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-2729 • उदयपुर, बुधवार 15 जून, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

करनाल (हरियाणा) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो 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 3 अप्रेल 2022 को मानव सेवा संघ, पुराना बस स्टेण्ड के पास, करनाल में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता पं. पूज्य मूर्ति जी महाराज–मानव सेवा संघ करनाले रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 165, कृत्रिम अंग माप 41, कैलिपर माप 31 की सेवा हुई तथा 23 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि प. पूज्य स्वामी प्रेम मूर्ति जी (मानव सेवा संघ, करनाल), अध्यक्षता श्री नरेन्द्र जी सुखन एडवोकेट (अधिवक्ता, करनाल), विशिष्ट अतिथि श्री संजय जी बतरा (मानव सेवा संघ), आर.के.सक्सेना (समाज सेवी), श्री सतीश जी शर्मा (सेवा प्रेरक, करनाल), डॉ. विवेक जी गर्ग (संयोजक–कैथल ब्रांच) रहे। डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. गौरव जी तिवारी (पी.एन.डो.), श्री नाथूसिंह जी (टेक्निशियन व

प्रभारी) सहित शिविर टीम में श्री मुकेश जी त्रिपाठी (उप शिविर प्रभारी) श्री रामसिंह जी (हिसार, आश्रम प्रभारी), श्री बहादुर सिंह जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

वाराणसी (उत्तरप्रदेश) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो 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 2 व 3 अप्रेल 2022 को समर्पण अशोक विहार कॉलोनी, फेज–1, पहाड़िया, वाराणसी में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता भारत विकास परिषद व वरूणा सेवा संस्थान ट्रस्ट रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 105, कृत्रिम अंग वितरण 90, कैलिपर वितरण 15 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि डॉ. इन्दुसिंह जी (अध्यक्ष, वरूण सेवा समिति), अध्यक्षता श्री रमेश जी लालवानी (संस्थापक चैयरमेन), विशिष्ट अतिथि श्री विवके जी सूद, श्री मनोज कुमार जी श्रीवास्तव, श्री पंकज सिंह जी, श्री सी.ए. अलोक शिवाजी (समाज सेवी) रहे।

अंजली जी (पी.एन.डो.), श्री नरेश जी वैश्णव (टेक्निीशियन) सहित शिविर टीम में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीश जी हिन्डोनिया, श्री राकेश सिंह जी (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (विडियोग्राफी) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक : 19 जून, 2022

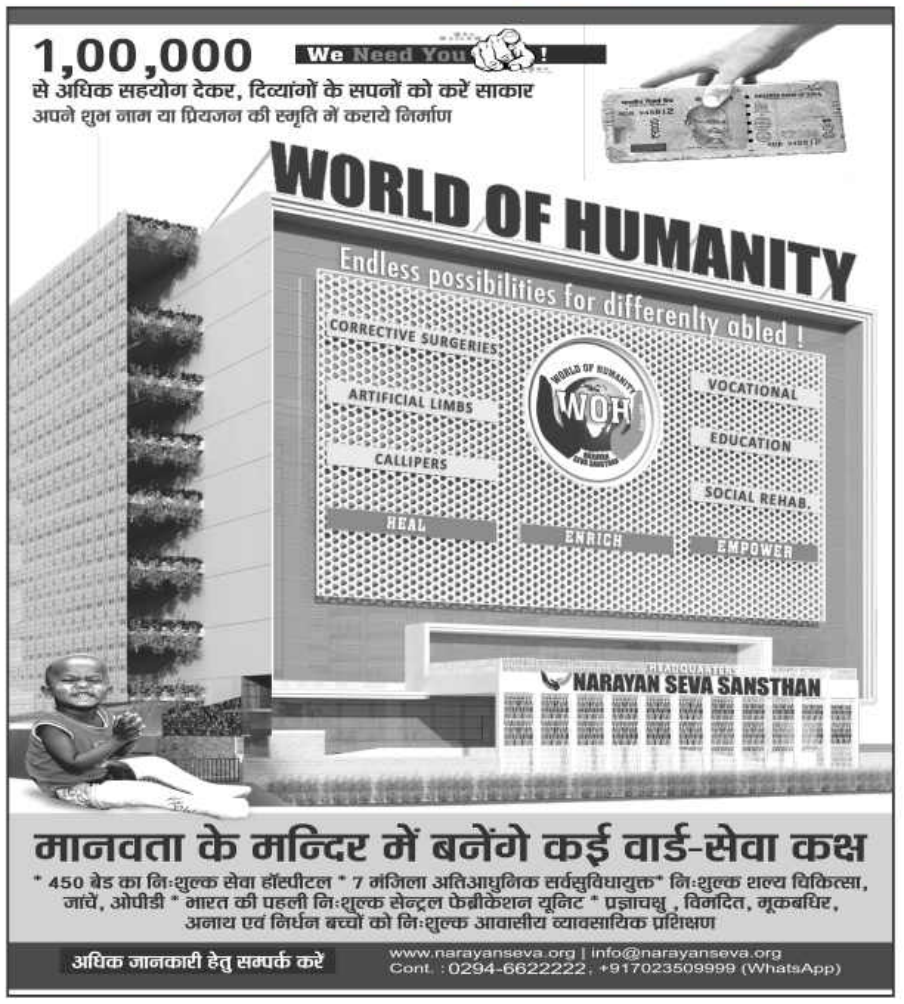
- मंगलम पोलो ग्राउण्ड के सामने, कोर्ट रोड, शिवपुरी मध्यप्रदेश
- गीता आश्रम, हनुमान चौराहा, जैसलमेर, राजस्थान

इस दिव्यांग भाग्योदय 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'

'सेवक' प्रशान्त भैया



भारतीय सेना के सहयोग से नारायण सेवा का शिविर सम्पन्न

त्रिदिवसीय शिविर में नोर्थ कश्मीर के 410 दिव्यांगों को मिली चिकित्सा

नारायण सेवा संस्थान द्वारा गान्दरबल, श्रीनगर के दुर्गम पहाड़ी क्षेत्रों में बसे दिव्यांगों के लिए बुसन बटालियन, कंगन और 34 असम राइफल्स के सौजन्य से कंगन आर्मी गुडविल सैकेण्डरी स्कूल में त्रिदिवसीय कृत्रिम अंग माप शिविर सम्पन्न हुआ। जिसमें स्थानीय लोगों ने बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने विज्ञप्ति जारी कर बताया कि मेजर अनूप व केप्टन विपुल की मौजूदगी में तीनों दिन तक चले शिविर में संस्थान के डॉक्टर्स एवं प्रोस्थेटिक एण्ड ऑर्थोटिस्ट टीम ने 410 रोगियों को परामर्श दिया। 78 दिव्यांगों का केलीपर्स और कृत्रिम हाथ–पैर का माप लिया तथा 90 भाई–बहनों को शल्य चिकित्सा के लिए चिन्हित किया गया। शिविर में 70 फौजी–जवानों की टीम सहायता में लगी हुई थी। वही संस्थान की 15 सदस्य टीम ने अपनी सेवाएं दी। उन्होनें कहा कुछ सप्ताह बाद आर्मी के सहयोग से कृत्रिम अंग, केलीपर्स और सहायक उपकरण वितरण केम्प स्थानीय ग्रामीणों के लिए लगाया जाएगा।

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

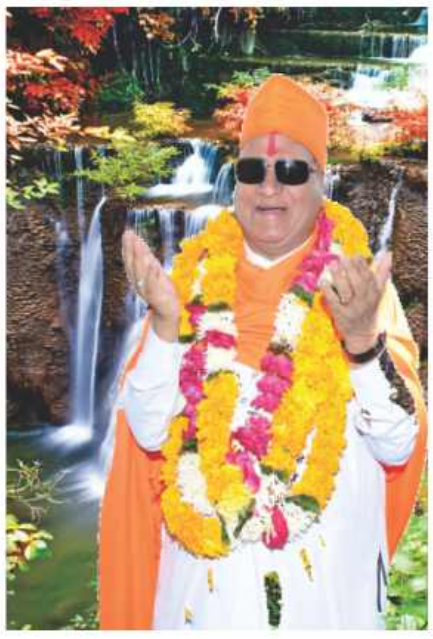
गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर

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

अनित्य की साधना आइये एक–दो मिनट का ध्यान। अनित्य की साधना अपनी सांसों को देखे। आता हुआ सांस, ये जाता हूआ सांस। सांस का व्यायाम नहीं है सहज भाव से। सहज पके सो मीठा होय। धैर्य को धारण करते हुए। सहनशीलता के भावों के साथ। समता भाव की पुष्टि के साथ। द्रश्टा भाव से अपनी पूरी देह को देख रहे हैं। ये हमारा पाचन तंत्र श्रीमुख से प्रारम्भ हो जाता है। जैसे ही भोजन का ग्रास मुख में आता है। बत्तीस दांत, किसी में कुछ दाढ़े हैं, कुछ नुकीले दांत हैं, कुछ तीखे दांत हैं उस ग्रास को चबाना प्रारम्भ कर देते है। कितना कर्मयोग करते हैं दांत। इतंजार करते रहते है कब ग्रास आवे। हाँ, हमारे दोनों तरफ जो ग्रन्थियां है लार की ग्रन्थियां। उन लार की ग्रन्थियों में से लार प्रवाहित होती रहती है, लार रस, पाचन रस ये हमारे में मिलने लग जाता है। और उस ग्रास को लुग्दी बना देते हैं। पानी जैसा बन जाता है। और हमारे कंठ जिसको विशुद्धि चक्र बोलते हैं। बन्धुओं, माताओं–बहनों वो विशुद्धि चक्र अन्दर ले लेता है। ये जब भोजन पच जाता है, जब खून में मिल जाता है तो भी कुछ अशुद्धि रह जाती है उसके लिये हमारी ये किडनियाँ। एक बायी तरफ ओर एक दायी तरफ ये दोनों किडनियाँ उस विशैले पदार्थ को बाहर कर देती है और रक्त को शुद्ध कर देती है। ऐसा ही हमारा फैफड़ा भी रक्त की कार्बनडाईआक्साईड को निकाल लेता है, ऑक्सीजन भर देता है।



गरीब परिवारों को राशन वितरण

संस्थान के मानव मन्दिर परिसर में 6 मई को पूर्व पंजीकृत विधवा, आदिवासी, मजदूर, बेरोजगार एवं गरीब परिवारों को मई माह का मासिक राशन वितरण किया गया। निदेशक वंदना जी अग्रवाल की टीम ने एक माह की खाद्य सामग्री के 91 किट इन परिवारों को प्रदान किये। लाभान्वित होने वाले अधिकतर वे परिवार थे जो कोरोना काल से अब तक बेरोजगार हैं।

मनोहर के परिवार को मिला सहारा

मैं मनोहर लाल मीणा 38 साल अपने 4 बच्चों व पत्नी के साथ उदयपुर की सरू पंचायत में रहता हूं। तीन साल पहले पास के स्कूल में बिजली ठीक करने गया था। अचानक करंट लगने से कमर और रीढ़ की हड्डी क्षतिग्रस्त हो गई। अब भी चल–फिर नहीं सकता। कमर के नीचे से पूरी तरह विकलांग हूं, इलाज हेतु 2 लाख में खेत भी बेच दिया, फिर भी ठीक नहीं हुआ।

तीन साल से बिस्तर पर पड़ा हूं। घर में कमाने वाला कोई नहीं है, इसलिए बच्चों ने पढ़ाई छोड़ दी। एक बच्चा काम पर जाता है, पत्नी–बच्चा मजदूरी करके सबका गुजारा कर रहे हैं। कई बार पास–पड़ोसी खाना दे जाते हैं। मेरी स्थिति की जानकारी नारायण सेवा संस्थान को सरपंच और पड़ोसियों ने दी। संस्थान ने हमें एक माह की राशन सामग्री (जिसमें आटा, दाल,नमक–मसाले, तेल, शक्कर, चायपत्ती) आदि की मदद की। हमें बहुत राहत मिली। इलाज का आश्वासन भी दिया कि मदद करेंगे। राशन हर माह मिल रहा है।

सम्पादकीय

भक्ति के अनेक रूप है और अनेक विधि से इसे संपन्न किया जा सकता है। इन सबमें एक प्रमुख भक्ति है– राष्ट्रभक्ति। जैसे धर्म के लिए शरीर आवश्यक है वैसे ही जीवन के लिये राष्ट्र की महत्ता है। राष्ट्र जितना उन्नत और समृद्ध रहेगा उतना ही नागरिक जीवन भी श्रेष्ठ होगा। भारत हमारा राष्ट्र जो कभी विश्वगुरू के नाम से प्रतिष्ठित था, वर्तमान मे यह स्थान यद्यपि नहीं है किन्तु हम सभी ठान लें तो यह मुश्किल भी नहीं है। यह विश्वगुरु होना हमारी आकांक्षा या अपेक्षा नहीं है वरन् विश्व शांति के लिए भारतीय विचारों का प्रभाव सम्पूर्ण विश्व पर होने की आवश्यकता है। जब हम यह सोचते हैं और आशा रखते हैं तो हमारे कर्तव्य अधिक सजगतापूर्वक और विचार अधिक राष्ट्रभक्तिपूर्वक होने भी आवश्यक हैं। यह मेरा देश है, इसका उत्थान ही मेरी प्रगति है, इसका रक्षण ही मेरी सुरक्षा है, यह भाव जन–जन में आते ही राष्ट्र सुदृढ़ हो जाता है। जरूरी नहीं है कि सब सीमा पर जा सकें। हम जो भी कार्य करते हैं उसे भारतीय संस्तिक व राष्ट्रीय सोच के साथ करें यह भी देशभक्ति ही है। देशभक्त को अन्य किसी भी प्रकार की भक्ति की ज्यादा आवश्यकता हो न हो, पर देशभक्ति तो सबके लिए आवश्यक ही है।

कुछ काव्यमय

देश ने हमें कुछ दिया,
और हमने उसे लौटाया।
यह तो बराबरी हो गई,
फिर क्या दिया, क्या पाया ?
हम कुर्बान करें अपने को,
तो भी देश हेतु कम है।
हमारा सबकुछ अर्पण हो,
तभी देश चमके हरदम है।

अपनों से अपनी बात

जीवन समर्पण, सेवा में

गुरु गोविन्द सिंह वन में बैठे एकान्त चिन्तन में लीन थे। उनके मन में देश, समाज, संस्ति के उत्थान और कल्याण के लिए विचारों की लहरें उठ रही थीं। तभी गुरु ने देखा यमुना को पार कर उनका एक शिष्य उनकी ही ओर रहा आ रहा है। शिष्य काफी सम्पन्न और ऐश्वर्यशाली था उसे अपनी धन सम्पदा का भी अभिमान था। शिष्य ने गुरु के चरणों में विनम्र प्रणाम किया और बोला कुशल तो हैं आप ? गुरु बोले –मेरी कुशल क्या जानना है ? कुशल तो मेरे उन बन्दों की पूछ जाकर, जो अपना सारा समय और सामर्थ्य गरीबों की सेवा में जन चेतना को जाग्रत करने में लगाते हैं। इस कार्य में उन्हें मेरे से अधिक अपना सारा समय और सामर्थ्य लगाना पड़ता है। इतना कहकर गुरु गोविन्द सिंह ने अपने पास की रखी रोटियाँ रघुनाथ की और करते हुए कहा– इस निर्जन वन में तो मैं तुम्हारा स्वागत इन्हीं से करता हूँ। रघु ने उन्हें देखा ओर तुरन्त कहा – अरे गुरुजी आप इन सूखे

टुकड़ों पर अपना निर्वाह कर रहे हैं ?

सूखे टुकड़े नहीं ये प्रेम पकवान हैं, गुरुजी बोले। इन्हें एक भाई दे गया था।

तो मैं भी आपकी सेवा में एक तुच्छ भेंट अर्पित करता हूँ –रघु ने कहा, और उसने अपने हाथों से दो हीरे जड़े–कड़े उतारे तथा गुरु के समक्ष रख दिये। फिर कहा इन्हें स्वीकार कीजिए रघु यह कहकर गर्व से देखने लगा। गुरु ने उसके चेहरे पर आते जाते भावों को देखा और कड़ो को एक ओर झाड़ी में उपेक्षित दृष्टि से फेंक दिया। गुरु पुनः चिन्तन में लीन हो गए। रघु ने सोचा कि गुरु कम मिलने के कारण उदास है। उसने कहा कि अभी मेरे पास बहुत सम्पत्ति है इसे में आपकी इच्छानुसार दे सकता हूँ। गुरु बोले –मुझे सम्पत्ति की नहीं बन्दों की जरूरत है। जो पूर्णतया समर्पित होकर समाज के उत्थान में जुट सकें।

लेकिन सम्पत्ति से तो अनेकों व्यक्ति प्राप्त किये जा सकते हैं, रघु का स्वर उभरा। गुरु ने उस उन असमंजस से उबारते हुए कहा – मुझे नौकर नहीं देश, समाज, सेवा के प्रति पूर्णतया समर्पित व्यक्ति चाहिए जो तमाम विपत्तियों, परेशानियों, कठिनाइयों के बीच भी अविचलित रहकर अपने लक्ष्य हेतु जुटे रह सके। सम्पत्ति तो चोर भी दे सकता है, किन्तु मुझे भावपूर्ण व्यक्ति चाहिए।

रघुनाथ को यथार्थता का बोध हुआ। वह गुरु के चरणों में गिर पड़ा और कहा आपने मुझे भ्रम से उबार लिया –आज से अपनी समुचित जिन्दगी आपके चरणों में निवेदित करता हूँ आप इसका निःसंकोच उसी प्रकार उपयोग कर सकते हैं, जैसे अपने हाथ के हथियारों का करते हैं।

गुरु गोविन्द सिंह ने उसे हृदय से लगाते हुए कहा, अब तुमने समय की आवश्यकता को समझा है, सेवा का आधार, धन मद नहीं अपितु, हृदय की उदात्त भावनाओं का पूर्णतया समर्पण एवं तदनुरुप किया है। **–कैलाश 'मानव'**

ईमानदारी

मुसीबत में फँसे किसी भी व्यक्ति का कभी भी फायदा मत उठाओ। मजबूरी का फायदा उठाना एक अमानवीय कृत्य है। पहले से ही परेशान व्यक्ति को और दुःखी करना स्वयं के लिए, स्वयं ही पाप का घड़ा भरना है। किसी गाँव में एक जमींदार था। अनेक किसान उसके खेतों पर काम करते थे। एक दिन एक किसान के हाथ से हल जोतते–जोतते हल टूट गया। वह किसान गाँव के बढ़ई के पास गया और हल ठीक करने की प्रार्थना की। बढ़ई ने अत्यन्त कम मूल्य में वह हल ठीक कर दिया। यह बात जब

जमींदार को पता चली और उसने वह हल देखा तो वह आश्चर्यचकित हो गया। इतना सुंदर और मजबूत हल जमींदार ने पहले कभी भी नहीं देखा था। उसके मन में कम मूल्य में ऐसे हल बनवाकर ऊँचे दाम में बेचने की योजना आई। उसके मन में लोभ पैदा हो गया था। वह बढ़ई के पास गया और बढ़ई से वैसे ही हल मनचाहे मूल्य पर बनाने की बात कही। परंतु बढ़ई एक सज्जन व्यक्ति था। उसने जमींदार से कहा, "आप चाहे मुझे मरवा दें, परन्तु मैं आपके लिए हल कभी नहीं बनाऊँगा, क्योंकि मुझे पता है कि आप इन हलों को उच्च मूल्य पर गरीबों को बेचेंगे।" जमींदार निराश होकर वहाँ से चला गया। लोभी व्यक्ति का लोभ कभी भी शांत नहीं होता। वह अपने लोभ की पूर्ति करने के लिए मजबूर और दुःखी व्यक्तियों का शोषण कर फायदा उठाएगा, परन्तु उसे यह नहीं पता कि उसका यह कार्य उसे नरकगामी बना रहा है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश खुशी–खुशी उदयपुर लौट आया। शीघ्र ही वह अधिकारी भी उदयपुर आया, उसे सभी गतिविधियां दिखाई। अधिकारी भी प्रभावित हो गया। उसने जितना सोचा था उससे कई गुना ज्यादा काम हो रहा था। अधिकारी ने कैलाश से कहा–आप 50 बच्चे ले आओ, हम 300 रु. प्रतिमाह प्रति बच्चा आपको देंगे। इसमें से आधा पैसा केन्द्र से आता है, वह तभी संभव हो पाएगा जब आपको केन्द्र से स्वीकृति मिल जायेगी।

अधिकारी के आश्वासन के बाद 25 बच्चे ले आये। साल भर गुजर गया मगर सरकार से एक पैसा नहीं मिला। दीपलाल अग्रवाल उदयपुर के प्रतिष्ठित व्यापारी थे, उनकी पुत्री कैलाश की भाभी थी। वे उदारमना थे, समय–समय पर मदद भी करते रहते थे। दीपलाल ने कैलाश को सलाह दी कि बच्चों का भोजन बनाने हेतु केरोसीन की भट्टी का प्रयोग करो, इससे खर्चा कम होगा। भोजन बनाने के लिये दो महाराज भी वेतन पर रख लिये। बच्चे आदिवासी एवं जनजाति अंचल के थे। महाराज इन्हें रसोई तक में घुसने नहीं देते थे और इनसे छुआछूत का व्यवहार करते थे। बच्चों ने रोते हुए यह शिकायत कैलाश से की तो उसका माथा ठनका। उसने फैसला कर लिया कि इन लोगों से काम नहीं चलने वाला। कैलाश ने अन्य काम कर रहे एक कारीगर से पूछा कि वह रोटी बना लेगा क्या, उसने हामी भर दी तो उन महाराजों की उपस्थिति में ही उससे खाना बनवा लिया। भोजन संतोषप्रद बन गया तो दोनों महाराजों की छुट्टी कर दी। धीरे–धीरे खाना बनाने कुछ और लोग जुट गये, बच्चे भी जी जान से मदद करते, अब उन्हें रसोई में जाने, इधर–उधर की चीजें छूने में कोई रोक टोक करने वाला नहीं था।

कैलाश का यह दृढ़ मत था कि दुनिया में अच्छे लोगों की बहुतायत है, इसकी पुष्टि समय समय पर होती रही। नारायण सेवा संस्थान जिस तरह से धीरे धीरे आकार ग्रहण कर रहा था, इसका ज्वलंत उदाहरण था। कैलाश उदयपुर का भी ऋणी था, उदयपुर की वजह से ही वह इतना सब कर पाया और भविष्य में अभी और क्या अर्जित करना है, उसे भान तक नहीं था। उसने स्वयं को मानव जीवन की सेवा में संलिप्त कर लिया था। उसे अपने अग्रवाल कुल में जन्म लेने का गर्व था मगर वह नहीं चाहता था कि उसकी पहचान वर्ग विशेष तक ही सीमित हो, इसी कारण एक दिन उसने अपने नाम के आगे 'मानव' उपनाम जोड़ दिया।

अंश - 126

दिव्यांगता-मुक्ति

जितेन्द्र कुमार (17 वर्ष), पिता : श्री शिवजी, शहर : सिमराव /भोजपुर (बिहार)। जन्म से दिव्यांगता जितेन्द्र 15 वर्षों से रेंगती जिन्दगी का भार ढो रहा है। गांव के परिचित से संस्थान के बारे में जानकर पिता श्री शिवजी के मन में पुत्र के चलने की उम्मीद जागी। नारायण सेवा संस्थान में आकर पुत्र की जांच करवायी और जितेन्द्र के एक पांव का एवं दूसरे पांव का सफल ऑपरेशन हुआ। जितेन्द्र अपनी दिव्यांगता से मुक्ति पाकर

करेले के रस को पीने से होने वाले 7 फायदे

करेले का स्वाद जितना कड़वा है, उससे कहीं ज्यादा गुणकारी हैं ऐसा कहा जाता है कि करेला खाने वाले को कई बीमारियां नहीं होतीं। चिकित्सीय विज्ञान में इसका औषधीय महत्व भी बताया गया है। करेला का प्रयोग गई दवाईयों को तैयार करने में किया जाता है. यह रक्तशोधक सब्जी है. यहीं कारण है कि प्रतिदिन करेला का सेवन करने से या इसका जूस पीने से बहुत सी स्वास्थ्य समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है।

कफ से दिलाए छुटकारा करेला गर्मियों के मौसम की खुश्क तासीर वाली सब्जी है. इसमें फॉस्फोरस पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। एक महीने तक इसके प्रतिदिन सेवन से पुराने से पुराने कफ बनने की शिकायत दूर हो जाती है। खांसी के उपचार में भी करेला काफी फायदा करता है।

शुगर लेवल को कम करे मधुमेह रोगी को चौथाई कप करेले के रस में इतना ही गाजर का रस मिलाकर पिलाना चाहिए। इससे ब्लड शुगर का लेवल धीरे–धीरे कम होने लगता है। सुबह के समय करेला का जूस पीना बहुत ही फायदेमंद साबित होता है। करेले में मोमर्सिडीन और चौराटिन जैसे एंटी–हाइपर ग्लेसेमिक तत्व पाए जाते हैं।

पथरी रोगियों के लिए अमृत पथरी रोगियों को दो करेले का रस पीने और करेले की सब्जी खाने से आराम मिलता है. इससे पथरी गलकर धीरे–धीरे बाहर निकल जाती है. 20 ग्राम करेले के रस में शहद मिलाकर पीने से पथरी गल कर पेशाब के रास्ते निकल जाती है. इसके पत्तों के 50 मिलीलीटर रस में हींग मिलाकर पीने से पेशाब खुलकर आता है।

भूख बढ़ाने में सहायक यदि आपको या आपके परिवार में किसी व्यक्ति को भूख कम लगने या नहीं लगने की समस्या है तो करेले का सेवन उसके लिए फायदेमंद साबित होगा।

त्वचा रोग में भी लाभकारी करेले में मौजूद बिटर्स और एल्केलाइड तत्व रक्त शोधक का काम करते हैं। करेले की सब्जी खाने और मिक्सी में पीस कर बना लेप रात में सोते समय हाथ–पैर पर लगाने से फोड़े–फुंसी और त्वचा रोग नहीं होते. दाद, खाज, खुजली, सियोरोसिस जैसे त्वचा रोगों में भी करेले के रस में नींबू का रस मिलाकर पीना फायदेमंद है।

डायरिया में फायदेमंद उल्टी–दस्त या हैजा की समस्या होने पर करेले के रस में थोड़ा पानी और काला नमक मिलाकर सेवन करने से तुरंत लाभ मिलता है। यकृत संबंधी बीमारियों में भी करेला बहुत ही लाभकारी हैं जलोदर रोग होने या यकृत बढ़ जाने पर आधा कप पानी में दो चम्मच करेले का रस मिलाकर दिन में तीन से चार बार पीने से लाभ होता है।

बवासीर से राहत खूनी बवासीर होने पर एक चम्मच करेले के रस में आधा चम्मच शक्कर मिलाकर एक माह तक सेवन करने से खून आना बंद हो जाता है। गठिया या हाथ–पैर में जलन होने पर करेले के रस की मालिश करने से कुछ ही दिनों में आराम मिलने लगता है।

मोटापे से छुटकारा करेले का रस और एक नींबू का रस मिलाकर हर सुबह दो महीने तक सेवन करने से शरीर में पैदा होने वाली टॉकसिंस और अनावश्यक वसा कम हो जाती है और मोटापा दूर होता है। इससे पाचन क्रिया सही रहती है तो पेट भी सही रहता है, इस कारण भी शरीर पर वसा नहीं चढ़ती।

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

अनुभव अमृतम्

ठाकुर आपकी रचना, ये देह रुप में जब भी विचार करते हैं, अद्भुत लगता है। एक शरीर के अन्दर कितने अवयव रख दिए आपने–हृदय, फेफड़ा, लीवर स्ट्रोमक, आँतें ये माइन्ड, ब्रेन, आँखें दो, एक नाक, कान दो।

मुखिया मुख सो चाहिए,
खान पान सों एक।
पालत– पोषत सकल
अंग, तुलसी सहित बिबेक।।

गोस्वामी तुलसीदास महाराज जी की कृपा बरस रही है– महाराज। विवेक के साथ में एनाटॉमी की पुस्तकें मैं पढ़ता था। चित्र देखता था। एनाटॉमी अर्थात शरीर रचना। विज्ञान यह नाक कैसी? आँखें कैसी? कान कैसे? यह हमारा हृदय कैसा? ये अंगुलियाँ कैसी है? अंगुलियों में कितनी हड्डियाँ कितनी मांसपेशियाँ? हां, और शरीर क्रिया विज्ञान शरीर काम कैसे करता है? मेरी आवाज आप श्री के कानों में कैसे पहुँच पा रही है? मेरी आवाज के जो कण निकले वो वोकल कण निकले। वो एक–एक कण अत्यंत बारीक बहुत बारीक कण हजारों करोड़ों करोड़ों कण इकट्ठे हो के आप श्री के कानों पर कंपन किया मध्य कान और गहरे उतरते उतरते एक ध्वनि के सारे कंपन की वोकल के सारे कण आप श्री के कान के अंदर स्थित रसायन को उद्वेलित किया, उन रसायनों ने मस्तिष्क में स्थित सुनने की नसों को प्रेरित किया। और जो ब्रेन में स्थित है– संज्ञा। उसने पहचाना यह आवाज तो कैलाश जी मानव की है। आप श्री की संज्ञा कैलाश जी मानव को जीवित रूप में देखती है– समझती है। संज्ञा ने विज्ञान को कहा कैलाश जी और वह कैलाश जी मानव उनके साथ के वह दृश्य विज्ञान ने अपनी लाइब्रेरी खोल दी। सेकंड के हजारवें हिस्से में और आपश्री ने उसके अनुरूप प्रतिक्रिया व्यक्त कर ली। संवेदना और संस्कार की प्रेरणा से यह लाला एनाटॉमी फिजियोलॉजी पढ़ता हूँ। मैं 1 दिन जनरल हॉस्पिटल महाराणा भोपाल हॉस्पिटल के सामने बुक स्टोर की एक दुकान में पहुँचा। मैंने कहा साहब मुझे एनाटॉमी की बड़ी बुक्स चाहिए जो एम.बी. बी.एस में आदरणीय डॉक्टर साहबान को पढ़ाई जाती है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 479 (कैलाश 'मानव')

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

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