

मन के गीते गीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2239 • उदयपुर, मंगलवार 09 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

दिव्यांग सेतु एप लॉच

दिव्यांगता समाज के लिए बोज़ नहीं है, उन्हें बस सहारे की जरूरत है। दिव्यांगों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए सरकारें प्रयासरत हैं। दिव्यांगों को समाज की मुख्यधारा का अभिन्न अंग और स्वालंबी बनाने के लिए सरकारें कृतसंकल्प हैं। यह बातें सामाजिक न्याय अधिकारिता मंत्री ने लोहिया भवन में दिव्यांगों के लिए आयोजित सहायक उपकरण वितरण कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि वर्चुअल माध्यम से कही।

कार्यक्रम में केन्द्रीय मंत्री ने जिला प्रशासन और सेंटर फॉर एडवोकेसी एंड रिसर्च (सीफॉर) के सहयोग से तैयार किया गया दिव्यांग सेतु एप लांच किया। उन्होंने कहा कि इस एप के माध्यम से दिव्यांग अपनी जरूरतों (उपकरण) और समस्याओं के बारे में प्रशासन को ऑनलाइन अवगत करा सकते हैं।

दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग और सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग की ओर से आयोजित सामाजिक अधिकारिता शिविर में दिव्यांगजनो को आवश्यक उपकरण वितरित किए गए। केन्द्रीय मंत्री ने कहा कि इन ट्राई साईकिल में पीछे बक्सा लगा है। दिव्यांगजन इस बक्से का उपयोग पेपर, दूध व अन्य चीजों को वितरित करने या बिक्री करने में कर सकेंगे। विशिष्ट अतिथि सांसद जगदंबिका पाल ने कहा कि जिले के पिछड़ेपन को दूर करने के लिए नीति आयोग ने सिद्धार्थनगर को गोद लिया है। शिक्षा, स्वास्थ्य सहित कई क्षेत्रों में लगातार कार्य किए जा रहे हैं।

बना डाला ऐसा इम्युनिटी प्रोडक्ट जो बदल रहा लोगों की फूड हेबिट

इस परिवार के 17 लोग अलग-अलग तरह की बीमारियों से पीड़ित थे लेकिन आज न केवल ये स्वस्थ हैं बल्कि दूसरों को भी सेहतमंद बना रहे हैं। बालोद जिले के दल्ली राजहरा का मूंदड़ा परिवार आयुर्वेद के सिद्धांतों पर च्यवनप्राश बनाता है। परिवार के बड़े बेटे अमित कहते हैं कि मेरे पिता को कैंसर था और परिवार के अन्य लोगों को भी कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं थी। उस समय हमारे माता-पिता ने हम दो भाइयों से कहा कि कुछ ऐसा करना है जिससे लोगों को कैंसर एवं अन्य गंभीर बीमारियों से बचाया जा सके। निरोगी जीवन ही खुशियों की कुंजी है। इसके लिए हमें खाने की आदतें बदलनी होंगी उन्हें कुछ ऐसा दें कि वे समझ सकें कि उन्हें क्या खाना और कैसे खाना है?

आंवले के पल्प से ही बनाते हैं

अमित बताते हैं कि च्यवनप्राश आंवले के पल्प से ही बनाया जाता है, लेकिन बाजार में मिलने वाला अधिकतर च्यवनप्राश सूखे आंवले या कद्दू से बना होता है। उनका च्यवनप्राश

हल्के भूरे रंग का होता है।

पत्नी का मिला सहयोग

सुमित की पत्नी डॉ. श्वेता ने आयुर्वेद में एमडी किया है। वह अपने ज्ञान को आयुर्वेद के सिद्धांतों से बनने वाली चीजों पर लगा रही है और उनकी यह मेहनत इतनी सार्थक हो गई है कि उनके द्वारा बनाए प्रोडक्ट्स देश ही, विदेशों में भी लोगों द्वारा पसंद किए जा रहे हैं। कोरोना काल में जहां एक ओर सारे धंधे ठप हो गए, वहीं मूंदड़ा परिवार ने इस उद्योग के जरिए कई लोगों को काम भी दिया है।

कम हो कमाई शुद्धता जरूरी

अमित बताते हैं कि उनके पिता कहते थे कि भले ही कम कमाई हो लेकिन लोगों को खाने की शुद्ध चीजें ही मिलनी चाहिए। पिता के सपने को साकार करने के लिए उन्होंने 25 एकड़ में आंवला और जड़ी-बूटियों को उगाना शुरू किया, ताकि किसी तरह की मिलावट न हो दल्ली राजहरा में ही च्यवनप्राश बनाने की यूनिट डाली। अमित कहते हैं कि वे मुनाफे की बजाय लोगों की जिंदगी खुशहाल चाहते हैं।



सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



भोपाल में कृत्रिम अंग नाप शिविर का आयोजन

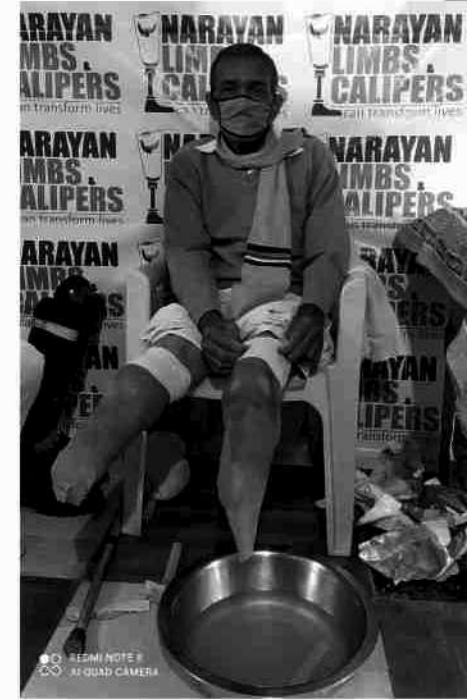


भोपाल उत्सव मेला समिति एवं नारायण सेवा संस्थान उदयपुर द्वारा कृत्रिम अंग नाप शिविर का आयोजन मानव भवन पोलिटेक्निक के पास किया गया। शिविर के संयोजक एवं समिति के महामंत्री सुनील जी जैनाविन ने बताया कि शिविर में लगभग 140 अंगविहीन दिव्यांगजनों के नाप लिए गए एवं जिन्हें संस्थान में तैयार कर उन्हें निश्चित तिथि पर दिव्यांग भाइयों को लगा दिए जाएंगे। शिविर में विधायक कृष्णा जी गौर एवं पूर्व महापौर आलोक जी शर्मा द्वारा प्रज्वलन किया गया। इस अवसर पर मेला समिति

के अध्यक्ष मनमोहन जी अग्रवाल, बंसल जी गुप्ता, ओमप्रकाश जी सिंहल, डॉ. योगेन्द्र जी मुखरैया, नारायण सिंह जी कुशवाह, वीरेन्द्र जी जैन, अजय जी सोगानी, अनुपम जी अग्रवाल, प्रहलाददास जी अग्रवाल, अशोक जी गुप्ता, ओम प्रकाश जी जुनेजा, कमल जी जैन, श्वेता जी, मोहन जी कुशवाह, ओमप्रकाश जी खुराना, अनुराग जी माथुर, विमल जी भंडारी, नारायण सेवा संस्थान के भोपाल शाखा के अध्यक्ष विष्णु प्रसाद सक्सेना जी, एवं डॉ. नेहा अग्निहोत्री उपस्थित रहे।

मोरबी, गुजरात में दिव्यांग जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण

नारायण सेवा संस्थान द्वारा पंचमुखी हनुमान मंदिर उमा टाउनशिप के सामने मोरबी गुजरात में दिव्यांगता जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। शिविर में मुख्य अतिथि श्री कांति भाई अमरतीया, श्री घनश्याम सिंह जी झाला, श्री श्याम जी भाई, श्री कांतीलाल जी पांडलिया, श्री रामजी भाई पिताम्बर कई गणमान्य मेहमान



उपस्थित थे। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आए 135 रोगियों की जांच व चिकित्सा डॉ० सुशील जी ने की। शिविर प्रभारी श्री तरुण जी नागदा ने जनप्रतिनिधियों और अतिथियों का अभिनंदन किया। शिविर में 60 दिव्यांगजन का कृत्रिम अंग नाप, 08 कैलीपर्स भेंट किए। 12 दिव्यांगों का शल्य चिकित्सा के लिए चयनित किया। शिविर में नरेन्द्र सिंह जी झाला, प्रकाश जी डामोर ने भी सेवाएं दी।

अभ्यास से सब संभव है

राजा बहराम तीर चलाने में अत्यंत निपुण थे। एक बार अपनी रानी के साथ शिकार खेलने वन गए। वहाँ एक हिरन सो रहा था। बहराम ने एक तीर ऐसा मारा कि हिरन के कान को छूकर निकल गया। हिरन ने सोचा कि कान पर मक्खी बैठ गई है, उसने अपना पैर कान की तरफ उठाया। बहराम ने दूसरा तीर ऐसा मारा कि पैर और कान परस्पर जुड़ गए। बहराम ने प्रशंसाप्राप्ति की इच्छा से रानी की तरफ देखा, परंतु रानी ने केवल इतना ही कहा—“अभ्यास से सब कुछ हो सकता है। बहराम को यह उत्तर अच्छा नहीं लगा। उसने कहा— “तुम भी ऐसा अभ्यास करके दिखाओ।

रानी भी स्वाभिमानी थी। वह विशेष कार्य का बहाना करके एक गाँव में जाकर रहने लगी। वहाँ एक गाय का बछड़ा खरीदकर उसे उठाकर रोज

छत पर चढ़ने का अभ्यास करने लगी। जैसे-जैसे बछड़ा भारी होता जाता था, वैसे-वैसे रानी का बोझा उठाने का अभ्यास भी बढ़ता जाता था। तीन वर्ष उपरांत बहराम शिकार खेलकर उसी गाँव में ठहरा, जिसमें रानी रहती थी। रानी का बछड़ा अब पूर्ण विकसित हो गया था, वह उसे उठाकर छत पर चढ़ रही थी। बहराम ने दूर से इसे देखा तो से अत्यंत आश्चर्य हुआ। वह उत्सुकतावश वहाँ पहुँचा और बोला— “इतने बड़े प्राणी की स्त्री तो क्या, पुरुष के लिए भी उठाना संभव नहीं है; फिर आप इसे उठाकर छत पर किस प्रकार चढ़ती हैं ?” रानी ने अपने चेहरे से बुरका हटाते हुए कहा—“राजन्! अभ्यास से सब कुछ संभव है।” राजा ने रानी को पहचान लिया और अपनी हार स्वीकार कर ली। वस्तुतः अभ्यास से सब कुछ संभव है।

कर्मयोगी कौन

एक गधा पीठ पर अनाज की भारी बोरी लादे चल रहा था। देवर्षि नारद वहाँ से निकले तो उन्होंने गधे के निकट से गुजर रही एक चींटी को झुककर प्रणाम किया। गधे को यह देखकर बड़ा आश्चर्य हुआ। उसने अपनी जिज्ञासा नारद मुनि के समक्ष रखी। देवर्षि बोले— “वत्स! यह चींटी बड़ी कर्मयोगी है, निष्ठापूर्वक अपना कार्य करती है। देखो, कितनी बड़ी चीनी की डली लिये जा रही है। इसीलिए मैंने उसकी निष्ठा को नमन किया।” गधा क्रोधित हुआ और बोला— “प्रभु! यह अन्याय है। इससे ज्यादा बोझ मैंने उठा रखा है तो मुझे ज्यादा



बड़ा कर्मयोगी कहलाना चाहिए।” देवर्षि हँसे और बोले— “पुत्र! कार्य को भार समझकर करने वाला कर्मयोगी नहीं कहलाता, बल्कि वो कहलाता है, जो उसे अपना दायित्व समझकर प्रसन्नतापूर्वक निभाता है।” गधे की समझ में कर्मयोगी का मर्म आ गया था।

पैरालिसिस ने पैर धामे तो 14 हजार फीट ऊँचाई से लगाई रिकॉर्ड डाइव

साई प्रसाद ऐसे पहले विकलांग हैं जो स्काई डाइव करते हैं। 30 साल के साई प्रसाद ने अमेरिका से कंप्यूटर साइंस में मास्टर्स किया है और इंडियन स्कूल ऑफ बिजनेस से एमबीए किया है। जब साई का जन्म हुआ वो पूरी तरह से ठीक थे। 13 साल की उम्र में वो पैरालाइज हो गए थे और उनके आधे शरीर ने काम करना बंद कर दिया। लेकिन साई ने हिम्मत नहीं हारी और 14000 फीट से डाइव करने का लिम्का

बुक ऑफ रिकॉर्ड उनके नाम है। साई ने पहले विकलांग भारतीय के तौर पर लिम्का बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में नाम दर्ज कराया है। साई अब तक 200 से ज्यादा बच्चों को जीमैट क्रेक करने की ट्रेनिंग दे चुके हैं, वे बच्चों से तभी फीस लेते हैं, जब उन्हें ये एग्जाम पास कर लेने के बाद किसी टॉप की यूनिवर्सिटी में एडमिशन मिल जाता है। साई एशिया के पहले ऐसे डिसएबल हैं जो अंटार्कटिका तक पहुँचे हैं।

नारायण सेवा का आभार

जिन्दगी को उम्मीदों का सहारा कोई नहीं था। अरविन्द की रीढ़ की हड्डी निष्क्रिय और पत्नी ममता दिव्यांग। बिना सहारे खुशियों की बेल पनपती नहीं। पर इन बेसहारा को सहारा दिया नारायण सेवा संस्थान ने। आज दोनों एक – दूसरे का सहारा हैं।

वह कहता है—नारायण सेवा संस्थान में कम्प्यूटर कोर्स हमने सीखा था। तीन महीने का कोर्स था वहाँ पर। जो हम सीखे हैं, उसका हमें यहाँ पर फायदा हुआ है। मेडम पढ़ाती है अच्छी नॉलेज है। बच्चों को अच्छा से पढ़ा पा रही है। ममता कहती है पहले मुझको कम्प्यूटर के बारे में नॉलेज भी नहीं थी तो मन ये करता था कि आगे हम बढ़ चलें कि कम्प्यूटर का जमाना जो आ

रहा है। हमारी हार्दिक इच्छा थी कि हम कम्प्यूटर का कोर्स सीखें। तो हमने वहाँ कम्प्यूटर का कोर्स सीखा अरविंद कहते हैं। आज हमारी मेडम स्कूल में पढ़ाती है और मैं ट्यूशन पढ़ाता हूँ मतलब और भी बेसिक नॉलेज है। हमको वहाँ से ये बेनीफिट मिला। संस्थान ने उन्हें कम्प्यूटर का निःशुल्क कोर्स प्रदान किया। जो उनकी कमाई का जरिया बन गया। संस्थान जो बेसहारा रहते हैं उनको सहारा देते हैं। खाने – पीने की सुविधा देते हैं। हर चीज की, वहाँ पर लोग ऐसे आते हैं जो भी चल नहीं पाते हैं उनका ऑपरेशन हो जाता है। अच्छे से चलकर वो घर चले जाते हैं। कृतज्ञ हृदय कहता है हजारों बार नारायण सेवा का आभार।

संस्थान से मिले अंग, पाया रोजगार

मैं किशन लाल भील, उम्र 36, अचलाना, उदयपुर का रहने वाला हूँ। आठवीं कक्षा उत्तीर्ण हूँ। मैंने सन् 1995 से बस कण्डक्टर का कार्य करना चालू किया था। बस का रूट भीण्डर से बड़ी सादडी था। 22 मार्च 2000 को बस का एक्सीडेंट हो गया। उस हादसे में कानोड़ निवासी एक व्यक्ति की मौत हो गई एवं 22 लोग घायल हो गये।

उस हादसे में मेरे दोनों पैर कट गये।

वहाँ के स्थानीय लोगों ने मुझे महाराणा भूपाल चिकित्सालय उदयपुर में भर्ती करवाया। मेरे 4 ऑपरेशन हुए परन्तु सभी असफल रहे।

फिर जिन्दगी बैसाखियों के सहारे चलने लगी। मेरे पैरों की स्थिति के कारण, हादसे के चार साल बाद नारायण सेवा संस्थान ने ऑटिफिशियल पैर लगाये गये, मैं बिना बैसाखियों के चलने लगा। परन्तु रोजगार के लायक नहीं था। जिसमें मैं अपने परिवारों का गुजारा कर सकूँ मैंने संस्थान में आकर अपनी आपबीती सुनाई।

संस्थान ने मेरे दुःख सुनकर मुझे रोजगार से जोड़ने के लिए चाय- नाश्ते का ठेला एवं आवश्यक सामग्री प्रदान की ताकि मैं अपने परिवार को भरण-पोषण कर सकूँ। मैं संस्थान का बहुत-बहुत आभार व्यक्त करता हूँ।

टॉलस्टॉय का दीन-दुःखियों के लिए प्रेम

टॉलस्टॉय केवल प्रसिद्ध साहित्यकार ही नहीं, वरन एक उच्चकोटि के संत भी थे। एक बार वे एक सूखाग्रस्त इलाके से निकल रहे थे। भूखे, पीड़ित व बेसहारों को देखकर उनके हृदय में करुणा उमड़ आई और उनके पास जो भी कुछ भी था, वो उन्होंने जरूरतमंदों में बाँटना प्रारम्भ कर दिया। किसी को उन्होंने पैसे दिए तो किसी को खाना और अंत में एक व्यक्ति को उन्होंने अपना कोट, स्वेटर भी उतार कर दे दिया। सब कुछ देने के पश्चात् जब वे आगे बढ़े तो एक विकलांग व्यक्ति उनके पास आया। उसे देखकर टॉलस्टॉय की आँखों में आँसू आ गए और बोले—“भाई! तुम्हें देने को अब मेरे पास कुछ भी नहीं है।” यह सुनकर विकलांग व्यक्ति ने उन्हें गले से लगा लिया और बोला— “आप ऐसा न बोलें। आज आपने जो प्रेम दिया है, वह बहुतां के पास देने को नहीं है।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS
पशुवत जिन्दगी जो रहे दिव्यांग भाई बहनों को अपने पाँवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

NARAYAN LIMBS & CALIPERS
रंग रंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनाये रखना

सहायक उपकरण विवरण	सहयोग राशि (रूपये)
कृत्रिम अंग	10000
टाई साइकिल	5000
व्हील चेर	4000
केलिपर	2000
बैसाखी	500

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY
दिव्यांगों को स्वावलम्बी बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान हो

मॉडर्न / कम्प्यूटर / सिम्युलैटेड प्रशिक्षण सोशल्य राशि	सहयोग राशि (रूपये)
30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 2250000 रु.	5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 37500 रु.
20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 1500000 रु.	3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 22500 रु.
10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 750000 रु.	1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 7500 रु.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY
प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रु.
---------------------	-----------

NARAYAN ROTI
घरों का पानी, भुखे को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा - कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रूपये)
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन सहयोग

NARAYAN EDUCATION ACADEMY
कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करे उद्धार

प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति वर्ष)	36000 रु.
प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति माह)	3000 रु.

NARAYAN APNA GHAR
जिनका कोई नहीं है इस दुनिया में... ऐसे अनाथ बच्चों को ले गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रु.
---------------------------------	------------

NARAYAN COMMUNITY SEVA
दुर्गम एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राजन विवरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

50 मजदूर परिवार	100000 रु.
25 मजदूर परिवार	50000 रु.
5 मजदूर परिवार	10000 रु.
3 मजदूर परिवार	6000 रु.
1 मजदूर परिवार	2000 रु.



केलाश 'मानव'
संस्थापक चेरमैन

समाज में हेय दृष्टि से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत हैं कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष



सम्पादकीय

जगत व्यवहार और जीवन व्यवहार में मनुष्य से भूल होना स्वाभाविक है। कहा भी गया है कि 'मनुज गलती का पुतला है, ये अक्सर हो ही जाती है।' भूल या गलती होना अपराध श्रेणी में नहीं आता है क्योंकि उसके सुधार के हजार अवसर हमारे पास मौजूद हैं। किन्तु कई लोग स्वाभाविक या जानबूझ कर गलती भी करते हैं और पकड़े जाने पर तर्क, कुतर्क से उसे सही सिद्ध करने में भी जुट जाते हैं, बस अब यह अपराध हो जाता है। अनजाने हुई गलती अपराध नहीं है, जानबूझ कर की गलती तो वह अपराध है तथा गलती को सही ठहराने का कृत्य महाअपराध है। वस्तुतः व्यक्ति की सबसे बड़ी खूबी यही है कि वह अपनी भूलों से सीखता है, गलतियों से निखरता है। जबकि हम ज्यादातर मौकों पर सुधरने व निखरने के रास्ते स्वयं ही बंद कर देते हैं। सजग रहें, गलती न करें और हो जाय तो सुधार के लिये भी तैयार

कुछ काव्यमय

भूल भले ही हो जाये
पर हो सकता है सुधार।
पर भूलों का हो नहीं
कभी गलत प्रचार।
सुधरेंगे और विकसंगे हम,
यदि भूल सुधार करें।
अपने जीवन में विकास के
और सुनहरे रंग भरें।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

**कोरोना से अगर बचना है,
तो मुंह पर मास्क पहनना है,
भीड़ से दूर रहना है,
यह हम सबका कहना है।**

अपनों से अपनी बात

करुणाशील बनें

हिम्मत कर, साहस बढ़ा,
आलस पर कर वार।
मंजिल है सम्मुख तेरे,
बरसा अमृत धार।।
मंजिल सामने खड़ी है महाराज।
हिम्मते मर्दा, मददे खुदा।
जो अपनी मदद करता है, प्रभु
उनकी मदद करता है।
मुख में हो राम नाम,
राम सेवा हाथ में।
तू अकेला नहीं प्यारे,
राम तेरे साथ में।।

लाला, ये क्रान्ति कथा क्या है? क्रान्ति कथा है जीवन की कथा। क्रान्ति कथा का अर्थ है रोम - रोम में तरंगे उठना। क्रान्ति कथा का अर्थ है हमारे को बत्तीस दांत भगवान जी ने बड़ी कृपा करके दे दिये, दांतों का पूरा जबड़ा दे दिया। अब इन दांतों से भोजन को अच्छी तरह से चबाकर करना है। ये तो अपने हाथ में है ना, लाला। बातें कर रहे हैं, भोजन गप, गप, गप, गप अन्दर उतर रहा है। ये हमारे स्टॉमक को कितनी



तकलीफ हो रही है, लीवर को तकलीफ हो रही है। आंतें कहती हैं कि अरे मेरे दांत नहीं हैं दांत। आपने भोजन क्यों नहीं चबाया अच्छी तरह से।

दांत कहता है- मैं तो चबाना चाहता था पर मनुष्य ही ऐसा लापरवाह है। बोलता गया, टी.वी. देखता गया, अखबार पढ़ता गया, अखबार सुनता गया और गप्पें लगाता गया गप, गप, गप। बाबूजी

स्वर्ग और नरक



एक बार एक चीनी दार्शनिक के पास यूनान का सेनापति पहुँचा। उस सेनापति ने उस दार्शनिक से हाथ जोड़कर पूछा-स्वर्ग और नरक क्या है? मुझे स्वर्ग और नरक का ज्ञान दीजिए। दार्शनिक ने कहा-मैं स्वर्ग और नरक का ज्ञान तो बाद में दूँगा, पहले यह बताओ कि तुम हो कौन?

इस पर सेनापति ने उत्तर दिया- मैं यूनान का सेनापति हूँ। उत्तर सुनकर

दार्शनिक ने व्यंग्यपूर्ण तरीके से कहा- शक्लो- सूरत से तो तुम कोई सेनापति नहीं लगते हो। तुम तो कोई भिखारी जान पड़ते हो।

यह सुनकर सेनापति क्रोधित हो गया। उसने दार्शनिक से कहा-आपने शायद मुझे ठीक से पहचाना नहीं है। मैं शक्ल से कहाँ भिखारी लगता हूँ? क्या मेरे हाथ में भीख माँगने के लिए कोई कटोरा है? मुझे आप भिखारी कैसे कह रहे हैं? दार्शनिक ने कहा-तुम तो भिखारी ही लगते हो और तुम्हारी कमर पर यह क्या लगा हुआ है?

सेनापति ने उत्तर दिया- यह मेरी तलवार है। दार्शनिक ने कहा- एक भिखारी होकर तलवार लेकर घूमते हो!

इस पर सेनापति ने क्रोधित होते हुए कहा- मैं जो जानने आया हूँ, उसका उत्तर दे दो अन्यथा मेरा इस तरह अपमान मत करो। मेरी तलवार के बारे में अपशब्द कह कर मुझे क्रोधित मत करो।

"बताओ तो कैसी है तुम्हारी तलवार?"

ये जो भगवान ने हमें कंठ दिया ना, इस कंठ में दो नलिकाएँ हैं। एक भोजन नलिका और एक प्वास नलिका है, और इसी को विषुद्ध चक्र बोलते हैं। तो कभी-कभी ये सुपारी, सुपारी व्यसन में नहीं खाना चाहिये कभी, सुपारी पूजा के लिये बढ़िया है। एक आदमी सुपारी खाते-खाते हिचकी आ गई या ऐसा कुछ हो गया तो सुपारी प्वास नली में चली गई और प्वास नली में जाके सुपारी अटक गई तो प्वास लेना बंद हो गया और राम नाम सत्य हो गया। सत कहते गत हो गया।

कोई भी नषा नहीं करना, ये व्यसन ने हमको बहुत पराधीन कर दिया है। ये भारत भर में हॉस्पिटलों में व्यसन की वजह से कितने कैंसर बढ़ गये, कितनी टी. बी. बढ़ गई। पान मसाला की वजह से। नाना प्रकार के रोग हो गये।

आपकी आँखों में जो तरलता आती है, आपकी आँखों में जो करुणा आती है, समझो भगवान की बड़ी कृपा है-लाला। अपने दुख से दुखी होना तो जड़ता बढ़ाता है और अन्यो के दुःख से करुणावान होना चेतना बढ़ाता है।

- कैलाश 'मानव'

अरे! यह तो मोटी है" दार्शनिक ने कहा।

अत्यन्त क्रोधित होकर सेनापति ने दार्शनिक से कहा- अगर तुम्हारी जगह कोई और होता तो उसका शीश एक वार में काटकर तलवार की धार दिखा देता। यह तो तुम हो इसलिये तुम्हें छोड़ रहा हूँ। सेनापति ने अपनी तलवार की धार दिखाने के लिए पास ही के एक पेड़ की डाली को एक ही प्रहार में काट दिया और दार्शनिक से कहा-यह देखो, मेरी तलवार की धार।

दार्शनिक ने शांत स्वर में कहा- तुम क्या प्रश्न पूछने आये थे, स्वर्ग और नरक क्या है? मैंने अभी-अभी तुम्हारे प्रश्न का उत्तर दे दिया है। सेनापति ने अचंभित होते हुए कहा-कैसा उत्तर?

दार्शनिक ने समझाते हुए कहा-मेरे दो शब्द अपमान के कहने पर तुम अत्यन्त क्रोधित हो गए एवं क्रोध की अग्नि में जलने लगे, यही तो नरक है।

दार्शनिक का उत्तर सुनकर सेनापति ने तलवार फेंक दी और दार्शनिक के पैरों में गिरकर अपने द्वारा किए .त्य के लिए क्षमायाचना करने लगा कि मुझे क्षमा कर दीजिए। मैंने क्रोध के वशीभूत होकर आपको अपशब्द कहे तथा आपका अपमान किया।

इस पर दार्शनिक ने सेनापति को उठाते हुए कहा-यही तो स्वर्ग है अर्थात् जब आप अपने कु.त्य की गलती का अहसास करते हुए तथा आत्मग्लानि की अग्नि में जलते हुए क्षमा याचना करते हैं तब आप स्वर्ग में होते हैं।

कहने का तात्पर्य है कि क्रोध का होना एवं न होना ही स्वर्ग-नरक को बनाता है। क्रोध करके हम अपने आप को नरक में पहुँचा देते हैं। क्रोध की अग्नि स्वयं के साथ-साथ दूसरों को भी जलाती है। इसके विपरीत क्रोध न करके हम अपने साथ दूसरों के लिए भी स्वर्ग का निर्माण कर देते हैं, जो कि आनन्ददायी है।

- सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

1996 में प्रशान्त का विवाह ब्यावर के समाजसेवी ओम प्रकाश गुप्ता की पुत्री वन्दना के साथ हो गया। उदयपुर से बारात लेकर ब्यावर गये। सभी परिजन व ईष्ट मित्र तो साथ थे ही डॉ. आर.के. अग्रवाल तथा राजमल भाईसा भी समय निकाल कर ब्यावर आये।

1997 में चैनराज लोढ़ा भी इस असार संसार को विदा कर स्वर्गारोहण कर गये। खुशी इस बात की थी कि उनके जीते जी पोलियो हॉस्पिटल बन गया था और चलने लग गया था।

धन संग्रह अभी भी चुनौती बना हुआ था। एक विचार यह भी आया कि अस्पताल में ईलाज हेतु आने वाले सम्पन्न लोगों से शुल्क लेना शुरु किया जाय मगर ऐसे लोगों की गिनती उंगलियों पर गिनने जैसी थी।

चिकित्सा हेतु आने वाले रोगियों में 99 प्र.श. गरीब तथा अत्यन्त गरीब तबके के थे। किसी एकाध सम्पन्न रोगी से

5-7 हजार का शुल्क ले भी लिया तो उससे कोई फर्क पड़ने वाला नहीं था। अन्ततः यही तय किया कि अस्पताल में चिकित्सा निशुल्क ही की जायेगी।

इस बीच कैलाश ने राजकीय सेवा से स्वैच्छिक सेवा निवृत्ति हेतु आवेदन कर दिया। कैलाश से उसके जयपुर एवं उदयपुर स्थित अधिकारी बहुत प्रसन्न थे, वे नहीं चाहते थे कि कैलाश समय पूर्व सेवा निवृत्ति ले।

उन्होंने कैलाश को मना किया, यह भी कह दिया कि रोज ढाई-तीन घन्टे भी नौकरी पर उपस्थित हो जायेगा तो वे काम चला लेंगे।

कैलाश के लिये 3 घन्टे निकालना भी मुश्किल था, अस्पताल में रोगियों की आवक बहुत बढ़ गई थी। जयपुर में तब जी.एल. मीणा, डायरेक्टर फाइनेन्स थे, उन्होंने कहा कि वे उसे पदोन्नत कर देते हैं, आवेदन वापस ले लो।

अंश-177

सलाद खाएं, सेहत बनाएं

हमारे जीवन में सब्जियों का विशेष महत्व है सब्जियों को यदि हम पकाने की अपेक्षा यदि सलाद के रूप में कच्चा खाये तो ये अधिक पौष्टिक व गुणकारी होती है व शरीर में विभिन्न तत्वों की कमी को पूरा करती हैं वे सब्जियां हमारे लिए विशेष महत्व रखती हैं जिन्हें हम ताजा व कच्चा खा सकते हैं। हरी सब्जियां खाना हमारे स्वास्थ्य के लिए विशेष हितकारी है। इनको खाने से शारीरिक शक्ति बढ़ती है वे मोटापा घटता है। ताजी सब्जियों में पोषक तत्व अधिक व कैलोरी कम होती है। सब्जियों को कच्चा खाने से व निरंतर इसका सेवन करने से खाना जल्दी हजम (पचता) होता है। भूख बढ़ती है रक्त शुद्ध होता है और शरीर की त्वचा में निखार आता है। हमारे भोजन में सलाद का विशेष महत्व है, सलाद में हम उन सब्जियों को ले सकते हैं तो हम कच्ची भी खा सकते हैं। सलाद का भोजन में मुख्य स्थान होने का कारण इनमें सभी विटामिनो, पौष्टिक तत्वों, लौह, फास्फोरस, गंधक वसा, कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन का होना मूली, गाजर, टमाटर, बंदगोभी, प्याज, हरी मिर्च, नींबू, अदरक को कच्चा खाने से मूल रूप से अधिक से अधिक विटामिन प्राप्त होता है। जो शरीर को स्वस्थ बनाये रखने में सहायक होते हैं। मूली से विटामिन बी, सी, गाजर से विटामिन ए. सी. लोहा तथा शलजम से विटामिन बी. सी. की प्राप्ति होती है। प्याज से विटामिन बी. सी. गंधक व फास्फोरस पर्याप्त मात्रा में मिलता है। विभिन्न सब्जियों से हमें जो पौष्टिक तत्व व विटामिन मिलते हैं व आगे दिए गए हैं :- मौसम के अनुसार विभिन्न प्रकार की सब्जियों का सलाद के रूप में सेवन किया जाना चाहिए। इस सब्जियों को किसी भी समय ताजा खाया जा सकता है। खाने से पूर्व अथवा खाना खाने के बाद या खाने के साथ विभिन्न आकारों में काटकर नींबू, नमक व सिरका मिलाकर बनाया गया स्वादिष्ट सलाद खाना अतिगुणकारी होता है। निम्नलिखित सब्जियों को सलाद के रूप में खाना उपयोगी रहता है। खीरा, ककड़ी, टमाटर, फूलगोभी कंदीय सब्जियां जैसे गाजर, मूली, शलजम, चुकंदर, प्याज एवं हरे पत्ते वाली सब्जियां जैसे सलाद, हरा धनिया, चने के पत्ते, मूली के पत्ते, पालक, बंदगोभी, पोदिना और सोया इत्यादि। आजकल विदेशी सब्जियां जैसे लालगोभी, हरीगोभी, एसपरेगस पार्सल इत्यादि को भी सलाद के रूप में बड़े होटलों में उपयोग में लाया जाता है। इन सभी सब्जियों को प्रतिदिन सलाद में खाना सेहत के लिए के लाभकारी रहता है। सलाद बनाते समय कुछ विशेष बातों का ध्यान अवश्य रखना चाहिए जैसे :-

- 1 सलाद बनाने के लिए ताजी सब्जियों का चुनाव करें।
- 2 सलाद बनाने से पहले सब्जियों व हाथों को अच्छी तरह से धो लें।
- 3 कभी भी सड़ी गली सब्जियों का प्रयोग न करें।
- 4 बहुत पहले कटा हुआ सलाद खाने योग्य नहीं होता इसलिए सलाद खाने से कुछ पूर्व ही काटें।
- 5 मूली, गाजर, शलजम, चुकंदर, खीरा, ककड़ी, प्याज, गांठ गोभी इत्यादि को छीलने के बाद सलाद के लिए काटें।
- 6 सलाद काटने के लिए तेज छुरी या चाकू का उपयोग करें।
- 7 यदि सलाद पर नींबू या नमक डालना हो तो खाने से थोड़ा देर पहले डालें।

अनुभव अमृतम्



उदयपुर से दिल्ली तक जाकर के दिल्ली से लंदन तक की यात्रा हवाई जहाज से पारब्रह्म परमात्मा ने करवायी थी। वहाँ से बस जाते हुए लन्दन से हालैण्ड, हालैण्ड में कुछ दर्शनीय स्थलों की जब अनुभूति कर रहे थे। मन बड़ी श्रद्धा भावना के साथ भीण्डर के नरसी भगवान के चरणों में पहुँचता था। कितना भक्तिभाव? ये जब यात्रा की, ये 91 के आस-पास की बात है। उस समय कल्पना 21 साल की हो गई। उसका विवाह अजमेर के परम् श्रद्धेय सत्यनारायण जी अग्रवाल साहब के सुपुत्र सुनील जी के साथ तय हुआ। अजमेर ही जाकर के विवाह किया, और प्रशांत 18 साल का था। बी.एन.काँजेल से बी.ए. किया। कमला जी ने बहुत साथ दिया और दे रही है। और साधक भी जगदीश जी, देवेन्द्र जी, दलाराम जी, कुलदीप जी सभी साथ दे रहे हैं।

ज्यों की त्यों धर दीन्हीं चदरिया।

लन्दन में जब बर्किंगम पैलेस जहाँ एलिजाबेथ रानी रहती हैं। अभी भी वहाँ लोकतंत्र भी है, वहाँ रानी का बड़ा महत्व है। एलिजाबेथ तृतीय बर्किंगम पैलेस वहाँ बाहर से बताते हैं। देखिये यहाँ गेट के अन्दर जो महारानी की निजी सेना है। उसके सैनिक बराबर राउण्ड कर रहे हैं। फुल ड्रेस में, महल भी हो और अन्दर जो रह रहे, उनको यदि सन्तुष्टि नहीं है, सुखीपना नहीं है, तृप्ति नहीं है तो विकार बहुत सताते हैं। ये लालच और चाहिए कब पूर्ति होगी? दुख आ गया तो नहीं चाहिए। ये दुख कब जावे? सुख आ जाये, तो वो हमेशा रह जाये, पर सुख हमेशा रहेगा नहीं। और दुख कभी ना कभी समाप्त होगा ही। और हर सुख अपने पीछे थोड़ा दुख ले आता है क्योंकि सुख को रोक कर तो नहीं रख सकते। सुख अपने पास बाद में दुख लेकर के आता है।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 57 (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, ट्रेन 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।

We Need You!

1,00,000

से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करें साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण

WORLD OF HUMANITY

Endless possibilities for differently abled!

CORRECTIVE SURGERIES

ARTIFICIAL LIMBS

CALLIPERS

HEAL

ENRICH

VOCATIONAL

EDUCATION

SOCIAL REHAB.

EMPOWER

NARAYAN SEVA SANSTHAN

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेड का नि:शुल्क सेवा हॉस्पिटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त नि:शुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली नि:शुल्क सेन्दल फेब्रिकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु, विमर्दित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को नि:शुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
ConL: 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

'मन के जीते जीत सदा' दैनिक समाचार-पत्र अब ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
☎ : kailashmanav