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-2746 • उदयपुर, शनिवार 02 जुलाई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

मानव सेवा में बाधक नहीं, सरहदें, तंजानिया में कृत्रिम अंग माप शिविर

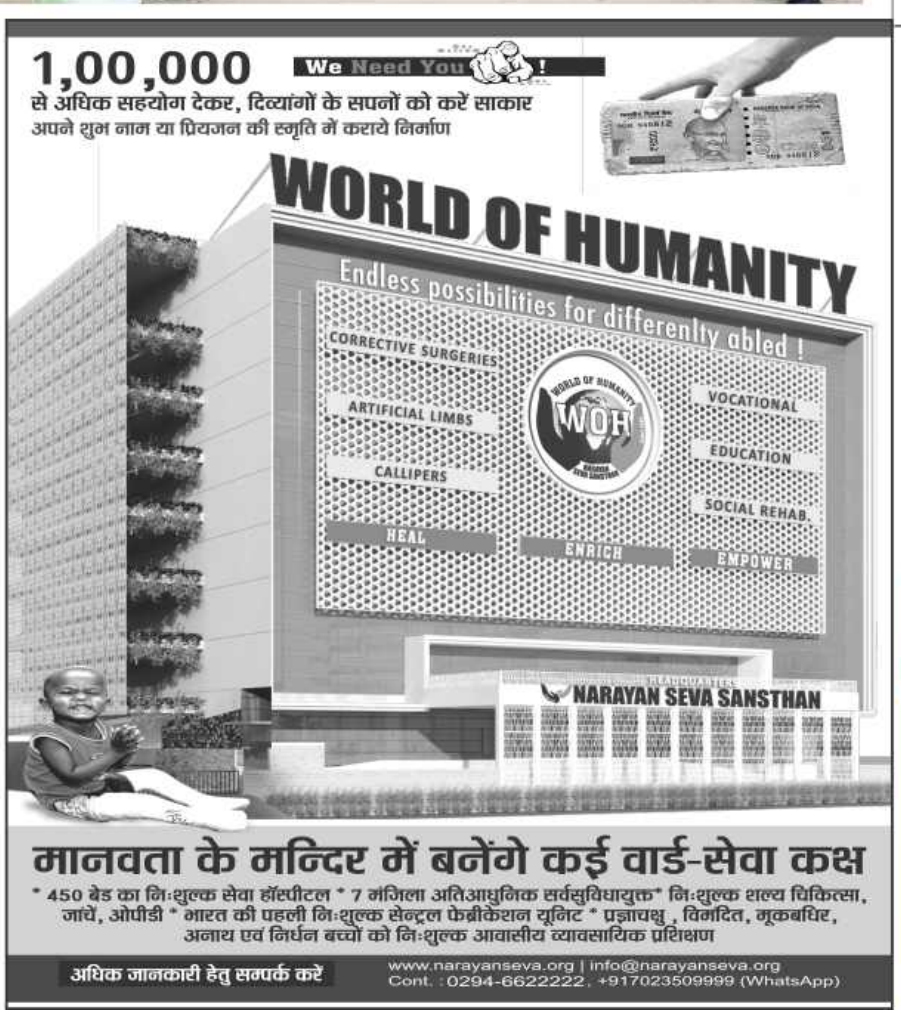
कोई न कोई अपाहिज –'कोई न रहे लाचार' की उक्ति को चरितार्थ करते आपको अपने नारायण सेवा संस्थान ने सरहदों के पार तंजानिया (द. अफ्रीका) के दिव्यांगों को मदद पहुंचाने के लिए दो दिवसीय कृत्रिम अंग एवं कैलीपर माप शिविर 11 व 12 जून को 'द इन्डो तंजानिया कलचरल सेन्टर में आयोजित किया। इस शिविर के सौजन्य का पुण्य लाभ किया श्री लोहाना महाजन और लाल बंग परिवार के भरत भाई परमार ने जो संस्थान संरक्षक के रूप में वर्षों से संस्थान से जुड़े हैं। आपके प्रयासों से तंजनिया के दिव्यांगों को नारायण सेवा की प्रशिक्षित प्रोस्थेटिक एण्ड ऑर्थोटिस्ट टीम की सेवाएं सम्भव हुई।

आयोजक परिवार ने तंजानिया के दुर्घटनाग्रस्त गरीब दिव्यांगों को ज्यादा से ज्यादा मदद पहुंचाने के लिए आस–पास के क्षेत्रों में विभिन्न माध्यमों से भरपूर प्रचार –प्रसार करवाया। जिसके परिणाम स्वरूप पहले दिन 11 जून को 111 लोगों की ओपीडी हुई और उन सभी को कृत्रिम हाथ–पैर व कैलीपर के लिए चयनित करते हुए मेजरमेंट लिया गया। दूसरे दिन डॉ. मानस रंजन साहू की टीम ने 101 की ओपीडी करते हुए 35 दिव्यांगों का माप लिया। इस तरह 165 का कृत्रिम अंग व 13 का केलीपर बनाने के लिए माप लिया गया। इन सभी रोगियों के माप के अनुसार उदयपुर स्थित सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट में अत्याधुनिक आर्टीफिशियल लिम्ब निर्मित किए जाएंगे। आयोजक मण्डल की निर्धारित तिथि को पुनः फोलोअप केम्प लगाकर सभी रोगियों को कृत्रिम अंग पहनाए जायेंगे। केम्प की सफलता पर प्रसन्नता जाहिर करते हुए अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने कहा कि नारायण कृपा से मदद की आशा में चाहे कितना भी दूर हो, उस तक पहुंचकर सहायता पहुंचाई जाएगी। शिविर में तरूण नागदा, सुशील कुमार और अनिल पालीवाल का विशेष सहयोग रहा।

दूसरे ऑपरेशन के बाद दौड़ेगी जकिया

इंदौर के खाजराणा में यूनुस खान अंसारी (35) के घर 6 साल पहले अपनी पहली संतान के रूप में बेटी का जन्म एक हॉस्पीटल में हुआ। परिवार में खुशी का माहौल था। सभी के चेहरे खुशी से खिले थे। खुशी के पल कुछ ही देर में फर्श पर गिरे शीशे की तरह चूर हो गए। बेटी के जन्म से ही दोनों पैरो में टेढ़ापन था। इससे सभी बहुत दुःखी हुए, मन में तो बहुत से ख्याल आ रहे थे। फिर सोचा ऊपर वाले की मर्जी के आगे कोई क्या कर सकता है। इन्दौर की एक कम्पनी में कार्यरत युनूस खान ने बेटी का नाम जकिया रखा। परिवार 5 सदस्यों का है। दो लड़किया हैं, छोटी बेटी अनामिया 3 साल की है और स्वस्थ है। जकिया को चलने–फिरने में बहुत तकलीफ होती थी। जन्म से ही ये कमजोर भी थी। 4 महिने की थी तब रीढ़ की हड्डी का ऑपरेशन हुआ। इन्दौर में 4 साल तक इलाज चला। 10–12 हजार के विशेष जूते तक बनवाये, पैसे भी बहुत खर्च हुए पर कुछ फायदा नहीं हुआ। फिर दो–तीन महिने पहले इनके किसी रिश्तेदार ने नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के बारे में बताया कि ऐसे जन्मजात विकलांगों की निःशुल्क सेवा और चिकित्सक के लिए इस संस्थान का देश–विदेश में अपना नाम और काम है।

इन्होंने सोशल मीडिया से भी जानकारी ली और 5 मई 2022 को पति–पत्नी बेटी जकिया को लेकर उदयपुर आ गए। 6 मई को डॉक्टर ने जांच कर बताया कि ये चल नहीं पायेगी पर फिर भी कोशिश करते हैं। 7 मई 2022 को दाए पांव का सफल ऑपरेशन हुआ और प्लास्टर कर कुछ दिनों तक यही इलाज चला। जाकियां 11 मई को एक पांव जमीन पर रख कर धीरे–धीरे कुछ कदम चलने लगी तब पिता खुशी से उछल पड़े और डॉक्टर साहब को भी बुलाया और बताया कि देखिये बेटी चलने लगी है। डॉक्टर साहब बोले, अब ये दौड़ेगी भी। यह सुन हमें बहुत खुशी हुई। अब जाकिया के दूसरे पांव के ऑपरेशन हेतु अगली तारीख पर फिर बुलाया गया है।



देश के विभिन्न प्रदेशों में नि:शुल्क सेवा शिविर

व्यस्त जिन्दगी में पैदल या वाहन पर चलते समय अथवा घर में ही घटी दुर्घटनाा में व्यक्ति कभी अपने हाथ–पांव भी गंवा बैठता है। ऐसे में उसके लिए जीवन तो बोझ बन ही जाता है, परिवार के सामने मुश्किलों का पहाड़ खड़ा हो जाता है। ऐसे लोगों को दु:खदायी जिन्दगी से उबरने के लिए संस्था दानदाताओं के सहयोग से प्रतिदिन नि:शुल्क अत्याधुनिक कृत्रिम अंग मुहैया करवा रही है, इससे सैकड़ों दिव्यांग फिर से गतिमान हुए हैं और उनके परिवारों में खुशियां लौट आई है। मई में भी अनेक शहरों मं संस्थान ने कृत्रिम अंग माप वितरण एवं नि:शुल्क ऑपरेशन के लिए चयन शिविर आयोजित किए।

पाली – रोटरी क्लब, बापू नगर के सहयोग से पाली (राजस्थान) में 1 मई को दिव्यांग जांच, ऑपरेशन कृत्रिम अंग व कैलीपर बनाने को माप डॉ. नेहा जी अग्निहोत्री ने लिया, जबकि दो दिव्यांगों का नि:शुल्क ऑपरेशन के लिए डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा ने जांच कर चयन किया। मुख्य अतिथि आयोजक रोटरी क्लब के ए.जी. श्री गौतमचंद जी कवाड थे। अध्यक्षता मांगीलाल जी गांधी ने की। विशिश्ट अतिथि सर्वश्री राजेन्द्र जी सुराणा व वर्धमान जी भण्डारी थे। शाखा संयोजक कान्तिलाल जी मूथा ने अतिथियों का स्वागत व संयोजन लालसिंह जी भाटी ने किया।

अलीगढ़ – हेड्स फॉर हेल्प के सौजन्य से अलीगढ़(उत्तरप्रदेश) में 7–8 मई को कृत्रिम अंग वितरण शिविर सम्पन्न हुआ। डॉ.एस. बाल मन्दिर, दुबे का पड़ाव में आयोजित शिविर के मुख्य अतिथि सीएमएचओ डॉ. के वर्मा जी ने व विशिश्ट अतिथि डॉ.अमित जी गुप्ता, डॉ.भरत जी वैष्णव व डॉ. मनोज गर्ग थे। अध्यक्षता डॉ. सुनील कुमार जी ने की। कृत्रिम अंग व कैलीपर पहिनाने का कार्य का कार्य डॉ. नेहा जी व टेक्निशियन व उतमसिंह जी ने किया। शिविर प्रभारी अखिलेश जी अग्निहोत्री अनुसार कुल पंजीयन 116 दिव्यांगजन का हुआ। इनमें से 77 को कृत्रिम हाथ–पैर व 39 को कैलीपर मुहैया करवाए गए।

सासाराम – रीना देवी मेमोरियल चेरीटेबल ट्रस्ट, मोहनियां के सौजन्य से सासाराम (बिहार) में 8–9 मई को सम्पन्न कृत्रिम अंग वितरण शिविर में 26 दिव्यांगजन को कृत्रिम अंग व 20 को कैलीपर उपलब्ध करवाए गए। मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री अमित सिंह जी व विशिष्ट अतिथि श्री सौरभ जी व कुमार मणि जी तिवारी थे। अध्यक्षता डॉ. प्रेमशंकर जी पाण्डे ने की। संचालन शिविर के प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने किया। दोनों ही शिविर में पी.एण्ड.ओ. डॉ. पंकज व टेक्नीशियन भंवरसिंह जी ने कृत्रिम अंग व कैलीपर पहिनाने की सेवाएं दी।

सहारनपुर (उत्तरप्रदेश)– जैन समाज व पार्श्वनाथ सेवा संघ के सहयोग से जैन धर्मशाला में 10–11 मई को दिव्यांगजन जांच, चयन व कृत्रिम अंग माप शिविर का आयोजन सहारनपुर के आयुक्त श्री ज्ञानेन्द्र सिंह जी के मुख्य आतिथ्य में सम्पन्न हुआ। इसमें कुल 272 दिव्यांगजन का पंजीयन हुआ। जिनमें से डॉ. सिद्धार्थ ने जांच कर 40 का नि:शुल्क सर्जरी के लिए चयन किया। पी. एण्ड ओ. डॉ. रामनाथ जी ठाकुर व टेक्नीशियन किशन जी सुथार ने 109 दिव्यांगजन के लिए कृत्रिम अंग व 55 के कैलीपर बनाने का माप लिया। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री राकेश जी जैन, अविनाश जी जैन व अंकित जी जैन थे। अध्यक्षता जैन समाज के अध्यक्ष श्री राजेश कुमार जी ने की। अतिथियों का स्वागत प्रभारी श्री हरिप्रसाद जी लढ्ढा ने किया।

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

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

बहनों और भाईयों ये प्रेम प्यार की कथा। ये राश्ट्रकवि मैथेलीशरण गुप्त जी ने चिरगांव झाँसी वालों ने सांकेत में लिखा कि

धन्य भाग इस किकंर ने भी,
उनके शुभ दर्शन पाए।
जिनकी चर्चा करे सदैव ही,
प्रभु के भी आंसू आये।।

ये प्रेम की कथा, ये अनुराग की कथा। कहते है झुक जाईये, नम जाइये, गम खाइये जब भी हमने गम खाया है। तब हम जीत गये हैं बाबू। आपने देखा कोई–कोई 30 फीट लम्बा वृक्ष है थोड़ा तूफान आया रात को परसो सुबह की बात है गुलाबबाग में वो वृक्ष टूटा हुआ पड़ा था। मैंने कहा ये वृक्ष टूट गया। कैसे टूट गया बाबूजी रात को तूफान आया था। अन्य पौधे तो नहीं टूटे अन्य वृक्ष नहीं टूटे ये वृक्ष ही क्यो टूट गया। किसी ने कहा देखो ना बाबूजी इसकी जड़े कितनी कमतजोर है। जड़ें कमजोर हैं, वृक्ष लम्बा हो गया। घमण्ड़ में अकड़ करके चूर हो गया व टूट गया। मानव जाति इंसानियत के लिए एक कवि ने बहुत अच्छा कहा हमारा घमण्ड़ टूटे, हमारा अहम् टूटे एक बार लिखलो आपकी डायरी–

मैं भी टूटूं, तुम भी टूटो,
एक मात्र सब प्रभु ही प्रभु हो।
एक आया कि धन गूंजे,
एक मात्र सब सम ही सम हो।।

ये अच्छाई की कथा ,ये प्रेम की कथा। हनुमान जी संजीव बूटी ले आये। आप और हम सुनते हैं लीला में भी देखते हैं, रामलीला में पर्वत उठाकर के ले आये। क्योंकि मानलो संजीवनी बूटी कौनसी होगी। कई मेरी पहचान कमजोर ना हो जाये। आपकी– हमारी संज्ञा माता के गर्भ से आये। ऐसे ही आये थे। और माता के गर्भ में ये शरीर के हेडमास्टर शह्रस्त्रार चक्र वाला मस्तिश्क बन गया। ये प्रिसिंपल साहब बन गये। इनमे संज्ञा है, विज्ञान है, संवदेना है और संस्कार है। संस्कार पूरे हमारे शरीर में है, चेतना में है, हमारे अनाहत चक्र हृदय में भी संस्कार है। हमारे माथे में भी संस्कार है, हमारी संज्ञा सत्य रहे। संज्ञा सत्य को पहचान पावे। ये अपनापन है, ये सलाह अच्छी है। यदि वैद्यराज जी अर्थात् डॉ. साहब अपने मन की प्रसन्न की बात कहते हैं रोगी के मन की पसन्द। खटाई तो डॉ. साहब मुझे खानी पड़ेगी लाल मिर्ची तो जीमनी पडेंगी। हा–हा कोई बात नहीं लाल मिर्ची चाहे जितनी जिमो। तो एसीरेंटी हो जायेगी खटाई ज्यादा खाया तो हड्ड़ियों में दर्द हो जायेगा। और यदि गुरु कहे शिश्य कहे मैं अधर्म में जाऊंगा, मैं तो मेरी इन्द्रियों चारे लगूंगा। मैं तो झूठ बोलूंगा। मैं माया करुंगा, मैं एक के चार करुंगा कई जेलों में पड़े हुए हैं। हां आप सुनते आये देखते आये। कई जेलो में पड़े हुए हैं महाराज। किसी ने पाप का बाप लोभ किया। वो जेल में गया किसी ने तृष्णारुपी अन्त किया वो तृष्णा को कोई पार नहीं है। आपकी–हमारी संज्ञा सत्य संज्ञा हो जाये। अच्छाई को पहचान लेवें।

सम्पादकीय

गुण के दो रूप हैं – सद्गुण और दुर्गुण। दुर्गुणों को त्याज्य व सद्गुणों को वरैण्य माना गया है। वास्तव में मनुष्य की शोभा सद्गुणों से ही तो है। सद्गुण वो स्वाभाविक विशेषताएं हैं जो परमात्मा ने हमें प्रदान की है।

सद्गुण स्वयं के लिए भी उतने ही आवश्यक हैं जितने कि व्यवहार जगत के लिए। संसार में व्यक्ति एक दूसरे को मान–सम्मान दे, किसी जरूरतमंद की सहायता करे, सत्याचरण व ईमानदार चर्या का पालन करे तो वह सद्गुणी कहलाता है। मनुष्य को यदि सामाजिक प्राणी कहलाना है तो उसे व्यावहारिक सद्गुणों का परिपालन करना ही होगा। इसके साथ व्यक्ति का आत्मा सद्गुणी होना भी आवश्यक है। यह एक प्रकार का स्वमूल्यांकन भी है। हम कोई गलत काम करें या सही तो ठीक से अनुभव करें तो हमारा मन उसमें रोकता या प्रोत्साहित करता है। जिस भी कार्य से मन की खिन्नता या उदासीनता प्रकट हो तथा करने में हिचक हो उससे बचना ही चाहिए। जिस कार्य से मन मुदित हो तथा परम्शांति का अहसास हो वही कार्य करना चाहिए। यही निजी सद्गुणों की कसौटी है। सद्गुण विकसित भी किये जा सकते हैं। तो फिर हम क्यों पीछे रहें, सद्गुणी बनें, सर्वप्रिय बनें।

कुछ काव्यमय

सत्य वचन तू बोल रे,
अमृत अर्क डुबोय।
वाणी ही से मानवी,
गरिमा तेरी होय।।
सच बोले वो देवता,
झूठा असुर समान।
केवल वाणी भेद से,
है तेरी पहचान।।
ईश्वर के संकेत हैं,
सच की राह अबाध।
फिर भी सत्पथ ना चले,
तो जघन्य अपराध।।
सच तेरी है अस्मिता,
ऐ मानव तू जान।
केवल सच से ही मिले,
अब तक श्री भगवान।।
सत्य कसौटी साख की,
नहीं झूठ के पाँव।
झूठ झुलसती धूप है, सच है शीतल छाँव।।

अपनों से अपनी बात

देने में बड़ा आनंद

एक बार एक शिक्षक, अपने एक युवा शिष्य के साथ टहलने निकले। उन्होंने देखा कि रास्ते में पुराने एक जोड़ी जूते उतरे पड़े है, जो पास के खेत में काम कर रहे मजदूर के थे वह काम खत्म कर घर जाने की तैयारी में था। शिष्य को मजाक सूझा, उसने शिक्षक से कहा, ''गुरुजी क्यों न हम ये जूते कहीं छिपा दें। मजदूर इन्हें यहां नहीं पाकर घबराएगा तो बड़ा मजा आएगा। ''शिक्षक गम्भीरता से बोला ''किसी गरीब के साथ इस तरह का मजाक ठीक नहीं है। क्यों ना हम इन जूतों में कुछ सिक्के डाल दें और

छिपकर देखें कि इसका मजदूर पर क्या प्रभाव पड़ता है।

शिष्य ने ऐसा ही किया और दोनों पास ही झाड़ियों में छिप गए। मजदूर आ गया। उसने जैसे ही एक पैर जूते में डाला, उसे किसी चीज का आभास हुआ। उसने जूते में देखा कि कुछ सिक्के पड़े थे। उसे बड़ा आश्चर्य हुआ। उसने इधर–इधर देखा। अब उसने दूसरा जूता उठाया, उसमें भी सिक्के थे। उसकी आंखों में आंसू आ गए उसने हाथ जोड़कर कहा, हे भगवान्! समय पर प्राप्त इस सहायता के लिए उस अनजान सहायक का लाख–लाख धन्यवाद। उसकी सहायता के कारण आज मेरी बीमार पत्नी को दवा और भूखे बच्चों को रोटी मिल सकेगी।

मजदूर की बातें सुन शिष्य की आंखे भर आई। शिक्षक ने शिष्य से कहा 'क्या तुम्हारी मजाक वाली बात की अपेक्षा जूते में सिक्का डालने से तुम्हें कम खुशी मिली? ''शिष्य बोला, आपने आज मुझे जो पाठ पढ़ाया है, उसे मैं जीवन भर नहीं भूलूंगा।

–कैलाश 'मानव'

संगत का असर

संगत का प्रभाव हर प्राणी पर अवश्य ही पड़ता है। जो जैसी संगत में रहेगा, वो वैसा ही हो जाएगा। बुरी संगत में रहने पर अच्छा व्यक्ति भी बिगड़ जाता है तथा अच्छी संगत में रहने पर बुरा व्यक्ति भी अच्छा बन जाता है। बहुत विरले ही होते हैं, जिन पर संगत का असर नहीं पड़ता।

एक जवान लड़का बुरी संगत में फँस गया। उसके पिताजी ने उससे बुरी संगत छोड़ने के लिए कहा तो उसने जवाब दिया कि मैं भले ही उनके साथ रहता हूँ, परन्तु उनकी गंदी आदतें नहीं सीखता। मुझ पर उनकी बातों का कोई असर नहीं होता। तब पिताजी ने उसे बुरी संगत से निकालने के लिए एक उपाय सोचा। एक दिन वे बाजार से एक किलो सेब लाए। उन्होंने अपने बेटे को बुलाकर वे सब सेब फ्रिज में रखने के लिए कहा। बेटे ने सेब लिए और वह उन्हें फ्रिज में रखने लगा, तभी

उसने देखा कि उनमें से एक सेब खराब था। उसने पिजाजी से कहा कि इन सेबों में से एक सेब सड़ा हुआ है, इसे बाहर फेंक दूँ क्या?

पिताजी ने कहा–नहीं, नहीं, कोई बात नहीं। इसे भी रखा रहने दो। इससे कोई फर्क नहीं पड़ेगा। बेटे ने वे सभी सेब वैसे के वैसे फ्रिज में रख दिए। दूसरे दिन पिताजी ने बेटे से फ्रिज में रखे वे सेब मंगवाए। बेटा जब फ्रिज में से सेब लेकर आ रहा था तो उसने देखा कि उस थैली में 4–5 सेब सड़ गए थे।

उसने पिताजी से कहा–मैंने कहा था ना कि वो सड़ा हुआ सेब फेंक देता हूँ, देखिए इसकी वजह से दूसरे 4–5 सेब भी सड़ गए, परन्तु आपने मेरी बात नहीं मानी। अगर आप मेरी बात मान लेते, तो ये सेब सड़ते नहीं।

तुरन्त पिताजी ने कहा–बेटा, मैं भी तुम्हें यही समझा रहा था कि अगर तुम बुरे लड़कों के साथ रहोगे तो तुम्हारी भी आदतें उनकी तरह बुरी बन जाएँगी, ठीक इन सेबों की तरह। बेटा पिताजी की बात समझ गया और उसने उसी दिन से बुरी संगत छोड़ दी। बुरे रास्तों पर ले जाने वाले मित्रों से सदैव दूर ही रहना चाहिए। बुरे मित्र भले व्यक्ति को भी बुरा बना देते हैं। जैसे एक मछली सारे तालाब को गंदा कर देती है, ठीक उसी तरह यदि हमारे संगी–साथियों में एक भी व्यसन, आलस, निंदा या अन्य किसी भी बुरी आदत वाला है तो वह अन्य दूसरे मित्रों को भी अपने जैसा ही बना देगा।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

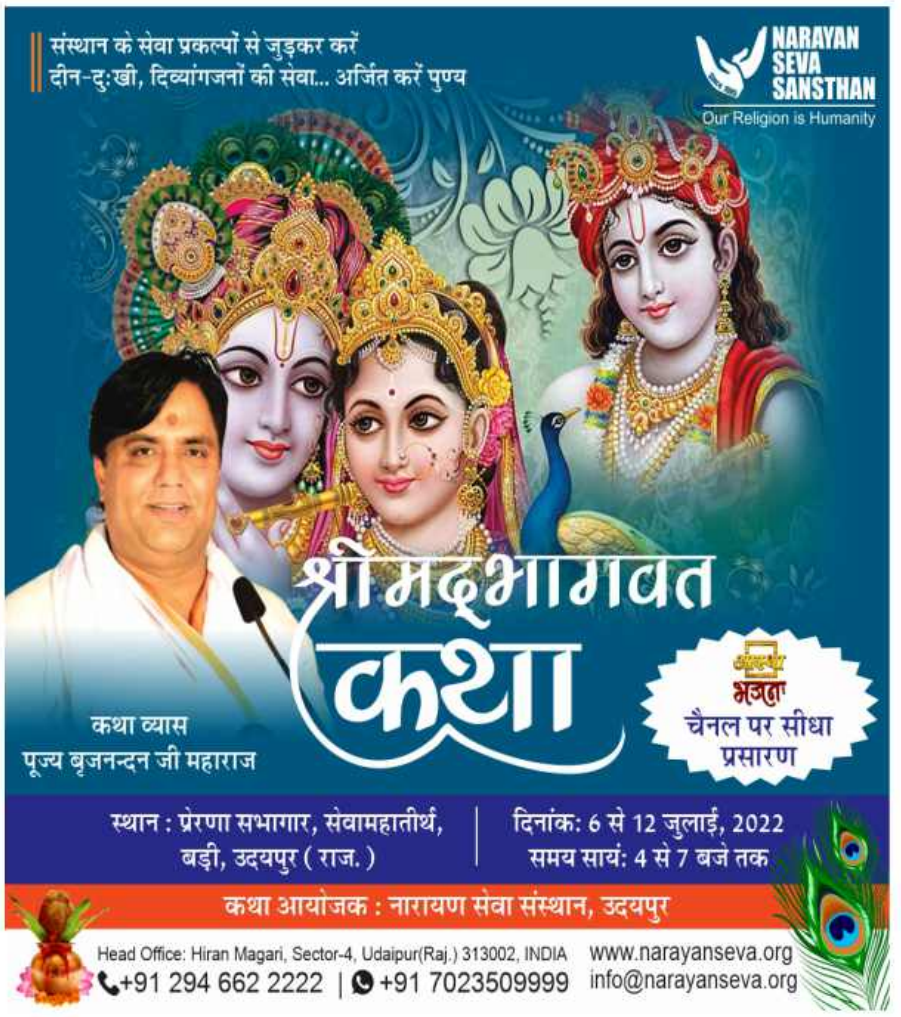
1996 में प्रशान्त का विवाह ब्यावर के समाजसेवी ओमप्रकाश गुप्ता की पुत्री वन्दना के साथ हो गया। उदयपुर से बारात लेकर ब्यावर गये। सभी परिजन व ईष्ट मित्र तो साथ थे ही डॉ. आर.के.अग्रवाल तथा राजमल भाईसा भी समय निकाल कर ब्यावर आये।

1997 में चैनराज लोढ़ा भी इस असार संसार को विदा कर स्वर्गारोहण कर गये। खुशी इस बात की थी कि उनके जीतेजी पोलियो होस्पीटल बन गया था और चलने लग गया था।

धन संग्रह अभी भी चुनौती बना हुआ था। एक विचार यह भी आया कि अस्पताल में इलाज हेतु आने वाले सम्पन्न लोगों से शुल्क लेना शुरु किया जाय मगर ऐसे लोगों की गिनती उंगलियों पर गिनने जैसी थी। चिकित्सा हेतु आने वाले रोगियों में 99 प्रतिशत गरीब तथा अत्यन्त गरीब तबके के थे। किसी एकाध सम्पन्न रोगी से 5–7 हजार का शुल्क ले भी लिया तो उससे कोई फर्क पड़ने वाला नहीं था। अन्ततः यही तय किया कि अस्पताल में चिकित्सा निःशुल्क ही की जायेगी।

इस बीच कैलाश ने राजकीय सेवा से स्वैच्छिक सेवानिवृति हेतु आवेदन कर दिया। कैलाश से उसके जयपुर एवं उदयपुर स्थित अधिकारी बहुत प्रसन्न थे, वे नहीं चाहते थे कि कैलाश समय पूर्व सेवानिवृति ले। उन्होंने कैलाश को मना किया, यह भी कह दिया कि रोज ढाई–तीन घन्टे भी नौकरी पर उपस्थित हो जायेगा तो वे काम चला लेंगे। कैलाश के लिये 3 घन्टे निकालना भी मुश्किल था, अस्पताल में रोगियों की आवक बहुत बढ़ गई थी। जयपुर में तब जी.एल.मीणा, डायरेक्टर फाइनेन्स थे, उन्होंने कहा कि वे उसे पदोन्नत कर देते हैं, आवेदन वापस ले लो।

अंश - 143



बुजुर्गो को फिट रखेंगी ये स्ट्रेचिंग एक्टिविटी

वृद्धावस्था में भी फिट रहना जरूरी है। इसके लिए नियमित और उपयोगी स्ट्रेचिंग एक्टिविटीज की जानकारी –

चेयर स्क्वॉट्स कुर्सी के सामने खड़े होकर इस पर बैठें और खड़े हों। हाथ सीधे या कमर पर रखें। कुछ सेकंड तक स्कवॉट स्थिति में रूके भी रह सकते है। इस दौरान कमर, गर्दन व हाथ सीधे रखें। यह अभ्यास 8 से 10 बार दोहराएं।

लाभ : स्ट्रेचिंग फ्लेक्सिबिलिटी में कारगर। जोड़ व मांसपेशियों के दर्द में राहत। शरीर का बैलेंस, ध्यान के लिए बेहतर अभ्यास।

स्टेंडिंग साइड बैंड सीधे खड़े हो जाएं ओर दोनों हाथ सीधे ऊपर ले जाएं। अब एक हाथ को कमर पर रखें और दूसरे को शरीर के साथ मोड़ते हुए स्ट्रेच करें। एक पैर को सीधा रखें, जबकि दूसरों को थोड़ा सा मोड़ लें। दूसरे हाथ–पैर से दोहराएं।

लाभ : स्ट्रेचिंग से मांसपेशियों को, बैक पेन, स्पाइन में राहत मिलती है। यह जॉइंट पेन में भी कारगर है।

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

मीठी मनुहार

उड़ पत्रिका उतावली, बण तुरंग असवार।
खबरां दे सामूहिक ब्याव री, आज्यो सपरिवार।
विनय पूर्वक पाती लिखी, प्रेमपूरित मनुहार।
सज्जन बण, बाराती–समधी पधारिज्यो सपरिवार।
फुरसत म्हाने है नहीं, आ मत कहिज्यो आप।
काम परायो है नहीं, ओ है सेवा को काज।।
निर्धन–दिव्यांग 51 बेटा बणसी बनड़ा सम्मान।
वाट–जोवती बेटियां रो करणो है कन्यादान।
आयां बिना रहिज्यो मती, इण सब रे ब्याव।
28–29 अगस्त, 2022 रविवार और सोमवार।
घणे मान विनती, आइज्यो जरूर सुजान।
आप पधारिया सोभा होवसी, बढ़सी म्हाको मान।
कुंकुम पतरी फेर भेजस्यां, इण रे लारेलार।
बाट घणी जोवेला, संगलो नारायण परिवार।
शुभ वेला स्वागत तांई, म्है सब तैयार।।

प्रतीक्षारत –: कैलाश 'मानव', कमला देवी, प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश, वंदना, देवेन्द्र, पलक एवं समस्त नारायण सेवा परिवार

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

दिनांक 23–5–2020, तैबीस के दो और जोड़े तो पाँच ही होता है। इधर भी पाँच और पाँच को चार गुणा करते हैं तो बीस होता हैं, अद्भुत संख्या। ये 23–5–2020 पूरे प्रलयकाल तक पुनः कभी नहीं आयेगी। इसीलिये इस तारीख के क्षण का सदुपयोग कर लो। अभी– अभी जब में एक छोटा सा, पांच फिट , पांच ईंच का ऐसा इन्सान जो बहुत साधारण है। इस देहदेवालय में दौ सौ छः हड्डियाँ हैं, तीन सौ से अधिक संधियाँ हैं, पाँच सौ उन्नीयासी मांसपेशियाँ हैं। रूधिर निरन्तर 400 किलोमीटर, की गति से, बहुत तेज गति से। पैर के अंगूठे के जीवित नाखून से लेकर के सिर के बाल तक जिसको सहस्त्रारचक्र बोलते हैं। वहाँ तक दौड़ रहा है।

नीचे से ऊपर तक, ऊपर से नीचे तक। ये स्किन के ऊपर दर्द के छोटे –छोटे कण, कही दर्द न हो। कहीं पैर का अंगूठा, अंगुली। कहीं चुटकी काटने का दर्द सम्बन्ध होना चाहिये, वहाँ कुछ इलाज के लिये होते हैं। न्यूरो सर्जन के पास जाने के लिये, फिजिशयन के पास जाने के लिये होते हैं। दर्द होना ही चाहिये। और जब अपने पे दर्द हो तब अनुभूति होती हैं, कि दर्द क्या होता है? एक चक्रवर्ती सम्राट के बालक को गुरुकूल में भर्ती कराया गया। तीन साल की शिक्षा के बाद आचार्य महोदय ने चक्रवर्ती सम्राट को कहलाया– आपका बालक बहुत गुणी हैं। सब विद्याएं इसने मेरे से प्राप्त कर ली है। आप बालक को लेने पधारें। सम्राट अपने पुत्र को लेने आये। प्रसन्न भाव से जब जा रहे थे तो आचार्य को अचानक कुछ ध्यान आया। एक छोटी सी बेंत ली, और राजकुमार की कमर पे, बेंत लगा दी। राजकुमार पीड़ा से बिलबिलाया। पीड़ा हुई, दर्द हुआ। चकित राजा ने जो बहुत संस्कारी था। उसने पूछा– आचार्यजी, कुछ दिन पहले आपने मेरे पुत्र की बड़ी तारीफ की थी।

अचानक बिना किसी अपराध के आपने इस पर बेंत का प्रहार क्यों किया? आचार्य बोले– राजन् मुझे ध्यान आया, मैंने सारी विद्यायें दी। लेकिन दर्द क्या होता है? पीड़ा क्या होती है? इसकी विद्या मैंने नहीं दी। इसलिये मैंने दर्द का अहसास भी करा दिया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 496 (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