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-2758 • उदयपुर,गुरुवार 14 जुलाई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

बिजनोर (उत्तरप्रदेश) 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 12 जून को डिग्री कॉलेज नटहौर बिजनोर (उत्तरप्रदेश) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्री अशोक जी अग्रवाल सा. विष्णु मेडिकल रहे। शिविर में रजिस्ट्रेशन 28, कृत्रिम अंग वितरण 20, कैलिपर वितरण 11 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि ए.डी.जी.पी. ब्रजलाल जी (जिलाधिकारी सांसद बिजनोर), अध्यक्षता श्रीमान् ओमकुमार जी (विधायक नटहौर), विशिष्ट अतिथि श्री राकेश जी चौधरी (ब्लॉक प्रमुख नहटौर), श्रीमान् मूलचंद जी (विभाग संपर्क प्रमुख), श्रीमान् मुखेन्दर जी त्यागी (जिला मंत्री) , श्रीमती लीना जी सिंघल (पूर्व चेयरमेन धामपूर) रहे।

श्री भंवरसिंह जी (टेक्निशियन) श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री हरिश जी रावत, श्री देवलाल जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

शहजादपुर (अम्बाला) 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 12 जून 2022 को माता बाला सुन्दरी प्रांगण, शहजादपुर में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता नारायण सेवा संस्थान शाखा शहजादपुर, अम्बाला रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 25, कृत्रिम अंग वितरण 21, कैलीपर वितरण 2, शेष कृत्रिम अंग 1 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में श्री अजित जी शास्त्री (शाखा अध्यक्ष) , श्री अंकुश जी गोयल (समाजसेवी) भी रहे।

श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्निशियन) श्री अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी (सहायक), श्री राकेश जी शर्मा (आश्रम प्रभारी) ने भी सेवायें दी।

जैसलमेर (राजस्थान) 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 19व 20जून 2022 को गीता आश्रम हनुमान चौराहा, जैसलमेर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान् स्व. गंगा देवी हजारीमल व्यास एवं स्व. ललीता देवी के परिजन रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 60, कृत्रिम अंग वितरण 58, कैलिपर वितरण 16 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् डॉ. श्रीमती प्रतिभासिंह (जिला कलेक्टर, जैसलमेर) अध्यक्षता श्रीमान् हरिवल्लभ जी कल्ला (सभापति, नगर परिशद), विशिष्ट अतिथि श्रीमती अंजना जी मेघवाल (राजस्थान महिला आयोजन सदस्य), श्री गौरीकिशन जी मेहरा (पूर्व अध्यक्ष, नगरपालिका), श्रीमान् हरिशंकर जी व्यास (शिविर आयोजक), श्री दशलाल जी शर्मा (अध्यक्ष, जन सेवा समिति) रहे।

नाथूसिंह जी शेखावत, श्री गोविन्दसिंह जी सोलंकी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुरसिंह जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

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

पारब्रह्म परमात्मा ने आपको –हमारे को साँप और बिच्छू नहीं बनाया। वैसा गरुड़ जी जो विष्णु भगवान के सारथी, विष्णु भगवान के वाहन पक्षीराज गरुड़ जी उसने कहा जो दूसरों का अहित करे, जो दूसरों को कष्ट पहुँचाये वो कहते हैं कि ऐसा काम मत करो जिसमे दूसरों का अहित होता हो। गांठें मत बांधिये उलझनें पैदा मत कीजिए। समस्याए मत बनिये आप समाधान बन जाइये।

महिम जी – गुरुदेव जहाँ आपने कहा समाधान बनिये वही सतीश भाई शाह भावनगर गुजरात से अपनी एक समस्या आपकी चरण में सौंपते हैं। उनका कहना है कि उनके एक छोटे भाई हैं दोनों भाईयों में आपस में बहुत प्रेम है, परन्तु छोटे भाई की पत्नी जो अभी अभी नयी –नयी घर में आयी है, वो अलग मकान, अलग व्यवसाय चाहती है। वह अलग करना चाहती है जिससे उनकी बर्जुग माता–पिता जो घर में वो बहुत दुखी हैं ?

गुरुजी – ये संस्कार अच्छे नहीं बाबू। अच्छे संस्कार होते तो मन में बड़ी प्रसन्न होती कि मैं कितनी भाग्यवान हूँ। मेरी पतिदेव और मेरे जेठजी के बीच में कितना प्रेम है। सतीश जी तो आपके बड़े भाई साहब के योग्य है बाबूजी। अलग नहीं होना शामिल रहकर के क्षमताभाव की पृष्टि करनी है। देखिये हमारे पूरे शरीर में सब अंग कभी चेहरे ना कहाँ क्या कि हम अलग हो जावे? कभी हमारे ब्रेन के पिछले भाग ने कहा क्या कि हम अलग हो जावें। कभी कान नाक ने कहाँ क्या हम अलग हो जावें ? पूरी देह देवालय ने एक साथ रहते हुए

राम काज कीन्हे बिना, मोहि कहाँ विश्राम।

आदरणीय बहूँ जी मेरी वाणी सुन रही होगी। उनसे मेरी प्रार्थना है भगवान की परम् कृपा की अनुभूति करते हुए। अपने सास–ससुर को अपने दूसरे माता–पिता मान लीजिए। एक माता–पिता जिन्होने कभी कहा होगा कि बहू–बेटी ये पुत्री के कुलदहुँ। आप पुत्री हो दो कूलों को पवित्र करने वाली हो, आपने आपके पीहर के नाम को भी आगे बढ़ाना है। ससुराल के नाम को भी आगे बढ़ाना है इसलिए एक साथ रहिए। ये एकता की कथा, ये व्यवहार की कथा। व्यवहार सुधर जाये तो रंग चौखा आवे। और जीवन का आधार सुधर जाये तो तूं सोना बन जावे।

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।

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

संवेदनाएं मानव की कोमलता का स्वरूप है। जब–जब मनुष्य जज्बाती होता है तब–तब उसमें दया, करुणा, परोपकार, परदुख कातरता के भावों का उदय होता है। मानवीय संवेदनाएं ही मानव को सृष्टि की श्रेष्ठतम कृति बनाती हैं। व्यक्ति में किसी के सुख को देखकर खुशी तो किसी के दुःख को देखकर गम की अनुभूति हो यही संवेदना के द्वार पर होने वाली प्रथम आहट है। इस आहट के महत्व को समझते हुए, इसका सम्मान करते हुए संवेदनाओं को जागृत होने देना तथा तदनुसार कार्य करना ही मनुष्यता है। आज मानव की संवेदनाएं क्षीण होती जा रही हैं। यह वैश्विक संकट है। यह परिवर्तन बड़ी चिंता का कारण है। जब मनुष्य की संवेदनाएं ही लुप्त होने लगेंगी तो उसमें मानवता का भाव कहाँ रह पायेगा ? ये संवेदनाएं न्यून होने के कारण अनेक हो सकते हैं पर हमें यह सोचना होगा कि जज्बात ही तो हमारे संबंधों की नींव है। जब नींव ही कमजोर होगी तो कितना भी सुन्दर भवन क्यों न बना लें, उसकी सुरक्षा कितनी होगी ? इसलिए अब तक का सारा काव्य व साहित्य जज्बातों पर ही आधारित है। प्रथम काव्यकार वाल्मीकि ने भी संवेदना से संप्रेरित होकर ही काव्य रचना की थी। वस्तुतः संवेदनाएं ही मानव का भूषण है।

कुछ काव्यमय

जज्बाती जीवन बने, भावों का हो रंग।
परदुःखकातर काम हों, मिट जाये सब जंग।।
जज्बातों से युक्तमन, हो संवेदनशील।
शीतल पानी से भरी, जैसे कोई झील।।
सबके प्रति संवेदना, उपजे बारम्बार।
मन मेरा निर्मल बने, प्रतिदिन बढ़े निखार।।
संवेदी भावों भरा, मन सबको मिल जाय।
सफल हो गई मनुजता, जीवन ही खिल जाय।।
भावों से सद्भाव तक, यात्रा चले अनंत।
खुशियों भरा जहान हो, चहके दिशा दिगंत।।

अपनों से अपनी बात

कुछ धन नेकी में डालें

पकड़ने के लिए दौड़ पड़े–सब पीछे! कसूर! कसूर क्या है ? उसका। पकड़ो–पकड़ो की आवाज के आगे दौड़ रहा था। मटमैले कपड़े में लिपटा–झर्झर शरीर।

आखिर उसे पकड़ ही लिया पीछे दौड़ रहे दो–चार व्यक्तियों के मजबूत बाजुओं ने एक ने तो थप्पड़ भी रसीद कर दिया वो रोने लगा चिल्लाया मुझे मत मारो रास्ते जा रहे एक भल– मानुस ने बीच बचाव किया – पूछा आक्रोशित व्यक्तियों को एक बोला – इसने चुराया है क्या चुराया है ?राहगीर बोला– गुस्साया दल नहीं बता रहा था कि "चुराया क्या है"? बार–बार पूछने पर उस चोर ने ही बोला –बोलते क्यों नहीं? बताते क्यों नहीं? मैंने चुराया क्या है? असभ्य बनकर मेरे पीछे दौड़ पड़े वो भी लेने को "एक रोटी" भला मानुस

बोला– "रोटी"? हाँ–हाँ रोटी, रोटी पापी पेट के लिए चुरायी मैंने रोटी जब ये उसके कुत्ते को प्यार से डाल रहे थे–रोटी तब मेरी भूख ने ईर्ष्या की –कुत्ते से भूख रोक नही पायी–मेरी नियत को और चुरा ली "बेचारे कुत्ते से रोटी।" राहगीर उन व्यक्तियों को चिक्कारता हुआ चला गया। वे व्यक्ति भी क्षमा मांगने के बजाय गुर्राते हुए चल पड़े वो गरीब बेचारा सड़क पर बैठ गया रोने के लिए आज के सभ्य समाज में इंसान इंसान का कुत्ते से भी कम आकलन करें तो क्या होगा ?

हम आप से ही पूछ रहे हैं आखिर कसूर क्या था? सिर्फ भूख और कुत्ते से चुरायी रोटी हम में वो "मानवीयता" होनी चाहिए –अगर किसी दीन–दुःखी को आवश्यकता है सहारे की और हम उसे देवें सहयोग तो तो इस धरती पर जीवन जीने का आयेगा मजा वरना हम भी उसी भीड़ के हिस्से हो जायेंगे जो मरकर भी अपने नाम की तरंगे नहीं छोड़ जाते। आवश्यकता से अधिक यदि ¬¬प्रभु ने हमें दिया तो निश्चित वो ईश्वर आपके माध्यम से गरीबों, असहायों विकलांगों के लिए नेक कार्य करवाना चाहता है –यदि ऐसा न हो तो हम भी तो उस गरीब व्यक्ति की तरह हो सकते थे।

हमारे पूर्व जन्म का पुण्य हमें– नेक व धन –धान्य पूर्णकर रहा है। हमारा कुछ धन नेकी में डालें, ताकि व्यक्ति समाज व देश–विकास की ओर बढ़े।

–कैलाश 'मानव'

विकल्प खत्म, तो सफलता पक्की

'प्रयत्न' छोटा शब्द है, मगर इसमें विशाल परिवर्तन के बीज हैं। लेकिन अगर हम प्रयत्न न करें तो असफलता अवश्यंभावी है। एक राजा ने अपने महल के बाहर एक तालाब बनवा रखा था। जिसमें उसने बहुत खूंखार जानवर छोड़ रखे थे, जैसे– घड़ियाल, साँप, बिच्छू आदि। वह अपने शत्रुओं और राज्य के अपराधियों को पकड़कर उसमें डाल देता था और तालाब के खतरनाक जानवर उसे चट कर जाते थे।

एक दिन उसने अपने राज्य में घोषणा करवा दी कि जो भी साहसी व्यक्ति इस तालाब को तैर कर पार करेगा, उसे मैं खूब धन दूँगा और मेरी बेटी का विवाह उससे कर दूँगा।

अनेक युवा और साहसी लोग वहाँ पहुँचे, किंतु किसी ने भी उसमें कूदने का साहस नहीं किया। क्योंकि उसमें, बड़े–बड़े घड़ियाल, साँप और बिच्छू थे। ऐसे में कौन अपनी जान गंवाए? अचानक सबने देखा कि एक आदमी तालाब में कूद गया और जल्दी–जल्दी तैर कर उसे पार कर गया। कुछ देर बाद वह आदमी जब सकुशल तालाब से बाहर आया तो सबने कहा कि तुम तो बहुत बहादुर हो।

उस युवक ने कहा कि बहादुरी की बात तो छोड़ो, पहले ये बताओ कि मुझे धक्का किसने दिया था।

सब ठहाका मार कर हँस पड़े। किसी ने कोई जवाब नहीं दिया। किंतु राजा बहुत प्रभावित हुआ। उसने पूछा कि ये असंभव कार्य तुमने कैसे किया?

युवक ने कहा कि मुझे किसी ने पीछे से धक्का दे दिया था, लेकिन पानी में गिरने के बाद जब मैंने देखा कि मेरे पास अब मरने के अतिरिक्त दूसरा कोई विकल्प नहीं है, मुझे प्राण जाने का भय था, तो मैंने अपनी पूरी शक्ति लगा दी और मौत के इस दरिया को पार कर गया। भले ही वो साहस उसने अनजाने में दिखाया था, लेकिन फिर भी राजा उससे प्रसन्न हुआ और अपनी पुत्री का विवाह उस के साथ करवा दिया। इस युवक की कहानी हमें सिखाती है कि मनुष्य के पास यदि मज़बूत इच्छाशक्ति हो तो वह बाधाओं का बड़े–से–बड़ा दरिया भी पार कर सकता है, इसलिए कभी भी विपत्तियों से घबराना नहीं चाहिए, क्योंकि साहसी लोग विपत्ति की अभेद्य दीवारों में भी दरवाज़े बना लेते हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

मुम्बई के वसई उपनगर में भी शिविर लगाया। 1999 की बात है। वसई के श्रद्धानन्द हॉस्पीटल वालों ने बुलाया। महाराष्ट्र के चिकित्सा मंत्री ने शिविर का उद्घाटन किया। वे बहुत प्रभावित हुए। उन्होंने प्रस्ताव रखा कि हमारे तमाम उपनगरों में ऐसे शिविर आयोजित करो, राज्य सरकार भरपूर सहायता करेगी। प्रस्ताव आकर्षक था मगर कैलाश हां भरने की स्थिति में नहीं था। उदयपुर में ऑपरेशनों संख्या बढ़ती जा रही थी इस कारण डॉक्टर भी बढ़ाने पड़ रहे थे। एक साथ इतना समय वह महाराष्ट्र को नहीं दे सकता था इसलिये मना कर दिया।

मध्यप्रदेश में निःशक्तों के लिये मण्डी टेक्स पर आधा प्रतिशत अधिभार अलग से है। प्रदेश के हर जिले में इस मद में अच्छी खासी रकम एकत्र हो जाती है। यह राशि कलेक्टर के पास ही रहती है। जब पोलियो ऑपरेशन के बारे में सुना तो सभी कलेक्टर अपने अपने यहां शिविर लगाने के इच्छुक हो गये। कैलाश पर भारी दबाव था मगर सब जगह शिविर लगाना संभव भी नहीं था। उसने कुछ जिला मुख्यालयों पर अवश्य शिविर लगाये। इनमें नीमच, मन्दसौर, इन्दौर प्रमुख थे। नीमच से केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल में शिविर लगाया तो इन्दौर में गीता भवन ट्रस्ट के सहयोग से आयोजित किया।

इसी तरह राजस्थान के बारां जिले के अटरू में एक बार शिविर किया। जहां भी शिविर करते, कैलाश का प्रयास रहता कि आस पास कहीं कोई भूखा – नंगा हो तो उसे भोजन करा दिया जाये, कपड़े दे दिये जाय। अटरू में भी यही देखने बाहर निकले तो दूर किसी के कपड़े धोने की आवाज आई। रात हो चुकी थी, इस समय कौन कपड़े धो रहा है यह जानने के लिये पास गये तो एक व्यक्ति कपड़े धोते नजर आया। कैलाश ने उससे पूछा कि इस समय आप कपड़े क्यूं धो रहे हैं ? वह बोला – धोबी किसी की मौत में चला गया है, सुबह यहां एक शिविर का उद्घाटन करना है, मेरे पास अन्य कोई कपड़े भी नहीं, इसलिये सोच रहा हूं कि साफ कपड़े पहन कर जाना है तो अभी धो कर सुखा दूं। **अंश - 155**

शिव आराधना के पावन श्रावण मास में संस्थान से जुड़कर करें दीन दुःखी दिव्यांगजनों की सेवा....और पायें पुण्य

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

कथा आयोजक :
अनिल कुमार मित्तल, अरूण कुमार मित्तल एवं सपरिवार, आगरा

श्रीमद्भागवत कथा

दिनांक:
14 से 20 जुलाई, 2022
समय : सायं
4.00 से 7.00 बजे तक

संस्कार
चैनल पर सीधा प्रसारण

कथा व्यास
डॉ. संजय कृष्ण 'ललित' जी महाराज

स्थान : श्री खाटूश्याम मन्दिर, जीवनी मंडी, आगरा (उ.प्र.)
स्थानीय सम्पर्क सूत्र :9837362741, 9837030304

Head Office: Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA | www.narayanseva.org
+91 294 662 2222 | +91 7023509999 | info@narayanseva.org

हड्डियों की समस्या व समाधान

बढ़ती उम्र अक्सर कई समस्याओं की वजह बन जाती है। बुजुर्गो में ऑस्टियोपेनिया (ऑस्टियोपोरोसिस की पूर्व स्थिति) ऑस्टियोपोरोसिस, आर्थराइटिस, घुटनों की समस्या आदि आम है। सही जीवन ैली न होने और विटामिन डी की कमी से धीरे–धीरे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं।

ज्यादा फ्रैक्चर व देर से हीलिंग होना

इस उम्र में फिसलकर गिरने की आशंका अधिक रहती है। बोन डेन्सिटी कम होने के कारण फ्रेक्चर अधिक होते हैं। युवावस्था के मुकाबले इस समय हीलिंग देरी से होती है। सामान्यतः हीलिंग में छह सप्ताह का समय लगता है, पर बुजुर्गों में आठ सप्ताह से छह माह तक भी रिकवरी होती है।

किस उम्र से आती है हड्डियों में कमजोरी

महिलाओं में हड्डियों में कमजोरी, 45–55 वर्ष के बीचएस्ट्रोजन हार्मोन की कमी होने लगती है। वहीं पुरुषों में हड्डियों में कमजोरी 65 वर्ष के बाद देखी जाती है। लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठकर काम करने से पुरुषों में गर्दन व महिलाओं में कमर दर्द की दिक्कत होती है।

इनका ध्यान रखें

1. **विटामिन डी की पूर्ति करें**– लोगो का अधिकतर समय अब दफ्तर और घरों में बीतता है। इसलिए विटामिन डी की अधिक कमी देखी जाती है। ध्यान रहे कि विटामिन डी की अधिक कमी देखी जाती है। ध्यान रहे कि विटामिन डी ही कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है। इसलिए शरीर में विटामिन डी की पूर्ति करना आवश्यक है।
2. **पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन लें**– दालों, बीन्स (राजमा व सोयाबीन)दूध आदि के जरिए पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन लें। शाकाहारी भोजन में दूध प्रोटीन व कैल्सियम की पूर्ति करता है। दूध से बने उत्पाद प्रयोग करें।
3. **एक्टिव रहें** –कई बार एक ही जगह बैठे रहने से अकड़न हो जाती है, इसलिए फिजिकल एक्टिवटी करें। हल्के वजन के साथ कोई एक्टिविटी या व्यायाम दिन में कई बार करें।
4. **रात को खाने के बाद टहलें** –इस उम्र में खुद को सकारात्मक बनाए रखना। बेहद जरूरी है। अपनी लाइफस्टाइल बदलें। मॉर्निंग वॉक करें। रात को खाने के बाद भी टहलें। योग और प्राणायाम करें।

बोन डेन्सिटी टेस्ट जरूर कराएं– महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस एक साइलेंट बीमारी है जिसका पता कई बार चोट लगने पर लगता है। इसलिए अपना रूटीन चेकअप और बोन डेन्सिटी टेस्ट जरूर करवाएं।

(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

जब कभी भी मेरे साथ संजोग से साथ में रहे होंगे। उनका परिचय बढ़ा होगा, प्रेम बढ़ा। तो मेरे मन में हमेशा ये रहा है कि जब भी मिले मैं कृतज्ञता ज्ञापित करुं। उन्होंने मेरा साथ दिया। उन्होंने मुझ पर उपकार किया। एक मुट्ठी आटे से आज जो मानवता का संसार, वर्ल्डऑफ ह्यूम्युनिटी 37 हजार स्क्वायरफिट के भूखण्ड में बनने के लिए 8 फरवरी 2020 को जो भूमि पूजन हुआ, जिसके चित्र भी आप देख चुके हैं। इसकी रचना एक मुट्ठी आटे से लेकर के यहाँ तक की।

इस स्थूल शरीर से जिसका बदलाव हो रहा है। 17 हजार, करोड़ खरब कोशिकाएं रोज बनती और प्रतिक्षण बदल रही हैं। साढ़े सत्रह करोड़ कोशिकाएं प्रतिक्षण नष्ट हो रही है। मेरे देह–देवालय से तो नहीं हुआ। बुखार भी आ जावे तो उसको निकालना मेरी क्षमता में नहीं है खाँसी भी ज्यादा होवे तो कई दिनों तक सीरप लेना पड़ता है। ये एक प्रचण्ड महान् शक्ति की वजह से हो रहा है। देह प्रकृति ही देन हैं। इसे प्रकृति के अनुकूल जब तक रख पायेंगे यह स्वस्थ रहेगी । जैसे ही हमने प्रकृति के प्रतिकूल आचरण किया कि देह देवालय का संतुलन बिगड़ा। यह संतुलन ही तन की शुद्धि सुदृढ़ता और सामर्थ्य को साधता है। यह एक दुर्लभ वस्तु है। देह में न जाने कितने चमत्कार है। विज्ञान भी इतना उन्नत होकर इन अंगों के निर्माण व संचालन में सुसफल नहीं दो पाया है। जिस ब्रह्माण्ड़ ने प्रतिक्षण मुझे उपहार दिया। कई शक्तियों के उपहार दिये। आज ब्रह्माण्ड को मैं प्रणाम करता हुआ जो ये पंक्तियाँ पढ़ रहे उनको नमन करता हूँ। जिन्होंने इन पंक्तियों को अलंकृत किया, उनकों भी नमन करता हूँ। मैं चाहूंगा कि जीवन के हर रहस्य को जितना मैं समझ पाया, एक छोटी सी काया से जो कुछ सेवा की अनूभूतियाँ हमारे वरदीचन्द जी राव साहब ने लिखा–

सेवा धर्म महान् है,
अति प्राचीन विचार।
सेवारत इंसान ही,
समझा जीवन सार।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 508 (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 : न्यूटेक 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