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-2572 • उदयपुर, रविवार 09 जनवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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 की 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 अरुणिमा सिन्हा, क्रिकेटर एस चंद्रशेखर, पैरालिपिक 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 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।

एक दिव्यांग के विचार

परिवार की आर्थिक स्थिति अत्यन्त खराब है। पिताजी मजदूरी करके किसी तरह सात सदस्य के परिवार का भरण–पोषण कर रहे हैं। दो साल की उम्र में तेज बुखार हुआ और पालियो हो गया, जिससे पांव सिकुड़ गया। इस तरह मेरा चलना–फिरना बाधित हो गया और जीवन पशु की तरह हो गया।

ज्यों–ज्यों समझ आने लगी मैं अपनी विकलांगता के कष्ट से दुःखी रहने लगा। एक दो जगह दिखाया भी, परन्तु परिवार में कोई भी शिक्षित नहीं है, अतः इलाज की जानकारी या इलाज करवाने का विचार ही नहीं आया। गांव में ही देशी इलाज करने वाले एक–दो चिकित्सकों को दिखाया पर कोई उपचार नहीं हुआ।

गांव के निकट मेरे एक रिश्तेदार श्री राधेश्याम जी ने मुझे संस्थान के बारे में बताया जिन्हें भी पोलियो था और संस्थान में ऑपरेशन के बाद वे पूरी तरह ठीक हो गये। उनकी राय के अनुसार मैं यहां आया और जांच के बाद डॉ. सा. ने कहा कि ऑपरेशन के बाद मैं ठीक हो जाऊंगा और आराम से चल–फिर सकूंगा।

मैं यह सुनकर बहुत प्रसन्न हुआ। जीवन के प्रति नई उम्मीद जगी। पांव का ऑपरेशन हुआ। अब मैं कैलिपर्स की सहायता से सामान्य व्यक्ति की तरह चल–फिर सकता हूँ। संस्थान ने मुझ जैसे असहाय को नया जीवन दिया है। मैं संस्थान के सभी भाई–बहनों के प्रति बहुत आभारी हूँ और भगवान से प्रार्थना करता हूं कि उनकी सेवा के बदले में भगवान उन्हें धन–वैभव और सुख–शान्ति दे।

राजश्री का जीवन हुआ आसान

मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल के निकटस्थ गांव नारियल खेड़ा निवासी राजश्री ठाकरे (21) का जन्म से ही दांया हाथ बिना पंजे के था। पिता दशरथ ठाकरे मजदूरी करके पांच सदस्यों के परिवार का पोषण कर रहे थे। सितम्बर 2019 में पिता का देहांत हो गया।

राजश्री ने एक कॉलेज से ग्रेजुएशन की डिग्री हासिल की। कृत्रिम पंजा अथवा हाथ लगाने के लिए भोपाल के एक बड़े अस्पताल से सम्पर्क भी किया लेकिन आर्थिक तंगी के चलते सम्भव नहीं हो पाया। राजश्री पार्ट टाइम नौकरी कर परिवार पोषण में मदद कर रही है।

भोपाल में 22 जनवरी 2021 को नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क कृत्रिम अंग शिविर में राजश्री ने भी पंजीयन करवाया। जहां संस्थान के ऑर्थोटिस्ट–प्रोस्थोटिस्ट ने इनके लिए पंजे सहित एक विशेष कृत्रिम हाथ तैयार किया। राजश्री इस हाथ से अब दैनन्दिन कार्य के साथ लिखने का काम भी आसानी से कर लेती है।

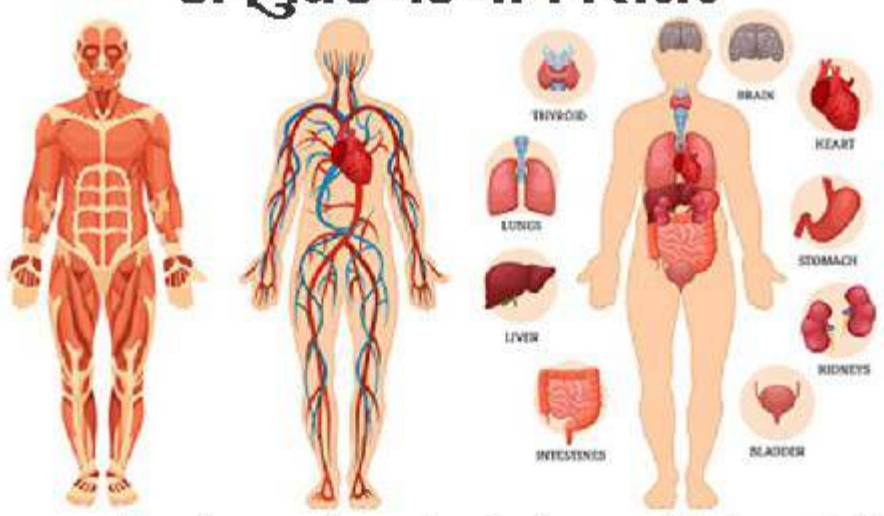
गुरुग्राम (हरियाणा) में दिव्यांग जांच ऑपरेशन चयन तथा कृत्रिम अंग माप शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा के लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है।

ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर नारायण सेवा संस्थान द्वारा गुरुग्राम (हरियाणा), सामुदायिक केन्द्र से. 14 इफको चौक, गुरुग्राम में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्त्ता मित्सुबिसी इलेक्ट्रिक प्रा. लिमिटेड, द्वारा शिविर में 86 का रजिट्रेशन दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग माप 13, ट्राइसाईकिल 30, व्हीलचेयर 10, वैशाखी 05, 49 के लिये कैलीपर्स 10 तथा ऑपरेशन चयन 03 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री सुकान्त कुमार जी (मैनेजर मित्सुबशी इलेक्ट्रिक प्रा. लिमिटेड), अध्यक्षता श्री विजयप्रताप जी (मित्सुबशी इलेक्ट्रिक प्रा. लिमिटेड), विशिष्ट अतिथि श्री विनोद जी गुप्ता (समाजसेवी), श्रीमति कृष्णा जी अग्रवाल, श्रीमति रूमा जी विरल, श्रीमति शकुंतला जी, (समाज सेविका), श्री उतमचंद जी (टेक्नीशियन), श्री हरिप्रसाद जी लड्ढ़ा (शिविर प्रभारी), श्री भवरसिंह राठौड़ आश्रम प्रभारी गुरुग्राम, श्री जतन जी भाटी आश्रम प्रभारी दिल्ली, श्री मुकेश त्रिपाठी सहायक, श्री मुन्ना जी (विडियोग्राफर), श्री प्रकाश जी डामोर रजिस्ट्रेशन ने भी सेवायें दीं।

अद्भुत है यह मानव शरीर



दुनिया के बहुत सारे रहस्यों में से एक रहस्य मानव शरीर भी है। रहस्यों की खान हमारा यह शरीर कैसे कार्य करता हैं? आइए लेख से जानते हैं। कई बार दिल में ख्याल आता है कि इस शरीर से हम कितने काम लेते हैं। आखिर इस मानव शरीर के अंदर है क्या ? आइए जानें ऐसे ही सवालों के जवाब। शरीर में समस्त ऊर्जा का आधा भाग केवल सिर के द्वारा खर्च होता है।

स्वयं सांस रोककर रखने से किसी मनुष्य की मौत नहीं होती। मानव शरीर में आंख की पुतली का आकार जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत एक जैसा रहता है।

हम एक दिन में लगभग 20 हजार बार पलकें झपकाते हैं। दो सेकंड में आने जाने वाली छींक को नाक तक पहुंचने में 160 किमी प्रति घंटे का सफर तय करना पड़ता है। इसकी रफ्तार एक भागती हुई ट्रेन की गति के बराबर होती है। एक निरोगी मनुष्य के शरीर से लगभग सवा लीटर पसीना प्रतिदिन निकलकर हवा में उड़ जाता है।

जब हम सोते हैं तो हम पूरे समय गहरी नींद में होते हैं, पर ये सच नहीं है। 8 घंटे की नींद में 60 प्रतिशत तो हम कच्ची नींद में होते हैं। 18 प्रतिशत गहरी नींद लेते हैं, तो 20 प्रतिशत सपने देखने में निकाल देते हैं।

साबित हो चुका है कि सोते वक्त हमारा दिमाग टीवी देखने की तुलना में ज्यादा सक्रिय होता है। हमारा दायां फेफड़ा बाएं फेफड़े से बड़ा होता है। ऐसा दिल के स्थान और आकार के कारण होता है। एक सामान्य व्यक्ति अपने साठ वर्ष के जीवनकाल में करीब एक लाख किलोमीटर पैदल चल लेता है। मनुष्य एक सांस में 500 मिलीमीटर हवा खींच सकता है।

ऐसे बनाएं डेली डाइट चार्ट

भोजन में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कितनी हो रही है। इसका ध्यान अवश्य रखें। ब्लड शुगर का स्तर सामान्य रखने के लिए ब्रेकफास्ट, लंच व डिनर में इसकी सही मात्रा होना बेहद जरूरी है। कहीं ऐसा न हो कि आप एक बार के भोजन में काबोहाइड्रेट अधिक ले रहे हों और दूसरे में बिल्कुल नहीं। अपना एक डाइट चार्ट बनाएं ताकि संतुलित मात्रा में कार्ब्स ले। खुद भी डाइट चार्ट बना सकते हैं।

ब्रेकफास्ट (8 से 9 बजे) : एक कप दूध के साथ दलिया। उपमा/ पोहा/ इडली/ मूंग दाल से बना चीला आदि ले सकते हैं।

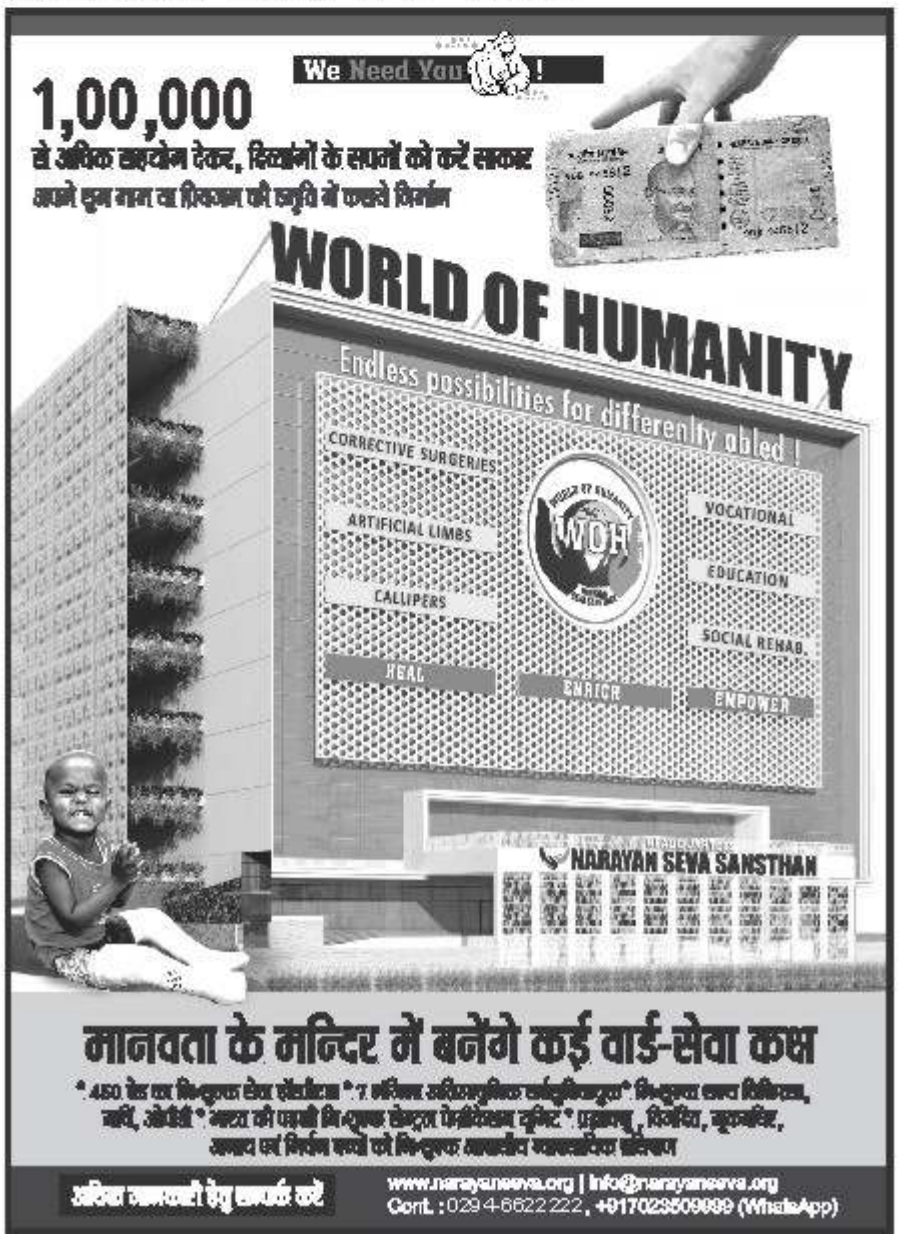
लंच (सुबह 11 बजे) : कोई एक मौसमी फल या एक कटोरी स्प्राउट्स।

लंच (दोपहर 2 बजे) : ग्रीन सलाद, 2–3 रोटी, एक कटोरी हरे पत्तेदार सब्जी, एक कटोरी दाल और एक कटोरी दही/ एक गिलास छाछ।

रिफ्रेशमेंट (शाम4–5 बजे) : उत्तपम/ सूखी भेल। खाखरा/ फ्रूट सलाद।

डिनर (रात 8 बजे) : ग्रीन सलाद, 2–3 मल्टीग्रेन रोटी, एक कटोरी सब्जी और एक कटोरी दाल वेजिटेबल दलिया/ खिचड़ी ले सकते हैं।

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



सम्पादकीय

सुख और दुःख अनुभूतियों का खेल है। सच में न तो सुख है और न दुःख। किन्तु व्यक्ति का सारा जीवन दुःख से मुक्ति पाने और सुख की प्राप्ति के प्रयासों में ही पूरा हो जाता है।

सुख और दुःख वस्तुतः दोनों आभासी हैं। इनकी वास्तविकता कुछ भी नहीं है। हमारे मन के अनुरूप जो कार्य नहीं होता वह हमें दुःखी करता है और जो कार्य हमारे मन के अनुसार होता है उससे हमें सुख की अनुभूति होती है।

इसका अर्थ है कि सुख व दुःख केवल मन की दो स्थितियां हैं। लेकिन हम रातदिन अपने मन के अनुसार ही चलने के आदी हो रहे हैं। यह जाने हुए भी कि हमें मंजिल तक पहुँचने में मन ही बाधक या साधक होता है पर हम मन का नियंत्रण सही ढंग से कर नहीं पाते।

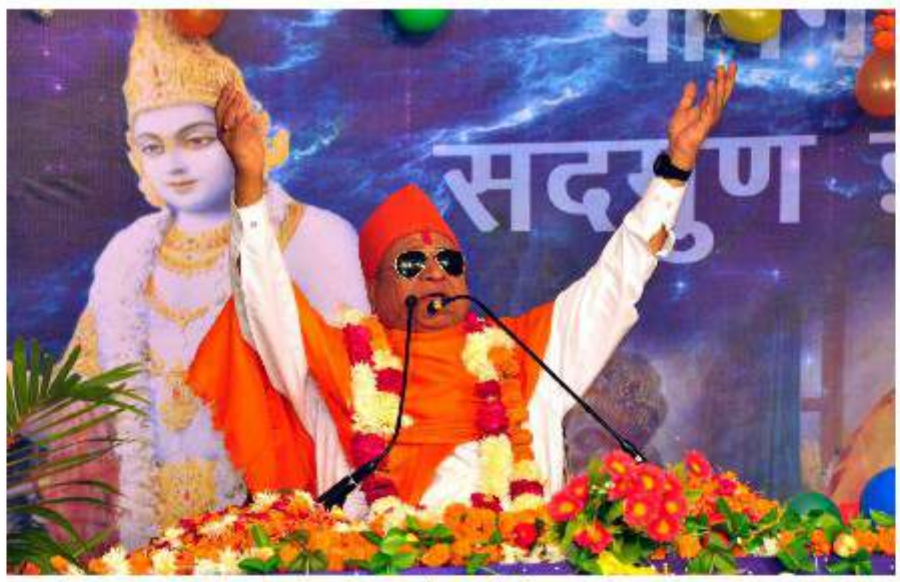
प्राचीन काल की शिक्षा, सत्संग, उपदेश, आचरण सभी का सार था मन पर नियंत्रण। मन को घोड़ों की संज्ञा देकर उस पर लगाम लगाने की हर चिंतक व प्रवर्तक ने सलाह दी है, पर उसे आचरण में हमें ही लाना होगा तब हम सुख के बजाय आनंद की खोज में लग सकेंगे।

कुछ काव्यमय

सुख दुःख जीवन के द्वन्द्व हैं,
ये मन की अनुभूतियां हैं।
इस द्वन्द्व से उबरने हेतु
ऋषि-मुनियों ने
सृजित की श्रुतियां हैं।
मन को जीतें तो जीत
हमारी ही होगी।
वरना तो हम
बनके रह जायेंगे भोगी।

- वरदीचन्द राव

सेवा की कहानी : श्री कैलाश मानव की जुबानी



मेरा जन्म 2 जनवरी 1947 को उदयपुर के छोटे से शहर भींडर में हुआ। पिता मदन लाल जी अग्रवाल तथा माता सोहनी देवी जी भक्तिमय जीवन जीते थे। पिता बर्तन की छोटी सी दुकान चलाते थे जिससे जरूरत पूर्ति जितनी आया होती थी। बावजूद इसके वे गरीबों और जरूरतमंदो की मदद करने में सबसे आगे रहते थे। माता–पिता के कारण ही मुझे बचपन से साधु–संतों का सान्निध्य मिला। इसी दौर में महान व्यक्तियों के जीवन पर आधारित पुस्तकें पढ़ी। यहीं कारण थे जिन्होंने मेरे मन में मानव के प्रति करुणा–दया और सेवा का बीज बोया। पढ़ाई में तो अच्छा था ही, सो सिरोही पोस्ट ऑफिस में बाबू की नौकरी लग गई।

1976 की बात है तब सिरोही जिले के पिंडवाड़ा कस्बे में एक बस दुर्घटनाग्रस्त हुई थी। हादसे में मेरे इष्ट मित्र के घायल होने की सूचना मिली तो मौके पर पहुंचा। देखा स्वास्थ्य केन्द्र में इलाज के अभाव में 40 घायल तड़प रहे थे। 7 लोगों की मौत हो चुकी थी।

किसी तरह घायलों को 7 सिरोही अस्पताल पहुंचाया लेकिन वहां भी पर्याप्त सुविधा नहीं थी। किसी को ब्लड की जरूरत थी तो किसी के पास इलाज के पैसे नहीं थे। नौकरी से छुट्टी लेकर मैंने घायलों की सेवा की। रोजाना अस्पताल जाकर देखता था कि इन्हें ठीक से उपचार मिल रहा है या नहीं।

एक दिन अस्पताल में मेरी मुलाकात किशन भील से हुई उसने परोसे गए भोजन का कुछ हिस्सा अलग रखा था। पूछने पर बोला कि मैं भूखा हूँ लेकिन मेरा बेटा और भाई भी साथ है। हमारे पास पैसा नहीं है। इसलिए यह भोजन उनके लिए बचाया है। तभी मेरे मन में प्रश्न उठा की ऐसे बहुत सारे लोग होंगे, इनकी मदद कैसे की जाए? फिर मैने अपने रिश्तेदारों और परिचितों और को नारायण सेवा लिखे हुए कुछ कंटेनर दिये और आग्रह किया कि वे इसमें रोजाना थोड़ा–थोड़ा आटा डालें। इस तरह जमा हुए आटे से मैं और पत्नी तड़के चार बजे उठकर चपातियां बनाते थे। फिर साइकिल पर एम. बी. अस्पताल के मरीजों व अन्य जगह जरूरत मंदों को भोजन करवाने जाता था। बस यही से शुरू हुआ ´´नारायण सेवा संस्थान´´ का सफर।

एक बार उदयुपर जिले में अकाल पड़ा तो इससे नारायण संस्थान के नाम पर मैंने सम्पन्न लोगों से कपड़े दवाइयाँ, और भोजन सामग्री देने को कहा। यह सामग्री ग्रामीण तथा आदिवासी क्षेत्रों लगे शिविरों में अकाल प्रभावितों को बांटने जाता था। एक बार की बात है शिविरों में भोजन परसोते समय पोलियों ग्रस्त एक व्यक्ति लगभग रेंगता हुआ आया और मुझसे मदद मांगी। कुछ इंतजाम करके मैं उसे ईलाज के लिए मुम्बई ले गया। तभी मन में एक भाव और जागा कि अब दिव्यांगों की भी हर सम्भव मदद करनी चाहिए। इसके बाद पोलियो ग्रस्त कई बच्चों का मैंने मुम्बई में इलाज करवाया चूंकि मुम्बई में इलाज करवाना बहुत ही मंहगा पडता था। इसलिए उदयपुर में अस्पताल का सपना देखा। 1997 में मुम्बई के कारोबारी चैनराज लोढ़ा के वित्तिय सहयोग से 151 बिस्तर वाले " मानव मन्दिर " अस्पताल की नींव रखी यहां पोलियो पीड़ितों का निःशुल्क ऑपरेशन व इलाज होने लगा।

मैंने एक ही लक्ष्य रखा कि दिव्यांगों को आत्मनिर्भर बनाना है। कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. आर. केअग्रवाल साहब और बिसलपुर के राजमल जी जैन साहब ने इस सेवा में बहुत योगदान दिया। 1985 से 2019 तक चार लाख से अधिक दिव्यांगों को मुत ट्राइसाइकल, इतने ही लोगों को व्हीलचेयर दे चुके हूँ।

देश भर से पोलियों करेक्टिव सर्जरी व बेहतर इलाज के लिए आने वाले दिव्यांगों की सेवा के लिए 1100 बेड का अस्पताल है और लोगों को कृत्रिम हाथ पैर लगवाये जा चुके हैं। फिजियोथेरेपी, कैलिपर, कृत्रिम श्रवण यंत्र, दृष्टिहीनों के लिए छड़ी और कृत्रिम अंग निःशुल्क दिये जाते है। दिव्यांगों बेसहारा मरीजों का ऑपरेशन दवाई, मरीजों के साथ आने वालों का रहना, पौष्टिक भोजन सबकुछ मुत है। यहां पर 125 डॉक्टर और नर्सिंग स्टॉफ द्वारा प्रतिदिन दसियों सर्जरी की जाती है।

दिव्यांग मरीजों को मोबाईल रिपेयरिंग, कम्प्युटर, सिलाई प्रशिक्षण भी हम देते हैं। ताकि वे अपने आजीविका अर्जित कर सकें। नारायण संस्थान अभी तक 2400 दिव्यांगों और निर्धन जोड़ों की शादी करवा चुका है। मैने सपने में भी नहीं सोचा था कि मेरी मानव सेवा की पहल 34 वर्षों में देश भर 4 लाख से ज्यादा दिव्यांगों को नया जीवन देगी।

प्रभु की कृपा से अब तक 3.70 करोड़ लोगों को भोजन करवाने का अवसर मिला है। 1990 में आदिवासी और ग्रामीण इलाकों के बेघर बच्चों को गुणवत्तापर्ण शिक्षा प्रदान करने के लिए एक अनाथालय भी बनाया गया है। दिव्यांगों की सेवा करने वाले नारायण सेवा संस्थान की देश में 480 तथा विदेश में 86 शाखाएं है।

इसकी गिनती आज दुनिया भर के चोटी के गैर लाभकारी संस्थान में होती है। यूं तो मुझे कई पुरस्कार मिले लेकिन राष्ट्रपति डॉक्टर श्री अब्दुल कलाम जी ने व्यक्तिगत क्षमता में उत्कृष्ट सेवा के लिए वर्ष 2003 में राष्ट्रीय पुरस्कार दिया। वहीं पद्श्री पुरस्कार से 2008 में सम्मानित किया गया।

दस वर्ष पूर्व चैन्नई के अस्पताल में आंखों का ऑपरेशन करवाया था, इंफेक्शन में मेरी आँखों की रोशनी पूरी तरह चली गई। इसके बावजूद भी रोगियों से उनके इलाज खाने पीने व रहने के बारे में जानकारियां जब तक पूछ लेता हूँ, मेरा मन नहीं मानता।