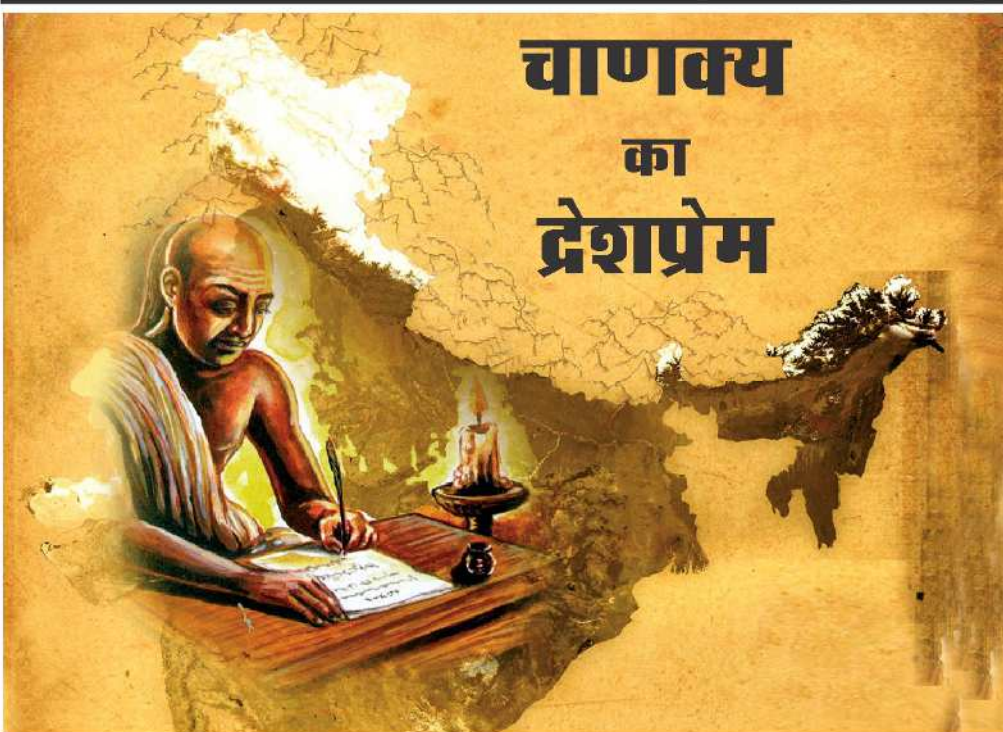
1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

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



चाणक्य का देशप्रेम

व्यक्ति को अपने निजी कार्यों के लिए कभी भी राजकीय सुविधाओं को लाभ नहीं लेना चाहिए। ऐसा करना देश के प्रति अटूट प्रेम और निष्ठा को अभिव्यक्त करना ही है।

आचार्य विष्णुगुप्त चाणक्य के नाम से भारत के इतिहास में अपना अलग ही स्थान रखते हैं। वे मौर्य साम्राज्य में सम्राट के बाद सबसे शक्तिशाली व्यक्ति थे। लेकिन उन्होंने जन धन का कभी दुरुपयोग नहीं किया। उनकी नीतियों पर मनन से हम भी समाज के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। उनकी लोकप्रियता के बारे में सुनकर एक चीनी दार्शनिक उनसे मिलने उनके आवास पर गया तब अन्धेरा हो चुका था।

चीनी दार्शनिक ने देखा कि आचार्य एक दीपक के प्रकाश में कुछ लेखन में व्यस्त हैं। जैसे ही चाणक्य की नजर उस पर पड़ी तो उन्होंने मुसकुराते हुए स्वागत किया और अपने निकट आसन प्रदान

किया इसके बाद चाणक्य ने दीपक को बुझाकर एक दूसरा दीपक प्रज्वलित किया। उसके बाद वे आगन्तुक से बातचीत में व्यस्त हो गए।

दार्शनिक ने लौटते वक्त जिज्ञासावश चाणक्य से पूछा मेरे आगमन पर अपने एक दीपक बुझाकर दूसरा दीपक जला दिया जबकि दोनों में कोई अंतर नहीं था। क्या यह कोई परम्परा थी? आचार्य उसके प्रश्न को सुनकर मुसकुराए और बोले, मित्र यह कोई परम्परा नहीं बल्कि जब अपने प्रवेश किया उस समय मैं राजकार्य कर रहा था। इसलिए वह दीपक राज्य के खर्च से जल रहा था। जब आए तब मैंने बुझाकर अपना दीपक इसलिए जलाया क्योंकि यह एक व्यक्तिगत कार्य था।

आपसे वार्ता के दौरान राज के दीपक का उपयोग करता तो वह अनैतिक होता चाणक्य का यह जवाब सुनकर चीनी दार्शनिक उनके सामने नतमस्तक हो गया।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

कोई चीज असम्भव नहीं है बाबू। ये जो कथाएं हम पढ़ते हैं- सुनते हैं। गोकर्ण ने धुन्धकारी, धुन्धली का बेटा धुन्धकारी और उसको प्रेत योनि से मुक्त कराया श्रीमद् भागवद महापुराण सुना के। गांठें कहते हैं ना वो बांस के सात गांठे थी। हर दिन कथा में, एक दिन की कथा में एक गांठ टूट गई। ये मन की गांठें, शंका की गांठें, ये अविश्वास की गांठें, घर में फूट की गांठें, ये निंदा की गांठें, ये झूठ बोलने की गांठें ये तो गांठें तोड़ना है लाला।

कुरीतियों को मिटाए गे,

यह क्रांति का आह्वान है।

मात- पिता का आदर हो सदा।

रिश्तों की पहचान है।।

ये अनार। आपी इमे जमाया कोनी दाणा। यो भगवान जमाई दि दो। काले वणाने ने काले खोल ना राख जे भाई। एक- एक दाना कैसे जमा?

जिनकी प्रतिमा इतनी सुन्दर वो कितना सुन्दर होगा ? भगवान को कभी भूलना नहीं। भगवान को भूल गया तो सब चला जायेगा। जिन भगवान ने हमारे को बुद्धि दी कि सत्कर्म का बीज बोवें। और सत्कर्म के बीज बोने से ये केले का पूरा जखीरा लग गया। झुण्ड आ गया। मैंने तो ये पाँच-चार केले ही मंगाये हैं। बाकी एक कदली के पौधे पर मैंने एक सौ पचास केले भी मैंने गिनकर देखे हैं। जब छोटा था पिताजी कहते थे- सैकड़ों केले आते हैं। मैंने कहा - केला रो पौधो तो अतरो नरम वे। बीज बोये अच्छे तो केला आ गया। जैसे, कलाकंद भगवान ने।



1,00,000 We Need You!

से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करें साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण

WORLD OF HUMANITY
Endless possibilities for differently abled!

CORRECTIVE SURGERIES
ARTIFICIAL LIMBS
CALLIPERS
HEAL
ENRICH
EMPOWER

VOCATIONAL
EDUCATION
SOCIAL REHAB.
EMPOWER

NARAYAN SEVA SANSTHAN

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त * निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेडीरेशन युनित * प्रज्ञायशु, विनोदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

सम्पादकीय

एक संत कवि की पंक्ति है — 'करत— करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान। यानी अभ्यास के द्वारा कोई भी अपने स्वरूप का परिवर्तन कर सकता है। अपात्र या अयोग्य व्यक्ति भी सुपात्र या सुयोग्य बन सकता है। यों तो हरके व्यक्ति में अनेक अच्छाइयां होती ही है। तथा कमियों की भी कमियाँ नहीं है। प्रश्न यह है कि व्यक्ति अपनी अच्छाई का बखान तो करता रहता है। पर स्वयं की कमी को स्वीकार नहीं कर पाता। यह मानवीय कमजोरी है। जो अपनी कमजोरी या कमी को नहीं देख पाता उसमें सुधार की गुंजाइश क्षीण हो जाती है किसी भी व्यक्ति को स्वयं को सुधारना हो, समाजोपयोगी व मानवोचित बनाना हो तो सर्वप्रथम तो को उसे अपनी कमियों को पहचानना होगा। उसके बाद उन कमियों का विश्लेषण करके उन्हें त्यागने का मन बनाना होगा। फिर प्रारंभ होता है अभ्यास से अच्छाइयों का अंगीकरण। यह कार्य भले दुष्कर है पर अभ्यास से हर फल की प्राप्ति संभव है। अभ्यास वह क्रिया है जो परिमार्जन करती ही है।

कुछ काव्यमय

जो जागा है
वह मंजिल को पायेगा।
जिसने खुद को परखा है
वो देर—सवेर
सफलता पथ पर बढ़
जायेगा।
बस भावों में बसालें
बढ़ने की भावना।
खुल जायेंगी सारी
संभावना।।

- वस्तीचन्द राव

शिविर के दिन सौ—डेढ़ सौ बच्चे एकत्र हो गये। कोई दूर से आया था तो कोई पास से। सबके अंगों में कुछ न कुछ समस्या थी। डॉक्टर ने बच्चों में से 26 बच्चों को चुना जिनके ऑपरेशन संभव थे। इन सबके एक्स—रे लिये गये। एक्स—रे मशीन उदयपुर से ही किराये पर ले आये थे। एक कमरे में इसे स्थापित कर दिया था। इन सभी बच्चों को मुम्बई ले जाने की व्यवस्था की।

बच्चों को महीने भर तक मुम्बई के अस्पताल में रखा। सबके लिये चैनराज अपने घर से खाना बनवा करके लाते। सभी बच्चों का ऑपरेशन सफल हो गया तो सब प्रसन्न हो गये।

अपनों से अपनी बात

पल-पल का सदुपयोग

जब हम अपनी उम्र के बारे में सोचें तो ये ध्यान रखें कि हमने कितना समय सदाचार, परमात्मा के ध्यान, धर्म—कर्म के काम में व्यतीत किया है, क्योंकि कायदे से वही हमारी सही उम्र का पैमाना है।

मनुष्य को अपनी उम्र के पल-पल का सही उपयोग करना चाहिए क्योंकि मानव जीवन दुर्लभ है। इसे सार्थक बनाएं और पीछे छोड़ जाएं अपनी यादगार है। हमारी जो उम्र है, उसमें से ज्यादातर समय तो मनुष्य व्यर्थ की बातों में बर्बाद कर देता है। इस सम्बन्ध में मुझे एक कथा प्रसंग का स्मरण भी आ रहा है।

गौतम बुद्ध के एक शिष्य थे। वे बुद्ध के साथ ही रहते थे। स्वभाव से बहुत ही भोले—भाले थे। एक दिन बुद्ध ने सोचा कि चलो आज इस वृद्ध के और सरलमना इंसान से कुछ गहरी बातें करते हैं। बुद्ध ने उस बूढ़े शिष्य से पूछा,



'क्या आयु होगी आपकी?' शिष्य ने उत्तर दिया, 'यही कोई 70 साल।' बुद्ध मुस्कराए और कहा, 'नहीं आप सही उम्र नहीं बता रहे हैं।'

ये सुनकर शिष्य परेशान हो गया। वह जानता था कि बुद्ध बिना किसी वजह से एक भी शब्द नहीं कहते हैं। और, यदि बुद्ध कह रहे हैं तो जरूर कोई बात होगी। उसने फिर बुद्ध से

कहा, 'मैं अपनी उम्र गलत नहीं बता रहा हूँ।' देखिए, मेरे बाल श्वेत हो गए हैं, दांत गिर गए हैं। मैंने पूरा जीवन जिस उम्र के हिसाब से बिताया है, वह यही है, लेकिन आपको क्या लगता है, मेरी उम्र क्या है?' बुद्ध ने कहा, 'तुम्हारी उम्र एक वर्ष है।' यह बात सुनकर बूढ़ा शिष्य और अधिक परेशान हो गया। उसने कहा, 'आप ऐसा क्यों कह रहे हैं?'

बुद्ध बोले, 'सच तो यह है कि तुमने जो 69 साल दुनियाभर में व्यतीत किए हैं, वो बेकार हो गए। पिछले वर्ष से जब तुमने धर्म को खोजना शुरू किया, जब तुम ध्यान की ओर बढ़े, तभी से तुम्हें सही अर्थ में जन्म मिला। इसलिए तुम्हारी आयु एक वर्ष मानी जाएगी।' बन्धुओं! बुद्ध का इशारा है कि जब हम अपनी उम्र के बारे में सोचें तो ये ध्यान रखें कि हमने कितना समय सदाचार, परमात्मा के ध्यान और धर्म—कर्म में व्यतीत किया है। कायदे से वही समय हमारी सही उम्र है।

—कैलाश 'मानव'

सफलता की कसौटी

जब हम कोई लक्ष्य तय करें तो पहले उसके बारे में भली प्रकार सोच लें। जब निर्णय कर लें, तब हमारा पूरा ध्यान लक्ष्य की पूर्ति पर ही रहना चाहिए। जीवन के किसी क्षेत्र में सफलता की यही कसौटी है।

एक युवक का सपना था कि वह हिमालय की किसी चोटी पर चढ़े। एक दिन वह इसे साकार करने के लिए हिमालय की तलहटी तक पहुंच गया और आगे बढ़ने लगा। वह नजर ऊपर उठाता और फिर आगे बढ़ता, लेकिन कुछ ही देर में उसकी हिम्मत टूटने



लगती। उसे लगता कि वह सपना पूरा नहीं कर पाएगा। तभी उधर से गुजरता एक वृद्ध गडरिया दिखाई दिया। वह

उसके पास गया और बोला कि मैं हिमालय की चोटी पर चढ़ना चाहता हूँ। लेकिन थोड़ा—सा चलने पर ही थक जाता हूँ। मेरा मार्गदर्शन कीजिए। तभी वृद्ध मुस्कराया और बोला, 'तुम अभी से हार इसलिए मान रहे हो कि तुम हिमालय की ऊंचाई पर नजर डालकर बार—बार यही सोचते हो कि बहुत ज्यादा ऊंचाई पर जाना है, कब तक पहुंचूंगा और न जाने कितनी परेशानियां आएंगी। जब तक तुम्हारा ध्यान इन बातों पर रहेगा, तुम अपने सपने से दूर ही रहोगे।

तुम्हें अपने हर बढ़ते कदम पर ही ध्यान देना है।' युवक की समझ में आ गया कि वह कहां गलती कर रहा था। अब उसमें हिम्मत और जोश भर गया। वह अपने कदम बढ़ाने पर ही ध्यान केंद्रित करने लगा और परिणाम यह हुआ कि वो हिमालय की चोटी पर पहुंच गया। मित्रों! इस प्रसंग का यही अर्थ है कि जब हम कोई लक्ष्य तय करें तो पहले से उसके बारे में भी प्रकार सोच लें। जब निर्णय कर लें, तब आपका पूरा ध्यान लक्ष्य की पूर्ति पर ही रहना चाहिए।

गुरु द्रोणाचार्य ले जब तीरंदाजी प्रशिक्षण के दौरान अपने शिष्यों की परीक्षा ली, तो लक्ष्य पेड़ पर बैठी चिड़िया की आंख थी। लेकिन उस पर ध्यान केवल अर्जुन का ही गया। जबकि अन्य शिष्यों का ध्यान डालियों के घने पत्तों के बीच बैठी चिड़िया पर था। लक्ष्य स्पष्ट नहीं होने पर वे सफल नहीं हो पाए। जबकि अर्जुन अपन लक्ष्य सिर्फ चिड़िया की आंख को बताकर परीक्षा में सफल हो गया। इन प्रसंगों से स्पष्ट हो जाता है कि बिना लक्ष्य तय किए किसी भी क्षेत्र में सफलता सम्भव नहीं है।

— सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

8 हजार प्रति ऑपरेशन के हिसाब से 26 बच्चों के ऑपरेशन के 2 लाख 8 हजार रु. लोगों से चन्दा मांग कर एकत्र कर लिये थे।

एक लाख रुपये डॉक्टर को पहले ही दे दिये थे, शेष 1 लाख 8 हजार रु. और देने लगे तो डॉक्टर ने उन्हें 8 लाख 8 हजार रु. का बिल थमा दिया। अग्रिम राशि के लिए लाख काट कर वह 7 लाख 8 हजार रु. और मांग रहा था।

कैलाश व चैनराज दोनों डॉक्टर की बात से भौंचकके रह गये थे। वे डॉक्टर को समझाने लगे कि 8 हजार प्रति ऑपरेशन के हिसाब से तो 26 बच्चों के 2 लाख 8 हजार ही होते हैं। डॉक्टर ने कहा कि 8 हजार रु. की फीस प्रति बच्चा नहीं होकर प्रति ऑपरेशन है। एक एक बच्चे के तीन—तीन, चार—चार ऑपरेशन हुए हैं। कुल 101 ऑपरेशन हुए जिनकी रकम

8 लाख 8 हजार होती है।

चैनराज के तो पांवों तले से जमीन खिसक गई। कैलाश को भी काटो तो खून नहीं। दोनों डॉक्टर की धूर्तता को समझ रहे थे। वे पुनः अपनी बात कहने लगे तो डॉक्टर ने साफ कह दिया कि जब तक 7 लाख 8 हजार रुपये नहीं दोगे यहां से एक भी बच्चे को नहीं ले जा सकते। 1 लाख 8 हजार तो उनके पास थे, 6 लाख रु. और कहां से लाते। डॉक्टर ने उन्हें धोखे में रखकर फंसाया था मगर अब कर भी क्या सकते थे। सभी बच्चे यहां बंधक थे।

गुस्सा तो बहुत आ रहा था, बार बार मन में विचार उठता कि डॉक्टर की शिकायत कर दें मगर गरीब, असहाय बच्चों के चेहरे सामने आ जाते। डॉक्टर ने जैसी क्रूरता प्रदर्शित की थी उससे वह कुछ भी कर सकता था। कैलाश बच्चों की जिन्दगी खतरे में नहीं डालना चाहता था।

आसनों का असर

कम्प्यूटर और मोबाइल पर ज्यादा समय बिताने से आजकल सरवाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की प्रॉब्लम बढ़ रही है। गलत पॉश्चर में बैठने से गर्दन में अकड़न आने से दर्द रहता है। यह दर्द सिर तक पहुँचता है। इससे चक्कर आना शुरू हो जाते हैं। रोजाना ये आसन करने से दर्द में आराम मिलेगा।

ऊतान मंडूकासन : इस अभ्यास में बजासन में बैठकर घुटनों के मध्य अन्तर रख, दोनों हाथों को सिर के ऊपर खींच कर सीधा रखें, हाथ को कोहनी से मोड़ कर सिर के पीछे विपरित कंधे के पास रखते हैं। इससे गर्दन कंधे की अकड़न समाप्त कर लचीलेपन को बढ़ाता है।

स्कंध संचालन : इस अभ्यास को बैठकर और खड़े होकर दोनों तरह कर सकते हैं, दोनों कंधों को ऊपर कान के पास उठाना है।

अर्द्ध भुजंगासन : इस अभ्यास को पेट के बल लेटकर करना चाहिए। हाथ को सिर से आगे रखते हैं। कोहनी और हथेली जमीन पर चिपकी रहेगी। अब सांस भरते हुए सिर को ऊपर उठाना है। सांस छोड़ते वक्त वापस आना है।

गोमुखासन : आलती-पालती मारकर बैठते समय घुटने के ऊपर घुटना आए। जो पैर ऊपर रहे वो ही पैर ऊपर रखें। कोहनी से हाथ मोड़कर पीछे ले जाएं। दूसरा हाथ नीचे से ऊपर ले जाएं और हथेलियों में लॉक लगाकर पकड़ने का अभ्यास करें।

अर्द्ध नौकासन (पेट के बल) : इस अभ्यास से पेट के बल लेटकर दोनों हाथों को सिर के सामने ले जाकर जमीन से चिपकाकर रखें। अब दाहिने पैर को जमीन से ऊपर उठाएं। साथ ही बायें हाथ और सिर को ऊपर ऊठाएं। यह अभ्यास करते वक्त सांस अन्दर की तरफ लें।

निरालम्बासन : पेट के बल लेट जाएं। दोनों हाथों को जमीन पर सिर का आगे रखें। अब कोहनी से हाथ मोड़कर हथेली को फूल की तरह चेहरे को बीच में रख कर आंखें बंद करें। दोनों पैरों के मध्य थोड़ा अन्तर रख कर विश्राम करें। सांस की गति सामान्य रखें। इस अभ्यास से गर्दन, कमर की अकड़न दर्द दूर होता है साथ ही तनाव कम करने में सहायक होता है।

ताड़ासन : सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को सामने से ऊपर की तरफ कंधे के पास लेकर रोकें। अब हाथों को कान के पास से सिर के ऊपर ले जाकर खींचें और फिंगर लोक भी लगा सकते हैं, साथ ही पंजों के ऊपर खड़ा होना है।

पर्वतासन : दोनों हाथों को सामने लाएं। इन्हें सिर के ऊपर ले जाकर उंगलियों में लॉक लगाते हुए खींच कर रखें। सांस नहीं रोकें। इससे गर्दन से कमर तक की मांसपेशियों की अकड़न दूर होगी।

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

अनुभव अमृतम

जो पुस्तक मेरे यहाँ नहीं मिलती, वह सारे शहर में शायद ही कहीं मिलेगी, यह विद्यार्थियों व अभिभावकों की धारणा बन गई थी। जब शोर्टेज वाली किताबें आती थी तो लाईनें लगती थी खरीदारों की। उस समय कीमतें भी पूर्णांक में नहीं होती थी—जैसे सामाजिक विज्ञान 3 रु. 17 पैसे, विज्ञान 1 रु. 28 पैसे आदि। कोई चार-पाँच तरह की पुस्तकें लेते तो मैं फटाफट जोड़कर बता



देता और राशि ले लेता। कभी-कभी कोई कहता भी था कि आपको हरेक किताब की कीमत बिना देखे ही याद है? अरे भाई व्यापार करते हैं तो यह तो याद रखना ही चाहिये न। पर सच तो यह था कि यह कार्य मैंने व्यापार कम माना और सरस्वती माता की सेवा ज्यादा माना। इसलिये बड़ा आनंद आता था। बिना थके, बिना चिढ़े हम ग्राहकों की सेवा में लगे रहते थे। जब ग्राहकी कम होती और समय मिलता तो कभी-कभी मैं भी कुछ पुस्तकें पढ़ लेता था। घर आते-आते कभी रात के 11 तो कभी 12 बजे जाते थे, पर आनंद था। इन्हीं दिनों श्री सुरेश भैया जो तांबे-पीतल का कार्य करता था उनसे और बनेड़ा के सम्पन्न परिवार के भाई श्री राजकुमार से परिचय हो गया। उन्हीं दिनों मैंने रामधारी सिंह 'दिनकर' जी, शरतचन्द्र जी चट्टोपाध्याय, मैथिलीशरण जी गुप्त आदि कई साहित्यकारों की रचनाओं का रसपान करने का सौभाग्य भी पाया।

सेवा ईश्वरीय उपहार— 284 (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**, 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।

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

<p>भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन 2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प</p>	<p>960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार 2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।</p>	<p>1200 नई शाखाएं 2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।</p>
<p>120 कथाएं 2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।</p>	<p>वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी 2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।</p>	<p>नारायण सेवा केन्द्र आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।</p>

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

<p>26 देशों में पंजीयन वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य</p>	<p>6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ 6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार</p>	<p>20 हजार दिव्यांगों को लाभ विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास</p>
--	---	--

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 प्रिंटर, 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