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-2736 • उदयपुर, बुधवार 22 जून, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

वाराणसी (उत्तरप्रदेश) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 2 व 3 अप्रेल 2022 को समर्पण, अशोक विहार कॉलोनी, फेज–1, पहाड़िया, वाराणसी में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता भारत विकास परिषद व वरुणा सेवा संस्थान ट्रस्ट रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 105, कृत्रिम अंग वितरण 90, कैलिपर वितरण 15 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि डॉ. इन्दुसिंह जी (अध्यक्ष, वरुण सेवा समिति), अध्यक्षता श्री रमेश जी लालवानी (संस्थापक चैयरमेन), विशिष्ट अतिथि श्री विवके जी सूद, श्री मनोज कुमार जी श्रीवास्तव, श्री पंकज सिंह जी, श्री सी.ए. अलोक शिवाजी (समाज सेवी) रहे।

अंजली जी (पी.एन.डो.), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीश जी हिन्डोनिया, श्री राकेश सिंह जी (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (विडियोग्राफी) ने भी सेवायें दी।

औरंगाबाद (बिहार) में नारायण सेवा

नारायण सेवा संस्थान का ध्येय है कि दिव्यांग भी दौड़ेगा–अपनी लाठी छोड़ेगा। इस क्रम में संस्थान की शाखाओं व दानदाताओं के सहयोग से दिव्यांग जाँच, उनका ऑपरेशन के लिये चयन तथा कृत्रिम अंगों का माप लेना व अंग लगाने का कार्य गति पर है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 5 जून 2022 को रेडक्रास सोसायटी, सदर अस्पताल, औरंगाबाद में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान् उदय कुमार जी गुप्ता, अध्यक्ष नगर परिषद औरंगाबाद रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 66, कृत्रिम अंग वितरण 46, कैलीपर अंग वितरण 26 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् उदय कुमार जी गुप्ता (अध्यक्ष, नगर परिषद औरंगाबाद), अध्यक्षता डॉ. चन्द्रशेखर प्रसाद जी (शिशु रोग विशेषज्ञ), विशिष्ट अतिथि डॉ. महावीर प्रसाद जी जैन (समाज सेवी), श्री गिरजाराम चन्द्रवंशी (उपाध्यक्ष, दिव्यांग संघ), श्री विनोद जी (अध्यक्ष, दिव्यांग संघ) रहे। डॉ. पंकज जी (पी.एन.डो.), श्री नाथूसिंह जी, श्री करण जी मीणा (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), मुकेश जी त्रिपाठी (सह प्रभारी), बहादुर सिंह जी मीणा (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (फोटोग्राफर विडियो) 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 : 26 जून, 2022

▪ बजरंग आश्रम, हाँसी, हरियाणा
▪ रामा विष्णु सरस्वती शिशु मंदिर चांदपुर चौराहा, नहटौर, उ.प्र.

इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर में आपश्री सादर आमत्रित 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

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

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष
" 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल " 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त" निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी " भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट " प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, 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)

सबसे सुखी

बुद्ध एक बार पाटलिपुत्र पहुँचे। उनके विहार में प्रतिदिन अनेक लोग उनसे मिलने और अपनी श्रद्धा अर्पित करने आते थे। उनके साथ चर्चा होती थी, प्रवचन भी होता था। कई आगंतुक सिर्फ बुद्ध के उपदेश सुनने के लिए आते थे, कई लोग अपने मन की उलझनों के बारे में भी उनसे पूछते थे, बुद्ध उनका समाधान करते थे।

एक दिन बुद्ध की उस सभा में सम्राट, अमात्य, सेनापति व भद्रसेन भी मौजूद थे। प्रवचन के बाद आनंद ने एक प्रश्न किया, भंते, सुख क्या है? यहां सबसे सुखी कौन है?

बुद्ध क्षण भर मौन रहे और उपस्थित भद्रजनों की ओर देखा। उनके उत्तर की प्रतीक्षा मे सभा में सन्नाटा छाया रहा। भक्तजन सोचने लगे कि बुद्ध अवश्य राजा, अमात्य या किसी नगर श्रेष्ठि की और इंगित करेंगे। परंतु बुद्ध ने सबसे पीछे एक कोने में बैठे फटेहाल, कृशकाय व्यक्ति की ओर संकेत कर कहा, वह..... सबसे अधिक सुखी वह है। भक्तजन चकित रह गए। इतने धनी और वैभव संपन्न लोगों के बीच भला यह फटेहाल व्यक्ति कैसे सुखी रह सकता है। दुविधा और बढ़ गई। तब बुद्ध ने लोगों की जिज्ञासा को देखते हुए स्वयं एक प्रश्न किया कि आप सब अपनी जरुरत बतायें। सभी ने अपनी– अपनी जरूरतें बताई। अंत में फटेहाल व्यक्ति की भी बारी आई। उससे भी पूछा कि तुम्हारी क्या–क्या जरूरते हैं। यदि कभी पाने का अवसर मिले तो क्या पाना चाहोगे?

उसने कहा, कुछ भी नहीं। फिर भी आपने पूछा है, तो कहूंगा कि मुझमें ऐसी चाह पैदा हो कि, मन में और कोई चाह पैदा ही न हो।

क्यों? क्या तुम्हे नए वस्त्र और धन नहीं चाहिए? आनंद ने पूछा। नहीं, मेरी आवश्यकताएं इतने से पूरी हो जाती हैं, उसने कहा।

उपस्थित जनों को समाधान मिल गया, व्यक्ति, धन, वैभव, वेशभूषा आदि से सुखी नहीं होता। सुख व्यक्ति के भीतर रहता है और जिस व्यक्ति के भीतर प्यास है, और पाने की चाह है, महात्वाकांक्षा है–वह भला कैसे सुखी

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

हाँ, श्रीहीन हो गया। जैसे चेहरे की आब समाप्ति चार मुकुट गिर गये उसके। और चार मुकुटों को अंगदजी ने भगवान श्रीराम की तरफ प्रवाहित कर दिया, फेंक दिये और श्रीराम के चरणों में। साम, दाम, दंड और भेद ऐसा ही अंगद ने कहा था। राम भगवान मुस्कुराये थे। रामजी के चरणों में साम, दाम,दंड भेद राजनीति की सारी कला रावण की श्रीहीन हो गयी, अस्त हो गयी। और अंगद रामभगवान के चरणों में लौट आये। अंगद महारथी।

रोहितजी – गुरुदेव को प्रणाम करते हुए इसी विशय पर आधारित एक पश्न लेना चाहता हूँ। ये प्रश्न महाराष्ट्र के इचलकरंजी से आ रहा है। और प्रश्न गुरुदेव ऐसा ही है कि –एक भाई लिखते है कि जो साथ में पार्टनर है, जो बिजनेस करते हैं। उनके भी ऐसे लगता है कि जैसे कई मुख है जब वो मुझसे से बात करेंगे तो प्रेम से करेंगे। किसी सहायक से बात करेंगे तो बदमीजी से बात करेंगे। तो व्यक्ति का स्वभाव गिरगिट की तरह बदतला है।

गुरुदेव– यो गिरगिटउं भी ज्यादा है भाई। इन्सान रो रंग तो गिरगिटउं ज्यादा बदले सुबह कई शाम कई, दन्ने कई। आपने ठीक कहा बाबूजी। अफसर के सामने तो इतना झुकेंगे जैसे चरणों में लोटपोट ही हुआ जाते हैं। और सबओर्डिनेट के सामने अकड़कर अमचूर हो जायेंगे। अकड़कर अमचूर होणा नहीं है। हमारे को रहणा है, गन्ने के मुताबिक, गन्ना कैसा भी हो रस देता है। ये गन्ने को जब छिलते है तो ऐसे छिलको में भी रस, मिठास। इसी से गुड़ बनता है। इसी से शक्कर बनती है और वो कहते हैं – चदंन विष व्यापे नहीं, लिपटत रहत भुजंग। जैसे चंदन वृक्ष के भुजंग अर्थात् सर्प लिपटे रहते हैं फिर भी विष नहीं व्यापता। चंदन तो सुगन्ध ही देता है। चदंनस्य पवित्राय, पवित्र माथे को भृकुटि को, सुशुम्ना नाड़ी को, ईड़ा, पिगंला को सभी को पवित्र कर देता है। चदंन सुगन्धित कर जाता है वैसे ही ईख का वृक्ष।

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

आस की डोर विश्वास की ओर

नारायण सेवा संस्थान ने मेरी आस की डोर विश्वास की ओर मेरी बेटी को नई जिंदगी दी। चिकित्सकों और साधकों ने बहुत ध्यान दिया। परिणाम स्वरूप बेटी को नया जीवन मिल। मैं संस्थान का दिल से बहुत बहुत धन्यवाद करती हूँ। मैं कविता यादव उम्र 23 छत्तीसगढ मुंगेली की रहने वाली हूँ। मेरे पति दुर्गेश यादव दूसरों के खेत में मजदूरी करते हैं। मेरी लड़की गोमिया 3 जन्म से ही एक पैर में टेढ़ेपन से ग्रसित थी। गरीबी के कारण आर्थिक हालात बहुत खराब हैं। लड़की के पैर की परेशानी से सभी बहुत परेशान और निराश थे। उसका बिलासपुर, रायपुर, मुंगेली, कुँवरधर आदि कितनी ही जगहों पर इलाज करवाया। 1 से 2 लाख रुपयों का खर्चा भी हो गया पर कुछ फायदा नहीं हुआ। फिर एक दिन मेरी दीदी की भांजी ने नारायण सेवा संस्थान के बारे में बताया और आस्था चैनल के द्वारा पूरी जानकारी मिली। तब हम बच्ची को लेकर उदयपुर आये। संस्थान चिकित्सकों ने जाँच की फिर 2 मार्च 2022 को पहला ऑपरेशन कर प्लास्टर चढ़ाया गया। दूसरा ऑपरेशन 14 मार्च को हुआ और पैर में रिंग लगाई गई। इसके बाद घर लौट गए। एक माह बाद फिर आये और 19 अप्रैल 2022 को तीसरा ऑपरेशन हुआ। अब बच्ची के पांव की स्थिति में सुधार भी दिख रहा है। हड्डी भी जुड़ रही है। संस्थान का दिल से आभार।

सम्पादकीय

कहा है दया धर्म का मूल है। धर्म यानी धारण करने योग्य सद्वृत्ति दया याने करुणा का भावानुवाद। मानव में करुणा का भाव स्थायी है। वह अनुभाव, विभाव से संचरित होकर दया के रूप में प्रकट होता है। यदि हमारी करुणा–धारा सदा प्रवाहमयी है तो फिर दया का दरिया बनते देर ही क्या लगेगी? जब दया का प्राकट्य निरंतर होगा तो धार्मिकता तो उसका उपजात है ही। इसी धर्म के लिए मनुष्य को संत, हर दार्शनिक और हर उपदेशक, मार्गदर्शक चेताता रहा है। आज चेतना को चैतन्य करके, अनुभव के साथ संयोजित करके, व्यावहारिकता में उतारने की परम आवश्यकता है। धर्म की धारणा के अनेक बीज हैं उनमें दया भी प्रमुख है। दया के भाव उपजते ही करुणा धारा उत्पन्न होकर बहने लगती है। इस करुणाधारा से ईश्वरीय कार्य सधने लगते हैं। यही धर्म का आचरण होकर संसार को सुखी करने का उपक्रम बन जाता है।

कुछ काव्यमय

आदिकाल से चल रहे, सेवा भरे प्रयास।
सेवा से पहचान है, सेवा ही है सांस।।
चिर परिचित है कल्पना, सेवा–सच्ची राह।
सेवा से ही चल रहा, सुन्दर धर्म–प्रवाह।।
सेवा भी है साधना, कहते वेद–पुराण।
सेवक प्रभु का लाड़ला, मिलते कई प्रमाण।।
जो सेवा की राह पर, चले करे संतोष।
खुद–ब–खुद मिट जायेंगे, उसके सारे दोश।।
सेवा की पतवार है, लहरों भरा उछाव।
भवसागर से तार दे, ऐसी निर्मल नाव।।

अपनों से अपनी बात

कण-कण में भगवान

हमें इस बात को नहीं भूलना चाहिए कि कण–कण में परमपिता परमेश्वर का वास है। इस सृष्टि की सभी रचनाएं, यहाँ तक कि हमारा शरीर भी ईश्वर की ही देन है।

एक संत अपने शिष्यों को शिक्षा के दौरान एक बात हर रोज दोहराते, 'कण–कण में भगवान है।' वे उन्हें समझाते कि ऐसी कोई वस्तु और स्थान नहीं है जहाँ भगवान नहीं हो। प्रत्येक वस्तु को हमें भगवान मान कर नमन् करना चाहिए।

एक दिन उनका शिष्य सदाशिव भिक्षा के लिए निकला। रास्ते में सामने से एक हाथी दौड़ता आता दिखाई दिया। महावत लगातार लोगों को सावधान करता आ रहा था। तभी सदाशिव को

गुरु की बात याद आ गई। वह रास्ते में ही निडरता और भक्ति भाव से खड़ा रहा। वह मन ही मन कह रहा था, 'मुझमें भी भगवान है और इस हाथी में भी भगवान है। फिर भला भगवान को भगवान से कैसा डर?

'महावत ने जब सदाशिव को रास्ते में खड़े देखा तो वह जोर से चिल्लाया, 'सुनाई नही देता? हट जाओ! क्यों मरने पर तुले हो', लेकिन सदाशिव पर महावत की बात का कोई असर नहीं हुआ। वह अपनी जगह डटा रहा। तब तक पागल हाथी बिल्कुल नजदीक आ चुका था। उसने सदाशिव को सूंड में लपेटा और घूमा कर फेंक दिया। सदाशिव नाली में जाकर गिरा। उसे बहुत चोट आई। उसके साथी उसे उठाकर आश्रम में ले गए। उसने कहा, 'गुरुजी, आप तो कहते हैं कि कण–कण में भगवान है। हाथी ने मेरी कैसी हालत कर दी?

'गुरु बोले, हाथी में भी भगवान का वास है, परन्तु तुम यह कैसे भूल गए कि उस महावत में भी भगवान है जो तुम्हें दूर हटने के लिए कह रहा था। तुम्हें उसकी बात भी तो सुननी चाहिए थी।

सदाशिव बोला, आपने सही कहा गुरुदेव, मैंने आपकी बात को सिर्फ सुना ही था, परन्तु उसे समझा नहीं। अतः मुझे क्षमा करें।

–कैलाश 'मानव'

करुणा से भरपूर रहें

जिसकी आत्मा शुद्ध होती है, धर्म उन्हीं के पास ठहरता हैं। व्यक्ति का मन दूसरों के प्रति सदा करुणा से भरा रहना चाहिए।

तीर्थंकर भगवान महावीर सत्संग के लिए आने वालों से कहते थे– गृहस्थ मनुष्य को गलत तरीके से धन अर्जित नहीं करना चाहिए। परिवार के मोह में आदमी बुरे से बुरा पाप करने में भी नहीं हिचकिचाता, पर जब उसका परिणाम भोगने का समय आता है तब वह अकेला ही दुःख भोगता है। अतः मोह, ममता और लोभ को त्यागकर किसी भी क्षण कोई कोई गलत काम न हो, इसका प्रयास करना चाहिए।

साधकों को सदाचार का पूर्ण पालन करना चाहिए। जो निष्कपट और सरल होते हैं, उन्हीं की आत्मा शुद्ध रहती है और जिसकी आत्मा शुद्ध होती है, उसी के पास

धर्म ठहरता है। एक व्यक्ति ने तीर्थंकर से पूछा, ''दुःख क्यों सताते हैं?'' भगवान ने उत्तर दिया, ''प्राणी– अपने दुष्ट कर्मों के कारण ही दुःखी होता है। जो सब प्रकार का त्याग करता है।

वही सच्चा संन्यासी है। आदिशंकराचार्य भी यही कहते थे कि जो सत्य को आत्मसात् करता है, वही संन्यासी है। भगवान महावीर स्वामी ने कहा– जियो और जीने दो। एक बार महावीर स्वामी कहीं से गुजर रहे थे। आगे भयानक जंगल था, जिसमें एक विषैला नाग था। लोगों ने उन्हें रोका और कहा कि उस रास्ते से मत जाइए, क्योंकि इस रास्ते में विषैला सर्प है, जो लोगों को डस लेता है। लेकिन करुण हृदय महावीर नहीं माने और उसी राह आगे बढ़ गए। जब स्वामीजी जंगल में पहुंचे, तो नाग ने उन्हें डस लिया। दंशस्थल में जहां रक्त निकलना चाहिए वहां से दूध की धारा बह निकली।

माँ के शरीर में मांस होता है, रक्त होता है, लेकिन अपने बच्चों के लिए, स्तनों से सिर्फ दूध ही निकलता है। भगवान महावीर स्वामी में प्राणी मात्र के लिए इतना प्रेम था, जो एक माँ का अपने बच्चों के प्रति होता है। इसीलिए जब नाग ने उनको काटा तो उनके पैर से खून की जगह दूध निकलने लगा।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

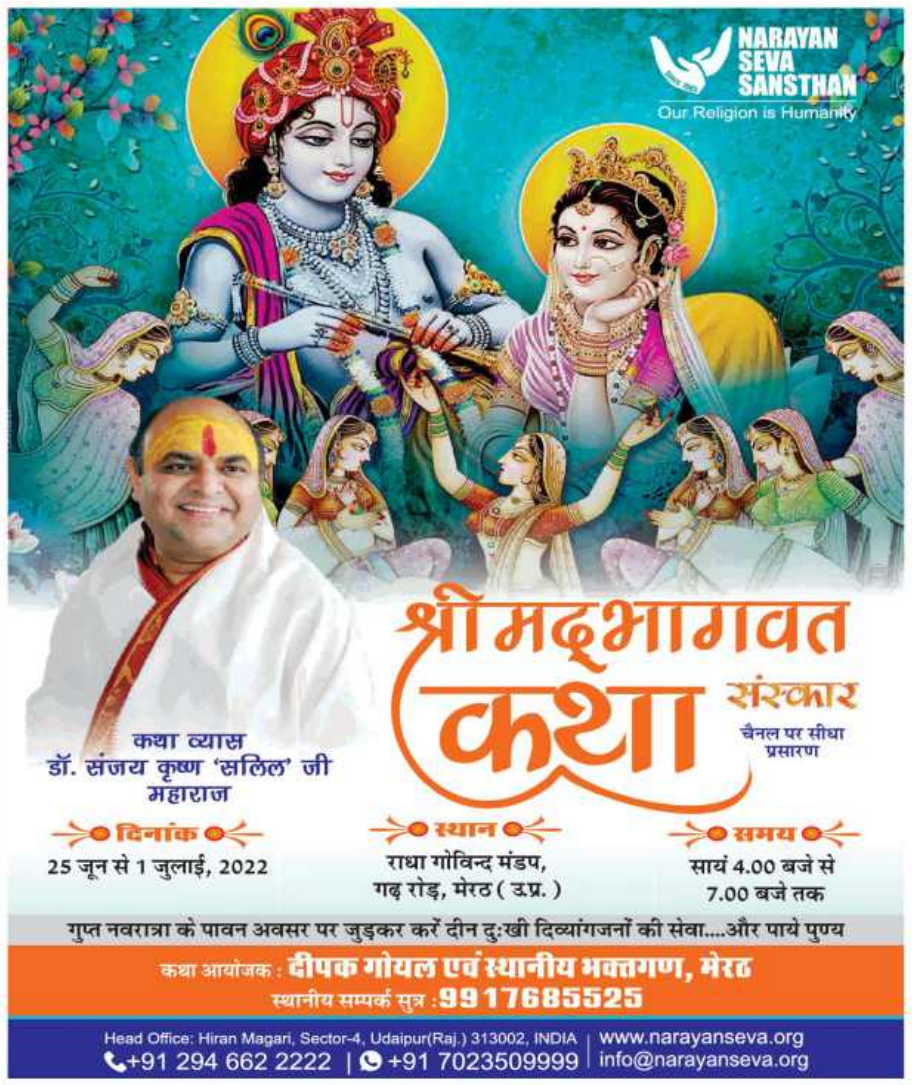
डॉ. अत्यन्त सहृदय व उदार प्रकृति के थे। बोले –आप इतना अच्छा कार्य कर रहे हो, गरीबों के ऑपरेशन निःशुल्क कर रहे हो, घर घर से चंदा एकत्र कर तमाम साधन जुटा रहे हो, आप मुझे 5 रु. भी दोगे और मैं गर्दन इधर से उधर मुड़ा दूं तो मेरे कान पकड़ लेना। कैलाश के हर्ष और आश्चर्य का पारावार नहीं था। कहां तो वह लालची डॉक्टर था और कहां यह भगवान का स्वरूप डॉ.। एक बार फिर वह मान गया कि अच्छे लोगों की कमी नहीं।

उदयपुर में उस जमाने में कोई एयर कण्डीशन्ड ऑपरेशन थियेटर उपलब्ध नहीं था। पोलियो ऑपरेशनों के लिये यह बहुत जरूरी था। फतहपुरा पर डॉ. भण्डारी का त्रिवेणी हॉस्पीटल है। उनका ऑपरेशन थियेटर किराये पर लेने की सोची। डॉ.भण्डारी से आग्रह किया कि हम थियेटर में ए.सी. लगवा दें तो क्या वे रोगियों के ऑपरेशन शुल्क में इसका समायोजन कर लेंगे। डॉ. भण्डारी भी अत्यन्त उदार एवं सहयोगी प्रकृति के थे। उन्होंने खुशी–खुशी कह दिया कि हॉस्पीटल आपका है। जैसे आप चाहेंगे कर देंगे।

सारी व्यवस्थाएं हो जाने के बाद मुम्बई के डॉ. शाह को बुला लिया। उन्होंने 20 बच्चों के ऑपरेशन किये। उनके हाथ में 50 हजार रुपये रखे तो उन्होंने खुशी खुशी स्वीकार कर लिये। इस सफलता के बाद अपने स्वयं के अस्पताल की व्यग्रता और बढ़ गई।

शीघ्र ही नये मिले प्लोट पर पोलियो हॉस्पीटल के नाम से निर्माण कार्य शुरु करवा दिया। 1994 चल रहा था। निर्माण का सारा पैसा चैनराज दे रहे थे इसलिये कैलाश को कोई तनाव नहीं था। साल भर में ही अस्पताल के तीन–चौथाई भवन का निर्माण हो गया। चैनराज स्वयं तो धन दे ही रहे थे अपने रिश्तेदारों से भी जुटा रहे थे। इसी सिलसिले में वे कैलाश को लेकर चेन्नई गये। वहां उनके साढू रहते थे। वे भी अत्यन्त धनशील और प्रतिष्ठित व्यक्ति थे। उन्होंने अच्छी मदद की। वहां से लौटते समय चैनराज तो मुम्बई रूक गये और कैलाश उदयपुर लौट आया।

अंश - 133



बच्चों को स्वस्थ रखने के लिए करवा सकते हैं ये आसन

योग हमें निरोगी रखने में मदद करता है। यह लोगों की दिनचर्या का अहम हिस्सा बन गया है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में योग की अहम भूमिका है। बच्चों के लिए जॉइंट्स को खोलने वाले कुछ सूक्ष्म व्यायाम हैं, जो उन्हें करने चाहिए। इससे उनमें एकाग्रता बढ़ती है और वे शारीरिक रूप से सक्रिय भी रहते हैं।

नेक रोटेशन

इसे बच्चे पढ़ाई करते समय कुर्सी पर बैठे हुए भी कर सकते हैं। इस दौरान गर्दन को आगे–पीछे और दाएं–बाएं करना चाहिए।

फायदा : देर तक कम्प्यूटर पर पढ़ाई करने से होने वाले गर्दन के दर्द में इससे आराम मिलता है।

शोल्डर रोटेशन

कंधों को आठ से दस बार क्लॉकवाइज और एंटी–क्लॉकवाइज घुमाएं। बच्चे भारी–भरकम बैग्स लेकर स्कूल जाते हैं। इस तरह का सूक्ष्म व्यायाम उनके लिए फायदेमंद है।

फायदा : इससे मांसपेशियां अच्छी रहती हैं, ब्लड सर्कुलेशन में सुधार होता है।

हील्स अप एंड डाउन

सीधे खड़े होकर एड़ियों के बल खड़े हों, फिर रिलैक्स स्थिति में आएं।

फायदा : इससे पैरों की मांसपेशियां (काफ मसल्स) सुडौल होती हैं और उनमें मजबूती आती है।

जॉइंट खोलने वाले व्यायाम

सात वर्श से कम उम्र के बच्चों को केवल जॉइंट खोलने के लिए हल्के–फुल्के अभ्यास (शक्तिबंध अभ्यास) करवा सकते हैं। ये कलाई, शोल्डर, घुटने आदि के जॉइंट्स के लिए अभ्यास होते हैं। इससे उनमें लचीलापन आता है। सात वर्श के बाद अभ्यास बदल जाते हैं। सात वर्ष के बाद हल्के स्ट्रेचिंग और बैलेंसिंग आसन करवा सकते हैं। स्ट्रेचिंग में वृक्षासन व ताड़ासन और बैलेसिंग असान में पश्चिमोत्तासन और पादहस्तासन भी करवाए जा सकते हैं। इससे उनमें हाइट अच्छी बढ़ती है और हार्मोन का स्राव नियंत्रित रहता है।

रिस्ट रोटेशन

इसे दो स्टेप में कर सकते हैं। एक में दोनों हाथों को कंधों के समानान्तर लाकर मुट्ठी बंद करे और खोलें। इसे कम से कम आठ से दस बार करें। इसके बाद मुट्ठी बंद कर कलाइयां घुमाएं।

फायदा : बच्चे लिखते–लिखते थक जाते हैं और उनके हाथों में दर्द रहने लगता है। ऐसे अभ्यास उनके लिए फादयेमंद हैं।

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

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

अनुभव अमृतम्

महाराज कहानियाँ कुछ कहो,
कुछ दोहा कहो, कुछ छंद,
चौपाइयाँ हो जाये।
रस भरजाये, रस तो चाहिये।
प्रभु की कृपा भयो सब काजू।
जन्म हमार सफल भयो आजू।।

उसी सफलता की कामना के साथ नवकार मंत्र। कामना, नेत्र रोगी ठीक होवे, इनमें मोतियाबिंद पकने लग गये हैं। सफेद–सफेद होने लग गये हैं। कहीं ग्लूकोमा ना हो जाय। ये ठीक होवे। इन्हीं कामनाओं के साथ, इन्हीं भावनाओं के साथ नवकार मंत्र का गूंजन होने लगा।

णमोः अरिहंताणं
णमो सिद्धाणं।।
णमो आयरियाणं।।
णमो उवज्झायाणं।।
णमो लोए सव्वसाहूणं।।
एसो पंच णमुक्कारो।।
सव्व पावप्पणासणो।।
मंगलाणं च सव्वेसिं।।
पढमं हवइ मंगलं।।

दौड़ पड़े महाराजश्री के, दिगम्बर जैन महाराज साहब के दर्शन करने। आचार्य पधारे हुए हैं। हूमड़ भवन में, हूमड़ समाज, जैन समाज, का एक गौत्र हूमड़ उनके बन्धुवर, मन्त्री महोदय बहुत सहयोग दिया। हमारे भागचंद जी कालिका और कमल जी मेहता ने बहुत सहयोग दिया। और हमारे नरेन्द्रजी अग्रवाल महोदय, परम् पूज्य राधेश्यामजी भाईसाहब के सालाजी, बड़े सालाजी सूरत में बिराजने वाले। बहुत काम किया– उन्होंने। बहुत नारायण सेवा को बल दिया। जब भी जरूरत पड़ी– दौडे चले आये। नरेन्द्रजी को जब स्मरण करता हूँ जो सूरत में बिराज रहे हैं। प्रणाम करता हूँ– उनको। जय जिनेन्द्र, जय श्री.श्ण के साथ। जो उनके तेजस्वी गुरुजी, मैं आपके साथ खड़ा हूँ आप घबराइयेगा मत। बोल उठे–

हम घबराने वाले नहीं,
हम घबराने भी देंगे नहीं।
हम थकने वाले नहीं,
हम थकने भी देंगे नहीं।

नरेन्द्र जी, हूमड़ भवन सब दौड़ पड़े। और नेत्र शिविर नारायण सेवा के बैनर तले। पहली बार तो शिविर हुआ। डॉक्टर साहब पधारे तीन सौ अस्सी ऑपरेशन हुए। सात दिन का शिविर, बहुत देर तक रोगियों को लाते रहे। उनके ऑपरेशन के बाद में उनको पलंग पर लेटाते रहे। और बड़ी बात, आत्मदर्शन हो जाये, बड़ी बात। आत्मा से परमात्मा इस बात की अनुभूति हो जाये।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 486 (कैलाश 'मानव')

अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से संस्थान के बैंक खातों में सीधे भी जमा करवाकर PAY IN SLIP भेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके।

संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टेन नम्बर JDHN01027F

Bank Name	Branch Address	RTGS/NEFT Code	Account
State Bank of India	H.M.Sector-4	SBIN0011406	31505501196
ICICI Bank	Madhuban	ICIC0000045	004501000829
Punjab National Bank	KalajiGoraji	PUNB0297300	2973000100029801
Union Bank of India	Udaipur Main	UBIN0531014	310102050000148

संस्थान को दिया गया दान-सहयोग आयकर अधिनियम 1961 की धारा 80G के अन्तर्गत 50 प्रतिशत नियमानुसार छूट के योग्य है।

मन के जीते जीत सदा (दैनिक समाचार-पत्र) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल 483, सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर (राज.) स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : ई, डी-71 बप्पा रावल नगर, हि.म. सेक्टर-6, उदयपुर
मुद्रक : न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, 13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर - 3 उदयपुर (राज.) के लिए नारायण प्रिंटिंग प्रेस, सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा, उदयपुर
सम्पादक : लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023