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

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

दैनिक समाचार–पत्र

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2228 • उदयपुर, शुक्रवार 29 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

20 माह की बच्ची ने मरने के बाद 5 को दी नई जिंदगी

दिल्ली के रोहिणी इलाके की 20 माह की बच्ची धनिष्ठा ने मरने के बाद पांच मरीजों को अपने अंग देकर उन्हें नया जीवन दिया है। सर गंगाराम अस्पताल ने मरणोपरांत उसके हृदय, लिवर, दोनों किडनी एवं दोनों कार्निया निकाल कर पांच रोगियों में प्रत्यारोपित किए है। वह सबसे कम उम्र की कैडेवर डोनर बन गई है। पिछले 8 जनवरी को धनिष्ठा घर की पहली मंजिल पर खेलते हुए नीचे गिर गई थी। उसे सर गंगाराम अस्पताल लाया गया, लेकिन डॉक्टरों के अथक प्रयास के बावजूद वह बच नहीं पाई।

माता–पिता ने लिया हौसले से फैसला

डॉक्टरों ने 11 जनवरी को बच्ची को ब्रेन डेड घोषित कर दिया, लेकिन उसके मस्तिष्क के अलावा सारे अंग अच्छे से काम कर रहे थे। बच्ची के माता–पिता बबिता व आशीष कुमार ने अपनी बच्ची के अंग दान की इच्छा जाहिर की।

150 साल में पहली बार जनता करेगी ऑनलाइन स्वगणना

कोरोना के बाद जल्दी ही दोबारा शुरू होने जा रही भारत की जनगणना मे 150 वर्ष में पहली बार आमजन को अपने ब्योरे खुद ऑनलाइन भरने और जांचने के लिए बढ़ावा दिया जाएगा। संक्रमण की आशंका कम रहे और हर तरह आंकड़े अधिक सही हों इसलिए यह रणनीति अपनाई जाएगी। जनगणनाकर्मियों को भी डिजिटल ऐप का अधिकतम उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। केंद्र सरकार के एक शीर्ष सूत्र के मुताबिक पिछले साल कोरोना के बाद 25 मार्च को आदेश जारी कर रोक दी गई जनगणना की प्रक्रिया कुछ राज्यों से जल्दी ही शुरू की जा सकती है। दुनिया की सबसे बड़ी प्रशासनिक और सांख्यिकीय गतिविधियों में कोरोना की वजह से कई तरह के बदलाव भी करने पड़े है। नई परिस्थितियों के अनुरूप जरूरतों और खर्च का आकलन भी किया जा चुका है। भारत के महापंजीयक और जनगणना आयुक्त ने इस संबंध में राज्यों के साथ कई बैठकें कर तैयारियों की समीक्षा की है।

इस दौरान वर्चुअल माध्यम से विभिन्न स्तर पर ट्रेनिंग दी गई है और राज्यों से डेटा प्रोसेसिंग केंद्रो की तैयारी पूरी कर ली गई है। पिछले आदेश के मुताबिक जनगणना के साथ नेशनल पोपुलेशन रजिस्टर (एनपीआर) का काम भी चलना है। लेकिन इस संबंध में अधिकारी कुछ भी कहने से इन्कार कर रहे है।

देरी से हो रहा नुकसान : वरिष्ठ अधिकारी बताते हैं कि राष्ट्रीय स्तर से गांव तक की सभी योजनाओं और कार्यक्रमों को लागू करने के लिए नए ताजा आंकड़े बेहद जरूरी है। इस काम में लगभग 10 महीने की देरी पहले ही हो चुकी है।

जनगणनाकर्मी भी होंगे डिजिटल : जनगणना कर्मियों के लिए मोबाइल एप तैयार किया गया है। हालांकि उन्हे इस एप के उपयोग के लिए टैबलेट या मोबाइल नहीं दिया जाएगा। बल्कि अपना मोबाइल फोन उपयोग करने के लिए कहा जाएगा।

पहले चरण में मोबाइल नम्बर – मकान सूचीकरण के पहले चरण में ही जनगणनाकर्मी को परिवार के मुखिया का मोबाइल नंबर दर्ज करवा सकते हैं।

नियमों के मुताबिक नंबर का उपयोग जनगणना के अलावा किसी और उद्देश्य से नहीं किया जा सकेगा। पहला चरण शुरू होने के बाद लगभग पांच महीने चलेगा।

14,000 करोड़ से ज्यादा का खर्च– दिसंबर 2019 मे कैबिनेट ने जनगणना के लिए 8.7 हजार करोड़ और एनपीआर के लिए लगभग 4 लाख करोड़ के खर्च को मंजूरी दी थी। अधिकारी बताते हैं कि कोरोना के बाद की स्थिति में खर्च का नए सिरे से आकलन किया गया है। मामूली बढ़ोतरी के साथ इसे लगभग 14 हजार करोड़ आंका जा रहा है।

पूरे परिवार का ब्योरा दे सकेंगे– मोबाइल नंबर की मदद से पूरे परिवार का ब्योरा ऑनलाइन भर सकेगा। लॉग इन के लिए मोबाइल पर ओटीपी (वन टाइम पासवर्ड) आएगा। ब्योरा भरने के बाद एक यूनीक नबंर मिलगा। जनगणनाकर्मी अगर घर पर आता है तो वह नंबर बता सकते है।

भरने होंगे 31 कॉलम – जनगणना के दौरान घर में साइकिल, स्कूटर, कार, शौचालय, रेडियो, टीवी, लैपटॉप और कंप्यूटर आदि से जुड़े 31 तरह के विभिन्न कॉलम भरने होंगे।

जल्दी आएंगे आंकड़े – जनगणना के बाद आंकड़े तैयार करने के लिए जीयोस्पैटियल डेटाबेस का तेजी से उपयोग करने के लिए नेशनल इंफोमैटिक्स सेंटर के साथ एमओयू किया गया है।

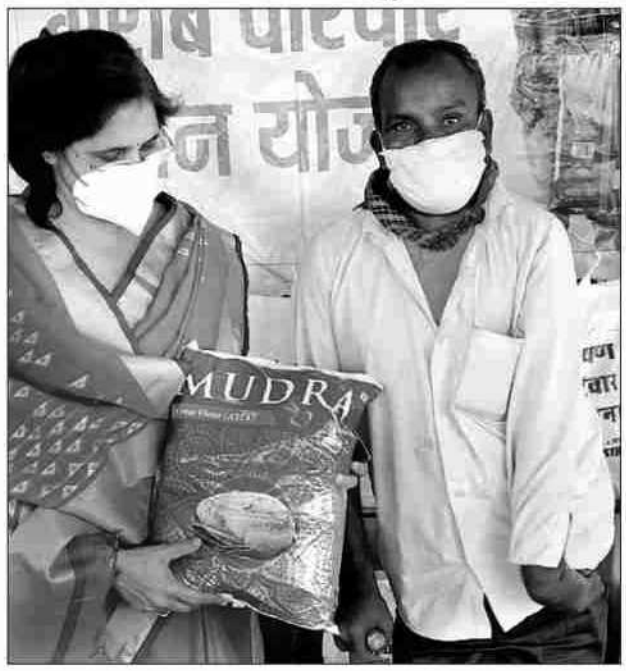
सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

मां-बेटी को लगाए कृत्रिम हाथ-पांव

वाक्या 13 नवम्बर 2014 का है। कमला कंवर अपनी बेटी और पति के साथ रूणीचा स्थित बाबा रामदेव जी के दर्शन करके मोटरसाइकिल से अपने घर पोकरण लौट रही थी कि सामने द्रुतगति से आ रही पिक–अप ने टक्कर मार दी। दुर्घटना इतनी भयकंर थी कि घटना स्थल पर ही पति रघुनाथ सिंह की मृत्यु हो गई। बीएसएफ छावनी के बाहर लोगों की भीड़ जमा हो गई। स्थानीय लोगों ने बुरी तरह से घायल मां– बेटी को पोकरण जनरल हॉस्पीटल पहुंचाया। जहां मरहम–पट्टी के बाद उन्हें जोधपुर के मथुरादास माथुर हॉस्पीटल रेफर कर दिया गया।

हॉस्पीटल प्रशासन ने घायलों की गंभीर स्थिति को देखते हुए अहमदाबाद ले जाने की सलाह दी। जहां एक माह तक इलाज चला। बेटी पलका दायां पांव काटना पड़ा और कमला का दायां हाथ नााम (बिन मूमेंट) हो गया। करीब एक–डेढ साल बाद हाथ में संक्रमण होने से हाथ को डॉक्टरों की सलाह पर कटवाना पड़ा। नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क सेवा प्रल्कपों व कृत्रिम अंग वितरण के बारे में सुनकर ये 26 अगस्त को उदयपुर आए जहां इन्हें कृत्रिम हाथ और पांव लगाए गए। मां–बेटी दिव्यांगता में राहत पार खुश हैं।

राशन पाकर हर्षाया बाबूराव

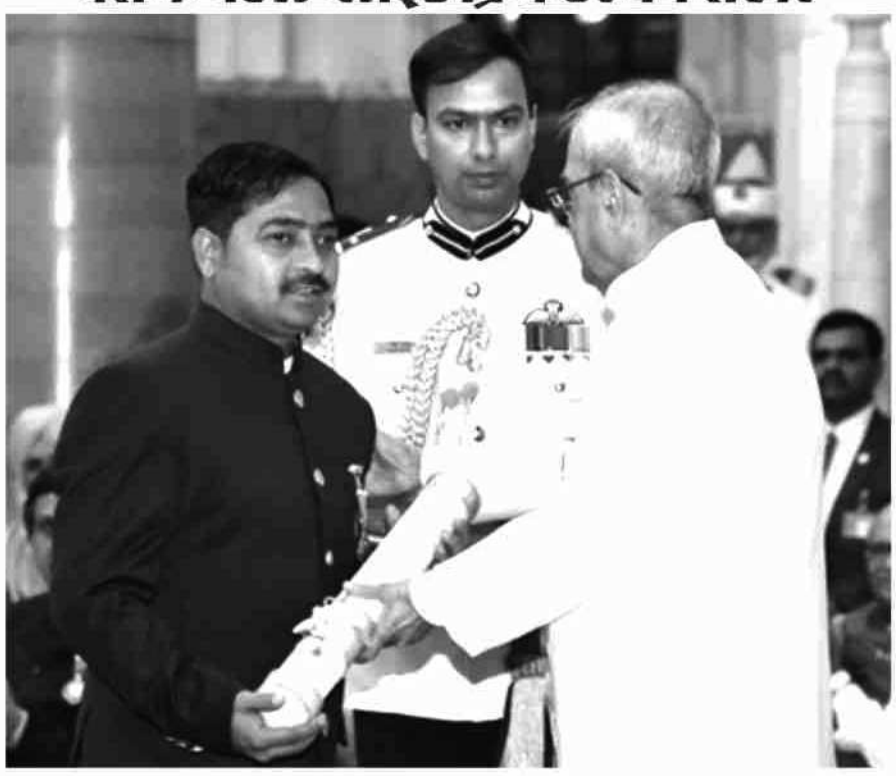


दिवाली के दो दिवस पूर्व नारायण सेवा संस्थान से राशन सामग्री सहायता पार बाबूराव और परिजन बहुत प्रसन्न हुए और हने लगे– संस्थान के द्वारा दिए गए दीये जलायेंगे और राशन से मीठा बनाकर दीपावली मनायेंगे। वडगांव–गंगाखेड़ (परभणी) निवासी 40 वर्षीय बाबूराव दोनों पांवों से दिव्यांग है।

पत्नी इंदुमती दोनों आंखों से रोशनीहीन है। इने 10 वर्ष की एक बेटी है। भीख मांगकर गुजारा करने वाले इस परिवार पर कोरोना का ऐसा संकट आया कि दैनिकचर्या के साथ दो जून रोटी खाना भी दुभर हो गया। पति–पत्नी और बेटी रोटी–रोटी की मोहताज हो गई। दिव्यांग दम्पती भूख से इतने सताये गए कि पल–पल उन्हें मृत्यु करीब नजर आने लगी।

ऐसे परिवार की जानकारी जैसे ही संस्थान की परभणी शाखा को मिली तो उसने मदद करनी शुरू की। दो माह से निरन्तर राशन पार परिवार बहुत प्रसन्न है। सहयोग करने वाले हाथों एवं दानवीरों का दिल से दुआ दे रहा है। दीपोत्सव के दिन शाखा संयोजिका मंजू जी दर्डा ने परिवार को मिठाई भेंटकर हर संभव मदद का भरोसा भी दिलाया। आपे प्रेषित भोजन सामग्री सहयोग ऐसे गरीब दिव्यांग और मजदूर परिवारों का निवाला बन रहा है जिनी आखिरी उम्मीद टूटने वाली थी आपका सहयोग हजारों गरीब परिवारों के लिए खुशियों की सौगात है।

देश के पहले ब्लांइड क्रिकेटर बने शेखर



बेंगलुरु के रहने वाले शेखर नाइक देश के पहले ब्लाइंड क्रिकेटर हैं, जिनको पद्म श्री सम्मान से नवाजा जा चुका है। शेखर का जन्म कर्नाटक के शिमोगा जिले में हुआ। जन्म के समय से ही उनकी आंखों में रोशनी नहीं थी। शेखर ने शारदा देवी स्कूल फॉर ब्लाइंड में पढ़ते समय क्रिकेट खेलना सीखा। सन 2000 में शेखर ने एक टूर्नामेंट में महज 46 गेंदों में 136 रन बनाकर सभी को चौंका दिया और उन्हें कर्नाटक टीम में प्रवेश मिल गया।

सन् 2000 में शेखर को कर्नाटक की टीम में और 2002 में भारतीय टीम में शामिल किया गया। 2002 से 2015 तक वे टीम इंडिया का हिस्सा रहे। उन्होंने बेंगलुरु में 2012 के टी 20 वर्ल्ड कप में और 2015 में साउथ अफ्रीका में वनडे वर्ल्ड कप में बतौर कप्तान भारतीय टीम को जीत दिलाई थी। शेखर ने 2010 से 2015 तक भारत की ब्लाइंड क्रिकेट टीम की कप्तानी भी की। इन्हें पद्मश्री से भी नवाजा गया है।

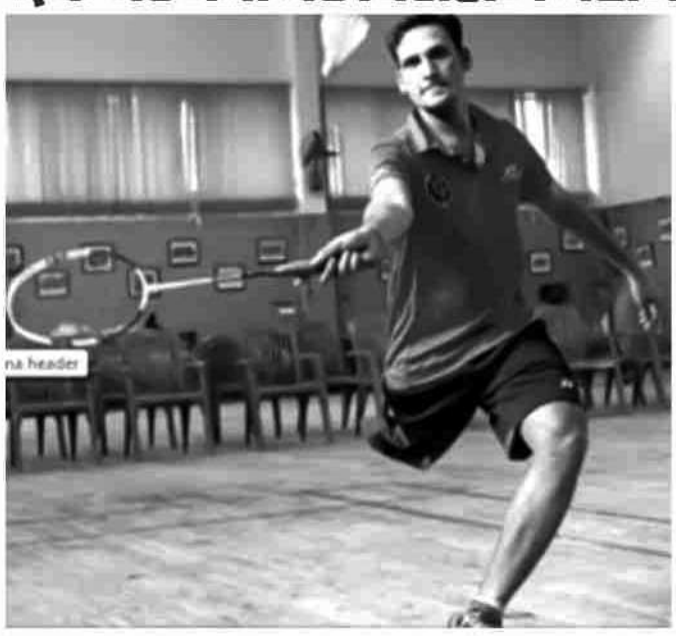
अनुशासन, नियम व समर्पण

महाभारत में एकलव्य की कथा हमें अनुशासन का महत्व समझाती है। एक दिन एकलव्य कौरव और पांडवों के गुरु द्रोणाचार्य के पास पहुंचा और बोला, 'गुरुदेव मैं भी धनुर्विद्या सीखना चाहता हूं, कृपया मुझे भी अपना शिष्य बना लें।' द्रोणाचार्य ने कहा, 'मैं सिर्फ राजकुमारों को ही धनुर्विद्या का ज्ञान देता हूं। इसीलिए तुम्हें अपना शिष्य नहीं बना सकता' एकलव्य ने उसी समय मन से द्रोणाचार्य को अपना गुरु मान लिया। वह जंगल में अपने क्षेत्र में पहुंचा और वहां मिट्टी से द्रोणाचार्य की एक मूर्ति बनाई। एकलव्य रोज गुरु की मूर्ति के सामने अनुशासन में रहकर धनुष–बाण चलाने का अभ्यास करने लगा।

नियमित रूप से अभ्यास करते रहने से एकलव्य बाण छोड़ने और लौटाने की विद्या में दक्ष हो गया। एक बार एकलव्य अभ्यास कर रहा था, तब एक कुत्ता वहां आकर भौंकने लगा। इस कारण एकलव्य के अभ्यास में दिक्कत होने लगी। तब उसने एक साथ सात बाण छोड़कर कुत्ते का मुंह बंद कर दिया।

उस समय कौरव और पांडव पुत्र द्रोणाचार्य के साथ जंगल में घूम रहे थे। वह कुत्ता इन लोगों के सामने पहुंचा तो द्रोणाचार्य और सभी राजकुमार उसे देखकर हैरान थे। कुत्ते के मुंह में एक साथ इतने सारे बाण बहुत ही कुशलता के साथ मारे गए थे, उसके मुंह से खून की एक बूंद तक नहीं निकली थी। द्रोणाचार्य और राजकुमार कुत्ते के मुंह में बाण मारने वाले धनुर्धर को खोजने लगे। कुछ देर बाद खोजते हुए सभी लोग एकलव्य के पास पहुंच गए। एकलव्य ने द्रोणाचार्य को प्रणाम किया और बताया कि मैं आपका ही शिष्य हूं। द्रोणाचार्य ये सुनकर चौंक गए। तब गुरु ने अपने सभी शिष्यों से कहा, 'एकलव्य आज इतना दक्ष हुआ है तो ये उसके अनुशासन, नियम और समर्पण का प्रभाव है। शिक्षा के क्षेत्र में ये तीनों बातें बहुत जरूरी हैं।'

एक पैर गंवा बैठे गिरीश ने बैडमिंटन में किया देश का नाम रोशन



बचपन में एक ट्रेन हादसे में अपना एक पैर गंवाने वाले गिरीश आज बैडमिंटन कोर्ट पर देश का नाम रोशन कर रहे हैं। 16 साल की उम्र में गिरीश ने बैडमिंटन खेलना शुरू किया। पहली दफा रैकेट के हाथ में आते ही उन्होंने इस खेल में महारत हासिल करने की ठानी। गिरीश को अपने बेहतर खेल की वजह से ही इजराइल और थाईलैंड में देश का प्रतिनिधित्व करने का मौका मिला। उन्होंने इस मौके को भुनाते हुए इजराइल में सिंगल और डबल मैच में दो सिल्वर मेडल जीते। उन्होंने अपनी मेहनत से पैरा एशिया कप में गोल्ड मेडल भी जीता।

पानी बचाना भी पूजा है

महात्मा गांधी यात्रा बहुत करते थे और इस दौरान वे अपने करीबियों के घर रुकना पसंद करते थे। उनका मानना था कि जब हम किसी के घर ठहरते हैं तो इससे अपनापन बढ़ता है। कुछ बातें हम उनसे सीखते हैं और कुछ वे लोग हम से सीखते हैं। एक बार गांधीजी जवाहरलाल नेहरू के साथ इलाहाबाद के आनंद भवन में रुके थे।

एक दिन सुबह के समय जब गांधीजी उठे तो वे लोठे में पानी लेकर हाथ–मुंह धो रहे थे। इस दौरान वे नेहरूजी से बात भी कर रहे थे, क्योंकि उनकी आदत थी कि वे काम करते–करते बातें भी किया करते थे। उनके लोठे का पानी खत्म हो गया, लेकिन वे अपना मुंह ठीक धो नहीं सके। इस बात से वे असहज हो गए और बात करना बंद कर दी।

जब गांधीजी चुप हुए तो नेहरूजी उन्हें देखकर समझ गए कि पानी खत्म हो गया है और इनका मुंह धोने का काम अधूरा रह गया है। नेहरूजी ने कहा, 'क्या बात है बापू, आप एकदम असहज क्यों हो गए हैं?' गांधीजी ने जवाब दिया, 'तुमसे बात करते समय मैं इतना खो गया कि मुझे पता ही नहीं लगा कि पानी खत्म हो गया और मेरा ये काम अधूरा रह गया।' नेहरूजी ने हंसते हुए कहा, 'यहां तो गंगा बह रही है, यमुना नदी है। पानी की कोई कमी नहीं है। आप जितना चाहें, उतना लोठा पानी ले लीजिए।' गांधीजी बोले, 'ये दोनों नदियां सिर्फ मेरे लिए ही नहीं बह रही हैं, न सिर्फ ये नदियां, बल्कि देश का जितना पानी है, वह अनेक लोगों के काम आएगा। हमारा ऐसा इरादा होना चाहिए। मैं किसी भी काम के लिए एक लोठा भी ज्यादा लेता हूं तो मैं अपने देश के कई लोगों के हक का पानी ले रहा हूं।' नेहरूजी को उस दिन लगा कि बापू कितना गहरा सोचते हैं। जल और अन्य वस्तुओं का उपयोग बहुत सावधानी से करना चाहिए। गांधीजी की ये बात आज भी लागू होती है। आज पानी बचाना एक पूजा की तरह है। अगर हमने अब भी जल नहीं बचाया तो अगला विश्व युद्ध पानी के लिए ही होगा।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

NARAYAN LIMBS & CALIPERS

रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनायें सशक्त

सहायक उपकरण विवरण	सहयोग राशि (रूपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
केलिपर	2000
वैसाखी	500

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

दिव्यांगों को स्वावलम्बी बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान हो

मोबाईल/ कम्प्युटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सांजन्य राशि	
30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 225000 रू.	5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 37500 रू.
20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 150000 रू.	3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 22500 रू.
10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 75000 रू.	1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 7500 रू.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रू.

NARAYAN ROTI

प्यासे को पानी, भूखें को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा- कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रूपये)
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन सहयोग

NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करें उद्धार

प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति वर्ष)	36000 रू.
प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति माह)	3000 रू.

NARAYAN APNA GHAR

जिनका कोई नही है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को ले गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रू.

NARAYAN COMMUNITY SEVA

दूरस्थ एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

50 मजदूर परिवार	100000 रू.
25 मजदूर परिवार	50000 रू.
5 मजदूर परिवार	10000 रू.
3 मजदूर परिवार	6000 रू.
1 मजदूर परिवार	2000 रू.

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुंओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत है कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

त्रिदोषनाशक है सौंफ

सौंफ को मसालों की रानी कहा जाता है। सौंफ का प्रयोग रसाइघर में मसाले के रूप में किया जाता है। पान की तो जान है सौंफ हैं शादी–ब्याह या दावत के मौके पर सौंफ मेहमानों के सामने पेश की जाती है। आयुर्वेद चिकित्सा में सौंफ को त्रिदोषनाशक, पाचक, बुद्धिवर्धक व नेत्रज्योतिवर्द्धक कहा गया है। सौंफ की तासीर ठंडी होती है। सौंफ वात रोग, उदरशूल, दाह अर्श, नेत्र रोग, वमन, कफरोग आदि को दूर करता है।

सौंफ में स्थिर तेल 15 प्रतिशत तथा उड़नशील तेल 2.9 प्रतिशत तक होता है। साथ ही उड़नशील तेल 60 प्रतिशत एनीथाल एवं फेनराल नामक तत्व भी पाया जाता है।

- प्रतिदिन सौंफ और मिश्री चबा–चबाकर नियमित रूप से खाने से खून और रंग दोनो साफ होते हैं।
- बेल का गूदा और सौंफ सुबह–शाम खाने से अजीर्ण मिटता है तथा अतिसार में लाभ होता है।
- दो चम्मच पिसी सौंफ गुड़ में मिलाकर एक सप्ताह तक रोज खाने से नाभि का अपनी जगह से खिसकना रूक जाता है।
- यदि बार–बार मुंह में छाले हों तो एक गिलास पानी में चालीस ग्राम सौंफ पानी आधा रहने तक उबालें। इसमें जरा सी भुनी फिटकरी मिलाकर दिन में दो–तीन बार गरारे करें।
- रात्रि को सोते समय गुनगुने पानी के साथ पिसी सौंफ का सेवन करने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।
- भोजन के बाद प्रतिदिन सौंफ खाने से मुंह की दुर्गन्ध दूर होती है तथा पाचन क्रिया ठीक रहती है।
- भुनी व कच्ची सौंफ समभाग मिलकार दो चम्मच चूर्ण मट्ठे के साथ लेने से अतिसार में लाभ होता है।
- सौंफ और मिश्री समभाग पीसकर एक चम्मच चूर्ण सुबह–शाम पानी के साथ दो माह तक सेवन करने से नेत्र ज्योति में वृद्धि होती है।
- स्मरण शक्ति यदि कमजोर हो तो सौंफ कूटकर उसकी मींगी निकाल कर सुबह–शाम एक चम्मच मींगी पानी या गर्म दूध के साथ सेवन करने से स्मरण शक्ति तेज होती है।
- जरा–सी सौंफ पानी में उबालकर तथा मिश्री मिलाकर दिन में दो तीन बार सेवन करने से खट्टी डकारें आनी बंद हो जाती है।
- पेट दर्द होने पर भुनी हुई सौंफ चबाने से शीघ्र आराम मिलता है।
- सौंफ तथा मिश्री पीसकर एक चम्मच चूर्ण दिन में दो बार पानी के साथ सेवन करने से खूनी पेचीश में लाभ होता है।
- दो चम्मच भुनी सौंफ दिन में चार बार लेने से दस्त में लाभ होता है।
- जी घबराने या उल्टी होने पर सौंफ और पोदीना पानी में उबालें। पानी आधा रह जाने पर पिएं। दिन में तीन बार सेवन करने से लाभ होता है।

संस्थान द्वारा अब तक किए गए सेवा कार्य

क्र.सं	सेवा कार्य	वर्तमान आकड़े
1	दिव्यांग ऑपरेशन संख्या	4,31,250
2	व्हील चेर वितरण संख्या	2,72150
3	ट्राई साईकिल वितरण संख्या	26,3532
4	बैशाखी वितरण संख्या	292539
5	श्रवण यंत्र वितरण संख्या	55004
6	सिलाई मशीन वितरण संख्या	5440
7	कृत्रिम अंग वितरण संख्या	14662
8	कैलिपर लाभान्वित संख्या	354197
9	नशामुक्ति संकल्प	37749
10	नारायण रोटी पैकेट	934400
11	अन्न वितरण (किलो में)	1,63,59902
12	भोजन थाली वितरण रोगियों कि संख्या	38533307
13	वस्त्र वितरण संख्या	27158105
14	स्कूल युनिफार्म वितरण संख्या	130500
15	स्वेटर वितरण संख्या	115500
16	कम्बल वितरण संख्या	152000
17	दिव्यांग एंव निर्धन सामूहिक विवाह लाभान्वित जोड़ो की संख्या	2109 जोड़े
18	हेंडपंप संख्या	49
19	आवासीय विद्यालय	455
20	नारायण चिल्ड्रन एकेडमी	821
21	भगवान निराश्रिमत बालगृह	3160
22	**व्यवसायिक प्रशिक्षण शिविर–** 1 सिलाई प्रशिक्षण लाभान्वित 2 मोबाइल प्रशिक्षण लाभान्वित 3 कम्प्युटर प्रशिक्षण लाभान्वित	 935 860 760

अनुभव अमृतम्

सद्गुण में मन शुद्ध हृदय हो,
रजगुण में संसारी।
तम गुण में हो अर्थ कामना,
चलता बारी बारी।।

लेकिन उस वनवासी गांव में शाकाहारी भोजन की व्यवस्था तक नहीं थी। एक ही लाइन, कई लोग पूछ रहे थे शाकाहारी लाइन कहाँ लगेगी? शाकाहारी भोजन की व्यवस्था नहीं थी। पूछा तो बताया गया कि हमें पहले ऐसा बताया नहीं। हमें बताया नहीं, हम बना लेते। आलू वगैराह पालक के पत्ते है।– बनाया गया। सिंगापुर भी गया। ये कोई ऐतिहासिकता नहीं हुई कि सिंगापुर गया। तो बड़ी बात हो गई कि मैं मलेशिया गया, तो बड़ी बात हो गई। बड़ी बात होती है हमारे कर्मों से, हमारी वाणी से, हमारी सोच से, हमारे भावों से किसी की व्याकुलता कम हुई? सिंगापुर में गये। वहाँ अपनी निजी व्यवस्था में ही रखा था। उनका पैकेज जो था वो बहुत महंगा था। तो हमने कहा आपके साथ हवाई जहाज में मलेशिया से सिंगापुर चले जायेंगे। हम खुद अपनी व्यवस्था ठहरने की कर लेंगे। होटल का दाम तो बहुत महंगा इतना पैसा नहीं है हमारे पास में। तो वहाँ आर्य समाज में गये ढूंढते –ढूंढते। किसी ने कहा आर्य समाज में 30–40 कमरे वो भरे हुए थे। फिर और किसी मित्र के साथ कमरे में साथ में रह गये। उनको रिकवेस्ट की। उनका जो कमरे का किराया था पैकेज में उसका चौथाई का किराया दिया। और सिंगापुर में जब घूम रहे थे। अपने बचपन की तरफ सिंहावलोकन हो रहा था। बचपन, जवानी, बुढ़ापा के कोई दीवार तो है नहीं, ये पर्दा उठेगा, बचपन चला गया। जवानी प्रारंभ हो गयी। ये पर्दा उठेगा,

रेल चली रे भैया रेल चली, इस जीवन की रेल चली।।
पहला स्टेशन बचपन का, लगता कितना प्यारा है।
खेल खिलौने खेल रहा तूं, देखा एक नजारा है।।
खेल– खेल में रमा रहा तूं, गाड़ी आगे निकल गयी।
रेल चली रे भैया रेल चली, इस जीवन की रेल चली।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 48 (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।

'मन के जीते जीत सदा' दैनिक समाचार-पत्र अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
: kailashmanav

मन के जीते जीत सदा (दैनिक समाचार-पत्र) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर (राज.) 313002
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. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. RAJHIN/2014/59353 • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023

सम्पादकीय

परिवर्तन प्रकृति का नियम है। ये परिवर्तन स्वतः होते हैं पर प्रकृति यह नहीं देखती कि वह किसके लिये उपयोगी होंगे और किसके लिए अनुपयोगी। प्रकृति का यह भी विभाजन नहीं होता कि कौनसा परिवर्तन किसके लिये सकारात्मक होगा और किसके लिये नकारात्मक। वहाँ तो निरंतर परिवर्तन का क्रम जारी है।

अब हमें यह देखना है कि हम अपने बुद्धिबल या कौशल से कैसे इन परिवर्तनों को अपने अनुकूल बना लेते हैं। अनुकूलता या प्रतिकूलता परिस्थितियों के बजाय भावों पर ज्यादा निर्भर होती हैं। हम जैसे भाव से परिवर्तन को ग्रहण करेंगे वही भाव हमें उसके सार्थकता या निरर्थकता को बतायेंगे। यह भी सत्य है कि प्रकृति प्रत्येक प्राणी के लिये अनुकूलन का प्रयास करती है, वह हरेक को अवसर देती है सफलता के लिये, किन्तु हम अपने भावों के आधार पर ही उन्हें समझ सकेंगे। प्रश्न यह नहीं है कि हम प्रकृति के प्रति अपनी समझ बढ़ायें, प्रश्न यह है कि हम अपने प्रति अपनी समझ बढ़ायें।

कुछ काव्यमय

परिवर्तन तो शाश्वत हैं
ये तो होते रहते हैं।
कोई अनुकूल होते हैं
तो कोई प्रतिकूल पर
हम उन्हें सहते हैं।
यह प्रकृति का उपहार है।
हमें हर हाल में स्वीकार है।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

अहंकार के रोग से बचें

धनुर्विद्या के कई मुकाबले जीतने के बाद एक युवा धुरंधर को अपने कौशल पर घमंड हो गया। उसने एक पहुंचे हुए गुरु को मुकाबले के लिए चुनौती दी। गुरु स्वयं बहुत प्रसिद्ध धनुर्धर थे। युवक ने अपने कौशल का प्रदर्शन करते हुए दूर एक निशाने पर अचूक तीर चलाया। उसके बाद उसने एक और तीर चलाकर निशाने पर लगे तीर को चीर दिया। फिर उसने अहंकार पूर्वक गुरु से पूछा, "क्या आप ऐसा कर सकते हैं?" गुरु इससे विचलित नहीं हुए और युवक को अपने पीछे–पीछे पहाड़ पर चलने के लिए कहा। युवक समझ नहीं पा रहा था कि गुरु के मन में क्या था। इसलिए वह उनके साथ चल दिया। पहाड़ पर चढ़ने के बाद वे एक ऐसे स्थान पर आ पहुंचे, जहां दो पहाड़ों पर चढ़ने के बाद वे एक ऐसे स्थान पर आ पहुंचे, जहां दो पहाड़ों के बीच एक गहरी खाई पर एक कमजोर सा रस्सियों का पुल बना हुआ था। पहाड़ पर तेज हवाएं चल रही थीं और पुल बेहद खतरनाक तरीके से डोल रहा

था। उस पुल के ठीक बींचोंबीच जाकर गुरु ने बहुतदूर एक वृक्ष को निशाना लगाकर तीर छोड़ा, जो बिल्कुल सटीक लगा। पुल से बाहर आकर गुरु ने युवक से कहा, "अब तुम्हारी बारी है।" यह कहकर गुरु एक ओर खड़े हो गए। भय से कांपते–कांपते युवक ने स्वयं को जैसे–तैसे उस पुल पर किसी तरह से पैर जमाने का प्रयास किया। पर वह इतना घबरा गया था कि पसीने से भीग चुकी उसकी हथेलियों से उसका धनुष फिसल कर खाई में समा गया। गुरु बोले, "इसमें कोई संदेह नहीं है कि धनुर्विद्या में बेमिसाल हो, लेकिन उस मन पर तुम्हारा कोई नियंत्रण नहीं जो किसी तीर को निशाने से भटकने नहीं देता।"

बंधुओं ! अहंकार खतरनाक है। इससे सदैव बचें। संसार में आज भी ज्यादातर लोग इस रोग के शिकार हैं। धन, पद, जाति, धर्म अथवा और किसी बात का अहंकार व्यक्ति के सार्थक जीवन में भटकाव ही पैदा करता है। अहंकार के कारण व्यक्ति ही स्वयं को नहीं जान पाता तो वह ईश्वरीय सत्ता का अनुभव कैसे कर पाएगा। अहं से अहं का नाश नहीं होता। अहं के पीछ अहं जन्य कारण ही होते हैं। अहंकार द्वारा शारीरिक क्रियाओं–लक्षणों में परिवर्तन, रासायनिक स्त्राव में परिवर्तन, पारिवारिक संबंधों में परिवर्तन, मानसिक चिंतन और सामाजिक सरोकारों में परिवर्तन होने लगता है। इस प्रकार अहं का दायरा बहुत व्यापक है। अहं हमारे स्थूल व्यक्तित्व का एक पुर्जा हैं। जिसके परमाणु हमारे शरीर में व्याप्त हैं। हमें उन परमाणुओं का संप्रेषण कर अहं के स्त्रावों को मिटाना है।

– कैलाश 'मानव'

मन के जीते जीत सदा...

एक बहुत सुन्दर घटना मैं आपको सुनाना चाहूँगा, कि विकलांग व्यक्ति क्या नहीं कर सकता? यदि आत्मबल मजबूत है। यदि मन में दृढ़ इच्छाशक्ति है, कहते कि

मन के हारे हार हुई है,
मन के जीते जीत सदा।
सावधान मन हार न जाये,
मन से मानव बना सदा।

ये दृढ़ इच्छाशक्ति मन का एक बहुत ही जीता जागता उदाहरण मैं आपको सुनाता हूँ। घटना है 1960 की, स्थान था यूरोप का भव्य ऐतिहासिक नगर तथा इटली की राजधानी रोम। सारे विश्व की निगाह 25 अगस्त से 11 सितम्बर तक होने वाले ओलम्पिक खेलों पर टिकी हुई थी। इन्हीं ओलम्पिक खेलों में 20 वर्षीय बालिका भाग ले रही थी, वो इतनी तेज दौड़ी कि 1960 ओलम्पिक खेल में तीन स्वर्ण पदक जीतकर,

दुनिया की सबसे तेज धाविका बन गयी। रोम ओलम्पिक में 83 देशों के 5346 खिलाडियों ने इस बीस वर्षीय बालिका का असाधारण पराक्रम देखने के लिए इतनी खुशी जाहिर नहीं की, क्योंकि वो अश्वेत बालिका थी। आपको इसके पीछे ले जाता हूँ, वह चार वर्ष की थी, डबल निमोनिया, अर्थात् काला बुखार हो गया, बुखार होने से पोलियो हो गया, फलस्वरूप उसके पेरों में ब्रेस पहननी पड़ी। विल्डमाल रूफडोलस ग्यारह वर्ष की उम्र तक चल फिर नहीं सकती थी। लेकिन उसने एक सपना पाल रखा था कि उसको दुनिया की सबसे तेज धाविका बनना है, उस सपने को यथार्थ में परिवर्तित होते देखने के लिए वह इतनी इच्छुक थी कि उसने डॉक्टरों के मना करने के बावजूद भी अपने पैरों की ब्रेस उतार करके और स्वयं को मानसिक रूप से मजबूत किया, तैयार किया। मुझे दौड़ना है। मुझे अभ्यास करना है। वह कई वर्षों तक अभ्यास करती रही, अपने मन में सपने को प्रगाढ़ करते हुए उस अभ्यास में, उसने कभी निरन्तरता खोयी नहीं। अपने आत्मविश्वास को उसने इतना ऊँचा कर लिया कि असंभव सी बात लगने वाली, जो पोलियो विकलांग सहन नहीं कर सकता, और उसने असंभव सी बात भी अपने मन से निकाल दी, मैं दौड़ सकती हूँ। एक साथ तीन स्वर्ण पदक हासिल किये। सच, यदि व्यक्ति में पूर्ण आत्मविश्वास हो, शारीरिक विकलांगता उनकी राह में बाधा नहीं डाल सकती, बाधाओं के लिए बहुत सुन्दर लाइने है, सुनियेगा आप।

देख एक–दो विघ्न बीच में,
हुआ मुझे उल्टा विश्वास।
बाधाओं के भीतर ही तो,
कार्य सिद्धि करती है वास।।

बाधा नहीं तो सफलता क्या? और कहते है बहुत सुन्दर लाइनें है–

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

प्रतिकूल धारा में ही रास्ता बनाना हमारा कर्म है। मैं और आप हम सब मिलकर प्रतिकूल व्यवस्था में रहने वाले उन निःशक्तजन बन्धुओं की मदद करें, और उन्हें हमारी तरह चलता –फिरता कर दें, हमारी तरह मजबूत कर दें। हमारी तरह एक सक्षम व्यक्ति बना दें। आप सबको बहुत धन्यवाद।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश, चैनराज के पास गया, उनका हाथ अपने हाथ में लिया तो चैनराज बुदबुदाये –अपना हॉस्पीटल अधूरा पड़ा है, लंगड़ा हॉस्पीटल कैसे चलेगा, मैं पैसों का इन्तजाम कराउंगा। कैलाश चैनराज के समर्पण और सेवाभाव को देख रोने लगा। मृत्यु शैया पर पड़े व्यक्ति की जीजीविषा देख वह अपने आंसू रोक नहीं पाया। अस्पताल पहुंचते ही जब वह डॉक्टर से मिला तो उसने बताया था कि इनका अंतिम समय है, कोई उम्मीद अब शेष नहीं है, घन्टा दो घन्टा निकाल ले इससे अधिक नहीं। कैलाश ने चैनराज के हाथ पर हाथ फेरते हुए कहा कि आप ठीक हो जायेंगे, किसी तरह की चिन्ता नही करें। जब उसके आंसू नहीं थमे तो वह बाहर निकल आया। लाचार, बेबस कुछ भी कर पाने में असफल। उसके हाथ में था भी क्या जब डॉक्टर ने ही जवाब दे दिया। आज तो सिर्फ प्रभु की आराधना ही बची थी। यह ख्याल आते ही मानो उसे प्रेरणा मिल गई। चैनराज सदैव चन्द्र प्रभु के मन्दिर में पूजा करने जाते थे। कैलाश उसी मन्दिर में पहुँचा और प्रार्थना करने लगा–भगवान ! इन्हें बचा लो। उसकी आंखों से अश्रुओं की अविरल धारा बहे जा रही थी और वह प्रार्थना किये जा रहा था। रात्रि की 12 बज गई थी, चारों तरफ सन्नाटा था मगर वह भगवान के सामने से नहीं हटा। थोड़ी देर में उसके अश्रु थम गये, शांति का एहसास हुआ तो वह मंदिर से नीचे उतरा।

सामने ही एक एस.टी.डी. पीसीओ था। इतनी रात्रि के बावजूद भी यह खुला था। कैलाश ने यहां से उदयपुर फोन किया कि सेवाधाम में बने शक्तिपीठ मंदिर में अखण्ड जाप शुरू कर चैनराज लौढ़ा के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना की जाये। इस मन्दिर में भगवान .ष्ण, महावीर, बुद्ध, ईसा, नानक सब की मूर्तियां लगी हुई थी। इसके बाद वह वापस अस्पताल लौट आया।

डॉक्टरों ने घन्टे दो घन्टे का ही समय दिया था, कैलाश को अस्पताल से निकले काफी वक्त हो गया था। उसके मन में धुकधुकी मची थी कि चैनराज कैसे होंगे अस्पताल पहुंचते ही जब दूर से ही सबको सामान्य स्थिति में बातचीत करते देखा तो उसकी जान में जान आई। चैनराज ने पहली रात निकाल ली तो डॉक्टरों को विश्वास हो गया कि प्रारम्भिक खतरा टल गया है।

अंश–169