

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 10 • अंक-2645 • उदयपुर, बुधवार 23 मार्च, 2022

• प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन

• कुल पृष्ठ : 4

• मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

मानसा (पंजाब), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर



उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् रामसिंह जी शेखु (अध्यक्ष), अध्यक्षता श्रीमान् विजय कुमार जी (आत्माराम विद्यालय प्रिंसिपल), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् प्रदीप कुमार जी गुप्ता (समाज सेवी), श्रीमान्

मनिन्दर कुमार जी (बीग ऑफ फाउण्डेशन), श्रीमान् कुलदीप सिंह जी (सचिव, बीग ऑफ फाउण्डेशन), श्रीमान् चक्रवर्ती जी पाठक, श्रीमान् शंकर कुमार जी, श्रीमान् सुरेश कुमार जी (सदस्य, बीग ऑफ फाउण्डेशन) रहे।

शिविर टीम में डॉ. विजय कार्तिक जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), चित्रा जी (पी.एन.डॉ.) श्री अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री मधुसुदन जी शर्मा (आश्रम प्रभारी), सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री कपिल जी व्यास (शिविर सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (फोटोग्राफर एण्ड विडियोग्राफर) ने भी सेवाएँ दी।

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, चयन, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 6 एवं 7 फरवरी, 2022 को जन्डसर गुरुद्वारा बहादुरपुर, बरेठा मानसा (पंजाब) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता बीग ऑफ फाउण्डेशन रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 435, कृत्रिम अंग माप 200, कैलीपर माप 41 की सेवा हुई तथा 46 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

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, कैलीपर माप 27, की सेवा हुई तथा 29 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् डॉ. आनन्द जी झुनझुनवाला (जिला गवर्नर रोटरी), अध्यक्षता श्रीमान् नंदलाल जी मुदंडा (शाखा प्रेरक शेगाँव), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् डॉ.पी.एम. भुतड़ा (असिस्टेंट गवर्नर रोटरी), श्रीमान् दिलीप जी भुतड़ा (डॉक्टर), श्रीमान् आशीश जी टिबडेवाल (रोटरी सचिव) रहे।

कैलीपर्स माप टीम में डॉ. वरुण जी (ऑर्थोपेडिक), श्री नेहांश जी मेहता, रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डॉ.), 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 सेवाएँ दी।



NARAYAN SEVA SANSTHAN Our Religion is Humanity

शिविर (कैम्प)

दिनांक : 27 मार्च, 2022

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

स्थान

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

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

अन्ध कल्याण केन्द्र, डॉ. नीलकण्ठ 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

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. रोड़, 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

निजी संबंध कभी खराब न करें

चैतन्य महाप्रभु के एक मित्र थे रघुनाथ शास्त्री। दोनों बचपन से ही घनिष्ठ मित्र थे। दोनों ही बहुत विद्वान थे। एक दिन दोनों मित्र नाव में बैठकर गंगा नदी पार कर रहे थे।

उन दिनों चैतन्य महाप्रभु ने बड़ी तपस्या के साथ अपने पूरे ज्ञान और अनुभव का उपयोग करते हुए एक न्याय शास्त्र की रचना की थी। यात्रा करते समय चैतन्य महाप्रभु ने सोचा कि मुझे मेरे मित्र से इस न्याय शास्त्र पर राय लेनी चाहिए। उन्होंने रघुनाथ शास्त्री से कहा, भाई इस शास्त्र को पढ़ो। मैंने बहुत दिल से लिखा है। मुझे भरोसा है कि ये बहुत पढ़ा जाएगा और इसे बहुत ख्याति भी मिलेगी। अगर इसमें कोई कमी होगी तो तुम जैसा विद्वान उसे दूर भी कर देगा। मित्र के कहने पर रघुनाथ शास्त्री ने उस ग्रंथ को पढ़ना शुरू कर दिया। पढ़ते-पढ़ते शास्त्रीजी की आंखों से आंसू बहने लगे। चैतन्य बोले, मित्र क्या बात है? तुम रो क्यों रहे हो? क्या मुझसे कोई भूल हो गई है।

शास्त्रीजी बोले, चैतन्य, तुम्हें शायद मालूम नहीं है, मैंने भी बहुत मेहनत के बाद न्याय विषय पर ही एक ग्रंथ की रचना की है। मैंने भी ऐसा ही सोचा है कि मेरे ग्रंथ को बहुत लोग पढ़ेंगे और ये बहुत प्रसिद्ध हो जाएगा। इससे मुझे यश भी मिलेगा। वर्षों की तपस्या के बाद मेरा ग्रंथ पूरा हुआ है, लेकिन तुम्हारा शास्त्र पढ़ने के बाद मुझे ये समझ आया कि तुम्हारे ग्रंथ के सामने मेरा



ग्रंथ कुछ भी नहीं है। तुम्हारा ग्रंथ सूर्य है और मेरा ग्रंथ एक छोटा सा दीपक की तरह है। चैतन्य महाप्रभु ने कहा, बस इतनी सी बात है। ये बोलकर चैतन्य ने अपना ग्रंथ उठाकर गंगा नदी में बहा दिया। एक मित्र के प्रति दूसरे मित्र का ये भाव हमें ये संदेश देता है कि हमारी ख्याति, हमारा यश हमारी निजी संबंधों से ऊपर नहीं होना चाहिए। अपनी योग्यता से हमें संसार में बहुत कुछ मिलेगा। लेकिन, जब व्यक्तिगत रिश्ते जैसे पति-पत्नी, भाई-भाई या मित्रता का रिश्ता निभाना हो तो योग्यता को ज्यादा महत्व नहीं देना चाहिए। चैतन्य महाप्रभु ने इसके बाद भी बहुत ख्याति मिली। योग्यता तो जीवनभर साथ रहती है। इसीलिए योग्यता की वजह से रिश्तों को नजर अंदाज न करें। योग्यता के कारण संबंध खराब नहीं होना चाहिए।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

भाइयों और बहनों रोने के लिए नहीं आये हैं, और रोने की आदत भी मत डालना। सब आदतें पड़ जाती हैं। ये निर्जीव बैटरी है 200, 300, 400 में मिल जाती है। फिर भी बैटरी इस सिम को चला देती है। सिम को समझें आत्मा और ये इसको समझिये शरीर। जब तक इस शरीर में ये आत्मा है और जब तक इस आत्मा को चलाने के लिए बैटरी अर्थात् ऊर्जा जो भोजन हम करते हैं वो देहधारा को चलाता है। जो विचार हम लाते हैं वो विचार धारा को चलाता है। अपने विचारों अच्छा बनाइये। भोजन जैसा हम करेंगे एक तो भोजन जो प्रातःकाल या दिन को जो शाम को जो भी करते हैं कोई महानुभाव बहुत धन्य है जो एक समय ही भोजन करते हैं। अधिक से अधिक दो समय और समय प्रातःकाल का नाश्ता भले ही कर लिया। अल्पाहार भोजन को भोजन ही बोले दूसरा नहीं बोलें। महाप्रसाद बोलें। गाय के लिए रोटी निकालें। लास्ट रोटी कुत्ते के लिए निकालें, और अपने पितरों को तीन बार जल हाथ में लेकर आचमन करें भोजन करने से पहले बोले

सर्वशक्ति सम्पन्न प्रभु,
करबद्ध विनय हम करते हैं।

सेवा में वस्तु आपही को
अर्पण कर भोजन करते हैं।

अरे ! ये तो निर्जीव मोबाइल है। निर्जीव मोबाइल भी इतना काम कर लेता है हम तो सजीव हैं। हम प्रभु के भक्त हैं। यही लक्ष्मण जी ने पूछा ज्ञान और वैराग्य को समझा के कहिए वैराग्य अर्थात् मैं मेरा, तू तेरा ये शरीर मेरा है, ये माया है इससे पिण्ड छुड़वाना वो वैराग्य है ये शरीर मेरा नहीं है।

मैं नहीं मेरा नहीं,
यह तन किसी का है दिया।
जो भी अपने पास है,
वो धन किसी का है दिया।।



जीवन का रक्षक

एक बार की बात है। खुसरो प्रथम के नाम से ईरान का शासक बनने से बहुत पहले खुसरो एक गुरुकुल में रहते थे। गुरुकुल में उनके गुरु उन्हें समस्त शास्त्र और विद्या में पारंगत करने के लिए प्रतिबद्ध थे। एक दिन खुसरो के गुरु ने अकारण ही उन्हें कठोर दंड दे दिया। खुसरो ने कुछ कहा और न ही कारण जानने की कोशिश की। चुपचाप सहन कर लिया। कई वर्षों बाद जब खुसरो राजगद्दी पर बैठे तो सबसे पहले अपने गुरु को महल में बुलवाया। खुसरो के मन में उस दंड की टीस अब तक थी। उन्होंने तुरंत गुरु से पूछा कि

उन्होंने सालों पहले किस अपराध के लिए उन्हें कठोर दंड दिया था। इस पर गुरु बोले, 'जब मैंने तुम्हारी बुद्धिमत्ता देखी तब मैं यह जान गया कि एक-न-एक दिन तुम अपने पिता के साम्राज्य के उत्तराधिकारी अवश्य बनोगे, तब मैंने यह फैसला किया कि तुम्हें इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि किसी व्यक्ति के साथ किया गया अन्याय उसके हृदय को आजीवन मथता रहता है। मुझे उम्मीद है कि तुम किसी निर्दोष व्यक्ति को दंड नहीं दोगे। इस लघु कथा से सीखने वाला मूल मंत्र ही यही है कि हमें न तो कभी अन्याय सहना चाहिए और न कभी करना चाहिए।

1,00,000

We Need You



से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करे 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 निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु, विमर्दित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)



सेवा से स्वावलम्बन

सेवा - स्मृति के क्षण

सम्पादकीय

अभावों के कारण, विवशताओं के कारण या अन्य विषमताओं के कारण कोई भी प्राणी पीड़ा की आग में जले, यह स्वाभाविक ही है। उसे वेदना के साथ यह शिकायत भी हो सकती है कि परमात्मा ने उसे ही वंचित वर्ग में क्यों रखा ? उसमें निराशा की गरम राख भी पाई जा सकती है। पर जो व्यक्ति इन सब कमियों से ऊपर है, परमात्मा ने उसे तप्त वायु में रखकर भी शीतलता के वातावरण में रखा है, उसका कर्तव्य बनता है कि वह शीतल-फुहार से उसे परितप्त हृदय को ठंडक देकर परमात्मा की अनुभूति का आभास कराए। शीत-फुहार भावों की वह मरहम है जो किसी भी अभावग्रस्त को न केवल तत्काल राहत प्रदान करती है, वरन् उसमें एक सकारात्मक विचारों का उद्गम भी करती है। यह शीत-फुहार हालांकि बहुत न्यून होगी। मनुष्य तो फुहार ही दे सकता है, मूसलाधार वर्षा तो परमात्मा की कृपा ही है। जब तक वर्षा न हो तब तक शीत-फुहार से ही हम दुखियों के भावों को सुख में परिवर्तित करने का काम क्यों न करें?

कुछ काव्यमय

दीन दुखी कैसे सुखी, बनें यही हो चाह।
करुणा नैनों में भरे, ऐसी बने निगाह॥
देख किसी की पीर को, मन व्याकुल हो जाय।
ताप भिटे जब दीन का, मन शीतल हो पाय॥
हाथ उठे सेवा करे, तो पावनता छाय।
दीनदुखी के स्पर्श से, कर पावन हो जाय॥
कदम बने सेवा पथिक, बड़े लक्ष्य की ओर।
बंधे दीनदयाल से, मेरी जीवन डोर॥
मैं सोचूं ऐसा सदा, सेवा मेरा काम।
तब ईश्वर के प्रेम से, बन पाऊँ निष्काम॥

सब परिवर्तनशील है

अब यह सत्य क्या है, परिवर्तनशील संसार का सत्य ये है कि संसार में जो कुछ भी है, सब परिवर्तित होता रहता है। हमारी देह परिवर्तनशील है, शरीर में दो सौ छः हड्डियाँ हैं, पाँच हजार आठ सौ नौ मांसपेशियाँ हैं, जो हर पल, क्षण-क्षण परिवर्तनशील हैं। यही नहीं जल का स्वरूप भी परिवर्तनशील है। गंगा का जल भी पल-पल परिवर्तित होता है, जब हम इस परिवर्तनशील देह के साथ गंगा जी में डुबकी लगाते हैं, उस समय गंगा जी का जल कुछ और होता है और जब बाहर निकलते हैं, तब कुछ और होता है... ठीक इसी तरह मनुष्य



की देह भी परिवर्तनशील है। ईश्वर ने मनुष्य के शरीर की रचना ही ऐसी की है कि हमारा हृदय 72 बार धड़क जाता है, बार-बार पलकें झुक जाती हैं। एक पल में बीसों विचार आ जाते हैं, आपको अपनी धड़कनों पर नियंत्रण रखना है, अपने विचारों पर नियंत्रण रखना है। जैसा सोचेंगे वैसा होगा। अगर आपका

सम्राट कौन

ईश्वर के समक्ष राजा और रंक दोनों ही समान हैं। परन्तु इस धरती पर असली सम्राट कौन है? क्या वह जिसके पास धन-दौलत, ऐश्वर्य-सम्पदा और नौकर-चाकर हैं या वह जो इन सब से सर्वथा मुक्त है एवं अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण कर जीने वाला है? एक बार महान् चीनी दार्शनिक कन्फ्यूशियस किसी जंगल में रास्ते के किनारे बैठे हुए थे। उसी रास्ते से एक सम्राट अपने सैनिकों के साथ गुजर रहे थे। सम्राट ने रुककर कन्फ्यूशियस से पूछा, “आप कौन हैं?” कन्फ्यूशियस ने उत्तर दिया, “मैं सम्राट हूँ।” सम्राट आश्चर्यचकित हुए और कन्फ्यूशियस से कहा, “तुम कैसे सम्राट



हो सकते हो? सैनिक मेरे साथ हैं, शानो-शौकत मेरे पास है, तो तुम कैसे सम्राट हुए और अगर हो तो साबित करो।” कन्फ्यूशियस ने ध्यानपूर्वक सुनकर उत्तर दिया, “आपको अपने कार्यों को पूर्ण करवाने के लिए नौकरों एवं दासों की जरूरत पड़ती है, जबकि मुझे इनकी जरूरत नहीं, क्योंकि मैं अपने काम स्वयं करता हूँ। आपको

मस्तिष्क खुला हुआ है, तो वो संसार में समाये हर ज्ञान को ग्रहण कर सकता है। मस्तिष्क और आत्मा कभी बूढ़े नहीं होते, इसलिए विचार पवित्र होंगे तो आत्मा पवित्र होगी।

इन्सान जन्म लेता है और जीवन की सभी अवस्थाओं से गुजरता है, बचपन, युवावस्था, अर्द्ध अवस्था और बुढ़ापा इन सभी सोपानों से गुजरता है। ऐसा नहीं कि कभी किसी पर बुढ़ापा नहीं आया हो। इसलिए हमें हर स्थिति परिस्थिति के लिए मानसिक रूप से तैयार रहना है। आज हम युवा हैं किन्तु जो वृद्ध हैं उनकी मजाक उड़ाने के स्थान पर उनकी सहायता करनी है, कभी ये नहीं भूलना है कि एक दिन हमें भी उम्र के उस दौर से गुजरना है।

— कैलाश ‘मानव’

अपने शत्रुओं से रक्षा हेतु सैनिकों की जरूरत होती है, परन्तु मुझे किसी प्रकार के सैनिकों की जरूरत नहीं, क्योंकि मेरा इस संसार में कोई शत्रु नहीं। आपको अपने जीवन में धन-वैभव, यश-प्रसिद्धि की जरूरत होती है, जबकि मुझे धन-वैभव, यश-प्रसिद्धि किसी की जरूरत नहीं है, क्योंकि मेरी समस्त आवश्यकताएँ समाप्त हो चुकी हैं और जिसकी जरूरतें समाप्त हो जाएँ, उसे किसी की भी आवश्यकता नहीं होती। आप ही बताइए कि वास्तव में सम्राट कौन है, आप या मैं? “वास्तव में सम्राट वही है, जो स्वयं जीना जानता हो, बिना सहारे के, बिना आवश्यकता के और बिना लोभ-लालच, राग-द्वेष, वैमनस्य के। — सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

रविवार को सारा आहार लाद कर उस गांव में पहुँच गये। गांव वालों को पहले ही जानकारी दे दी थी इस कारण सभी व्यग्रता से प्रतीक्षा कर रहे थे। कैलाश को अनुमान हो गया था कि लोग काफी होंगे। वह पहले से ही अपने साथ टोकन बना कर ले आया था। टोकन तीन रंगों में बनाये लाल, पीले, हरे। सर्व प्रथम दो सौ लोगों में पीले रंग के टोकन बांट कर उन्हें एक स्थान पर बिठा दिया, इसके बाद लाल और फिर हरे टोकन बांट दिये।

गांवों में कच्ची शराब का अत्यधिक प्रचलन है। कैलाश ने सभी को भाराब के नुकसान समझाये और आह्वान किया कि भाराब छोड़ दें। शहरों मुकाबले गांवों के लोग वचन के पक्के होते हैं। शहरवासी तो झूठ मूठ की भी शपथ लेने में हिचकिचाता नहीं मगर ग्रामवासी, वो भी आदिवासी, अपने संकल्प के पक्के होते हैं। कैलाश की बातें उन्हें अच्छी लगी मगर वे झूठ-मूठ की भापथ लेने को तैयार नहीं थे-उनका यही कहना था कि पूरा जीवन व्यतीत हो गया शराब पीते-पीते, यूँ यकायक वे इसे कैसे छोड़ सकते हैं। इसके बावजूद भी कुछ लोग ऐसे भी थे जो शपथ लेने को तैयार हो गये। उन्होंने अपने बावजी की शपथ ली और शराब छोड़ने का संकल्प ले लिया। यह स्पष्ट था कि शपथ उन्हीं

लोगों ने ली है जो इसे निभाने को तत्पर हैं। सत्तू खाने के बाद गरीब वंचितों के प्रसन्न मुख मंडल को देख कैलाश को भी संतोष की अनुभूति हुई। जिस दुरुह कार्य को पूर्ण करने का बीड़ा उसने उठाया था उसकी सुखद शुरुआत हो चुकी थी। अब तो यह क्रम बन गया, वह 15-15 दिन में जाने लगा। लोगों को ज्यूँ ज्यूँ इसका पता चलता गया, शिविर-दर-शिविर आने वालों की संख्या बढ़ती गई। कैलाश इस अपार जनसमूह को देख अभिभूत होता रहता, उसके अवचेतन मन में इन्हीं क्षणों में कब नारायण सेवा का विचार अंकुरित हो गया, उसे पता ही नहीं चला।

इस तरह के सेवा कार्यों में कैलाश का अत्यधिक समय व्यतीत हो रहा था। इसका उसकी एकमात्र आजीविका-राजकीय सेवा, पर भी असर पड़ रहा था। कैलाश ने सेवा कार्य के साथ-साथ अपनी आजीविका को भी गंभीरता से लिया। उसने पोर्स एकाउन्टेन्ट की परीक्षा देने का निश्चय किया। नौकरी में आने के 3 वर्ष बाद यह परीक्षा दे सकते थे। उसने कड़ी मेहनत कर यह परीक्षा पास कर ली। इसका लाभ यह हुआ कि उसका वेतन 45 रु. बढ़ गया। कैलाश को ऐसा लगने लगा जैसे वह यकायक सम्पन्न हो गया है।

अंश-042

जन्म से ही दिव्यांग विनोद चलने लगा

विनोद सराठे (27 वर्ष) पिता-श्री पुरुषोत्तमदास जी, शहर, पिपरिया, जिला हौशंगाबाद (म.प्र.) 27 वर्षों से लकड़ी के सहारे चलने वाले विनोद का जीवन निराशामय था। इलाज के लिए विनोद को कई बड़े शहरों में दिखाया गया, लेकिन पांव से विकलांग विनोद की हालत दिन-दिन बिगड़ती ही गई। इसी बीच टी.वी.पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर विनोद के

हृदय में आशा की किरण जगी और वह अपनी पत्नी के साथ उदयपुर स्थित नारायण सेवा संस्थान पहुँचा। जांच के बाद विनोद के घुटने का निःशुल्क ऑपरेशन हुआ। 27 वर्षों से लकड़ी के सहारे चलने वाले विनोद की लाठी अब छूट चुकी थी और कैलिपर पहनकर आसानी से चलने लगा है। इसे अपने जीवन की नई शुरुआत मानता है।

केक, मिठाई और राशन वितरण

उदयपुर, 20 मार्च। मानव कमल कैलाश सेवा संस्थान की सहसंस्थापिका श्रीमती कमला देवी जी अग्रवाल ने अपने 75वें जन्मोत्सव के अवसर पर सम्बोधित करते हुए कहा कि दीन दुःखी-गरीब और जरूरतमंदों की पंक्ति में खड़े अन्तिम व्यक्ति को गले लगाने का हमारा संकल्प रहेगा।

रविवार को उनके जन्मदिन के अवसर पर वेलागढ़ राजकीय प्राथमिक विद्यालय में आयोजित शिविर में संस्थापक कैलाश जी ‘मानव’ की टीम ने केक, मिठाई, 100 जोड़ी चप्पल, 20 राशन किट, 100 घाघरे,

100 लुगड़ी, 120 बेडशीट, 100 बच्चों को ड्रेसे गरीबों को देते हुए उन्हें लाभान्वित किया। प्रधानाध्यापक, कुलदीप सिंह जी, महीम जी जैन सहित 10 सदस्यों की टीम ने अपनी विशेष सेवाएं दी।



खानपान की इन 6 आदतों से दुरुस्त रहेगी हमारी सेहत

अच्छी सेहत के लिए हेल्दी डाइट अहम भूमिका निभाती है। यहां हेल्दी डाइट का मतलब केवल इतना भर नहीं है कि आप खाते-पीते क्या है, बल्कि यह भी है कि आप किस तरह से और कब खाते हैं। यानी खान-पान को लेकर आपकी आदतें किस तरह की हैं। यहां हम कुछ ऐसी टिप्स बता रहे हैं जो सेहतमंद बनाने में आपकी मदद करेंगी :

1. डिनर में प्रोटीन ज्यादा हो-रोटी-चावल कम, खिचड़ी बेहतर ऑप्शन

डिनर में कार्बोहाइड्रेट की तुलना में प्रोटीनयुक्त चीजें ज्यादा होनी चाहिए। यानी रोटी और चावल की तुलना में दालें, उबले हुए चने, अंकुरित मूंग अधिक होने चाहिए। खिचड़ी एक बेहतर विकल्प है। डिनर में यह भी सुनिश्चित करें कि इसका एक तिहाई हिस्सा सलाद हो।

2 थोड़ा-थोड़ा, बार-बार खाएं -दिनभर के भोजन को पांच-छह हिस्सों में बांटें

कई लोग दिन में केवल दो बार खाते हैं -लंच और डिनर। बेहतर होगा कि आप दिनभर के अपने भोजन को पांच से छह हिस्सों में बांटकर खाएं। जैसे ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर के अलावा तीन छोटे-छोटे स्नैक भी लें। इससे न केवल जंक फूड से बचा जा सकता है, बल्कि मेटाबॉलिज्म को बढ़ाकर मोटापे को भी कम किया जा सकता है।

3. फल सुबह के समय खाएं-

फल खाना तो फायदेमंद है ही, लेकिन इन्हें किस समय खाएं, यह भी मायने रखता है। फल खाने का सबसे अच्छा समय सुबह माना जाता है, जब पेट लगभग खाली होता

है (हालांकि एकदम खाली पेट भी न खाएं)। फलों में पाचन के लिए जरूरी एंजाइम्स होते हैं अगर फल सुबह के समय खाएंगे तो वे बाद में लिए जाने वाले भोजन के पोषक तत्वों को एब्जार्ब करने में मदद करेंगे।

4. चाय-कॉफी में शुगर न लें -

मोटापे की सबसे बड़ी वजह शक्कर ही है। चूंकि हममें से अधिकांश लोग दिनभर में कई बार चाय या कॉफी का सेवन करते हैं। ऐसे में चाय या कॉफी के जरिए ही सबसे ज्यादा शक्कर हमारे शरीर में जाती है। इसलिए हम कम से कम चाय या कॉफी में ही शक्कर को पूरी तरह से अर्वाइड कर लें तो एक्स्ट्रा शुगर इनटेक से काफी हद तक बच जाएंगे।

5 बदल-बदलकर खाएं तेल -

तेल में तीन तरह के फैट पाए जाते हैं -पॉलीअनसैचुरेटेड फैट, मोनोअनसैचुरेटेड फैट और सैचुरेटेड फैट। किसी तेल में कोई ज्यादा रहता है तो किसी में कोई कम। तीनों ही फैट की एक निश्चित मात्रा हमारे लिए जरूरी है। न एक सीमा से ज्यादा, न ही बहुत कम। इसीलिए तेलों को बदल-बदलकर खाना चाहिए। इससे तीनों फैट हमारे शरीर को मिलते रहते हैं और उनकी अधिकता भी नहीं होती।

6 तेल का दोबारा इस्तेमाल न करें

एक बार तलने के लिए इस्तेमाल किए गए तेल को दोबारा बिल्कुल इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ऐसा करने पर यह तेल ट्रांसफैट में बदल जाता है। ट्रांसफैट खासकर हमारे दिल के लिए काफी नुकसानदायक होता है। घर में अक्सर डीप फ्राइड चीजें तलने के लिए छोटी और गहरी कड़ाही का इस्तेमाल करना चाहिए। इससे तेल कम बचेगा।

अनुभव अमृतम्

ओड़ा दिनांक- 02.10.1988 रोगी सेवा 625 अन्य 2140

बारापाल दिनांक-09.10.1988 रोगी सेवा 325 अन्य 1700

टीड़ी दिनांक 16.10.1988 रोगी 330 अन्य 2880

फलासिया दिनांक-23.10.1988 रोगी सेवा 513 अन्य 1725

बूझड़ा दिनांक- 30.10.1988 रोगी सेवा 213 अन्य सेवा 1125

अलसीगढ़ दिनांक 06.11.1988 रोगी सेवा 513 अन्य 1725

वाडाफला दिनांक 13.11.1988 रोगी सेवा 313 अन्य सेवा 1117

सोचा भी नहीं था कि वाडाफला जायेंगे। कात्याफला जायेंगे, टीडी जायेंगे, बारापाल जायेंगे, बारापाल, टीडी दूरस्थ क्षेत्र- भगवान ले गया-लाला। जैसे हम ध्यान में जाते हैं श्वास के सेतु के सहारे-सहारे, श्वास के सहारे-सहारे, रोम-रोम की यात्रा इसलिये कर रहे हैं कि अदभुत कर सकते हैं, ये नश्वर ही है, ये शरीर कभी धू-धू करके जलेगा, कहेंगे कि लकड़ियाँ मजबूत रखना, शरीर भारी है। नीचे भारी लकड़ी रखी जाती है, सिराहने कुछ लकड़ियाँ बचा कर रखो, ये होता ही आया है। ये कोई नई बात थोड़ी है या गैस वाले झोंक दिया जायेगा। बुद्ध भगवान ने गौतमी नाम की नारी को सरसों के दाने माँगने भेजा और कहा कि वहाँ से लाना, जहाँ आज तक किसी की मृत्यु नहीं हुई हो। वो घर नहीं मिल पाया, जहाँ किसी की मृत्यु नहीं। हर घर में मौत होती है, ये अनित्य है, जितना हो सके लाभ ले लो, सेवा



का कर लो-सेवा। ये मरने वाला शरीर, ये क्षणभंगुरता, परिवर्तन का शरीर, सब जानते हैं। ये पुस्तक, ये लाइनें रह जायेंगी कोई पढ़ेगा तो पढ़ो, नहीं पढ़ेगा तो पड़ी रह जायेगी। गजानन महाराज शेगांव के पास पाँचोरा में जलगाँव जिले में हाजरी दी थी, शिविर हुआ था सात दिन का, सातों दिन वहीं रहे। वहाँ उनकी समाधि की परिक्रमा करने पन्द्रह, बीस हजार लोग प्रतिदिन आते हैं। महाराज तो नहीं है गजानन महाराज तो बोलते नहीं है। वहाँ उनकी चिता बनायी होगी, दाह संस्कार किया होगा। अब तो वहाँ मार्बल लग गया, ग्रेनाइट लग गया। साँई बाबा, शिरडी के साई बाबा की समाधि के दर्शन करने ही जाते हैं। अभी कोरोना की वजह, बंद है। सब दर्शन बंद हैं, बद्रीनाथ, केदारनाथ, गंगोत्री, यमनोत्री, तिरुपति बालाजी, वैष्णोदेवी सब दर्शन बंद हैं, अपने मन में सब दर्शन करो। कोरोना आ गया, कोई पॉजिटिव आ गया तो हॉस्पिटल में भर्ती हो जा, सौ में तिरानवे आदमी बच रहे हैं।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 395 (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, टैन 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।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

पैरालिंपिक कमेटी ऑफ इण्डिया

21वीं राष्ट्रीय पैरा तैराकी प्रतियोगिता 2021-22

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

उद्घाटन समारोह
दिनांक : 25 मार्च, 2022
समय : प्रातः 11.30 बजे
स्थान : तरण ताल, महाराणा प्रताप खेलगांव, उदयपुर (राज.)

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

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