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 - 9 • अंक-2497 • उदयपुर, मंगलवार 26 अक्टूबर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

निराश जिंदगी में उम्मीद की दस्तक

कृत्रिम अंग पाकर सक्रिय हुई बाधित दिनचर्या, घटनाओं–दुर्घटनाओं में इन्होंने खो दिए थे हाथ–पैर, हादसों में हाथ–पैर खोने वाले लोगों को संस्थान द्वारा में देश के विभिन्न स्थानों पर निःशुल्क शिविर आयोजित कर कृत्रिम हाथ–पैर लगाए गए। इससे पूर्व इनके कृत्रिम अंग बनाने के लिए मैजरमेंट शिविर लगाए गए थे। जिनमें दिव्यांगों की जांच कर ऑपरेशन योग्य दिव्यांगों का चयन भी किया गया।

सागर (म.प्र.)

बुंदेलखंड मेडिकल कॉलेज परिसर में को क्षेत्रीय विधायक माननीय श्री शैलेन्द्र जी जैन के सौजन्य से .त्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसमें 41 दिव्यांग लाभान्वित हुए। शिविर के मुख्य अतिथि क्षेत्रीय सांसद माननीय श्री राजबहादुर सिंह जी एवं शिविर सौजन्यकर्ता श्री शैलेन्द्र जी जैन थे। अध्यक्षता जिला कलेक्टर श्री दीपक जी आर्य ने की। विशिष्ट अतिथि नगर निगम आयुक्त श्री रामप्रकाश जी अहिरवार, मेडिकल कॉलेज के अधीक्षक डॉ. आर. एस. वर्मा तथा अरूण सर्राफ थे। अतिथियों ने 24 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ–पैर तथा 17 को कैलिपर वितरित किए। शिविर में टेक्नीशियन श्री नाथूसिंह व शिविर प्रभारी श्री हरिप्रसाद जी लढ्ढ़ा व श्री नरेन्द्र सिंह झाला ने अतिथियों का स्वागत किया।

बागोदरा (गुजरात)

मंगल मंदिर मानव सेवा परिवार एवं संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में बागोदरा (गुजरात) में .त्रिम अंग माप शिविर आयोजित किया गया। शिविर में कुल 93 दिव्यांगों का पंजीकरण हुआ। जिनमें से 41 के लिए .त्रिम अंग तथा 8 के कैलिपर बनाने के लिए टेक्निशियन श्री नाथूसिंह व श्री उत्तम चंद्र जी ने माप लिया। मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री एवं विधायक श्री भूपेन्द्र सिंह सुदासमा थे। अध्यक्षता बावला के पूर्व विधायक श्री कांतिभाई निकुम ने की। विशिष्ट अतिथि अहमदाबाद के उप जिला प्रमुख श्री रमेश भाई मकवाना, मंगल मंदिर परिवार के प्रमुख श्री दिनेश भाई एम लाठिया, समाजसेवी सर्वश्री प्रभात बाबू भाई मकवाना, रमेश भाई ठुमार, विक्रम भाई मंडोरा, भरत भाई सोलंकी तथा शाखा प्रेरक श्री राघवेन्द्र प्रतापसिंह थे। शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लढ्ढा व नरेन्द्र प्रतापसिंह ने अतिथियों का स्वागत किया। व्यवस्था में फिजियोथैरेपिस्ट रक्षिता जी वघासीया व प्रकाश जी डामोर ने सहयोग किया।

अबोहर (पंजाब)

श्री बालाजी समाज सेवा संघ के सहयोग से अबोहर (पंजाब) में विशाल दिव्यांग जांच एवं ऑपरेशन चयन शिविर आयोजित किया गया। जिसमें कुल 210 दिव्यांगों ने पंजीयन करवाया। जिनमें से ऑपरेशन योग्य 39 दिव्यांगों का डॉ. एस. एल. गुप्ता ने चयन किया। शेष लोगों को उनकी जरूरत के मुताबिक सहायक उपकरण दिए गए। मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री राजेन्द्र जी पाल थे। अध्यक्षता बालाजी समाजसेवा संघ के चेयरमैन श्री गगन जी मल्होत्रा ने की। विशिष्ट अतिथि श्री अमित भाई थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने किया।

लखनऊ (उ.प्र.)

नेहरू युवा केन्द्र, लखनऊ में संस्थान के तत्वावधान में कृत्रिम अंग एवं कैलिपर्स वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसमें टैनीशियन श्री नाथूसिंह ने 5 दिव्यांगों के कृत्रिम हाथ–पैर जबकि 20के कैलिपर्स लगाए। संस्थान के स्थानीय आश्रम प्रभारी श्री ब्रदीलाल शर्मा ने बताया कि शिविर का उद्घाटन मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री वी.के.सिंह ने किया। अध्यक्षता श्रीमती प्रतिभा जी श्रीवास्तव ने की। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री नवीन कुमार जी, लक्ष्मण प्रसाद जी, सुभाष चन्द्र जी एवं दिलीप कुमार जी थे। अतिथियों का स्वागत शिविर प्रभारी श्री हरिप्रसाद लढ्ढ़ा एवं धन्यवाद ज्ञापन श्री बृजपाल सिंह ने किया।

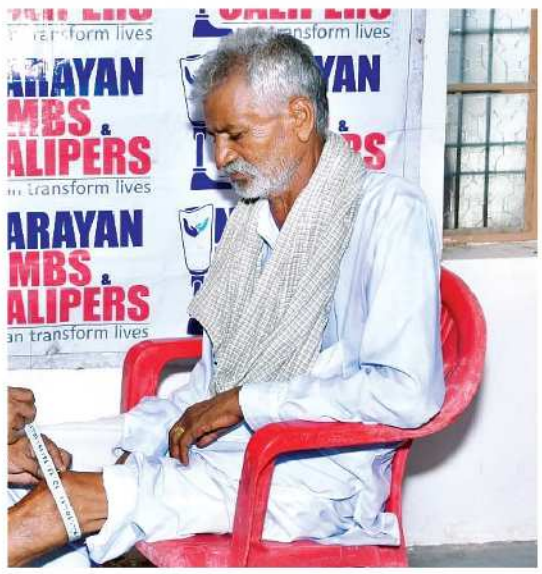
हैदराबाद (तेलंगाना)

टूरिष्ट प्लाजा–कांचीगुड़ा, हैदराबाद (तेलंगाना) में जेसीआई के

सहयोग से कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित किया गया। जिसमें 25 दिव्यांगों को .त्रिम अंग तथा 2 को कैलिपर्स प्रदान किए गए। इस दौरान उपस्थित अन्य दिव्यांगों के कृत्रिम अंग बनाने के लिए टेक्निशियन श्री भंवर सिंह द्वारा नाप लिया गया। मुख्य अतिथि जेसीआई बंजारा के अध्यक्ष श्री गोविंद जी कंकाणी थे। अध्यक्षता समन्वयक डॉ. मोहित जैन ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में जेसीआई के सदस्य सर्वश्री महेन्द्र सिंह ने अतिथियों का स्वागत तथा साधक श्री लालसिंह भाटी ने संचालन किया। धन्यवाद ज्ञापन फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. के. अरूण ने किया।

खाजुवाला (राजस्थान)

खाजूवाला (बीकानेर) की जाट धर्मशाला में 26 सितम्बर को सम्पन्न निःशुल्क विशाल दिव्यांग जांच .त्रिम अंग माप तथा ऑपरेशन चयन शिविर में 37 दिव्यांगों का पोलियों सुधार सर्जरी के लिए चयन किया गया। जबकि 25 के कैलिपर और 20 के लिए .त्रिम अंग(हाथ–पैर) बनाने का माप लिया गया। टेक्नीशियन श्री भंवरसिंह ने लिया। विश्व हिंदू परिषद



की बीकानेर शाखा के सहयोग से आयोजित कैम्प के मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री भोजराज लेखाना थे। अध्ययक्षता श्री भागीरथ जी ज्याबी ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में सर्वश्री चेतराम जी, रामधन जी बिश्नोई,फूलदास स्वामी, संस्थान शाखा के संयोजक राजाराम जी जाखड़, राजकुमार जी ढोलिया, श्यामलाल जी जांगिड़, अजय कुमार जी तथा श्रीमती मधु जी शर्मा मंचासीन थे। शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान के निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की जानकारी दी।

दिव्यांगों के जीवन को सरल और सुचारु बनाएं

शारीरिक दृष्टि से अक्षम (दिव्यांग) व्यक्तियों के पुर्नवास एवं विकास को लेकर प्रतिवर्ष 3 दिसंबर को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विकलांग दिवस मनाया जाता है। इसकी शुरूआत 1992 से संयुक्त राष्ट्र संघ की पहल पर हुई थी। भारत के प्रधानमंत्री ने इसे दिव्यांग दिवस का सम्बोधन प्रदान किया। इसका उद्देश्य दिव्यांगों के जीवन को बेहतर और स्वावलंबी बनाना है।

पूरी दुनिया के 15 प्रतिशत लोग विकलांगता से ग्रस्त है। जिन्हें रोजमर्रा जिंदगी में अनेक कठिनाइयों का सामना करना और इनके समग्र विकास के साथ इनके अधिकारों की रक्षा करना है। निःशक्तजन से भेदभाव करने पर दो साल तक की कैद और अधिकतम 5 लाख रुपए के जुर्माने का प्रावधान किया गया है। जहां तक भारत का सवाल है यहां की आबादी का 2.2 प्रतिशत हिस्सा दिव्यांग है। भारत सरकार ने इनके विकास के लिए सरकारी नौकरियों व अन्य संस्थानों में 3 प्रतिशत आरक्षण के प्रावधान को बढ़ाकर 4 प्रतिशत कर दिया है। दिव्यांग शारीरिक दृष्टि से भले ही अक्षम हो लेकिन उनमें कुदरत कुछ ऐसी प्रतिभा का रोपण कर देती है जिससे वे दुनियाभर में अपने कौशल का योगदान सुनिश्चित कर प्रतिष्ठा अर्जित करते हैं। ऐसे कुछ व्यक्तियों में गायक और संगीतकार रवीन्द्र जैन, नृत्यांगना सोनल मानसिंह, नृत्यांगना सुधाचंद्रन, पहली एवरेस्ट विजेता दिव्यांग महिला अरूणिमा सिन्हा, क्रिकेटर एस चंद्रशेखर, पैरालंपिक स्वर्ण विजेता अवनि लेखरा, रजत पदक विजेता देवेन्द्र झाझड़िया, दीप मलिक का नाम बड़े आदर के साथ लिया जाता है। इन्होंने अपने आपको सिद्ध किया है। ऐसी अनेक और भी जानी मानी हस्तियां हैं, जिन्होंने अपनी दिव्यांगता को व्यक्तित्व निर्माण में आड़े नहीं आने दिया।

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान भी आपके सहयोग और दिव्यांगों की निःशुल्क सेवा, चिकित्सा, शिक्षण–प्रशिक्षण एवं पुनर्वास के क्षेत्र में पूरे समर्पण एवं पुनर्वास के क्षेत्र में पूरे समर्पण के साथ संलग्न है। विकलांगता दिवस पर हमें इस बात की शपथ लेनी है कि दिव्यांगों बंधु–बहनों के जीवन को सरल और सुचारू बनाने में हम अपनी सामर्थ्य के साथ अपना योगदान सुनिश्चित करेंगे।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

लंका और रावण जिसके कहते दिग्पाल उसके सेवा में रहते थे जिसका बेटा इन्द्रजीत था। इन्द्र को जीत लिया था ऐसा इन्द्रजीत जिसका बेटा था। कितनी निडरता होगी ? निडरता गुण है ये विकार नहीं है । भयभीत रहना विकार है। कितने विकार इकट्ठे कर लिये ? हाँ विकारों को पूरा थेला बना दिया। कहते पेट भरो पेटी नहीं। थैला भरो थैला नहीं। डॉ. अग्रवाल साहब क्या करते थे जो अन्तरिक्ष से हम आशीर्वाद दे रहे हैं। पान मशाला, मौत मशाला ज्यादा खाओगे तो जीभ जलेगी। गुटखा खाओंगे तो गाल गलेगा ऐसे डॉ. साहब कहा होंगे ? कौनसा जन्म लिया होगा डॉ. साहब आपका मोबाइल नम्बर भेज दीजियेगा।

हैदराबाद जा रहा था। उदयपुर से बोम्बे पहुँचा था । बोम्बे से हैदराबाद जाना था। बोर्डिंग टिकट साथ में थे चार जने थे हम। महिम भैया, कुलदीप, गोविन्द और मैं । महिम भैया सिक्योरटी के उस पार जा चुका था। और सेक्यूरिटी के उस पार जाने के एक क्षण पहले आदरणीय डॉ. आर.के. अग्रवाल साहब ने मुझे उदयपुर से याद किया। कैलाश मैं अंतिम श्वास लेने वाला हूँ। अब मेरी आखिरी घड़ी आ गई है कैलाश में तुझे याद कर रहा हूँ। लौट आ उदयपुर लौट आ कैलाश। मैंने कुलदीप और गोविन्द को कहा मुझे उदयपुर लौटना है, मुझे हैदराबाद नहीं जाना है। वहाँ का काम तो महिम कर लेगा। महिम घबरा गया बाबूजी क्या हो गया? आपके हार्ट में दर्द तो नहीं हुआ कहीं? नहीं बाबू नहीं, मेरा देह–देवालय ठीक है।

मेरा मन कोई पुकार रहा है मुझे वायरलेस आ गया है उदयपुर से। कोई मुझे पुकार रहा है, पर मुझे अभागे को डॉ आर.के. अग्रवाल साहब पुकार रहे हैं मुझे ध्यान नहीं रहा। मुझे कोई पुकार रहा है, कोई मुझे आवाज दे रहा है डॉ. साहब का वायरलेस तो बढ़िया था लेकिन मेरी अन्दर की कमजोरी थी मैं पहचान नहीं पाया कि डॉ. अग्रवाल साहब पुकार रहे है। लेकिन मुझे उदयपुर लौटना है। मैंने महिम को कहा सामान सब अन्दर जा चुका है। तेरा बेग रख ले पास वाले हवाई जहाज सामान सब वापस आयेगा या सारा जायेगा। मैंने अल्का जी को फोन किया चौधरी जी को उन्होंने कहा हम तो 75 महानुभावों के साथ हवाई अड्ड़े की तरफ बढ़ रहे हैं। मैं कहीं गिर नहीं पडुँ मैं कहीं अचेत नहीं हो जाऊं। मुझे बड़ा दुख हो रहा आप नहीं आ रहे। हमने तो आपकी सारी तैयारी कर ली। मैंने कहा क्या तैयारी करनी है, एक व्यक्ति से कभी कोई काम रुकता नहीं है?

सम्पादकीय

इन दिनों पारिवारिक रिश्ते कुछ ज्यादा ही दरकने लगे हैं। भारत में विवाह–विच्छेद की दर बढ़ती जा रही है। पीढ़ी अंतराल के कारण पिता–पुत्र में पटरी बैठ नहीं पा रही है। अन्य रिश्तों की तो औकात ही क्या है? जब अंतरंग और प्रगाढ़ रिश्तों में भी निरंतर दरारें आने लगे तो हमें रुक कर सोचना चाहिए कि गलत क्या और क्यों हो रहा है। इनके कारण तो अनेक हो सकते हैं, हरेक मामले की अपनी प्र.ति होती है पर मोटे तौर पर जो लगता है वह है पति–पत्नी मेंएक दूसरे को समझने का धैर्य खोता जा रहा है। त्वरित निर्णय की प्र.ति हावी होने के कारण बिना गहन विचार किये पति, पत्नी पर और पत्नी पति पर अपने मत को आरोपित करके उन्हें अपने अनुसार सोचने, चलने व व्यवहार करने के सांचे में ढालना चाहते हैं। पर स्वाभाविक है कि हर व्यक्ति का आत्मसम्मान होता है, वह आहत हो तो उत्तेजना होना भी स्वाभाविक है। ऐसे ही पिता–पुत्र में भी है, वे अपने को ही समझदारी का पुरोधा मानकर दूसरे को नासमझ मानते हैं। ये दोनों रिश्ते एक बारीक सी त्रुटि से ही कमजोर होते जा रहे हैं। एक दूसरे को समझने व समझाने का दौर जब–जब मंदा होता है तब–तब ऐसे संकट आते हैं। इन्हें परस्पर संवाद व समझ से ही हल किया जा सकता है।

कुछ काव्यमय

जो भी मेरे हाथ है,
नहीं चलेगा साथ।
फिर भी मैं माना नहीं,
क्षमा करो हे नाथ।।
क्या लेकर कोई गया,
मिलते नहीं प्रमाण।
मन मेरा माना नहीं,
सुनता रहा बखाण।।
ना तो कुछ लाया यहाँ,
ना पाऊँ ले जाय।
फिर किसकी चिन्ता करूं,
किसकी हाय बराय।।
जो जाना था साथ में,
उस पे दिया न ध्यान।
व्यर्थ किया जीवन सकल,
बना रहा नादान।।
अब भी अवसर शेष है,
हे मेरे करतार।
माफ करो सब गलतियां,
देओ मुझे सुधार।।

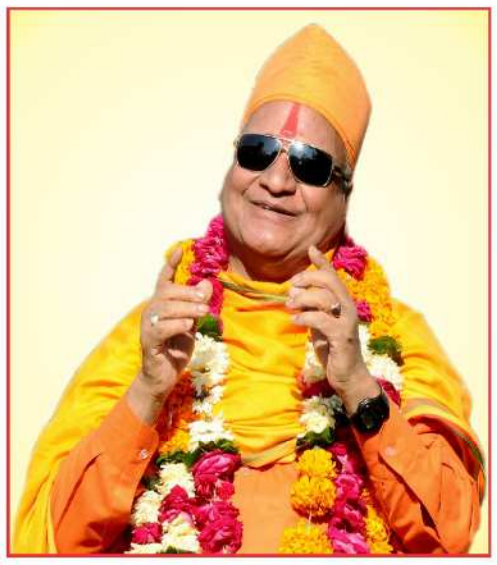
- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

सादा जीवन–उच्च विचार

मनुष्य को अपनी जरूरतें अनावश्यक रूप से नहीं बढ़ानी चाहिए। सादगीपूर्ण जीवन ही मनुष्य को खुश रख सकता है। साथ ही हमें दूसरों के सुख–दुःख को भी सदा ध्यान रखना चाहिए।

इस माह राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर जी शास्त्री की देश जन्म जयंती मना रहा है। इन दोनों महापुरूषों को नमन करते हुए इनके जीवन के दो प्रसंग में आपसे साझा कर रहा हूँ। जिनका सार यह है कि मनुष्य को अपनी जरूरतें अनावश्यक रूप से नहीं बढ़ानी चाहिए। सादगीपूर्ण जीवन ही मनुष्य को खुश रख सकता है। साथ ही हमें दूसरों के सुख–दुःख का भी ध्यान रखना चाहिए। महात्मा गांधी साबरमती आश्रम में दिनभर का काम–काज निपटाने के बाद रात्रि में आश्रम का भ्रमण कर आश्रमवासियों से



मिलना–जुलना करते थे। एक बार उन्होंने गोशाला में देखा कि एक गोसेवक कड़ाके की सर्दी में सोया ठिठुर रहा था। उसके पास ओढ़ने को पर्याप्त न था। गांधी जी को उसकी इस हालत ने विचलित कर दिया और तुरंत अपनी कुटियां में लौट आए और अपनी एक पुरानी धोती में पुराने कपड़े भर रजाई सिलने लगे। तभी उनकी धर्मपत्नी कस्तुरबा आई और पूछा 'ये क्या कर रहे हैं आप ?' उन्होंने सारी स्थिति बताई। कस्तुरबा ने कहा– 'आप कष्ट कर रहे हैं, मुझे कह दिया होता।' गांधी जी ने कहा तब मुझे शायद इतनी आत्मिक खुशी नहीं मिलती, जो अपने हाथों रजाई तैयार करने के बाद मिल रही है। इसी तरह लाल बहादुर शास्त्री जी यात्रा के लिए ट्रेन में बैठे ही थे कि उन्हें डिब्बे में ठंडक मससूस हुई। उन्होंने पूछा 'बाहर तो गर्मी है, यहां ठंडक कैसी ?' सहायक ने जवाब दिया –'आपके लिए एयरकंडीशनर लगाया गया है।' शास्त्री जी काफी नाराज हुए उन्होंने कहा कि देश के असंख्य लोग बिना एयर कंडीशनर डिब्बों में यात्रा कर रहे हैं तो मुझे कोई अधिकार नहीं है कि मैं अपने लिए इस तरह की सुविधा स्वीकार करूं। उन्होंने तत्काल एयरकंडीशनर हटवा कर ही आगे की यात्रा शुरू की।

–कैलाश 'मानव'

नई सोच के साथ बनाएं लक्ष्य

अपने जीवन को समझना हमारी प्राथमिकता होनी चाहिए। अगर हमने जीवन का महत्व समझ लिया तो यकीन मानिए जिन्दगी सुगम और सफल होने में कोई संदेह नहीं रहेगा। शास्त्रों का अध्ययन करें या ऋषियों– मुनियों को सुने, उन सबका कहना है–'मनुष्य की जिन्दगी पानी के बुलबुले जैसी है। न जाने कब बुलबुला फूट जाए।' यानी कब परलोक का बुलावा आ जाए, किसी को पता नहीं। अगर एक बार हमारी सांसें शरीर से छूट गई तो फिर लौटकर आने वाली नहीं। जीवन क्षणभंगुर है।

इसलिए हमें इसका सदुपयोग करना होगा।

नारायण सेवा संस्थान 23 अक्टूंबर, 1985 से बिना रुके सेवा के पथ पर बढ़ रहा है। दिव्यांगों और पीड़ित मानवता की सेवा करना इसका परम लक्ष्य है। संस्थान दिव्यांगों को सम्पूर्ण पुनर्वास देने का कार्य कर रहा है। 20 वर्षो से दिव्यांग एवं निर्धन सामूहिक विवाह के आयोजन करता आ रहा है। सितम्बर माह में 36वां सामूहिक विवाह सम्पन्न हुआ। जिसमें 21 जोड़ों का पाणिग्रहण शाही धूमधाम से हुआ। ऐसे आयोजनों से समाज को नई दिशा मिलती है। जिन दिव्यांगों के सपने साकार हुए उनके विचार सुनने से आंखे नम हो जाती हैं और लगता है कि उनके लिए हमारे प्रयास और तेज होने चाहिए।

समाज जिन्हें उपेक्षा भाव से देखता रहा है, वे असल में सामान्यजन से कतई कम नहीं हैं। समय–समय पर उन्होंने इसे साबित भी किया है। टोक्यों में सम्पन्न पैरालम्पिक–2021 में भारत के दिव्यांग युवाओं ने 5 स्वर्ण पदक सहित 19 विभिन्न पदक जीत कर कीर्तिमान स्थापित कर हम सबका ध्यान अपनी ओर खींचा है। ऐसे में सशक्त, समृद्ध भारत और उन्नत समाज बनाने के दिशा में हमें अपनी सोच और दृष्टि को बदलना ही होगा। संस्थान ने समाज कल्याण की योजनाओं को ज्यादा से ज्यादा दिव्यांग एंव जरूरतमंदों तक पहुंचाने के लिए पंचवर्षीय विजन डॉक्यूमेंट तैयार कर दृढ़ता से उस पर कार्य करने का संकल्प भी लिया हैं। यह संकल्प आपश्री के आशीर्वाद और सहयोग के बिना मूर्तरूप नहीं ले पाएगा। आइये, आप भी उसमें सदैव की तरह सहभागी बनें और भारत की आजादी के अमृत महोत्सव पर सेवा पथ की ओर तेजी से आगे बढ़ने की शपथ लें।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश को एक विवाह समारोह में सम्मिलित होने अमृतसर जाना पड़ा। पीछे से कुछ यात्री उदयपुर घूमने आये। उन्होंने नारायण सेवा का नाम सुना था। प्रसिद्ध शल्य चिकित्सक डॉ. आर. के. अग्रवाल का नाम प्रारम्भ से ही नारायण सेवा से जुड़ा था। यात्रियों ने पूछताछ की तो उन्हें डॉ. अग्रवाल का नाम ही बताया। सभी डॉ. अग्रवाल के पास गये तो वे उन सब को लेकर कैलाश के घर पहुँचे। कैलाश की अनुपस्थिति में कमला ने ही उनका स्वागत किया। कुछ देर बातचीत के बाद कमला उन्हें सेवा धाम की जमीन पर ले गई और कहा कि अभी कुछ अनाथ बच्चे उसके घर पर ही रहते हैं, उनके लिये यहां एक कमरा बनवाने की इच्छा है, आप लोगों का योगदान मिल जाये तो इसकी नींव पड़ जायेगी। आगन्तुकों ने कहा कि इतना पैसा तो वे दे नहीं सकते – दो–चार हजार रु. जरूर दे सकते हैं। कमला ने कहा कि हमारी इच्छा तो और भी अनाथ बच्चों को लाकर यहां रखने की है इसलिये आप इस बारे में पुनर्विचार करना।

कमला की बात को गंभीरता से लेते हुए उन्होंने कहा कि वे नाथद्वारा जा रहे हैं, वहां उनका 10 दिन रहने का कार्यक्रम है, इस बीच कैलाश अगर लौट आये तो उनसे कहना कि वो हमसे आकर मिल ले। कैलाश के लौटते ही कमला ने सारी बात बताई तो दोनों पति–पत्नी नाथद्वारा पहुँच गए।

कैलाश ने विस्तार से उन्हें अपनी गतिविधियों और सेवा कार्यों से अवगत कराया। वह अपने साथ शिविरों के चित्र भी ले गया था, वे भी बताये तो सभी प्रभावित हो गये। उनका एक पारिवारिक ट्रस्ट चलता था, उसमें से 60 हजार रु. वे देने को तैयार हो गये। उन्होंने कहा कि महीने भर में यह राशि वे भिजवा देंगे जिससे अनाथों हेतु 3 कमरे तो बन ही जायेंगे। मुम्बई के रामदेव मूंदड़ा भी सेवा के कार्यों से प्रभावित हो गये। उन्होंने 20 हजार रु. अपने पिता के नाम दिये तो संस्था की जमीन पर पहले कमरे का निर्माण हो गया।

अंश - 144

कारगर हैं ये कसरतें

प्लैंक टु पुशअप – इसमें शरीर को पुशअप की स्थिति में लाएं। अब हाथों को कोहनी के बल पर मोड़ें और फिर से शरीर को हाथों पर ले जाएं। इससे बेली फैट कम होने के साथ हाथ भी मजबूत होते हैं। इसको करते समय अपने पूरे शरीर को सख्त रखें। सांस रोकने का प्रयास न करें। हाथों व कोहनी की दिशा आपके कंधों की दिशा आपके कंधों की दिशा में होनी चाहिए।

रशियन ट्विस्ट – हिप्स के बल बैठकर अपने दोनों पैरों को एक साथ उठाएं। अब हाथों के साथ–साथ शरीर को ट्विस्ट करें। शरीर को हाथों की दिशा में दोनों और मोड़ें। इसमें शरीर को बैलेंस करना होगा। इसको 10 मिनट कर 100 कैलोरी तक एनर्जी बर्न कर सकते हैं। इसमें हाथों को फर्श के समानान्तर रखें। पीठ की मांसपेशियां व पेट पर एक साथ दबाव पड़े।

टीआरएक्स प्लैंक – इसमें कोहनी के बल लेटकर पुशअप की स्थिति में शरीर को उठाकर रखें, साथ ही गर्दन को सीधा रखें। इस एक्सरसाइज में आप जितना अधिक समय देंगे, उतना ज्यादा बेली फैट कम होगा। 10 मिनट में 70 कैलोरी तक बर्न कर सकते हैं। इसे प्लैंक टु पुशअप के समान हाथों व कोहनियों को कंधों की दिशा में रखें, गर्दन को उठाते हुए सामने देखें।

ट्रैडमिल कोर – इसमें अपनी कोहनियों को मोड़ते हुए हाथ जमीन पर रखें और अपने पैरों को मोड़ते हुए ट्रेडमिल को धकेलने का प्रयास करें। 10 मिनट में 100 कैलोरी तक बर्न कर सकते हैं। इसमें सांसो पर नियंत्रण रखें ध्यान रखें कि कोई भी व्यायाम क्षमता अनुसार ही करें। दिक्कत होने पर रोक दें।

सूटकेस कैरी – अपने एक हाथ में एक भारी डंबल या केटलबैल उठाएं व सूटकेस लेकर चलने कीतरह चलें। इसमें शरीर मुड़ना नहीं चाहिए। पॉश्चर सीधा रखें और शरीर के मूवमेंट पर ध्यान केंद्रित करें। यह फुल बॉडी एक्सरसाइज हैं जो हाथों, कंधों, अपर बैक, पैरों को भी मजबूती देती है। इसमें एक मिनट में पांच कैलोरी तक एनर्जी बर्न कर सकते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

किसी शक्ति ने पेपर लिखवा दिया। कॉपी देने के आधे घण्टे पूर्व कॉपी दे दी जल्दी। परीक्षा देकर के, इधर टेलीग्राफ

अगर किसी का अंग जले,
दुनियां को मीठी सुहास दे।
दीपक का अपना जीवन है जो,
दूजों को अपना प्रकाश दे।।
मान ही जिसका भगवद्गीता,
सेवा वेद–पुराण है
वो सच्चा इन्सान है,
इस धरती का भगवान रे।।

वॉल्यूम नाईन की परीक्षा दे दी। प्रमाण पत्र ले लिया और चले गये सरदार शहर। हाँ, सरदार शहर में , सेठों का सरदार शहर है। बहुत अच्छा, हाँ सरदार शहर भगवान की कृपा। एक महिने बाद राधकृष्णजी सोनी का फोन आया–बधाई हो, बधाई हो। मैं तो भूल ही गया था पास होणा नहीं था, सातवां पेपर आधे मन से किया थ। वो तो उस पेपर में रह जायेंगे छः पेपर में मार्क्स आ जायेंगे। बधाई हो, बधाई हो। मैंने कहा– बधाई किस की दे रहे हो? अरे! कैलाशजी आप जूनीयर एकाउन्ट्स ऑफिसर पार्ट सैकण्ड में क्लियर करके पास हो गये। अरे! मैं पास हो गया! सातवां पेपर इतना कमजोर दिया, फिर भी पास हो गया। अच्छा सोनीजी आपको भी बधाई। अरे! मैं तो रह गया, एक पेपर में रह गया, मैं अगले साल दूंगा। ऐसे करके परमात्मा कहीं पे खींच रहा है। ओम शांति। सुख–दुःख से ऊपर उठे। हाँ, शुभकामना परिवार। बहुत प्रसन्न रहें भैया। आज हाँ, महाराज कोई शक्ति कैलाश अग्रवाल को खींच रही है। खींच रही है, कही खींच रही है। इस्पेक्टर ऑफ पोस्ट ऑफिस की सर्विस बढ़िया कम्पीटेटिव एग्जाम पास किया। एडमिशन पोस्ट एकान्टेट की शक्तियाँ, हाँ एक सौ अठाईस पोस्ट ऑफिसेज सरदारशहर के अन्तर्गत। सबका साल में कम से कम एक बार इन्सपेक्शन। उनके लिये बिल्डिंग किराये लेना। जरूरत होने पर कोई दूसरा पोस्ट ऑफिस खोलना। उस सबडिविजन में जितने भी पोस्ट ऑफिस आते है, उसके सम्बिन्धत कोई भी कार्य हो फिल्ड का, ब्रान्च पोस्ट मास्टर नियुक्त करना। पीएफओ को, ईडीएमसी को सब कुछ भगवान करवाता है– लाला।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 270 (कैलाश 'मानव')

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

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें
मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999
आपके अपने संस्थान का पता
नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

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. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023