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-255 • उदयपुर, शनिवार 25 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

मोहित चलने लगेगा अपने पैरों पर

आशा पांडे नालंदा बिहार के निकट छोटे से गांव की रहने वाली है। 4 बच्चों की मां आशा के जीवन में सबसे भारी दुःख था कि उसका बड़ा बेटा मोहित दोनों पैरों से लाचार था, क्योंकि आशा का विवाह एक बेहद पिछड़े गांव में हुआ जहां बच्चों के लिए स्वास्थ्य और शिक्षा जैसी मूलभूत आवश्यकता मुहैया करा पाना कठिन था। ऐसे में फिर भला वह अपने निःशक्त बेटे को किस तरह शिक्षित कर पाती।

आशा के पति श्रवण पांडे पटना के एक निजी स्कूल में अध्यापक और वहीं पर रहते हैं। आशा ने भी ठान लिया कि वह भी पति के साथ शहर में ही रहेगी और कोई भी नौकरी करके अपने बच्चों को अच्छी परवरिश और शिक्षा देगी। हालांकि आशा ने सिर्फ हाई स्कूल तक की पढ़ाई की है लेकिन फिर भी उसने एक निजी प्राइमरी स्कूल में अध्यापिका की नौकरी ढूंढ ली और उसी स्कूल में अपने बेटे मोहित का भी एडमिशन करवा दिया। अब आशा चाहती थी कि किसी तरह उसके बच्चे का इलाज हो जाए। जब नारायण सेवा संस्थान की निःशुल्क पोलियो करेक्शन चिकित्सा के बारे में पता चला तो वह तुरंत उसे उदयपुर ले आई। हालांकि उसका पति नहीं चाहते थे कि वह मोहित को संस्थान ले जाए क्योंकि उन्हें लगता था कि यह बच्चा वहां जाकर भी ठीक नहीं हो पाएगा। लाचार जीवन जीना उसकी नियति है।

लेकिन तमाम विरोध बावजूद मां के मन में किसी कोने में अपने बेटे के ठीक होने की उम्मीद लेकर नारायण सेवा संस्थान आ गई जहां मोहित के दोनों पांव का ऑपरेशन हो चुका है। इस मां के मन में पूर्ण विश्वास है कि बहुत जल्द उसका मोहित अपने पांव पर चलेगा और बेटे के सुखद भविष्य के लिए गया उसका संघर्ष सफल होगा।

गुनगुन फिर गुनगुनाई – मुस्कराई

गांव मेडता, मावली (उदयपुर) की गुनगुन (6 वर्ष) को बचपन से ही दिल में छेद की बीमारी थी। पिता दिलीप मेघवाल ठेके पर मजदूरी कर जैसे–तैसे परिवार का गुजारा करते है।

जब गुनगुन ने अचानक खान– पान बंद कर दिया और गुमसुम रहते हुए बार–बार सीने में दर्द की शिकायत करने लगी तो पिता ने उदयपुर के अस्तपाल में दिखाया। डॉ. ने बताया कि उसके दिल में छेद है और ऑपरेशन ही बच्ची को बचाने का एकमात्र उपाय है। यह सुनते ही गरीब माता– पिता पर पहाड़ टूट पड़ा। समझ नहीं आ रहा था कि क्या करें क्योंकि डॉ. ने इलाज व ऑपरेशन पर एक लाख से अधिक का खर्चा बताया। ऐसे में 6–7 हजार रु. महिना कमाने वाले पिता ने जितनी हो सकती थी कोशिश की, कि कहीं से रुपयों का इंतजाम हो जाए पर सफलता नहीं मिली।

एक मित्र ने संस्थान के बारे बताया (उदयपुर) का पता बताते हुए कहा कि शायद वहां से कोई मदद मिल जाए। दिलीप जी ने तुरंत संस्थान अध्यक्ष सेवक प्रशांत जी अग्रवाल से मुलाकात की और अपने परिवार की आर्थिक स्थिति और गुनगुन की पीड़ा से अवगत करवाया।

मासूम गुनगुन की असहनीय पीड़ा को देखते हुए उन्होंने जयपुर के नारायण हृदयालय में ऑपरेशन की व्यवस्था करवाई, आज वह खुश है।

जब हमारी आँखें भर आई

आपके हृदय में अगर करुणा, दया, प्यार जैसी कोमल भावनाएं है तो संस्थान में हर कमद पर आँखें नम हो जाएगी। कभी खुशी से कि कोई दिव्यांग अपने पैरों पर खड़ा होकर जा रहा है कभी गम से किसी प्रतीक्षारत दिव्यांग को उदास देखकर....मरीजों के साथ आए उनके परिजनों से जब भी बात शुरू करती हूँ तो सभी का शुरू में बस एक ही वाक्य होता है, भगवान आपको खुश रखें, भगवान उन्नति दे, यहाँ पर सब बहुत अच्छा है, हमारे बच्चे का बहुत अच्छा इलाज हो रहा है।

बहिन जी हमारा एक भी पैसा नहीं लग रहा है .....यह सब कहते – कहते बड़ी उम्र के लोगों के चेहरों पर बच्चों जैसी मासूमियत आ जाती है .....बात आगे बढ़ने पर सभी मरीजों के अन्दर एक बात, जो समान रूप से दिखाई देती है, वह– अशिक्षा और गरीबी का दुर्भाग्यपूर्ण मेल ..... इस मेल ने ही इतने मासूमों को पोलियों जैसे राक्षस के हाथों बेच दिया मानो..... जब यह पूछती हूँ कि अभी तक इलाज क्यों नहीं करवाया तो कहते हैं, बहिन जी दो वक्त रोटी मिल जाए यही जुगाड़ मुश्किल है फिर खर्चीला इलाज कैसे करवाएं बहुत पैसे खर्च होते है, सच ही है, जब पेट ही भरा न हो तो दूसरी समस्याए गौण हो जाती है ..... जब दिव्यांगों को यह पता चलता है कि एक ऐसा संस्थान भी है जहाँ एक पैसा भी खर्च नहीं होगा और हमारा पूरा इलाज हो जाएगा, तो उनकी वे इच्छाएं जिन्हें उस दिव्यांग ने कभी मूर्त रूप देने का स्वप्न में भी नहीं सोचा.....

वे दबी आकाक्षाएं अपने पूरे दम–खम के साथ सच होने को उत्सुक हो जाती हैं और दिव्यांगता बदल जाती है सकलांगता में, सच मानिए उस अपरम्पार खुशी को व्यक्त करने का कोई माध्यम नहीं है, बस जिन्दगी भर वे मुसकराहटें जो उनके पैरों पर चलने की वजह से आई हैं व्यक्त करती है खुशी ताउम्र..... फूलों सी हो गई है जिन्दगी जो बहुत कांटो भरी थी, खुशनुमा हो गया है उनके परिवार का माहौल, जो तनाव भरा था

....अब संकट भी कम परेशान करते हैं क्योंकि उनसे निबटने के लिए पैरों में काफी ताकत है .....यह सब असम्भव हुआ है, आप सभी के सहयोग की बदौलत, इन्तजार में है अभी भी हजारों दिव्यांग अपने ऑपरेशन की प्रतीक्षा में और हमें जरूरत है, आपके सहयोग की ..... ताकि यह इन्तजार हो सके खत्म .....

– कल्पना गोयल

पैरों पर खड़ी हुई यशोदा

उत्तरप्रदेश के मुरादाबाद जिले में लाईट फिटिंग का कार्य कर परिवार का भरण–पोषण करने वाले राजेन्द्र प्रसाद की बेटी जशोदा (22) जब 12 साल की थी, एक दिन बुखार आया जो उसे पोलियो का दंश देकर ही गया। गरीब माता–पिता के लिए परिवार का भरण–पोषण ही मुश्किल हो रहा था और अब यह आसमान टूट पड़ा। विकलांगता के चलते बच्ची के अनिश्चित भविष्य पर मां–बाप के लिए सिवाय आंसू बहाने के कुछ भी न था।

उम्र के साथ जशोदा की परेशानियां बढ़ती गई। बिना सहारे शरीर को संभालना उसके बस में न था। माता–पिता ने कर्ज लेकर उसके इलाज की हर संभव कोशिश की लेकिन डॉक्टरों के अनुसार स्थिति में सुधार का एकमात्र विकल्प ऑपरेशन था, जिसमें खर्च का जुगाड़ परिवार के पास नहीं था। जशोदा को भी अब दिव्यांगता से छुटकारे की उम्मीद भी नहीं रही। कहते हैं कि जब सब तरफ अंधेरा होता है तब प्रकाश की कोई हल्की सी किरण दिखाई भी दे जाती है। टेलिविजन चैनल के माध्यम से परिवार को नारायण सेवा संस्थान में पोलियो के निःशुल्क ऑपरेशन की जानकारी मिली।

माता–पिता जशोदा को लेकर उदयपुर आए। उसके पोलियोग्रस्त पांव का संस्थान के आर.एल.डिडवानिया हॉस्पीटल में पहला ऑपरेशन हुआ। एक पैर बिल्कुल मुड़ा होने और पीठ में ट्यूमर होने के कारण 7 ऑपरेशन और 9 माह आई. सी. में रहने के बाद और जांघ की चमड़ी को पैर के पंजे पर लगाई तब वो पैर पर खड़ी हुई। सहारा लेकर चलने वाली जशोदा अब कैलीपर के सहारे के चलती हैं। जशोदा ने संस्थान में ही रहकर 3 माह का सिलाई प्रशिक्षण भी लिया। बी.ए. अंतिम वर्ष की छात्रा जशोदा संस्थान के सिलाई केन्द्र में रोजगार पाकर खुश है।

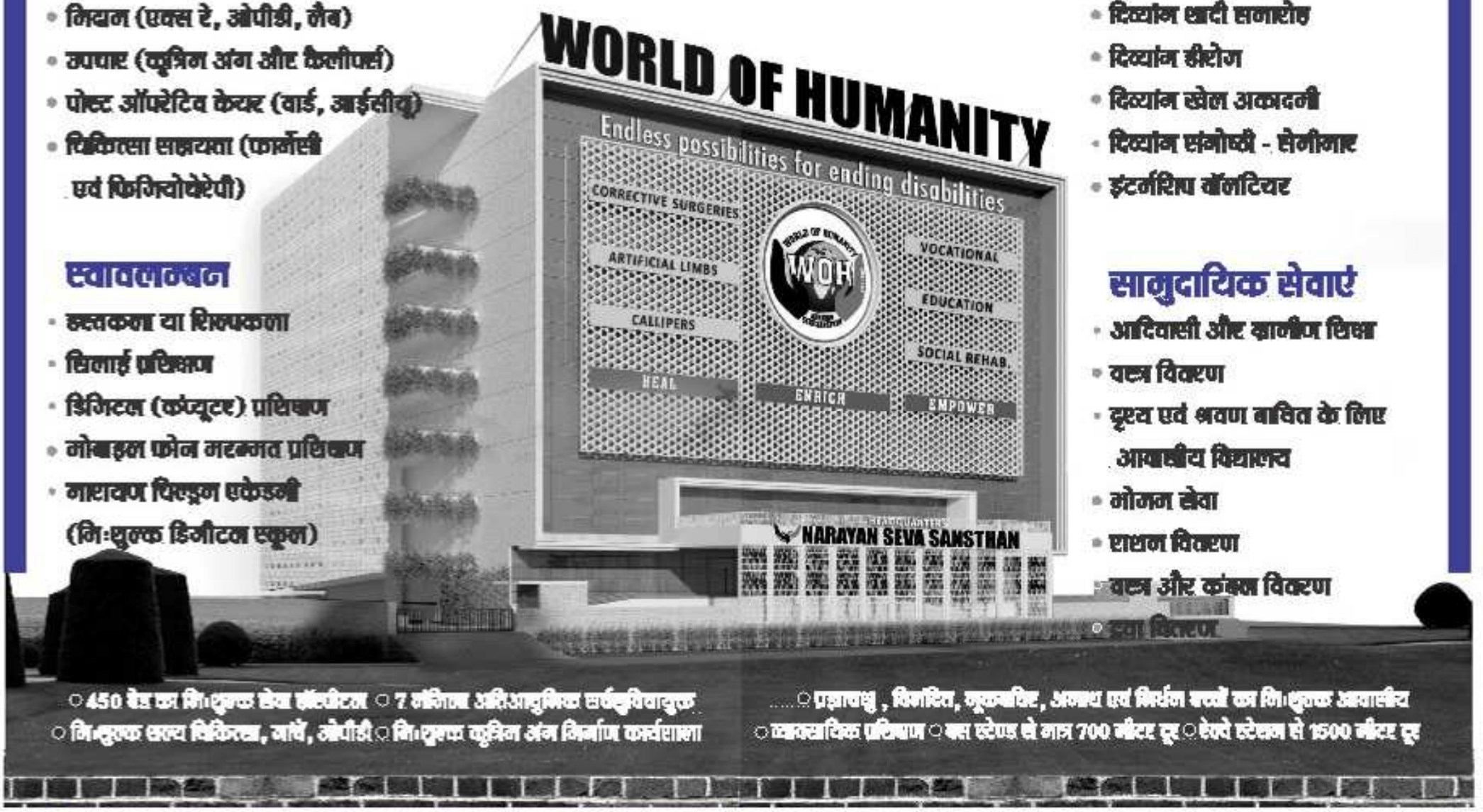
अंतहीन संभावनायें – दिव्यांगता मिटाने के लिये विभिन्नआयाम

WORLD OF HUMANITY का निर्माण प्रगति पर.........

अंतहीन संभावनाएं - दिव्यांगता मिटाने के विभिन्न आयाम

चिकित्सा
- निदान (एक्स रे, ओपीडी, लैब)
- उपचार (कृत्रिम अंग और कैलीपर्स)
- पोस्ट ऑपरेटिव केयर (वार्ड, आईसीयू)
- चिकित्सा सहायता (फार्मेसी एवं फिजियोथेरेपी)

स्वावलम्बन
- हस्तकला या शिल्पकला
- सिलाई प्रशिक्षण
- डिजिटल (कंप्यूटर) प्रशिक्षण
- मोबाइल फोन मरम्मत प्रशिक्षण
- नारायण चिल्ड्रन एकेडमी (निःशुल्क डिजीटल स्कूल)



सशक्तिकरण
- दिव्यांग शादी समारोह
- दिव्यांग हीरोज
- दिव्यांग खेल अकादमी
- दिव्यांग संगोष्ठी - सेमीनार
- इंटर्नशिप वॉलंटियर

सामुदायिक सेवाएं
- आदिवासी और ग्रामीण शिक्षा
- वस्त्र वितरण
- दृष्य एवं श्रवण बाधित के लिए आवासीय विद्यालय
- भोजन सेवा
- राशन वितरण
- वस्त्र और कंबल वितरण
- दवा वितरण

○ 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल ○ 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त ○ निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी ○ निःशुल्क कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला

.....○ प्रज्ञाचक्षु, विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों का निःशुल्क आवासीय ○ व्यावसायिक प्रशिक्षण ○ बस स्टेण्ड से मात्र 700 मीटर दूर ○ रेल्वे स्टेशन से 1500 मीटर दूर

मानवीय सेवा हेतु करें सहयोग
दानदाताओं के सम्मान में

मानवीय सेवा हेतु करें सहयोग

डायमण्ड ईंट ₹51,00,000
सौजन्य दाता

वक्ष प्रतिमा
अस्पताल में प्रवेश पर

- टीवी चैनलों पर 3 मिनट की प्रोफाइल प्रसारित की जायेगी।
- नारायण सेवा की मासिक पत्रिका में एक पृष्ठ रंगीन प्रकाशित होगा। पत्रिका (10 लाख प्रति)।
- सेवा समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में स्वागत।
- 3 कृत्रिम अंग एवं चिकित्सा शिविर का सौजन्य लाभ मिलेगा।
- 4000 पेशेन्ट तक भोजन पहुंचाने का पुण्य मिलेगा।
- जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव दिव्यांगों के साथ मनाएं।
- प्रतिदिन दाता और उनके परिवार के लिए 4000 रोगीगण करेंगे कुशल क्षेम की प्रार्थना।

प्लेटिनम ईंट ₹21,00,000
सौजन्य दाता

थ्रीडी फ्रेम
अस्पताल में प्रवेश पर

- टीवी चैनलों पर 2 मिनट की प्रोफाइल प्रसारित की जायेगी।
- नारायण सेवा की मासिक पत्रिका में आधा पृष्ठ रंगीन प्रकाशित होगा। पत्रिका (10 लाख प्रति)।
- सेवा समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में स्वागत।
- आपश्री को 2 कृत्रिम अंग एवं चिकित्सा शिविरों में सम्मानित किया जायेगा।
- 15 दिनों में 4000 रोगी तक भोजन पहुंचाने का पुण्य मिलेगा।
- जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव दिव्यांगों के साथ मनाएं।
- प्रतिदिन दाता और उनके परिवार के लिए 4000 रोगीगण करेंगे कुशल क्षेम की प्रार्थना।

स्वर्ण ईंट ₹11,00,000
सौजन्य दाता

फोटो फ्रेम
अस्पताल में प्रवेश पर

- टीवी चैनलों पर 1 मिनट की प्रोफाइल प्रसारित की जायेगी।
- नारायण सेवा की मासिक पत्रिका में क्वाटर पेज रंगीन प्रकाशित होगा। पत्रिका (10 लाख प्रति)।
- सेवा समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप में स्वागत।
- आपश्री को शिविरों में सम्मानित किया जायेगा।
- 7 दिन तक रोगी एवं परिचारकों को भोजन खिलाने का पुण्य मिलेगा।
- जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव दिव्यांगों के साथ मनाएं।
- प्रतिदिन दाता और उनके परिवार के लिए 4000 रोगीगण करेंगे कुशल क्षेम की प्रार्थना।

रजत ईंट ₹5,00,000
सौजन्य दाता

पट्टिका पर नाम
अस्पताल में विशुद्ध वार्ड

- सेवा कार्यक्रमों में विशिष्ट अतिथि के रूप में स्वागत।
- दानदाता को रोगियों का 3 दिन भोजन खिलाने का पुण्य मिलेगा।
- जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव दिव्यांगों के साथ मनाएं।
- आपश्री और आपके परिवार के लिए हर दिन होगी प्रार्थना।

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें मो.नं.: +91-294-6622222 वाट्सअप: +91-7023509999

सम्पादकीय

विश्व विघटन और संघटन का संयुक्त स्वरूप है। प्रकृति में टूटना और बनना सतत चल रहा है। पर कुछ बातें ऐसी हैं जिनका टूटना बड़ा घातक होता है। आज रिश्तेनातों में आपसी विश्वास टूट रहा है, जिससे रिश्तों मे टूटन स्पष्ट दिखाई दे रही है। हम बाहरी रिश्तों की तो बात छोड़ें, जो अंतरंग रिश्ते हैं, जिनका परस्पर अन्योन्याश्रित संबंध है, वे रिश्ते भी दिन–प्रतिदिन कमजोर होकर बड़ी संख्या में टूटने लगे हैं। यह टूटन इतनी भयावह है कि अनेक आशंकाएं सिर उठाने लगी हैं।

परिवार तथा आपसी रिश्तेनातों में सामंजस्य, विश्वास और सदाशयता ध्वस्त सी हो गई हैं। आज परिवार की परिभाषा केवल पति–पत्नी और बच्चे रह गये हैं किन्तु इस नये परिभाषित परिवार में भी टूटन आ रही है। बच्चे, बड़ों को कालबाह्य मानकर उनसे कट रहे हैं। माता–पिता उनसे कट रहे हैं। यहाँ तक कि पति–पत्नी के रिश्तों मे भी संदेह, अविश्वास तथा प्रभुत्ता की लड़ाई घुस गई है। कहाँ गया हमारा पारिवारिक सौहार्द? इस देश व समाज में कभी ऐसा तो न था? सोचें किस दुष्चक्र में फंसे हैं हम? अपना कल्याण तो सोचें।

साधक के विचार – सेवा को दिनचर्या में शामिल करें

जिस प्रकार मनुष्य की दिनचर्या में प्रातःकाल उठकर शौचादि से निवृत होकर, स्नान, ध्यान, पूजन, भोजन, पुरुषार्थ (नौकरी व्यवसाय) आदि सम्मिलित है वैसे ही इस दिनचर्या में जिन लोगों के सेवा का कुछ समय नियमित रक्षित हैं वे लोग वास्तव में भाग्यशाली हैं। प्रायः देखा गया है कि सबको मालूम है कि झूठ बोलना पाप है, चोरी करना पाप है, निन्दा करना पाप है, किसी को मन वचन एवं कर्म से तकलीफ पहुँचाना पाप है क्रोध करना, ईर्ष्या करना, प्राप्त साधनों एवं संसाधनों का गर्व करना, अपने से, छोटों पर अपनी मन मर्जी चलाना ये सब बातें गलत है और सच्चाई तो यह है कि इन बातों को हम सब जानते हैं। पर इन आदर्शों पर कितने लोग चलते हैं?

बड़े दुःख की बात यह है कि अधिकांश लोगों की वाणी में ये सब सुनने को मिलता है ऐसे बहुत कम भाग्यशाली लोग है जिनके जीवन में इन आदर्शों की पालना होती हुई देखी जा सकती है। सेवा की एक छोटी सी शुरुआत भी जीवन में एक आश्चर्यजनक परिणाम दिखला सकती है। जैसा एक करुण दृश्य ने मानव जी के जीवन को बदलकर रख दिया।

एक दुर्घटना ने उन्हें 10–15 दिन तक सेवा का अवसर दिया–रोज हॉस्पिटल जाते घायलों का हाल चाल पूछते उन्हें भोजन कराते उन्हें दवाई दिलाते उन्हें फल बाँटते उनके घर चिट्ठी लिख कर घर वालों को सांत्वना देते और और यही 10–15 दिन की सेवा उनका स्वभाव बन गई।

सभी घायलों का हॉस्पीटल तो छूट गया पर कैलाश मानव जी का हॉस्पीटल जाना आज तक नहीं छूट पाया। इसी छोटी–सी सेवा का परिणाम कि आज 20 से अधिक बिल्डिंगों में मानव जी द्वारा बनाई गई नारायण सेवा संस्थान के अन्तर्गत 1100 बेड के पोलियो, सेरेब्रल पाल्सी एवं जन्मजात अस्थि विकलांगता निवारण हॉस्पीटल गरीब व दिव्यांगों की सेवा में अग्रसर होकर भारत ही नहीं विदेशों के दिव्यांगों के सपनों को साकार कर रहा है।

आइये, हम भी कोई न कोई छोटी ही सही, लेकिन सेवा को अपने जीवन में उतारें यदि आपके पास पैसा नहीं है तो तन से ही सेवा कर सकते हैं आप किसी हॉस्पिटल में बाहर से आये रोगी को संबंधित डॉक्टर तक ले जायें। आप पशुओं के लिए चारा पानी का संकल्प लें, आप कबूतरों एवं पक्षियों के दाने पानी का संकल्प लें, आप किसी तड़पते हुए मूक प्राणी पशु पक्षी की चिकित्सा करायें और जिस दिन ऐसा आपके द्वारा हो गया आपको बड़ा आनन्द आयेगा।

आपको अच्छी नींद आयेगी। अपना जीवन सार्थक लगने लगेगा– आपकी क्षमता बढ़ जायेगी और होते–होते एक दिन ऐसा भी आयेगा कि आप सेवा के बिना एक भी दिन गुजार नहीं पाओग सेवा आपका स्वभाव बन जायेगी।

– जगदीश आर्य

पांच दियों की कथा

एक घर में 'पांच दिए' जल रहे थे। एक दिए ने कहा– इतना जलकर भी 'मेरी रोशनी की लोगो को 'कोई कदर' नही है... तो बेहतर यही होगा कि मैं बुझ जाऊं। वह दिया खुद को व्यर्थ समझ कर बुझ गया। जानते हैं वह दिया कौन था? वह दिया था 'उत्साह' का प्रतीक यह देख दूसरा दिया जो 'शांति' का प्रतीक था, कहने लगा– मुझे भी बुझ जाना चाहिए।

निरंतर 'शांति की रोशनी देने के बावजूद भी 'लोग हिंसा कर' रहे हैं। और 'शांति' का दिया बुझ गया । उत्साह' और 'शांति' के दिये के बुझने के बाद, जो तीसरा दिया 'हिम्मत' का था, वह भी अपनी हिम्मत खो बैठा और बुझ गया।

उत्साह', 'शांति' और अब 'हिम्मत' के न रहने पर चौथे दिए ने बुझना ही उचित समझा। चौथा दिया 'समृद्धि' का प्रतीक था। सभी दिए बुझने के बाद केवल 'पांचवां दिया' 'अकेला ही जल' रहा था। हालांकि पांचवां दिया सबसे छोटा था मगर फिर भी वह 'निरंतर जल रहा' था।

तब उस घर में एक 'लड़के' ने प्रवेश किया। उसने देखा कि उस घर मे सिर्फ 'एक ही दिया' जल रहा है। वह खुशी से झूम उठा। चार दिए बुझने की वजह से वह दुःखी नहीं हुआ बल्कि खुश हुआ। यह सोचकर कि कम से कम एक दिया तो जल रहा है। उसने तुरंत पांचवां दिया उठाया और बाकी के चार दिए फिर से जला दिए, जानते हैं वह 'पांचवां अनोखा दिया' कौन सा था? वह था उम्मीद का दिया... इसलिए अपने घर में और अपने मन में हमेशा उम्मीद का दिया जलाए रखिये, कि कुछ अच्छा होगा। चाहे 'सब दिए बुझ जाए' लेकिन 'उम्मीद का दिया' नही बुझना चाहिए ।

कुछ काव्यमय

रिश्ते नाते दरकते,
दिखते हैं अब आम।
जैसे सूरज ढल रहा,
सम्बन्धों की शाम।।
बढ़ी दरारें दिख रहीं,
रिश्ते हैं कमजोर।
यह पतंग कब की कटी,
छूटी इसकी डोर।।
ढीले सब सम्बन्ध हैं,
कैसे आय सुधार।
स्वारथ इस कर रहा,
दिन–दिन भारी मार।।
अब रिश्ते खण्डित हुए,
खण्ड–खण्ड तब्दील।
इक दूजे को सालते,
जैसी चुभती कील।।
जो दरार पैदा हुई,
कैसे वो भर पाय।
विश्वासों के सेतु ही,
अब तो पार लगाय।।

- बरदीचन्द राव

सेवा के चमत्कार

सेवाधाम का निर्माण कार्य चल रहा था, यह वर्ष 1989 की बात है। कार्य बहुत तेजी से चल रहा था। सभी तरफ कारीगर मजदूर इस भावना से काम कर रहे थे जैसे उनका अपना मकान बन रहा हो। मेरे पूज्य पिताजी हर आदमी से मिल कर उसे प्रोत्साहित कर कार्य को और तेज करने के लिए भावना भर रहे थे। सभी में होड़ लगी थी कि मैं सबसे ज्यादा कार्य करूं।

सेवाधाम के दूसरे माले पर भी बाबूजी गमेती काम कर रहे थे। अचानक काम करते–करते एक दीवार जिस पर बैठकर चुनाई की जा रही थी वह पूरी धराशाई हो गई। ईंट, सिमेन्ट व पत्थर के पहले बाबूलाल जी द्वितीय माले से अण्डर ग्राउण्ड में गिरे और ऊपर पूरी दीवार का मलबा। बाबूलाल जी पूरी तरह मलबे में दब गये थे। पूज्य मानव सा. के साथ सभी साधक दौड़े। मिट्टी, ईंटे व सिमेन्ट हटाई गई, तत्काल एम्बुलेंस की व्यवस्था हो गई। पूज्य पिता जी ने कहा "इन्हें कुछ नहीं होना चाहिए" । जल्दी अस्पताल ले जाओ। वे श्री बाबूलाल जी को सहला रहे थे, पर चमत्कार कि बाबूलाल जी को मामूली खरोंचे आई। बाबूलाल जी पूर्ण सही थे। उन्होंने हॉस्पीटल जाने से मना कर दिया। हल्दी दूध का एक गिलास जबदस्ती पिलाकर मानव सा. ने उनके लिए खाट लगवा दी और सुला दिया। बाबूलाल जी पूर्ण होश में बातें कर रहे थे। दो घंटे बाद मानव सा. ने देखा कि बाबूलाल जी पुनः चुनाई के काम में जुट गये। उस दिन पिताजी ने कहा कि यह जगह चमत्कारी है। यहाँ किसी बड़े ऋषि ने तपस्या की है। यह देव भूमि है। उस दिन हमने इसे एक संयोग समझ कर मानव सा. की बात में ज्यादा ध्यान नहीं दिया। पर बड़े लोगों की बड़ी बातें देर से समझ में आती हैं। जी हाँ, एक, दो, दस, बीस नहीं हजारों ऑपरेशन इसी ऋषि धरा पर हुए है। अब तो यह नास्तिक भी उनकी 21 वर्ष पुरानी बात को स्वीकार कर सकता है। जहाँ रोजाना चमत्कार होते हैं कभी कोई निःशक्त का ऑपरेशन होता है तो उसकी खोई जुबान भी आ जाती है। जिन्होंने कभी अपने पावों से चल कर घर की दहलीज पार नहीं की, वे कर रहे है बाग–बगीचे की सैर अपने पांवों से चल कर नेत्रहीन शेषाराम जी जैसे लोग फिजियोथैरेपी से जीत रहे हैं–पोलियो उन्मूलन की जंग। कभी चारों हाथ पावों से चलने वाला ईश्वर सिंह एक सिपाही की तरह जंग जीतने की कोशिश कर रहा है–जहाँ चार से अधिक सी.पी. के बच्चों को अपने माँ–बाप अपने स्तर पर मरने को छोड़ गये थे। वे चेहरे आने वाले अतिथियों से हंस कर मिलते हैं। यह चमत्कार नहीं तो और क्या है? आगे भविष्य के गर्भ में कितने चमत्कार छिपे हैं यह तो हम आने वाले दिनों में ही देखेंगे। पर इस सच्चाई को प्रमाणित तौर पर स्वीकार कर हर्ष एवं आनन्द की अनुभूति हो रही है।

–प्रशांत सेवक

कमला जी के मुख से

हर माँ–बाप सोचते है कि मेरा बच्चा अमेरिका पढ़ने जाये। कोई सोचता है अमेरीका में पढ़ रहा है, कोई सोचता है इंग्लैण्ड में पढ़ रहा है, कोई थाईलेण्ड में पढ़ रहा है, कोई सर्विस पर चला गया। कोई तीन साल के लिये चला गया, कोई पाँच साल के लिये चला गया। पर भाई

पाँच साल के लिये चले तो गये। पहले तो खुशी हुई, थोड़े दिन बाद में खुशी की बजाय तकलीफ होना शुरू हो गई। क्योंकि जब बच्चे की आवाज नहीं सुनते हैं, पोते–पोती है, बहु रानी है। हम किसी की भी आवाज सुन नहीं पाते। जब हम नहीं सुनेंगे तो हमें तकलीफ होगी कि हमारे बच्चे तो बड़े हो गये, पर हमें छोड़ कर चले गये। हमें छोड़ कर चले गये या हमने ही उनको छोड़ दिया। भाई छोड़ कर तो वो गये पर इजाजत तो हमने दी है ना? आप तो पढ़ लिख गये। अब विदेश चले जाओ। माँ–बाप बड़े बूढ़े हो जाते है, और बच्चे बाहर रहते हैं। तब उस माँ से बात करने गई मैं, तो वो धर धर रोने लगी। माँ– क्या करूँ मेरा परिवार साथ नहीं है? मुझे बहुत तकलीफ हो रही है। इतनी तकलीफ हो रही है कि मुझे बड़ी याद आ रही है। मेरा बच्चा मेरे पास नहीं आ सकता। वो बहुत दूर है, इतनी दूर है कि मैंने फोन किया तो कहा– मम्मी मैं चौथे दिन आप के पास पहुँच जाऊँगा। चौथे दिन बच्चा आता है, माँ से मिलने और एक दिन पहले ही उसकी माता के प्राण निकल जाते हैं। जब माता के प्राण छूट जाते हैं तो क्या पता माँ के मन में क्या भावना थी? दिल में क्या बातें थी? तो माँ उस बच्चे की याद करते–करते तीन दिन तो उसने निकाल दिये, पर चौथा दिन उसके हाथ में ही नहीं रहा। परमात्मा को प्यारी हो गई–माँ। बच्चा आया रोता बिलखता, वो कह रहा था– मैंने ऐसा क्या किया जो मैं अपनी माँ से नही मिल पाया? आज मैं यहाँ होता तो मिल पाता। अरे भाइयों और बहनों हम इस दुनिया में देखते हैं–ऐसे विचित्र दृश्य। अब तो हम जागें?

दौड़ने से आयु बढ़ती है

नई रिसर्च से पता चला है कि कम समय तक दौड़ने से भी कई फायदे होते है। इससे शरीर का हर सिस्टम सुधरता है। नही दौडने वाले की तुलना में दौड़ लगाने वाले लोगों को किसी भी कारण से मरने की 27 प्रतिशत कम आशंका रहती है। उनके दिल की बीमारियों से 30 प्रतिशत और कैंसर से जान गंवाने का खतरा 23 प्रतिशत कम रहता है। 14 अध्ययनों के विश्लेषण से यह जानकारियां सामने आई है।

शोधकताओं ने पांच से अधिक समय तक अमेरिका, डेनमार्क, ब्रिटेन और चीन के 2 लाख 32 हजार लोगों की मौतो का अध्ययन किया है। विश्लेषण में लोगों को अलग-अलग समूहों में बांटा गया। हर सप्ताह 30 मिनट या उससे कम दौड़ने वाले लोगों को कम दौड़ने वाले समूह में रखा गया। विक्टोरिया यूनिवर्सिटी, आस्ट्रेलिया में हेल्थ और स्पोर्ट इंस्टीट्यूट के एसोसिएट प्रोफेसर जेल्जको पेडिसिक का कहना है, इससे फर्क नहीं पड़ता है कि आप कितना दौड़ते हैं। दौड़ने से हर हाल में फायदा होगा। जेल्जको ब्रिटिश स्पेर्ट्स मेडिसिन जर्नल में प्रकाशित नए विश्लेषण के लेखकों में शामिल है।

नई रिसर्च में शामिल हार्वड यूनिवर्सिटी में मानव बॉयोलाजी के प्रोफेसर डेनियल लीबरमैन, का कहना है, मानव की शारिरीक रचना दौड़ने के लिए बनाई गई है। लोगों को अब अपने भोजन की तलाश में शिकार का पीछा नहीं करना पड़ता है। लेकिन, दौड़ने से अस्तित्व बनाए रखने में मदद मिलती है। सेहत बेहतर होती है। लीबरमेन की सलाह है, डॉक्टर के पास जाने से बचने का सबसे अच्छा तरीका है, शारीरिक सक्रियता।

लीबरमैन बताते है, रनिंग से दिल के काम करने की क्षमता बढ़ती है। छोटी

धमनियां अधिक संख्या में पैदा होती है। इससे ब्लडप्रेशर कम होने में मदद मिलती है। हाई ब्लडप्रेशर स्वास्थ्य समस्याओं और मौतों का प्रमुख कारण है। कैंसर से बचाव के लिए रनिंग अच्छा उपाय है क्योंकि इसमें खून की शुगर खर्च होती है। इस शुगर पर निर्भर कैंसर की कोशिकाओं भूखी रह जाती है। शरीर के विभिन्न हिस्सों में सूजन से कई बीमारियां होती है। दौड़ने से सूजन कम होती है। यह दिमाग को बेहतर बनाने वाले प्रोटीन का उत्पादन बढ़ाती है। बुढ़ापे की बीमारी अल्जाइमर से बचाती है।

अध्ययनों का यह भी नतीजा है कि हर सप्ताह 50 मिनट से अधिक दौड़ने का मतलब यह नहीं है कि मृत्यु के खिलाफ अतिरिक्त बचाव संभाव है। हमेशा अधिक दौड़ना बहुत अच्छा भी नहीं रहता है। लीबरमैन कहते है, कुछ लोग बुढ़ापा दूर भगाने के लिए दौड़ते है तो कुछ लोग दिल की बीमारी और अवसाद से बचाव के लिए ऐसा करते हैं। और कुछ लोगों को दौड़ना यों भी अच्छा लगता है।

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

भिखारी की सीख

चंद्रगुप्त मौर्य दोपहर में वेश बदलकर नगर का निरीक्षण करने के लिए निकले। धूप व गर्मी से बेहाल थे। एक जगह घना वृक्ष देखकर उसके नीचे बैठ गए। उन्हीं के ठीक सामने पेड़ के नीचे, चिथड़ो में लिपटा एक भिखारी बैठा था, जो प्रसन्न मुद्रा में कुछ गुनगुना रहा था। तभी वहां एक और भिखारी आया और चंद्रगुप्त से बोला, 'भगवान के नाम पर कुछ दे दो।

मैं दो दिन से भूखा हूं।' चंद्रगुप्त बोले, 'भाग यहां से, हट्टा- कट्टा होने पर भी हाथ फैलाता है।' भिखारी डांट खाकर सामने बैठे भिखारी के पास गया और उसके सामने गिड़गिड़ाने लगा। भिखारी अपनी पोटली में रखा सिक्का निकालते हुए बोला, ' जा इस समय मेरे पास यही है। इसी से खरीद कर कुछ खा ले।'

भिखारी सिक्का लेकर बैठे भिखारी को आशीष देता हुआ जब चला गया तो पहला भिखारी फिर उसी तरह गुनगुनाने लगा। चंद्रगुप्त यह देखकर दंग रह गए कि उनके राज्य में भिखारी भी दाता है।

फिर उन्हें संदेह हुआ कि कहीं कोई विदेशी गुप्तचर न हो। वह उसके पास जा पहुंचे और उसके बारे में पूछने लगे। भिखारी बोला, 'मैं भिखारी हूं और मेरा नाम कालीचरण है।'

चंद्रगुप्त बोले, 'पर तुम्हारे चेहरे पर भिखारियों जैसी दीनता नहीं बल्कि राजाओं जैसी चमक है।' इस पर भिखारी मुस्कराते हुए बोला, 'असल में मैं अपने लिए कभी कुछ नहीं चाहता, सदा दूसरों के लिए कुछ करता हूं। इससे मुझे सुख मिलता है और शायद यही मेरे चेहरे पर चमक का राज है।' चंद्रगुप्त इस सीख को अपने जीवन में उतारने का संकल्प लिए चल पड़ा।

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, हिम 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. 82 7860 7811, 9 11939 8965 • ई-मेल: mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. RJ/UD/29-154/2021-2023