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-2635 • उदयपुर,रविवार 13 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

गंगाखेड़ जिला परभणी में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षों 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 1 मार्च 2022 को पूजा मंगल कार्यालय, गंगाखेड में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता भोलाराम कांकरिया ट्रस्ट रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 73, कृत्रिम अंग वितरण 48, कैलिपर वितरण 39 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमती आंचल जी गोयल (जिला कलक्टर महोदया, परभणी), अध्यक्षता श्रीमान घनश्यामजी मालपाणी (अध्यक्ष, महेश बैंक), विशिष्ट अतिथि श्रीमान सुधीर जी पाटील (उपविभागीय अधिकारी), श्रीमान गोविंद यरमे (तहसीलदार), श्रीमती मंजू जी दर्डा (शाखा संयोजिका) रहे।

श्री किशन जी (प्रोस्थोटीक एवं ऑर्थोटीस्ट इंजीनियर), शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री बजरंग जी, श्री गोपाल जी गोस्वामी (सहायक), श्री प्रवीण जी (फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

पृथ्वीपुर जिला निवारी (मध्यप्रदेश) 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 27 फरवरी 2022 को कृशि उपज मण्डी पृथ्वीपुर, जिला निवारी हुआ। शिविर सहयोगकर्ता भारतीय मानव अधिकारी सहकार ट्रस्ट रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 156, कृत्रिम अंग माप 26, कैलिपर्स माप 15, की सेवा हुई तथा 35 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् शिशुपाल जी यादव (विधायक महोदय, पृथ्वीपुर), अध्यक्षता श्रीमान सुरेन्द्र प्रकाश जी (राष्ट्रीय चेयरमेन भारतीय मानव अधिकारी, सहकार ट्रस्ट), विशिष्ट अतिथि श्रीमान सुनिल जी (राष्ट्रीय अध्यक्ष भारतीय मानव अधिकारी सहकार ट्रस्ट), श्रीमान रामेश्वर जी जाट (राश्ट्रीय महामंत्री), श्रीमान शंकर जी पटेल (जिला संगठन मंत्री) रहे।

डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री रामदास जी ठाकुर (पी.एन.डो.), शिविर टीम में श्री अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री मनीश जी, श्री कपिल जी व्यास, (शिविर सहायक), श्री मुन्नासिंह जी (फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

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

13 मार्च 2022 : बजरंग आश्रम, हॉसी, हरियाणा

13 मार्च 2022 : चन्द्रपुर

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'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

हजार बार शुक्रिया संस्थान

वे कहते हैं– मेरा नाम तेजाराम है, ग्राम बडाईली है, जिला नागौर, राजस्थान। मैं बचपन से पोलियो ग्रसित था। खेलने – कूदने के लायक भी नहीं था। और उसके अलावा में मम्मी– पापा पे बोझ बनकर रहता था। मैं चल फिर नही पाता था। पांव बिल्कुल मुड़ा हुआ था। दोस्त और पड़ोसी सब ताने मारते थे। बेसहारा है ये कुछ भी मतलब नहीं है मर जाये तो ठीक है।

पोलियों ने इनसे बहुत कुछ छीना। मगर मिली तो लोगों की उपेक्षा या दुत्कार। और उसकी जिन्दगी में उजाला आना बाकी था। वो आया नारायण सेवा संस्थान बनकर।

नारायण सेवा संस्थान का नागौर का कैम्प लगा था। एड्रेस मालूम चला कैम्प के द्वारा। उदयपुर जा के ऑपरेशन किया था। तीन जगह पे मैं और मेरे पापा दोनों ही उधर रहे थे छः महीने तक। तो वहीं भी एक पैसा भी नहीं लगा था। नहीं ऑपरेशन का लगा, मैं गरीब घर का हूँ। कहीं पे दूसरे प्राईवेट जगह पे ऑपरेशन नहीं करवा सकता था। अच्छा हुआ अभी चलने लायक हो सका। नारायण सेवा संस्थान ने तेजाराम को इस काबिल बनाया कि वो अपनी मंजिल की तरफ कदम बढ़ा सके। वहां पे इतना अच्छा स्टॉफ था। डॉक्टर सब इतने अच्छे थे और प्रशान्त जी सर दिन में हमको एक बार मिलकर जाते थे। छः महीने तक मैं वहां पे रूका था। तो भी वहां पर कोई फैमिली वाले या गांव के या दोस्तों की किसी की याद नहीं आई।

सिर्फ यही नहीं संस्थान ने उसकी योग्यता को निखारा। और मेरे को यहां पर कम्प्युटर की ट्रेंनिग दिया गया। बिल्कुल निःशुल्क फिर उसके बाद मेरा भी बीएसएनएल कॉल सेन्टर मैं मेरी जॉब लग गया। तेजाराम अब बीएसएनएल कॉल सेन्टर में अब अपनी समस्या भूलकर लोगों की समस्याए सुलझाता है। मैं अब अजमेर में रहता हूँ अब बीएसएनएल कॉल सेन्टर में जॉब करता हुँ, बास और स्टॉफ वाले सब खुश है मेरे से। अब में मेरे परिवार का पालन –पोषण कर रहा हूँ और मेरा परिवार पूरा खुश है। तकलीफे छूट गई और चेहरा मुसकराने लगा।

संस्थान का मैं इतना आभारी हूँ – नारायण सेवा संस्थान को शुक्रिया कहने के लिए तेजाराम के पास शब्द नहीं है। और उसकी निःशब्द मुसकान बहुत कुछ कहती है। एक नहीं हजार शुक्रिया, बस शुक्रिया।

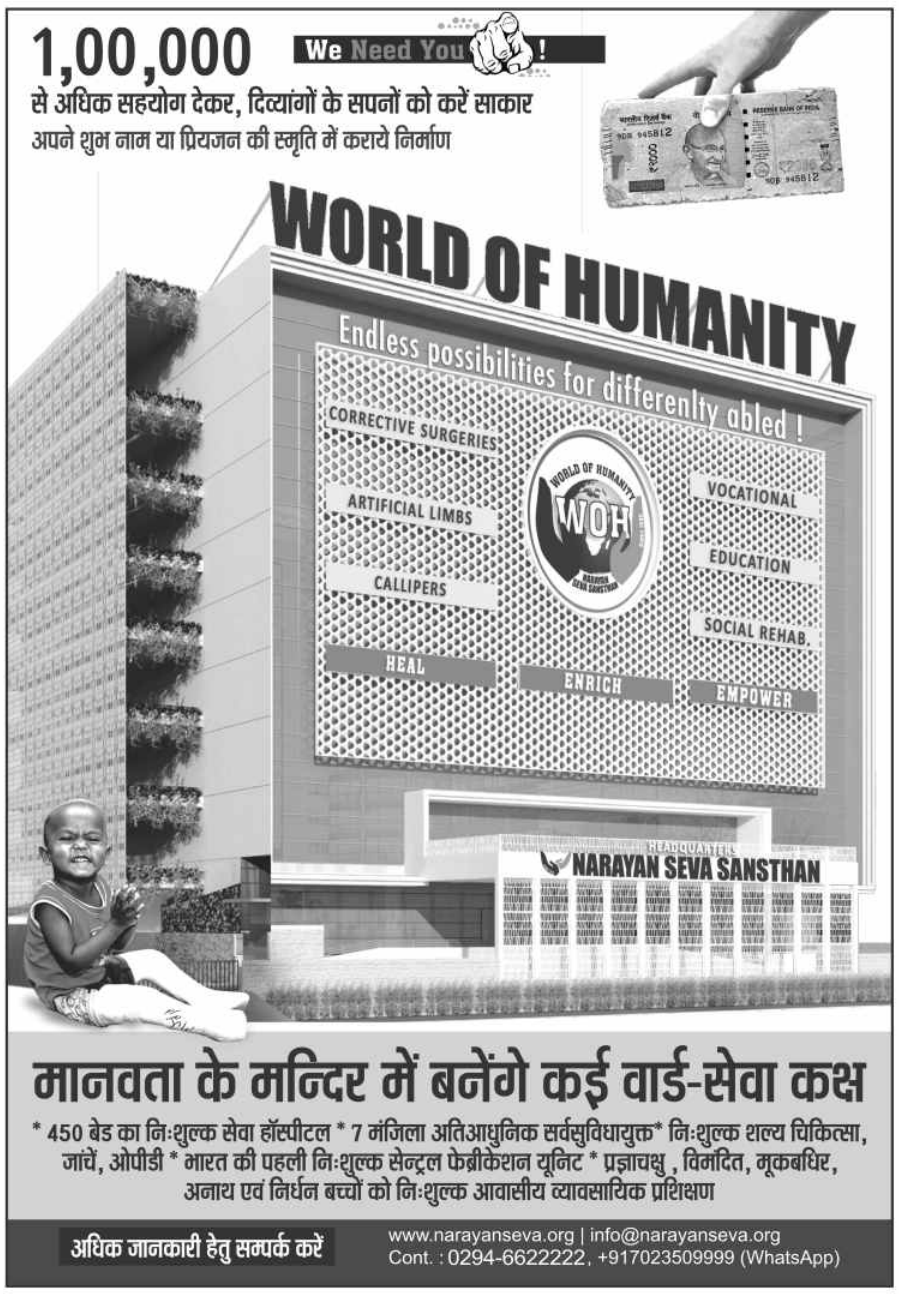
प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

भाइयों और बहनों, ये देहधारा। जब माता के गर्भ में थे हमारे हृदय बना ये तो पुस्तकों में पढ़ते हैं। माता के गर्भ में चार महिने में हृदय बन गया। अब पुस्तकों में पढ़ा, इसको अनाहत चक्र बोलते हैं। अब धर्मग्रंथों में पढ़ा ये मस्तिष्क जिसके तीन भाग होते हैं लघु मस्तिष्क, पार्श्व मस्तिष्क और सहस्त्रार चक्र में किस रंग के कमल दल के पुष्प होते हैं ? हमारे तो कमल का पुष्प फूलों का राजा। हाँ, फूलों का राजा भी रख दिया है। तो सहस्त्रार चक्र में कितने हजार पुष्प होते हैं या हजार पत्तें होते हैं या हजार कलिकाएँ होती हैं कोई फर्क नहीं पड़ता। आपका सिर ठंडा रहना चाहिये। आपका मस्तिष्क शीतल रहना चाहिये।

भाव मंथरा जैसे नहीं रहने चाहिये। कोई मंथरा का नाम भी नहीं रखता। मैंने तो आज दिन तक 72 साल तक की उम्र में किसी मंथरा के नाम को नहीं सुना। किसी कैकेयी के नाम को भी नहीं सुना। कौशल्या माता आयी है, ये सुमित्रा माता आयी है। कैकेयी ने कहा था

मेरा ही निज मन ही विश्वासी
थूके मुझ पर त्रिलोक्य भले ही थूके
कोई जो कह सके कहे क्यों चूके।
छीने ना मातृपद किन्तु भरत का मुझसे
राम दुहाई करू और क्या तुझसे।

ये भरत एक बार मुझे माँ कहकर पुकार लें। बहुत लाभ चला गया। नुकसान ही नुकसान रह गया। जनकराज जी स्वयं अपने दूतों को भेजते है पहले। दूत आकर गुरू वशिष्ठदेव को प्रणाम करते हैं। हम जनकराज जी के दूत हैं। जनकराजजी थोड़ी दूर पर है, वो शीघ्र ही उपस्थित होना चाहते हैं। क्या जनकराजजी कुशल तो हैं ? और दूतों के मुँह झुक गये। कुशलता तो चक्रवर्ती सम्राट दशरथ जी के साथ चली गयी। जब दशरथजी के स्वर्गवास का समाचार सुना जनकजी का विदेह खो गया। जनकजी राजा का ज्ञान खो गया। बहुत रोये उनके आँखों के आँसुओं से पूरा मुँह तर हो गया। चक्रवर्ती सम्राट दशरथ जी नहीं रहें।



दान, अपने सौभाग्य का पैगाम

बहुत समय पहले की बात है। रमनपुर राज्य में सुबह– सुबह एक भिखारी भीख मांगने निकला। कई बार घूमने के बाद घर से उसे कुछ अनाज मिला। वह राजपथ की तरफ जाने लगा तो उसने देखा कि सामने से राजा की सवारी आ रही थी। वह सड़क के एक ओर खड़ा हो गया और सवारी की गुजर जाने की प्रतीक्षा करने लगा। लेकिन राजा की सवारी उसके सामने ही रूक गई। राजा एक पात्र उसके सामने करते हुए बोले, 'मुझे कुछ भीख दे दो। देखो, मना मत करना। राज्य पर संकट आने वाला है। मुझे किसी ज्योतिषि ने बताया है कि रास्ते में जो भी पहला भिखारी मिले उससे भीख मांग लेना।

इससे संकट टल जाएगा। भिखारी आश्चर्यचकित हो गया। उसने अपने झोले में हाथ डाला और एक मुट्ठी अनाज भर लिया। लेकिन उसके मन में लालच आ गया की इतना दे देगा तो झोले में क्या बचेगा? उसने मुट्ठी ढीली की और कुछ अनाज कम करके राजा के पात्र में डाल दिया। घर जाकर पत्नी से बोला, 'आज तो अनर्थ हो गया। राजा को भीख देनी पड़ी। नहीं देता तो क्या करता।' पत्नी ने झोला उल्टा तो कुछ दाने सोने के निकले । यह देखकर भिखारी बोला, 'काश ! सारा अनाज दे देता तो झोले में उतने सोने के दाने भरे होते जीवन भर की गरीबी मिट जाती।' उसकी समझ में आ गया था, कि दान देने से संपन्नता बढ़ती है घटती नहीं। बसंत के आगमन की खुशी में पेड़– लताएं अपने तमाम पत्ते न्यौछावर कर देते हैं, लेकिन कुछ ही दिनों बाद ये पेड़ पुनः नये पत्तों से भरपूर हो उठते हैं। अभिप्राय यह है कि दिया हुआ दान पुनः किसी न किसी माध्यम से हमें कई गुणा होकर मिलता है।

सम्पादकीय

सेवा मानव जीवन की सर्वोत्कृष्ट करनी है। जन्म से ही मानव अंश है तथा ईश्वर अंशी। सेवा सीधा–सीधा ईश्वरीय कार्य है। अतः अंश जितनी सेवा करेगा उतना ही वह अंशी अर्थात् ईश्वर के समीप होता चला जाएगा। प्रभु ने सेवा की महत्ता को प्रतिपादित करने के लिए अपने अवतरण में स्वयं भी अनेक प्रकार की सेवाएं की हैं। सेवारूपी साधना से परमात्मा शीघ्र रीझता है। उसे अपने भक्त से यही अपेक्षा रहती है कि वह सेवा का चिन्तन, सेवा का प्रयत्न और सेवा का जीवन साकार कर ले। सेवा चाहे किसी भी प्राणी की हो, उसकी श्रेष्ठता समान है। सेवा शरीर से हो या विचार और भावना से उसे सेवा की श्रेणी में ही गिना जाता है। किसी सद्कार्य की सराहना या यथाशक्ति सहयोग भी सेवा का ही एक रूप है। सेवा के अवसर हमारे जीवन के इर्दगिर्द उपस्थित हैं। बस हमें उन्हें पहचानना और उपयोग करना है। यह भी परमात्मा की पूजा का एक विधान है।

कुछ काव्यमय

सेवा की संकल्पना, देती रहे उजास।
परमपिता तुमसे यही, विनती मेरी खास।।
जीवन सेवा में खपे, ऐसा हो सौभाग।
निशिवासर जलती रहे,
परहित वाली आग।।
भावों से सेवा करूं,
तब तो धन धन भाग।
भाव नहीं फिर भी
प्रभु जलता रहे चिराग ।।
जो सेवा अवसर मिले,
कहीं नहीं हो चूक।
हाथ पकड़ समझा दियो,
कह करके दो टूक।।
करुणा की हो आरती, सेवा का हो भोग।
दीनदयालु खुश रहे,
ऐसा हो संजोग।।

अपनों से अपनी बात

अंधेरी गली के मोड़ का दीपक

मानव जीवन ईश्वर का श्रेष्ठ वरदान है। इसे सत्कर्म करते हुए जीना ही लक्ष्य होना चाहिए। यह जीवन मात्र भोग के लिए नहीं है। भोग तो जीवन–मृत्यु के चक्र में फंसाकर इस बहुमूल्य जीवन को व्यर्थ ही कर देगा।

इसलिए संसार के बंधन से मुक्त होने के लिए परमपिता परमात्मा की कृपा पाने का उपक्रम करना चाहिए। इसके लिए चिंतन, मनन और भजन आवश्यक है। जीना एक कला भी है और तपस्या भी। जीना वही सार्थक है जो अपने साथ दूसरों के जीवन में भी रस भर दे। हम आनंद की खोज करें। जहाँ आनन्द मिलता हे, उस स्थान का तलाशें और वीतरागता और उपशम का ऐसा वातावरण बनाएँ जहाँ सिर्फ आनंद का स्फुरण हो रहा हो। यही स्थिति ही हमें अध्यात्म के विकास की ओर प्रेरित कर सकती है। मोह और अज्ञान का जब विलय हो जाता है तो आनन्द की अनुभूति होती है। एक धनाढ्य व्यक्ति प्रतिदिन मंदिर जाता। देव–प्रतिमा के समक्ष घी का दीपक जलाता और प्रभु से अपनी सुख–समृद्धि के लिए विनती करता। वह वर्षों से मंदिर में दीया जलाता आ रहा था। उसी गाँव का एक गरीब भी संध्या ढले इस मंदिर में तेल का दीपक जलाया करता और प्राणीमात्र के कल्याण की प्रार्थना करता। बाद में वह उस दीपक को उठाकर अपने घर के सामने वाली अंधेरी गली के मोड़ पर रख आता। दीपक के

सहारे उजाले में लोग बिना ठोकर खाए गली को सहजता से पार कर लेते। दैवयोग से मंदिर में दीपक जलाने वाले सेठ और गरीब का एक ही दिन निधन हो गया। धर्मराज ने सेठ से ज्यादा निर्धन के पुण्य गिनाते हुए उसे स्वर्ग में अच्छा स्थान देने का पार्षदों को आदेश दिया। धनाढ्य यह सुनकर भौचक्का रह गया। वह बोला यह तो सरासर अन्याय और भेदभाव है। मैं प्रतिदिन घी का दीपक प्रभु को अर्पण करता था और यह कंगला तेल का दीया जलाता था यह भला मुझसे अधिक पुण्यात्मा कैसे हो सकता है? धर्मराज मुस्कराएं। बोले–तुम अपनी सुख–सुविधा और धन–धान्य की वृद्धि के लिए दीपक जलाते थे, जबकि यह गरीब सभी का हित साधने और आते–जाते लोगों को राह दिखाने के लिए अंधेरी गली में दीपक जलाकर रखता था। कर्मों का आकलन इस बात से किया जाता है कि वह कार्य किस प्रयोजन से किया जा रहा है। दूसरों की भलाई के लिए किए गए किसी भी कार्य का पुण्य स्वभावतः अधिक होता है। बंधुओं, मनुष्य जीवन का लक्ष्य है –प्रभु की कृपा का पात्र बनकर जनम–मरण के चक्र से मुक्ति पाना। इसके लिए वैराग्य का आश्रय लेना ही जरूरी नही है। गृहस्थ रहते हुए भी भक्ति के बाधक तत्त्वों का परित्याग किया जा सकता है।

निषिद्ध कर्म यथा–छल, प्रपंच, असत्य, हिंसा, चोरी एवं काम्य कर्मों को त्यागने के साथ ही मान, बड़ाई, प्रतिष्ठा, धन–सम्पत्ति, वैभव, कुटुम्ब आदि अनितय पदार्थों के प्रति तृष्णा का परित्याग भी जरूरी है। लौकिक पदार्थों के प्रति ममता और आसक्ति के स्थान पर प्रभु से अनन्य प्रीति और अनुराग के भाव मन में जागृत होने चाहिए और यह तभी सभी संभव है जब हमारा मन निर्मल हो।

निर्मल मन से ही सत्कर्म प्रेरित होते हैं, जो प्रभु की शरण में ले जाने में सहायक होते हैं। मंदिर की ड्योढ़ी पर जले दीपक से अंधेरी गली के मोड़ पर जगमगाते दीपक का महत्त्व क्यों अधिक है, यह अब आप समझ ही गए होंगे? ईश्वर ने हमें जिस स्वरूप में बनाया, उसी में संतुष्ट रहकर अपने कर्मों पर ध्यान दें। अच्छे कर्म का फल सदैव मीठा ही होता है। श्रीमद् भागवत गीता में भगवान श्रीकृष्ण के अर्जुन को दिए उस संदेश को भी याद रखे कि कर्म करो, फल की अभिलाषा मत करो। इसे भगवान पर छोड़ दो, अर्थात् वही तुम्हारे कर्मों का आकलन कर फल भी निर्धारित करेगा।

—**कैलाश 'मानव'**

हमारी बेटियाँ

एक बार किसी संत की भव्य सभा में यकायक एक किशोर लड़की खड़ी हो गई। उसकी आँखों में ढेर सारे प्रश्न थे। उसके हाव–भाव को देखकर संत ने पूछा –बेटी, क्या बात है? कुछ कहना चाहती हो क्या?

इस पर लड़की ने उत्तर दिया– महाराज जी, हमारे समाज में लड़कों को हर प्रकार की आजादी होती है। वे कभी

भी कहीं भी आएँ–जाएँ, जो चाहे, वो करें, कोई रोक–टोक नहीं। इसके विपरीत लड़कियों को बात–बात में टोका जाता है। यथा–यह मत करो–वह मत करो, यहाँ मत जाओ–वहाँ मत जाओ, घर जल्दी आना आदि–आदि।

लड़की की बात सुनकर संत थोड़ा मुसकराए और बोले–बेटी, क्या तुमने लोहे की दुकान के बाहर रखे लोहे के भारी गर्डर देखे हैं? ये भारी गर्डर सर्दी–गर्मी–बारिश, रात–दिन इसी प्रकार पड़े रहते हैं। इसके बावजूद उनका कुछ नहीं बिगड़ता और उनकी कीमत में भी कोई विशेष फर्क नहीं पड़ता। लड़कों के लिए भी समाज में कुछ ऐसी ही सोच है।

अब तुम एक हीरे–जवाहरात की दुकान में रखी एक बड़ी–सी तिजोरी, उसमें रखी एक छोटी तिजोरी, उसमें रखी छोटी–सी एक डिब्बी, उस डिब्बी में रखा नर्म, कोमल–सा मखमल का कपड़ा और उस कपड़े में नजाकत से रखे, एक छोटे–से चमचमाते शानदार हीरे के बारे में सोचो।

यह हीरा ही लड़कियाँ हैं। एक जौहरी ही जानता है कि हीरे की कीमत क्या है और वह यह भी जानता है कि यदि उस हीरे पर हल्की–सी भी खरोंच आ गई तो उस हीरे की कोई कीमत नहीं रहेगी। यही अहमियत है लड़कियों की समाज में। वे पूरे घर को रोशन करते झिलमिलाते हीरे के समान हैं, जरा–सी खरोंच से उसके और उसके परिवार के पास कुछ नहीं बचता है। अतः बेटियों को हीरे के समान ही सम्भाल कर रखना चाहिए।

संत की बात सुनकर वह लड़की और पूरी सभा अवाक् रह गई। उन सभी की आँखों की नमी यह बता रही थी कि लोहे और हीरे में क्या फर्क है?

— **सेवक प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

देश को आजाद हुए 25 साल होने जा रहे थे। सर्वत्र छुआछूत समाप्त होने की बातें जोर–शोर से की जाती थीं मगर वास्तविक धरातल पर स्थिति कुछ ओर ही थी। कैलाश के ऑफिस में एक व्यक्ति बाहर से ट्रांसफर होकर आया था। वह सबसे अच्छी तरह घुलमिल गया था। होटल में सब एक साथ मिल बैठ कर खाते–पीते थे। एक बार वह छुट्टियां ले कहीं गया हुआ था तो पीछे से उसके नाम एक पार्सल आई।

पार्सल रस्ते में फट गई थी। अपने साथी के नाम पार्सल आई थी तो उसे वापस ढंग से पेक करने की कोशिश में उसके अन्दर से सूखी मिठाई निकल पड़ी, लड्डू, जलेबी वगैरा थे, इनके साथ ही एक चिट्ठी भी थी। जिससे पता चला कि पार्सल उसके ननिहाल से आई है। चिट्ठी में लिखा था कि गांव में ब्याह था, उसकी झूठन बहुत आई थी वो भेज रहे हैं, सब मिल कर खा लेना। चिट्ठी से बाबू की जाति का सबको अन्दाजा हो गया।

बाबू वापस लौटा तो सबके व्यवहार से अचरज में पड़ गया। जब खुली हुई पारसल और चिट्ठी देखी तो सारी बात उसे समझ में आ गई। होटल वाले ने भी अब उसे खाना देने से इन्कार कर दिया। बाबू ने उसे धमकी दे डाली कि अगर भोजन नहीं दिया तो वह दलित के साथ भेदभाव के आरोप में उसे जेल करवा देगा, जमानत तक के लिये तरस जायगा।

होटल वाला डर गया। होटल के ताला लगाया और अपने गांव चला गया। होटल बंद हो गया तो सबके लिए समस्या हो गई। बाबू के तेवर देख पोस्ट ओफिस के साथी भी ढीले पड़ गये। सब ने होटल वाले को बुला कर समझाया कि अब छुआछूत का जमाना नहीं है। होटल वाले ने कहा मैंने तो इसीलिये उसे मना किया क्यूंकि उसे खाना दिया तो आप मेरे यहां खाना नहीं खाओगे। आप तैयार हो तो मैं भी उसे खाना देने को तैयार हूं।

अंश - 032

अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर दिव्यांग ज्योत्सना का सम्मान

उदयपुर, 8 मार्च। अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर नारायण सेवा संस्थान की निदेशक वंदना अग्रवाल ने शिक्षा, चिकित्सा, स्वास्थ्य और समाज सेवा के क्षेत्र में विशिष्ट भूमिका निभाने वाली करीब 30 महिलाओं का सम्मान स्मृति चिन्ह, दुप्पटा और मेवाड़ी पगड़ी से किया। ठाणे (मुम्बई) की रहने वाली ज्योत्सना (24) गरीब परिवार से है। पिता की अल्प आय के चलते उसने चौथी कक्षा में ही पढ़ाई छोड़ दी और पिता की मदद करते हुए परिवार के 6 सदस्यों को सक्षम बनाया। संस्थान ने उसका एलिजारॉव पद्धति से टेढ़े पैरों का सफल ऑपरेशन कर

उसे निःशुल्क कम्प्यूटर कॉर्स करवा रहा है। ज्योत्सना का कहना है कि मैं कम्प्यूटर ट्रेनिंग कर आत्मनिर्भर जीवन जीने के साथ संस्थान की तरह समाज की निर्धन एवं दिव्यांग बच्चियों की मददगार भी बनूंगी।

मूली है फायदेमंद

- सोडियम की प्रचुरता के कारण मूली पथरी को गलाने में बहुत लाभकारी है। यह मूत्रावरोध को भी दूर करती है।
- मूली क्षारीय है, इसलिए रक्त की अम्लता को कम करती है।
- गंधक की उपस्थिति के कारण मूली चर्म रोगों की अचूक दवा है। त्वचा को कोमल व चमकदार रखने के लिए मूली का रस मलें और आधे घंटे बाद धो लें। खुजली होने पर खुजली के स्थान पर मूली का रस का प्रयोग किया जा सकता है।
- मूली की तेज गंध पेट के कीड़ों को नष्ट करके शक्तिशाली एंटीबायोटिक का कार्य करती है।
- मूली में उपस्थित क्लोरिन पेट मे सफाई करके, कब्ज समाप्त कर, मल को बाहर निकालती है।
- कब्ज की स्थिति में एक कप मूली रस मे आधा नींबू का रस मिलाकर प्रातः खाली पेट पीएं।
- भूख नहीं लगने की स्थिति में एक मूली के रस में एक–एक चम्मच अदरक और नींबू का रस मिलाकर पिएं अथवा पुदीने की चटनी के साथ खाएँ तथा पत्तों सहित खाएँ।
- मूली में पोटेशियम बहुत होता है। इससे रक्तचाप नियंत्रण में रहता है, हृदय की गति ठीक रहती है। हृदय की पम्पिंग प्रणाली और मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। उच्च रक्तचाप के मरीज को मूली का रस बार–बार पीना चाहिए एवं निम्न रक्तचाप के रोगी को मूली का रस में सेंधा नमक मिलाकर पीना चाहिए।

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

अनुभव अमृतम्

परमार्थ निकेतन ऋषिकेश स्वर्गाश्रम गंगा नदी के किनारे जब रहा करते थे। चल कैलाश चल हाथ पकड़ लिया बापूजी ने, घुटनों तक जल में ले गये। जब बापूजी ने हाथ पकड़ रखा तो डरने की क्या बात है? ये डूबने नहीं देंगे, ये हाथ मजबूत है।

एक टापू पर बैठा दिया। इधर से गंगा नदी कल कल करती आ रही है, उधर से भी कल कल करती आ रही है, बीच में एक टापू निकला हुआ। गंगा की लहरों से पाँच फिट ऊपर ध्यान में अवस्थित हो गये। वह ध्यान जो सिद्धियों से प्राप्त करने के लिये नहीं, ध्यान वह जो विकारों से पूर्ण रूप से मुक्ति दिला दे। विकार डर है, क्रोध है, भय है, आलस्य है, अज्ञान है, कामुकता है, बैचेनी है, ये झुंझलाहट, ये बक–बक, बार–बार चिंता करना इन विकारों से मुक्ति दिलाना। विकार मिटे तो व्याकुलता मिटी। क्या है कैलाश ऐसा जो तेरे को नहीं मिला बाबूड़ा? हाँ, कैलाश तुझे बहुत कुछ मिल गया। तुझे तो सब कुछ मिल गया, अब क्या चाहिये? संतुष्टि चाहिये। संतुष्टः सतत् योगी, दृढ़ निश्चय। ये पच्चीस बच्चे प्रज्ञाचक्षु छः साल का, आठ साल, सात साल का लड़का, वाह! मेरे लाड़ले! आप अन्दर की आँखों से बहुत कुछ देखते हो। बच्चों ने ब्रेल लिपि सीख ली, मूक बधिर बच्चों ने बटन लगाना सीख लिये, काँच के बटन लगाना कैसे खड़ा होना? कैसे मंजन करना? मूक बधिर बच्चों ने अपने हाथ के इशारे से कहना सीख लिया, धन्य हो गये। कैलाश कभी कालीवास में गये। बार–बार कालीवास ने बुलाया, बार बार बुलाया अलसीगढ़ ने, आवाजें देता रहा पानरवा, आपने किस तरह की आवाज दी? मैंने सुनी है पानरवा की आवाज 120 कि.मी. भौगोलिक दूरी कोई ज्यादा नहीं होती। गाँठों की गाँठें। कपड़े रात को दो–दो, तीन–तीन बजे तक कपड़े छाँटना। गिरधारी कुमावत, छोटे भाई श्याम जी कुमावत, बड़े भैया मोहन जी कुमावत साहब बहुत अच्छा परिवार।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 385 (कैलाश 'मानव')

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

पैरालिंपिक कमेटी ऑफ इण्डिया

21वी राष्ट्रीय पैरा तैराकी प्रतियोगिता 2021–22

सम्पूर्ण भारत वर्ष के सभी राज्यों के 400 से अधिक
दिव्यांग (श्रवण बाधित , प्रज्ञाचक्षु, बोधिकअक्षम एवं अंग विहीन)
प्रतिभागी इस प्रतियोगीता में भाग लेंगे।
कृपया समारोह में पधार कर दिव्यांग प्रतिभाओं का हॉसला बढाए।

उद्घाटन समारोह
दिनांक : 25 मार्च, 2022
समय : प्रात: 11.30 बजे

समापन समारोह
दिनांक : 27 मार्च, 2022
समय : प्रात: 11.30 बजे

स्थान : तरण ताल, महाराणा प्रताप खेलगांव, उदयपुर (राज.)

आयोजक
मुख्य आयोजक : नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर
सह आयोजक :महाराणा प्रताप खेलगांव सोसायटी, उदयपुर

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