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-2649 • उदयपुर, रविवार 27 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

गाडरवारा, जिला नरसिंहपुर (म.प्र.)में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्शो से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 13 व 14 मार्च 2022 को प. दीनदयाल उपाध्याय सभागृह, शनि मंदिर के आगे गाडरवारा में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज प्रा. लिमिटेड रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 406, कृत्रिम अंग माप 116, कैलिपर माप 16 की सेवा हुई तथा 78 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री दीपक जी शर्मा (निदेशक धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज, प्रा. लिमिटेड), अध्यक्षता श्रीमान् समर सिंह जी (निदेशक धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज, प्रा. लिमिटेड), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् शमशेर सिंह जी (प्रबंधक धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज, प्रा. लिमिटेड), श्रीमान् दीपेश जी (उद्योगपति), श्रीमान् विजयराव जी (समाज सेवी), श्रीमान् अनूप जी (उद्योगपति), श्रीमान् धर्मेन्द्र जी (निदेशक धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज,

प्रा. लिमिटेड), श्रीमान् रूद्रप्रताप सिंह जी (सीनियर मैनेजर) रहे।

डॉ. आर.के.सोनी जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहा जी (पी.एन.डो.), श्री किशन जी (टेक्निशियन), शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री बजरंग जी, श्री गोपाल जी (सहायक), श्री अनिल जी (फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

चुरू में दिव्यांगों को राहत का उपक्रम

नारायण सेवा संस्थान का ध्येय है कि दिव्यांग भी दौड़ेगा–अपनी लाठी छोड़ेगा। इस क्रम में संस्थान की शाखाओं व दानदाताओं के सहयोग से दिव्यांग जाँच, उनका ऑपरेशन के लिये चयन तथा कृत्रिम अंगों का माप लेना व अंग लगाने का कार्य गति पर है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 15 मार्च 2022 को सामुदायिक भवन, वनविहार कॉलोनी चुरू में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता एल.एन.मेमोरियल चेरीटेबल ट्रस्ट रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 255, कृत्रिम अंग माप 55, कैलिपर्स माप 26, की सेवा हुई तथा 20 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् प्रमोद जी बंसल (सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण), अध्यक्षता श्रीमान अनिल जी मिश्रा (जिला आयुर्वेदिक

अधिकारी, चुरू), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् डॉ. महेश मोहन पुकार (प्रिंसिपल, पी.डी. यू. मेडिकल कॉलेज), ममता जी (उप पुलिस अधीक्षक, चुरू), श्रीमान् बनवारी लाल शर्मा जी, श्री तेजप्रकाश जी शर्मा (समाज सेवी), डॉ. महेश जी शर्मा (अध्यक्ष एल.एन.मेमोरियल चेरीटेबल ट्रस्ट) रहे।

डॉ. रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री नाथूसिंह जी (टेक्निीशियन) शिविर टीम में श्री लालसिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री मनीश जी हिन्डोनिया (सहायक), श्री बहादुर सिंह जी, श्री सत्यनारायण जी (प्रचारक सहायक) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

शिविर (कैम्प)
दिनांक : 27 मार्च, 2022
विशाल नि:शुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

स्थान

दिशा सेन्टर, एस.यू.एम.आई स्कूल के पास, के.डी प्रधान रोड़, कलींपोंग, बंगाल

जे.जे. फार्म, केराना रोड़, शामली, उत्तरप्रदेश

अन्ध कल्याण केन्द्र, डॉ. नीलकन्ठ राय छत्रपति मार्ग, पीक सीटी के पास, अहमदाबाद, गुजरात

शिविर में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में
जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह
दिनांक : 27 मार्च, 2022
समय : प्रातः 11.00 बजे से

स्थान

बावड़ी धर्मशाला , जालंधर केन्ट, जालंधर पंजाब

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद भोजपुरी, इमरीपारा, पुराना बस स्टेण्ड के पास, बिलासपुर, छत्तीसगढ़

श्री वर्धमान स्थानकवासी जैन शावक संघ, पारेख लेन कार्नर, एस.वी. रोड, कांदीवली, मुम्बई

इसस्नेह मिलन समारोह में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में
जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

शेगाँव, बुलढाणा (महाराष्ट्र), दिव्यांग जाँच-चयन एवं 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।

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का काम सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 6 फरवरी 2022 को माहेश्वरी भवन, शेगाँव जिला बुलढाणा (महाराष्ट्र) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब शेगाँव, महाराष्ट्र रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 470, कृत्रिम अंग माप 155, कैलिपर माप 27, की सेवा हुई तथा 29 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् डॉ. आनन्द जी झुनझुनवाला (जिला गर्वनर रोटरी), अध्यक्षता श्रीमान् नंदलाल जी मुदंड़ा (शाखा प्रेरक शेगाँव), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् डॉ.पी.एम. भुतड़ा (असिस्टेंड गर्वनर रोटरी), श्रीमान् दिलीप जी भुतड़ा (डॉक्टर), श्रीमान् आशीश जी टिबड़ेवाल (रोटरी सचिव) रहे।

कैलीपर्स माप टीम में डॉ. वरुण जी (ऑर्थोपेडिक), श्री नेहांश जी मेहता, रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डो.), शिविर टीम में श्री मुकेश कुमार जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री देवीलाल जी मीणा, श्री हरीश जी रावत (सहायक), श्री भगवती लाल जी पटेल (टेक्नीशियन) ने भी सेवायें दी।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

पंचवटी का प्रसंग और लक्ष्मण, गीता जी का ज्ञान वो है जो सत्य से पहचान करवा दे। श्रीमद् भागवत महापुराण के तो प्रारम्भिक श्लोकों में सत्य की महिमा बहुत बतायी गयी है। एक बार में बोलूंगा। आप सभी दूर जो आप भारत के सभी कोनों में विश्व के किसी कोने में हो सत्यम् परम् धीमहि। धीमहि उस जमाने में धर्म को कहते थे सत्य ही परम् धर्म है

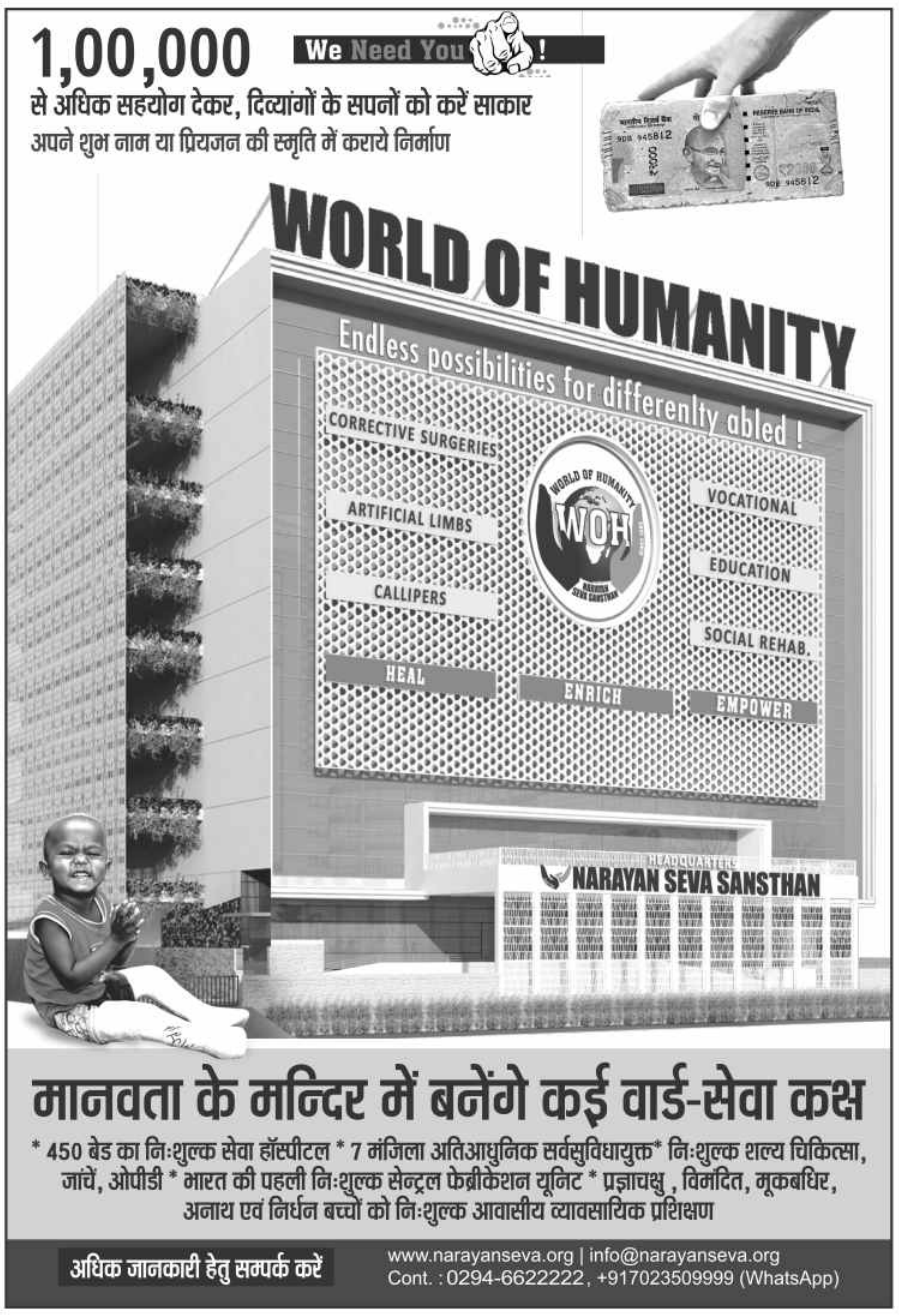
सत्य–सत्य है एक मुखी है।
उसके दो मुंख कभी न होते।
दम्भ–एक ही वह रावण है।
जिसके दस क्या सतमुख होते।।
एक जाति हो एक राष्ट्र हो,
एक धर्म हो धरती पर।
मानवता की अमर ज्योति,
सब ओर जले घर–घर।।

आपके मन में भाव अच्छे हो जावे। आपके मन में विश्वास अच्छा हो जावे। श्रद्वावान लभ्यते ज्ञानम् विश्वासम् फलदायकम्। ऐसे ज्ञान की महिमा है और मोह कहते है अज्ञान को, नासमझदारी को मोह, राग को भी बोलते है लालच हो गया इससे मोह गया, इसके बिना मेरा काम ही नहीं चलता। अरे! भाई अच्छों की संगति रखो। उनके गुणों से प्रेम करो। अच्छे गुणों को अपनाओ पर अज्ञानरुपी मोह में मत पड़ो।

मोह सकल ब्याधिन्ह कर मूला।
तिन्ह ते पुनि उपजहिं बहु सूला।।
काम बात कफ लोभ अपारा ।
क्रोध पित्त नित छाती जारा।।

भावना जैसे बच्चों का जीवन सवारें

गोगुन्दा तहसील की अरावली पहाड़ियों की गोद में बसे नाथिया थल गांव की निवासी है भावना। जिसकी उम्र महज 7 वर्श है। करीब ढाई वर्श पहले लम्बी बीमारी से पिता चल बसे। माँ आदिवासी परम्परा के चलते भाई धीरा और वृद्ध दादा–दादी के पास छोड़ नाते चली गई। स्थिति ऐसी हुई कि इन मासूम भाई–बहन को खाने को रोटी और पहनने के कपड़ों के लाले पड़ गए। नाखून–बाल बढ़ गए, इन्हें न नहाने की सुध–न खाने को कुछ। टूटी–फूटी केलू की छत के नीचे रो–रोकर दिन काटने वाले ये बच्चे स्कूल की राह से भी अनजान हैं। संस्थान को जैसे ही इनकी जानकारी मिली तो इनके गांव में अन्नदान–वस्त्रदान, शिक्षा, एवं चिकित्सा शिविर लगाने का निर्णय लिया। भावना को बूलाकर उसके नाखून–बाल काटे.... ब्रश करवाकर नहलाया, नए कपड़े–शूज पहनाकर बिस्किट दिए। वृद्ध दादा–दादी को खाने को राशन और मक्का भी दिया गया। ऐसे ही कई निर्धन परिवार शिविर में आए जिन्हें सहायता दी गई। बच्चे अपनत्व पाकर खिलखिला उठे।



सम्पादकीय

करुणा मानव हृदय का स्थायी भाव है। यह विभिन्न दृश्यों को देखकर जागृत होकर हमें पीड़ित की सहायता के लिए प्रेरित करता है। जब तक पीड़ित हैं, तब तक करुणा धारा का प्रवाह होता रहेगा। सच में पीड़ा एक ताप है जो जीवन को शुष्क कर देती है, पीड़ा वह व्यथा है जो मानव–मन को जलाकर वाष्पित करने को उद्यत रहती है। इस पीड़ा को करुणा की धारा की शीतलता ही शमित कर सकती है। करुणा में वह शीतलता, वह अपनापन और वह समाधानकारी शक्ति है कि उसके आगे पीड़ा बहुत बौनी सिद्ध होती है। पीड़ा को दूर करने के लिए साधन/संसाधन भी उपयोगी है। पर पीड़ा का मूल मन में होता है। तन की पीड़ा के लिए साधन कार्य करेंगे पर मन की पीड़ा का हरण तो करुणा से ही संभव है। मन की पीड़ा को मिटाना ही स्थायी उपाय है। इसलिए हम संसाधनों से तो सेवा करें ही पर ध्यान इस पर भी रहे कि करुणा का प्रवाह सूखे नहीं। अनवरत बहता रहे।

कुछ काव्यमय

सेवा करने के लिये, हो भावों की बात।
सेवक में होने लगे, करुणा की बरसात।।
सेवा सच्चा धर्म है, यह प्रभु के हैं बोल।
सेवा जैसी साधना, दुनिया में अनमोल।।
जो सेवा होती रहे, दीनों की दिन रात।
उसके मन में ठहरती, करुणा की बारात।।
करुणा जब बहने लगे, समझो खुश भगवान।
फिर तो मानव में खुले, सद्भावों की खान।।
जो सेवा में लग गया, वो है सुर अवतार।
उनकी सेवा हर रही, धरती का सब भार।।

वाणी ही पहचान

व्यक्ति जब विशिष्ट हैसियत अथवा पद पर रहते हुए जब किसी से बात करता है तभी उसका असल व्यवहार सामने आता है। यदि वह पद के अहंकार में सामने वाले से असम्मानजनक तरीके से बात करता है तो समझ लीजिए कि उसमें संस्कारों की कमी है।

वाणी ही व्यक्ति के संस्कारों की असली पहचान करवाती है। वाणी में सुधार के लिए आचरण में बदलाव की आवश्यकता होती है। अतएव दृष्टि एवं वाणी को सदैव शुद्ध एवं मृदु रखना चहिए। भगवान से कभी कुछ न मांगना और स्वयं समर्पित भाव से सेवक बने रहना ही भक्ति है। योगी व ज्ञानी बनना सरल है, लेकिन सेवक बनना कठिन है। भक्ति ऐसा तत्व है जो जीव को परमात्मा

के निकट ले जाता है। भक्तों और संतों की महिमा अत्यंत विलक्षण है। जिनके स्मरण मात्र से जड़ तत्व भी धन्य हो जाते हैं। व्यक्ति की कमाई और संपत्ति सिर्फ उसकी संतानों के काम आती है, किंतु उसका अच्छा स्वभाव और ज्ञान सारे संसार के काम आता है। — **कैलाश जी 'मानव'**

इन्होंने दिया सेवा का अवसर

पंजाब के श्री नारायण सिंह की 13 वर्षीय पुत्री सुखविन्दर कौर को 2–3 वर्ष की आयु में तेज बुखार के बाद पोलियो हो गया। सुखविन्दर पाँचवी कक्षा में अध्ययनरत थी। पिता मकान बनाने का कार्य करते थे। टी. वी. प्रसारण से संस्थान में निःशुल्क चिकित्सा सुविधा की जानकारी मिली। इस जानकारी से उनकी उम्मीदों को बल मिला। सुखविन्दर कौर संस्थान में आई और उसका ऑपरेशन हुआ। ऑपरेशन की सफलता और अपनी दिव्यांगता से मुक्ति के प्रति वह पूरी तरफ आशान्वित हुई। श्री नारायण सिंह बताते हैं कि बिना किसी शुल्क के भोजन सहित सभी चिकित्सा सुविधाएँ उपलब्ध करवा कर संस्थान गरीबों की बहुत बड़ी सेवा कर रहा है।

स्वयं की कमी

दूसरों की कमियाँ बताना और अपने गुणों की बढ़ाई करना, यह मानवीय प्रवृत्ति है। दूसरों की कमियों तथा अपने गुणों को सभी बढ़–चढ़कर बताते हैं, परंतु होना इसके विपरीत चाहिए।

एक बार एक कुख्यात डकैत गुरु नानक देव के पास पहुँचा और बोला–मैं अपने आचरण और त्यों से बहुत दुःखी हूँ। मैं सुधरना चाहता हूँ। मुझे कुछ ज्ञान दीजिए, जिससे मेरी बुरी आदतें छूट जाएँ।

गुरु नानकदेव ने कहा – चोरी मत करना और झूठ मत बोलना। इन दो बातों को आचरण में ले आओ, तुम अच्छे व्यक्ति बन जाओगे।

कुछ दिनों पश्चात् वह डकैत वापस आया और गुरु नानकदेव जी से कहा – गुरुजी, मेरे लिए यह सम्भव नहीं है। चोरी न करूँ तो अपने परिवार का भरण–पोषण कैसे

करूँ? चोरी करने वाला झूठ तो अवश्य बोलता ही है। ये दोनों ही उपाय तो मेरे लिए असम्भव हैं। आप कोई अन्य ही उपाय बताइए।

गुरु नानकदेव जी ने कुछ सोच–विचार कर उसे एक अन्य उपाय बताते हुए कहा – तुम चोरी, डकैती, झूठ बोलना आदि जो भी तय करना है, वह सब करो। परंतु रोज शाम को किसी चौराहे पर जाकर अपने दिनभर के त्यों को जोर–जोर से लोगों को बताना। नानकदेव की बात सुनकर वह डकैत बोला–अरे ! यह तो बहुत आसान कार्य है। यह तो मैं अवश्य कर लूँगा। दूसरे दिन उसने चोरी की। तत्पश्चात् वह चौराहे पर गया, परंतु वह अपने .त्यों के बारे में जनता को बताने का साहस नहीं जुटा पाया। वह आत्मग्लानि से भर गया तथा मन ही मन प्रायश्चित करने की सोचने लगा। अपने गलत कार्यों का मैं व्याख्यान करूँ, यह कैसे हो सकता है? वह दुःखी होकर सोचने लगा। अगले ही दिन वह गुरु नानकदेव जी के पास पहुँचा और नतमस्तक होकर बोला– गुरुजी, आपका ये वाला उपाय कारगर साबित हो गया। अब मेरे जीवन से चोरी, डकैती तथा झूठ बोलना आदि .त्य जा चुके हैं। अब मैं सुधर गया हूँ तथा अत्यन्त प्रसन्न हूँ।

स्वयं की कमियों को उजागर करना तथा दूसरों की अच्छाइयों की प्रशंसा करना ईश्वर की .पा पाने का एक सरल उपाय है तथा यही व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन लाने का भी जरिया है।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

इस बीच एक मेटाडोर और आ गई तो उसे भी मदद के लिये रोक लिया। इधर कैलाश ने कमला को सिरोही फोन कर दिया कि इस तरह की घटना हो गई है, वह घायलों को लेकर घन्टे भर में सिरोही पहुँच रहा है तब तक कमला घर में जितने भी कपड़े मिल सकें उनकी गांठ बांध कर अस्पताल पहुँच जाये। यह सब हो रहा था तब तक गांव के भी कई लोग एकत्र हो गये थे, इन लोगों ने भी मदद की और वाहन रवाना किये। एक वाहन में कैलाश भी बैठ गया।

लगभग पौन घन्टे में सभी गाड़ियां सिरोही पहुँच गई। यहां का अस्पताल अच्छा बड़ा था। डा. खत्री यहां सर्जन थे। ये अत्यन्त दयालु व सहयोगी स्वभाव के थे। इतने घायलों को देख उन्होंने तुरन्त अस्पताल के वार्ड खाली करा दिये तथा घायलों को बिस्तर पर लिटा उनकी प्राथमिक चिकित्सा शुरू कर दी। अस्पताल के अन्य कर्मी भी तुरन्त सहायता में जुट गये।

घायलों में अहमदाबाद का एक समृद्ध व्यक्ति भी था। उसने अपने परिजनों को फोन कर दिया था। उसके दो लड़कियां थी, दोनों विवाहित थी। दोनों अपने पतियों के साथ गाड़ी लेकर आ रहे थे। कमला जो कपड़े लेकर आई थी वे उन घायलों को दे दिये जिनके कपड़े खून से खराब हो गये थे या दुर्घटना में फट गये थे। अस्पतालकर्मियों के साथ कैलाश व कमला भी घायलों की चिकित्सा में सहयोग करने लगे।ज्यूं ज्यूं खबर मिलती गई घायलों के परिजन, मित्र आने लगे। अहमदाबाद के सेठ की भी दोनों बेटियां और उनके पति आ गये। सेठ का खून काफी बह गया था इसलिये उन्हें तुरन्त खून देने की जरूरत थी। डाक्टर ने दोनों लड़कियों और जवाइयों का खून टेस्ट किया। सबका खून सेठ से मिल गया। डाक्टर ने अब इन्हें खून देने के लिये तैयार होने को कहा तो दोनों जवाइयों ने इन्कार कर दिया। कैलाश वहीं खड़ा था, उसे अपने कानों पर यकीन नहीं हो रहा था कि उसने सही सुना है या नहीं, मगर उसकी आंखों के सामने सब घट रहा था। तीनों अड़े हुए थे, अपने श्वसुर तक को खून देने को तैयार नहीं थे। डाक्टर उन्हें समझा रहा था पर वे मानने को ही तैयार नहीं थे। बार बार कहे जा रहे थे, खून किसी से खरीद लो, जितने पैसे लगेंगे वो देने को तैयार हैं। सेठ की हालत खराब थी, उसे खून देने की सख्त आवश्यकता थी, कैलाश मन ही मन इन जवाइयों की अज्ञानता और अहंकार पर आश्चर्य व्यक्त कर रहा था, हर चीज अगर खरीदी जा सकती है तो फिर खून खरीदने की भी क्या जरूरत है, मरीज अगर मर भी जाये तो उसकी जिन्दगी खरीद लेना, जितने पैसे लगे दे देना। कैलाश का ग्रुप मेच नहीं हो रहा था वरना इतनी नौबत ही नहीं आती।

अंश - 046

दृष्टिहीन मोहिनी की कहानी

मेरा नाम मोहनी है। गोगंदा पचायंत समिति के नाथथियाथ गांव मैं रहती हूं। मुझे बिल्कुल भी भी दिखाई नहीं देता ओर ना ही ठीक से चल सकती हूं। मेरे साथ एक बेटा और बेटी रहती है, 5–6 वर्ष पहले मुझे बुखार के साथ पीलियां भी हो गया था। जिसका प्रभाव मेरी आंखों पर पड़ा और धीरे–धीरे कम दिखाई देने लगा। अब मुझे बिल्कुल भी दिखाई नहीं देता। इलाज भी करवाया लेकिन फायदा नहीं हुआ, मेरी इस स्थिति को देखते हुए मेरे विकलांग पति (रामाराम) की मानसिक स्थिति खराब हो गई।

धीरे–धीरे वे भी अत्यधिक बीमार हो गये और एक वर्ष पहले उनकी मौत हो गई। घर की जरूरते बहुत मुश्किल से पूरी हो पाती हैं। आस–पास वाले भी मेरी मदद कर देते है। बेटी मेरे हर कदम पर साथ चलती है। मैं उसके सहारे अपने दैनंदिन काम कर पाती हूं। बेटा प्रकाश राजकोट में होटल पर काम करता है। उसे हर माह 5000 तनख्वाह मिलती है। इससे वह उसकी और हमारी जरूरतों का पूरा करता

है। अभी हाल ही मे गांव में नारायण सेवा संस्थान का कैंप लगा था जिसमें मुझे पूराराम जी (पूर्व सरपंच) लेकर गए और राशन व अन्य सामग्री का सहयोग दिलाया। लम्बे समय बाद जरूरत की चीजें पाकर खुशी हुई।

रागिनी में लौटा आत्मविश्वास

बिहार निवासी रागिनी के परिवार में माता–पिता सहित सात सदस्य हैं। वह नौंवी कक्षा में अध्ययनरत है। पिता कृष्णावतार फलों का ठेला लगाते हैं और बेमुश्किल आठ–नौ हजार रू. कमाते हैं। रागिनी जन्म के समय सामान्य बच्चों की तरह ही थी। जब वह करीब 13–14 की होगी तब उसके पांव में दर्द और टेढ़ेपन की समस्या आई। गरीब पिता ने आस पास के हॉस्पीटल में इलाज कराने की कोशिश भी की पर फायदा नहीं हुआ। उम्र के साथ रागिनी और उसके परिवार की दिक्कतें भी बढ़ती गई। उसका आत्म विश्वास भी कमजोर पड़ने लगा। पढ़ाई छोड़ने की नौबत तक आ गई। तभी उन्हें नारायण सेवा संस्थान की जानकारी मिली। पिता मालुमात कर बेटी को उदयपुर लेकर आए। संस्थान के वरिश्ठ ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. अंकित चौहान से उसका परीक्षण किया। उन्होंने बताया कि इलीजरॉव पद्धति से रागिनी का ऑपरेशन कर दिव्यांगता से छुटकारा दिला देंगे। डॉक्टर की बातों पर पिता–पुत्री को एकाएक विश्वास नहीं हो रहा था। तब संस्थान टीम ने उनकी समझाईश की और रागिनी का सफल ऑपरेशन सम्पन्न हुआ। 3 माह तक डॉक्टर्स टीम की विशेश देखरेख में रागिनी को संस्थान में रखा गया। अब वह बिन सहारे चलती है.... बिल्कुल एक सकलांग की तरह। यह देख पूरा परिवार बेहद खुश है। रागिनी कहती है कि मैंने तो जीने की उम्मीद ही छोड़ दी थी लेकिन अब मुझे विश्वास है कि मेरा जीवन संस्थान की बदौलत खुशमय होगा।

सलाद का महत्व

सलाद खाने में शरीर में पोषक तत्त्वों की वृद्धि होती है। सलाद प्रोटीन आधारित होने पर भोजन का विकल्प भी बन सकती है।

ये गुण प्रमुख : विटामिन, मिनरल, एंजाइम, फाइटोकेमिकल, फाइबर एंटी–ऑक्सीडेन्ट जैसे तत्त्व व गुण होते हैं।

30–40 ग्राम हर डाइट में: एक बार में 30–40 ग्राम फाइबरयुक्त सलाद लेना शरीर के लिए लाभदायक है।

वजन कम करने के लिए : खाने से आधे घंटे पहले सलाद खाएं। इससे भूख कम होगी व फैट भी नहीं बढ़ेगा।

रात में न लें फ्रूट सलाद: रात में फल खाने से शुगर लेवल बढ़ सकता है। इससे रोगों में वृद्धि हो सकती है।

ये परहेज करें: डायरिया, हृदय रोगी (खून पतला करने की दवाइयां लेने वालों) डॉक्टरी सलाह से ही लें।

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

अनुभव अमृतम्

बिन्दु से बना सेवा सिंधु

शुभकामनाएँ परिवार, जिस परिवार में मेरे पास बिराजे हुए लोकेश पुरी भैया हल्दी घाटी के रहने वाले, पट परिवर्तन ये शब्द पहले कभी सुना होगा, कभी दर्शन किये थे। कई बार भगवान श्रीनाथ जी ने दर्शन करवाये थे, पट खुले और हम दौड़ पड़े दर्शन को, कोई भी वी.आई.पी. नहीं, कोई आगे से दर्शन करवाने वालों की जान पहचान नहीं। पीछे खड़े हो कर के पंजों के बल एड़ी ऊँची कर ली, पाँचों अंगुलियाँ और पंजे श्री नाथ जी के दर्शन और ठोडी के हीरे के दर्शन हुए, श्री मुख के दर्शन हुए और श्रीनाथ जी भगवान ने अपनी भुजाओं पर गोवर्धन पर्वत उठा रखा। श्रीनाथ जी ने आपने ही एक पट परिवर्तन करवाया था, जनवरी 1989 में काम डबल करना है। दुगना कार्य करेंगे–

देख एक दो विघ्न बीच में,
हुआ मुझे उल्टा विश्वास।
बाधाओं के भीतर ही तो,
कार्य सिद्धि करती है वास।।
वह पथ क्या पथिक पथिकता क्या,
जिस पथ बिखरे शूल न हों।

नाविक की धैर्य परीक्षा क्या,
जब धाराएँ प्रतिकूल न हों।।

बन्धुओं भाइयों और बहनों सोहन लाल जी पूर्बिया उस समय बहुत साथ देते थे। अब अन्तरिक्ष से आशीर्वाद दे रहे हैं। आदरणीय रामचन्द्र जी दाधीच साहब इंस्पेक्टर साहब सीनियर, उप निरीक्षक अधिकारी बहुत महान थे। केवल पद की वजह से नहीं– बाबू। पट परिवर्तन, नहीं भूलूंगा उस घटना को।

ये श्रीनाथ जी ने पट परिवर्तन क्यों करवाया है? कोई इंडिकेशन नहीं करता, कैलाश जी कहो कि जसवन्तगढ़ होकर गोगुंदा हो करके, कोटड़ा, झाडोल पहुँचे और क्यों हुआ, कैसे हुआ, छोड़ो कल की बातें, कल की बात पुरानी। आज लिखेंगे हम नई हिन्दुस्तानी की जीवन की कहानी।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 399 (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