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-2754 • उदयपुर, रविवार 10 जुलाई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

हांसी (हरियाणा) 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 29जून को बजरंग आश्रम, हांसी में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता मानव जागृति मंच हांसी रहे। शिविर में रजिस्ट्रेशन 35, कृत्रिम अंग वितरण 20, कैलिपर वितरण 22 की सेवा हुई।

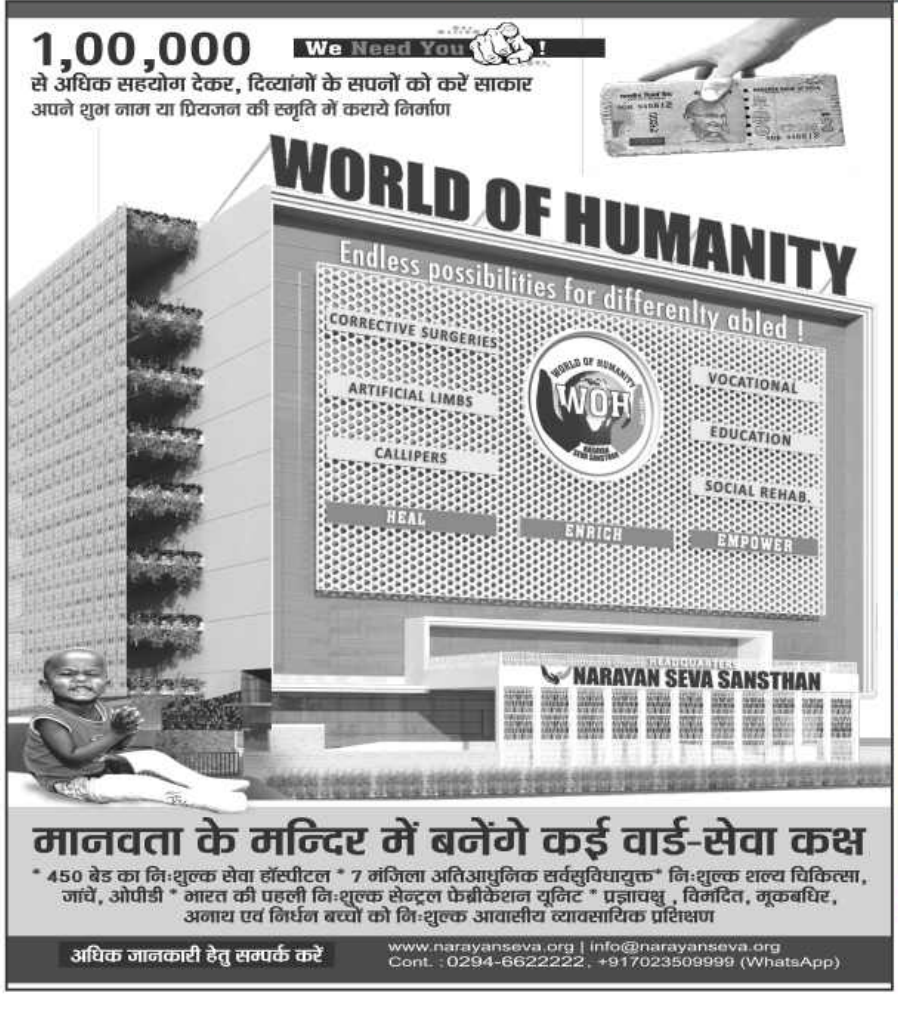
उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् विनोद जी भयाना (विधायक हांसी), अध्यक्षता श्रीमान् भयाम जी मखिजा (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् सतीश जी कालरा (प्रधान, मानव जागृति मंच), श्रीमान् जगदीश जी जांगड़ा (समाजसेवी, प्रचारक हांसी) रहे।

श्री नाथूसिंह जी (टेक्निशियन), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुर सिंह जी मीणा (सहायक), श्री रामसिंह जी (हिसार, आश्रम प्रभारी) ने भी सेवायें दी।

कृत्रिम पैर पाकर नफीसा खुश

कोलकता के मिलनशेख (33) के घर नफीसा का जन्म हुआ। परिवार में खुशी का माहौल था। लेकिन जब उसे करीब से देखा तो परिवार में मायूसी छा गई। पता चला कि जन्म से ही बायां हाथ और पैर अर्ध विकसित है। माता–पिता की चिन्ता दिन–ब–दिन बढ़ती गई। खेती करने वाले पिता का एक–एक दिन काटना मुश्किल होने लगा। दिव्यांग बेटी के इलाज के लिए जगह–जगह जाने लगे लेकिन धन के अभाव में हर जगह निराशा ही हाथ लगी। कुछ महिने पहले परिजन नफीसा को लेकर कोलकाता के पोलियो हॉस्पिटल में इलाज हेतु गए तो डॉक्टर ने कहा–यह कभी चल नहीं पाएगी। व्हीलचेयर पर ही इसका जीवन निर्भर रहेगा। माता–पिता हताश होकर घर लौट आए। एक दिन सोशल मीडिया के जरिए पता चला कि उदयपुर में नारायण सेवा संस्थान में दिव्यांगों का निःशुल्क में इलाज होता है तो उनके दिल में एक आस जगी।

संस्थान के सम्पर्क कर अपनी बेटी की व्यथा सुनाई। 3 जून 2022 को नफीसा को लेकर माता–पिता संस्थान आये तब संस्थान की चिकित्सकीय टीम ने जांच की और पैर का नाप लेकर निःशुल्क कृत्रिम पैर बनाकर बेटी को पहनाया और कुछ दिन उसे चलने की ट्रेनिंग दी गई। नफीसा सुल्ताना मुस्कुराते हुए आराम से जब चलने लगी तो माता–पिता के आंखों से खशी से खुशी के आंसू बह निकले।



सुगम हुई नरेन्द्र के जीवन की राह

जिन्दगी, उम्र और हालात के किस मोड़ पर कब कैसी करवट ले, कोई नहीं जानता। सब कुछ बदल जाता है, सिर्फ कुछ ही पलों में। मध्यप्रदेश के अनूपपुर जिला के जमुड़ी कस्बे के नरेन्द्र रौतेल (32) के साथ वक्त ने कुछ ऐसा ही किया कि रफ्तार से चल रही जिन्दगी को अचानक ब्रेक लग गया, ट्रेन के पहियों ने दोनों पैर उससे छीन लिए। नरेन्द्र 2016 में उड़ीसा के रेडाखोल में एक भवन निर्माण कम्पनी में सुपरवाईजर का काम करता था। नोटबंदी के दौरान वह घर पर पैसे भेजने के लिए ट्रेन से बैंक के लिए निकला। बामूर रेलवे स्टेशन से थोड़ा पहले सिगनल न मिलने से ट्रेन रूकी हुई थी। पैसा भेजकर कार्यस्थल पर जल्दी पहुंचने की दृष्टि से वह ट्रेन से वही उतर ही रहा था कि ट्रेन चल पड़ी। नरेन्द्र के दोनों पांव पहियों की चपेट में आ गये। इलाज के दौरान दोनो पैर घुटने के नीचे से काटने पड़े। भुवनेश्वर, दिल्ली और मध्यप्रदेश में दो वर्ष तक इलाज और मदद के लिए चक्कर लगाये पर सब जगह निराशा ही मिली। इसी दौरान भाई की मौत, भाभी का अन्यत्र चले जाना और खुद की दिव्यांगता दिन ब दिन घर की दयनीय दशा का कारण बनती जा रही थी। तभी उसे नारायण सेवा संस्थान की जानकारी मिली। वह 2019 में पहली बार संस्थान में आया जहां संस्थान की निदेशक वंदना जी अग्रवाल और प्रोस्थेटिक एण्ड ऑर्थोटिक विभाग प्रमुख डॉ. मानस रंजना साहू ने हौसला दिया। कृत्रिम पांव लगाए, चलने की ट्रेनिंग दी साथ ही उसे कम्प्यूटर का बेसिक प्रशिक्षण दिया गया। 6 मार्च 2022 को संस्थान में ही सिलाई सीख रही विकलांग नीलवती के साथ विवाह सम्पन्न हुआ। कुछ दिन पहले नरेन्द्र ने संस्थान से अनुरोध किया कि पति–पत्नी संयुक्त व्यापार शुरू कर परिवार के 8 जनों का भरण–पोषण करना चाहते हैं। इसके लिए उसे अपने गांव से 2–3 किलोमीटर रोजाना आना–जाना होगा और इतनी दूरी कृत्रिम अंग के सहारे तय करना दूभर है। संस्थान ने दिव्यांग नरेन्द्र के परिवार को सशक्त एवं आत्मनिर्भर बनाने के लिए 6 जून को करीब एक लाख की लागत की बेट्री ऑपरेटेड मोटराईज्ड व्हीलचेयर निःशुल्क भेट की। जो सड़क और घर दोनों जगह काम आ सकती है। मदद पाकर नीलवती और नरेन्द्र मुस्कुरा उठे।

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

श्रीरामचन्द्र भगवान की कृपा है।

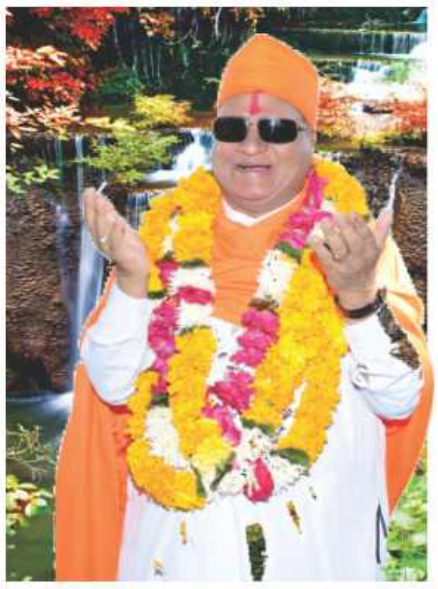
गरल सुधा रिपु करहि मितायी,
गोपद सिन्धु अनल शीतलायी।
गरुड़ सुमेर रेन समतायी,
राम कृपा कर चितवा जायी।।

जो विष को अमृत बना दे, जो दुश्मन को अपना मित्र बना दे। जो समुद्र इतना बड़ा गाय के खुर के बराबर करले। ऐसे भगवान श्रीराम चन्द्र की जय–जयकार हो रहे हैं। और पुष्पों की वर्षा देवता कर रहे हैं। हे रावण के भंजक, हे काम–क्रोध के भंजक राम भगवान आपकी जय हो और पुष्पक विमान ऊपर उड़ रहा है। पुष्पक विमान से परीक्षित जी उसके पूर्व भगवान श्रीराम ने कहा था। विभीषण आपके भाई का अन्तिम दाह संस्कार विधि के साथ कीजिए। लक्ष्मण को भी भेजा रावण जब तक जिन्दा था उसका अभिमान बोलता था, उसका दम्भ, उसका कपट बोलता था छल बोलता था। उसकी खराब बुद्धि बोलती थी उस रावण को भन्जन किया है। रावण का मरण हुआ है। अब लक्ष्मण जी को भी भेजा लक्ष्मण तुम जाओ रावण के अंत्येष्टि में शामिल हो। उनको प्रणाम करना और मेरा भी प्रणाम बोलियेगा। ऐसे मेरे आपके भगवान, आपके ठाकुर जी मेरे ठाकुर जी। जिन ठाकुर जी ने ये कमल के पुष्प को पैदा किया कमल के फूल के लिए, कहते हैं जैसे कमल का पत्ता जल में रहकर भी जल से लिप्त नहीं होता वैसे दुनियाँ में रहना है । सबकुछ करते हुए कर्मफल करना है मीठी वाणी बोलना है, निन्दा नहीं सुननी है। ये शरीर का हेड़मास्टर मस्तिष्क इसमें सिग्नल अच्छे भेजने हैं। ये हमारा जब जनमे थे ऐसे छोटे से जनमे थे लेट्रिन–बाथरुम का भी हमे होश नहीं और रोते हुए आये थे और रोते हुए आना भी चाहिए।

महिम जी– छोड़िये शिकायत धन्य धन्य कीजिए।

जितना हे पास उसका भरपूर आनन्द लीजिए।।

गुरुजी – इसलिए मैं बहुत दिल से आपके पास आता हूँ। घर है, गृहस्थी है, पुत्र –पौत्र इत्यादि है। माता –पिता की सेवा है बाल –बच्चों को संस्कारित करना है। उनको शिक्षित भी करना है उनको समाज के योग्य बनाना हैं। तभी हमारा भारत वि व गुरु बनेगा भैया।



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

सम्पादकीय

प्रगति एक सतत् प्रक्रिया है। प्रगतिशील व्यक्ति ही समय के साथ सामंजस्य बैठा सकता है। यों प्रगति का अर्थ वर्तमान में संकुचित होकर केवल आर्थिक क्षेत्र का मूल्यांकन ही होता जा रहा है। वस्तुतः प्रगति तो सर्वांगीणहै। प्रगति चहुँमुखी हो तभी वह संतुलित कहलाती है। आज आर्थिक प्रगति पर तो सबका पूरा–पूरा ध्यान रहता है किन्तु जो प्रगति मानव का मूल्य स्थापित करती है उस तरफ भी ध्यान अपेक्षित होता है।

प्रगति को वैचारिकता, मानवीयता तथा पावनता से भी जोड़ा जाना आवश्यक है। मूल्यांकन के समय इन क्षेत्रों को भी जोड़ना होगा तभी सर्वांगीण प्रगति होगी। आज वैश्विक स्वास्थ्य संकट है तो इन कसौटियों की प्रासंगिकता भी बढ़ गई है। विश्व में कोई भी देश मानवीय सुरक्षा के उपाय खोजे तो उसे सबके लिये उपयोगी बनाने की भी पहल हो। यो मानव में परहित भाव जन्मजात होता है किन्तु परिस्थिति के कारण वह क्षीण हो सकता है। मानव सेवा का भाव पुनः पूर्ण रूप से उदित हो यह भी प्रगति का एक प्रकार ही है। यों सभी इस दिशा में प्रयासरत हैं पर समवेत प्रयास से ही प्रगति दृष्टिगत होगी।

कुछ काव्यमय

मैं मेरा मेरे लिये
यह है घातक सोच।
इसमें कहां समानता,
यह प्रगति में पोच।।
मैं सबका मेरे सभी,
यही है सोच उदार।
तभी संतुलित बन सके,
प्रगतिशील सुविचार।।

अपनों से अपनी बात

मीठी वाणी और सद्व्यवहार

जावेद मियाँ के पड़ोसी जाहिद भाई शहद बेचकर अमीर हो गए। एक दिन जावेद मियाँ अपनी बीवी से बोले... मैं भी कल से साइकिल के पंक्चर निकालने का काम छोड़.. शहद बेचूंगा।

बीवी ने समझाया.... शहद का धंधा बाद में करना.... पहले जरा सा शहद सा मीठा बोलना तो सीख लो। बीवी की बात को अनसुना कर जावेद लम्बी तान कर सो गए। दूसरे दिन सवेरे उठे और शहद के थोक व्यापारी से शहद का कनस्तर उधार लेकर ..... शहद लो शहद.... पुकारते कस्बे के गली मोहल्ले में घूमते रहे .....मगर उनकी कर्कश आवाज के कारण किसी ने उनकी तरफ देखा भी तो मुँह मोड़

लिया.....।

शाम को हारे थके ज्यों–का –त्यों कनस्तर उठाए वे घर पहुँचे और मुँह लटका कर बैठ गए। बीवी ने उन्हें फिर समझाया कि जो खुशमिजाज और मीठा बोलते हैं, उनकी तीखी मिर्च भी हाथों–हाथ बिक जाती है..... जबकि कर्कश बोलने वालों से लोग 'शहद' भी खरीदना पसन्द नहीं करते।

इस प्रतीकात्मक कहानी का सार यही है कि यदि हम विनम्र हैं तो हमारे साथ दूसरों का व्यवहार भी नम्र होगा। नम्रता वाणी से झलकती है। मीठी वाणी बोलने वाले की इन्सान से तो क्या....ईश्वर से भी निकटता बढ़ जाती है। लाठी और पत्थर की चोट से भी ज्यादा घातक होती है' अपशब्द' अथवा अहंकार युक्त वाणी की चोट। बरसों पुराने सम्बन्ध भी यह झटके से तोड़ देती है.....।

सज्जनता की परीक्षा पहले वाणी फिर व्यवहार से होती है.....आपका दृष्टिकोण सकारात्मक होगा तो वाणी में कर्कशता और 'मूड' में उखड़ापन आ ही नहीं सकता। मीठी वाणी और सद्व्यवहार का फल भी सदैव मीठा होता है। यह व्यक्तित्व निर्माण की आधारशिला भी है।

–कैलाश 'मानव'

खुशियां बाँटिए

खुशियां बॉटने से बढ़ती है। औरो को खुश करने से स्वयं की खुशियां स्वतः ही बढ़ जाती है।

दो मित्र एक महाविद्यालय में एक ही कक्षा में पढ़ते थे। एक मित्र बहुत अमीर और दूसरा बहुत गरीब था।

अमीर मित्र का जब जन्मदिन आया तो उसे उसके परिवार के सदस्यों एवं परिजनों ने नाना प्रकार के बहुमूल्य उपहार दिए। उसके बडे भाई साहब ने उसे एक महँगी घड़ी भेंट की। उस घड़ी को पहनकर जब अमीर मित्र महाविद्यालय गया तो उसकी घड़ी गरीब मित्र को पसन्द आ गई। उसने अमीर मित्र से एक दिन पहनने के लिए वह घड़ी मांगी। अमीर मित्र ने वह घड़ी

सहर्ष गरीब मित्र को दे दी। एक दिन पश्चात् उसने घड़ी लौटाते हुए अमीर मित्र से पूछा तुमने मेहनत करके पैसे कमाए होंगे और फिर घड़ी खरीदी होगी।

अमीर मित्र ने उत्तर दिया– नहीं यह मुझे मेरे बडे भाई साहब ने उपहार में दी है। परंतु तुम ऐसा क्यों पूछ रहे हो ? शायद तुम यह सोच रहे हो कि तुम भी मेरी जगह होते और तुम्हें भी तुम्हारा बड़ा भाई ऐसी ही महँगी सुन्दर घड़ी उपहार में देता।''

यह बात सुनकर गरीब मित्र ने उत्तर दिया – '' नहीं '' मैं तुम्हारे जैसा बनने के बारे में नहीं सोच रहा था। मैं तुम्हारे भाईसाहब जैसा बनने की सोच रहा था। ताकि मैं दूसरों उपहार दे सकता और उन्हें खुश रख पाता।'' कहने का तात्पर्य यह है कि हमें जीवन में खुशियाँ बाँटते हुए आगे बढ़ना चाहिए। अब हम औरों को खुशियां बाँटते है, तब हम स्वयं भी खुश रहते है। खुशियाँ पाना है तो खुशियाँ बाँटते चलों।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

मुम्बई स्थित मफत काका के दीवाली बेन चेरिटेबल ट्रस्ट को विदेशों से जो राहत सामग्री प्राप्त होती थी वह शेयर एण्ड केयर नामक एक अन्तर्राष्ट्रीय संस्था के माध्यम से प्राप्त होती थीं इस संस्था का कार्यालय समीप ही न्यू जर्सी में अवस्थित था। इसके अध्यक्ष गुजराती मूल के ही थे। कैलाश इनसे मिलने गया तो वे बहुत गद्‌गद् हो गये। उन्होंने कैलाश के कार्यो के बारे में मोफत काका से बहुत कुछ सुन रखा था। वे कैलाश को अपने घर ले गये, डॉ. अग्रवाल भी साथ थे। उन्होंने अपना पूरा घर दिखाया फिर दोनों को एक सोफे पर बिठाया और खुद फर्श पर बैठ गये। उनकी सरलता देख दोनों आश्चर्यचकित थे। इतने महान व्यक्ति की ऐसी विनम्रता देख ये नतमस्तक हो गये।

न्यूयार्क में ही डॉ. आर.के. अग्रवाल के एक शिष्य डॉ. जितेन्द्र सिंह सोढ़ी का भी मकान था, सब इन्हें राजा कहकर बुलाते थे। डॉ. अग्रवाल ने इन्हें फोन किया तो उन्होंने अपने घर आकर रहने का निमंत्रण दे दिया। राजा का घर बहुत बड़ा था, स्विमिंग पुल, बगीचा आदि सब सुविधाएं थी। कुछ दिन यहां भी रहे। संयुक्त राष्ट्र संघ का कार्यालय भी न्यूयार्क में ही था। कैलाश की यू.एन.ओ. देखने की बहुत इच्छा थी। वहां गये तो पता चला कि एन.जी.ओ. की कान्फ्रेंस चल रही है। कोन्फ्रेंस में कई भारतीय भी भाग ले रहे थे। ये बाहर आये तो कैलाश ने इनसे अभिवादन किया तो वे पूछ बैठे–आप भी डेलीकेट हैं क्या। कैलाश ने कह दिया कि वह है तो नहीं मगर बनना जरूर चाहता है। बात हंसी–मजाक में टल गई, मगर कैलाश के मन की टीस जरूर उभर कर सामने आ गई। अमेरिका आये महीना भर होने को था। अब वापसी के दिन आ रहे थे। मनु भाई के साथ रहते ही एक दिन एक व्यक्ति कैलाश से मिला, उसने बताया कि यहां से 200 कि.मी. दूर तक एक नगर है जहां उसके मित्र रहते है, अगर आप वहां चलें तो 1000–1500 डालर एकत्र हो सकते हैं। कैलाश ने खुश होकर हामी भर दी । मनु भाई को जब वह बात पता चली तो बहुत नाराज हुए, हमसे पूछा ही नहीं और हां भर दी, तुम यहां के लोगों को नहीं जानते। डॉ. अग्रवाल भी नाराज हो गये। दोनों को इस तरह रूष्ट देखा तो कैलाश ने कहा दिया कि वहां नहीं जायेंगे। उसके लिये पैसे से ज्यादा अपने साथियों को प्रसन्नता महत्पूर्ण थी।

कैलाश को इस तरह के मतभेदों का पहले ही आभास था उसने उदयपुर से निकलते समय हो डॉ. अग्रवाल के चरणों में गिरते हुए उनमें हाथ जोड़कर निवेदन कर दिया था कि उदयपुर में से हफ्ते में एकांध बार घंटे दो घंटे के लिये मिलना होता है। इसलिये निभ जाता है। मगर इस यात्रा में महीने भर तक साथ रहना है। मनमुटाव होना स्वाभाविक है। अगर उसकी किसी भी बात से डॉ साहब को वेदना पहुँचे तो उसे क्षमा कर दें। डॉ. अग्रवाल ने तब कैलाश की बात को हंस कर टाल दिया था मगर आज जब वाकई उसे तरह को मनमुटाव प्रत्यक्ष नजर आया तो वे कैलाश की दूरदृष्टि और उसकी मानव व्यवहार पर पकड़ के कायल हो गये। उन्होंने सहज होकर कह दिया कि तेरी इच्छा है तो चले जाना। मनुभाई भी डॉ. अग्रवाल में अचानक आये इस परिवर्तन से हैरान थे।इस तरह हजार 1500 डालर और एकत्र हो गये और वापस भारत लौट आये । अमेरिका का अनुभव कोई खास नहीं रहा । आने–जाने में ही काफी खर्चा हो गया था। रकम भी विशेष नहीं मिली थी मगर महीने भर एक नितान्त नई दुनिया में रहने और तरह–तरह के लोगों से मिलने का अनुभव विलक्षण रहा था।

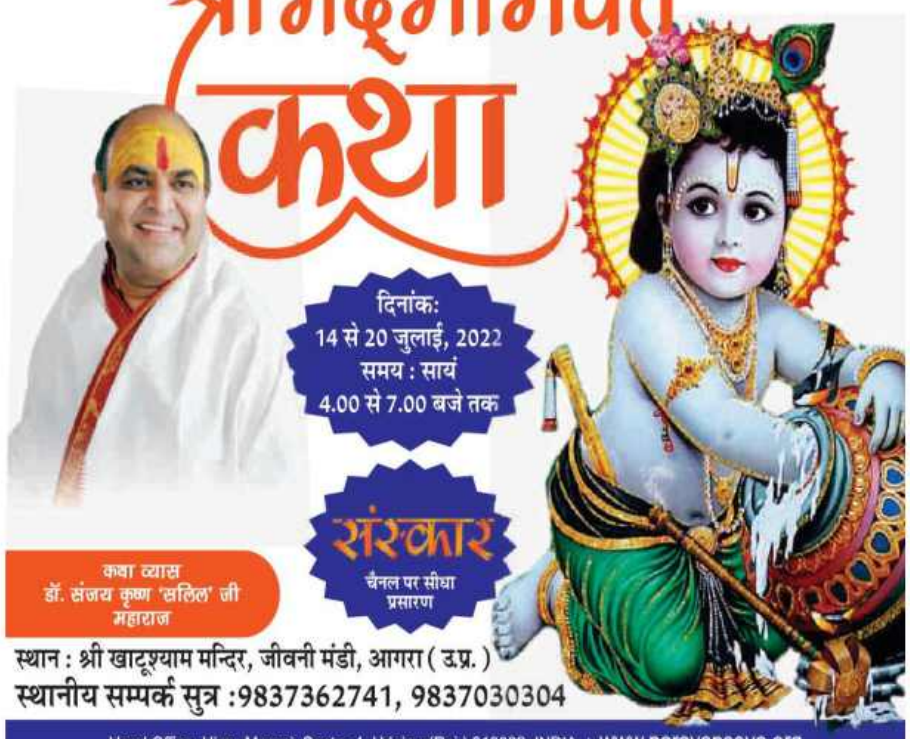
अंश - 151

शिव आराधना के पावन श्रावण मास में संस्थान से जुड़कर करें दीन दुःखी दिव्यांगजनों की सेवा....और पाये 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 'सलिल' जी महाराज

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

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

बारिश में एड़ियां फटना भी विटामिन की कमी, ऐसे दूर करें

विटामिन्स शरीर में विभिन्न अंगों के स्वस्थ तरीके से काम करने के लिए जरूरी होते हैं। इनकी कमी से बहुत–सी समस्याएं होने लगती हैं।

ये लक्षण आते हैं सामने

बाल झड़ना, ड्राई स्किन, आंखों में कमजोरी, बारिश के दिनों में एड़िया फटना, जीभ लाल होना, थकान, खून की कमी, जोड़ों–हड्डियों में दर्द, मूड स्विंग आदि।

विटामिन ए –इसकी कमी से रतौंधी सहित नेत्र रोगों की आशंका बढ़ जाती है। इससे हड्डियां, दांत, बाल मांसपेशियां, नाखून, आदि भी प्रभावित होते हैं।

विटामिन बी – यह बी1, बी2, बी3, बी5, बी6, बी7, बी9 एवं बी12 का समूह होता है। ये मेटॉलिज्म, कॉलेस्ट्राल, त्वचा, ब्लड शुगर, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, आरबीसी, डीएनए, आरएनए, तंत्रिका तंत्र आदि पर प्रभाव डालते हैं। इसके लिए सीड्स, नट्स, फलियां, डेयरी प्रोडक्ट, मशरूम, साबुत अनाज, फल, दूध, केला, आलू , हरी पत्तेदार सब्जियां, सोयाबीन, भातावरी, संतरे का रस आदि इसके उपयुक्त स्त्रोत हैं। उन्हें अपने रूटीन डाइट का हिस्सा बना सकते है।

विटामिन सी –यह विटामिन इम्युनीटि पर असर डालता है। नींबू, आंवला, संतरे, मिर्च, खरबूज सहित खट्टे फलों में यह अधिक मात्रा में मिलता है।

विटामिन डी – शरीर में कैल्शियम के अवशोषण के लिए बहुत जरूरी है। यह दांत, हड्डियों आदि पर असर डालता है। धूप, दूध, मक्खन, आदि इसके अच्छे स्त्रोत हैं।

विटामिन ई –एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करता है। बारिश में एड़िया फटना भी इसकी कमी के लक्षण हैं। यह वनस्पति तेल, अनाज आदि में पाया जाता है।

विटामिन के –शरीर में रक्त के प्रवाह को प्रभावित करता है। खून के थक्के नहीं बनने देता। पालक, ब्रोकली सहित हरी पत्तेदार सब्जियों में पाया जाता है।

मिनरल्स भी जरूरी –कैल्शियम के साथ ही मैग्नीशियम, आमेगा–3 जैसे मिनरल्स भी शरीर के लिए उतने ही जरूरी है। अलसी के बीज, सोयाबीन, अलसी के बीज, सोयाबीन, अखरोट, बेरीज आदि का सेवन करें।

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

नारायण सेवा ने स्कूल में दी पानी की टंकी

पंचायत समिति गिर्वा की पंचायत देवली के खेजड़ा गांव में शुक्रवार को नारायण सेवा संस्थान ने राजकीय प्राथमिक विद्यालय को पानी की टंकी भेंट की। इस अवसर पर मौजूद ग्रामीणों ने संस्थान का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि इससे अध्ययनरत बच्चों को पेयजल के लिए बाहर नहीं जाना पड़ेगा। निर्जला एकादशी के क्रम में संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि निदेशक वंदना जी अग्रवाल एवं दिव्यांग भाई बंधुओं की टीम ने माली कॉलोनी चौराहे पर शरबत व आम का वितरण किया। जबकि बड़ी गांव के जरूरतमंदों व ग्रामीणों को वस्त्र बिस्कीट वितरण, पक्षियों के परिण्डे एवं भोजन बांटा गया। इस दौरान संस्थान के दिलीप सिंह जी, फतेहलाल जी, मुन्ना जी आदि उपस्थित रहे।

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

अग्रवाल साहब आठ भाई, एक भाई स्टील आथोरिटी ऑफ इण्डिया के चेयरमेन साहब स्टील आथोरिटी ने भी करीबन तीन सौ बच्चों का ऑपरेशन करवाये थे। उनके घर पर भागवत कथा, जिनके एक भाई उदयपुर अम्बामाता में बिराजते हैं। बड़ा प्रेम रखते हैं। रेगुलर भी बहुत दान दिया। कई बार बड़ा दान भी दिया, बहुत कृतज्ञता है। बार बार मन से दुआ निकलती है। भगवान उनका भला करे। उनके यहाँ पर भागवत कथा थी। मेरे को उदयपुर के भाई साहब ने कहा आप मुख्य अतिथी के रूप में आईये। अरे! मैंने कहा मैं तो आपके परिवार का सदस्य हूँ। बग्गड़ गया था। उस समय आठों भाई साथ में थे। दो भाई आई.ए.एस. थे, और एक स्टील आथोरिटी ऑफ इण्डिया के चेयरमैंन साहब थे। एक भाई यहाँ है, एक भाई मुम्बई उर्मिला जी रूंगटा उनका सरनेम था। उन्होंने उस समय भी कहा था। हमारा गांव पीरामल परिवार की वजह से प्रसिद्व है। पीरामल ग्रुप भी यहाँ से ही बग्गड़ से ही आगे बढ़ा भगवान की परम् कृपा से। जो मुकेश जी अंबानी साहब आये पीरामल ग्रुप वाले बहुत प्रेम रखा करीबन एक घंटा रूके। कह रहे थे मैं नारायण सेवा को पहले से जानता हूँ। सुना था पहले यहाँ आकर देखा तो सौ गुना ज्यादा पाया मैं बहुत अभिभूत हूँ।

मेरे दो बार हाथ को हाथ में लेकर कहा मैं प्रशांत का बड़ा भाई जैसा हूँ। आप मेरे को कुछ भी कहियेगा। मैं उसकी पूर्ति करूंगा। फिर मन की स्थिति ऐसी बनी कि कुछ कहा नहीं गया। उनको आशीर्वाद दिया मंगलकामना की, लेकिन संस्थान के बारे में मांगना नहीं हुआ। इसके पीछे भी प्रकृति का विधान काम कर रहा था। मैं मांगता तो पांच दस करोड़ संस्थान के लिये दे भी देते। उनके छोटे बेटे से मिले थे। एक घंटे पहले वो आकर सब देखा था, और कहा भी था कि आप बताओ हम क्या कर सकते है? आपके लिये। कुछ बच्चों की वेंटिग सूची है छःहजार विकलांग खड़े हो जायेंगे। तो उन्होने कहा जरूर जरूर प्रशांत को कहा था उसका प्रस्ताव भेजें। मैं जरूर भेजूंगा। प्रस्ताव भी भेजा था, लेकिन उनको मिला या नहीं। पता नहीं जैसी हरि इच्छा। अभी अभी जब मैं ध्यान में था। हमारा देह देवालय करोड़ों अरबों नसों एक कंधे से एक दूसरे कंधे की हड्डी रीढ़ की हड्डी के बीच में जाती है। बायें हाथ के कंधे की हड्डी, दाये हाथ से मिलती है। अजीब भगवान ने निर्माण किया है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 504 (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