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-2634 • उदयपुर, शनिवार 12 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कैथल, (हरियाणा) 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 26–27 फरवरी 2022 को आर.के.एस.डी.कॉलेज अम्बाला रोड, कैथल में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता नारायण सेवा संस्थान भााखा कैथल रही। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 185, कृत्रिम अंग माप 163, कैलिपर्स वितरण 77 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् साकेत जी मंगल (एडवोकेट एवं चैयरमेन आर.के.एस.डी. ग्रुप ऑफ इंस्टिट्यूशन), अध्यक्षता श्रीमान मनोज कुमार जी (अर्जुन अवार्डी बॉक्सर), विशिष्ट अतिथि श्रीमान राजेश कुमार जी (कोच), श्रीमान पंकज जी बंसल (सचिव आर.के.एस.डी कॉलेज), श्रीमान एल.एम. बिंदलिश जी (समाजसेवी), डॉ.विवेक जी गर्ग (शाखा संयोजक नारायण सेवा संस्थान शाखा, कैथल), श्री सतपाल जी मंगला (संरक्षक नारायण सेवा संस्थान शाखा, कैथल), डॉ. बी.डी. गुप्ता जी, डॉ. नलिन जी शर्मा, श्री अनिल जी गोयल, श्रीमती गुरुप्रीत जी कौर (इनर व्हील क्लब चैयरमेन) रहे।

श्री गौरव जी (प्रोस्थोटीक एवं ऑर्थोटीस्ट इंजिनियर), श्री नाथूसिंह जी, श्री नरेश जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री लालसिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुर सिंह जी मीणा, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक), श्री अनिल जी (विडियोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

कल्याण, (महाराष्ट्र) में दिव्यांग सेवा

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 24 फरवरी 2022 को पुण्योदय पार्क क्लब हाउस डॉन बॉस स्कूल, कल्याण में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता भगवत खुबाजी माननीय मंत्री भारत सरकार रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 34 कृत्रिम अंग वितरण 23, कैलिपर्स वितरण 13, की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीराम प्रणीण

स्वामी नाथन (महिन्द्रा लॉजिस्टक एमडी), अध्यक्षता प्रभुनाथ जी भोईर (नगर सेवक), विशिष्ट अतिथि श्री जयंवत जी भोईर (नगर सेवक), श्री महेश जी अग्रवाल (शाखा संयोजक ठाणे), श्री कमल जी लोढ़ा (शाखा संयोजक), डॉ. विजय पंवार जी (महिन्द्रा लॉजिस्टिक), श्री सुनिल जी वायल (नगर सेवक) रहे।

श्री किशन जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी सेन (आश्रम प्रभारी), श्री गोपाल जी स्वामी, श्री बजरंग जी (सहायक) 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।

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

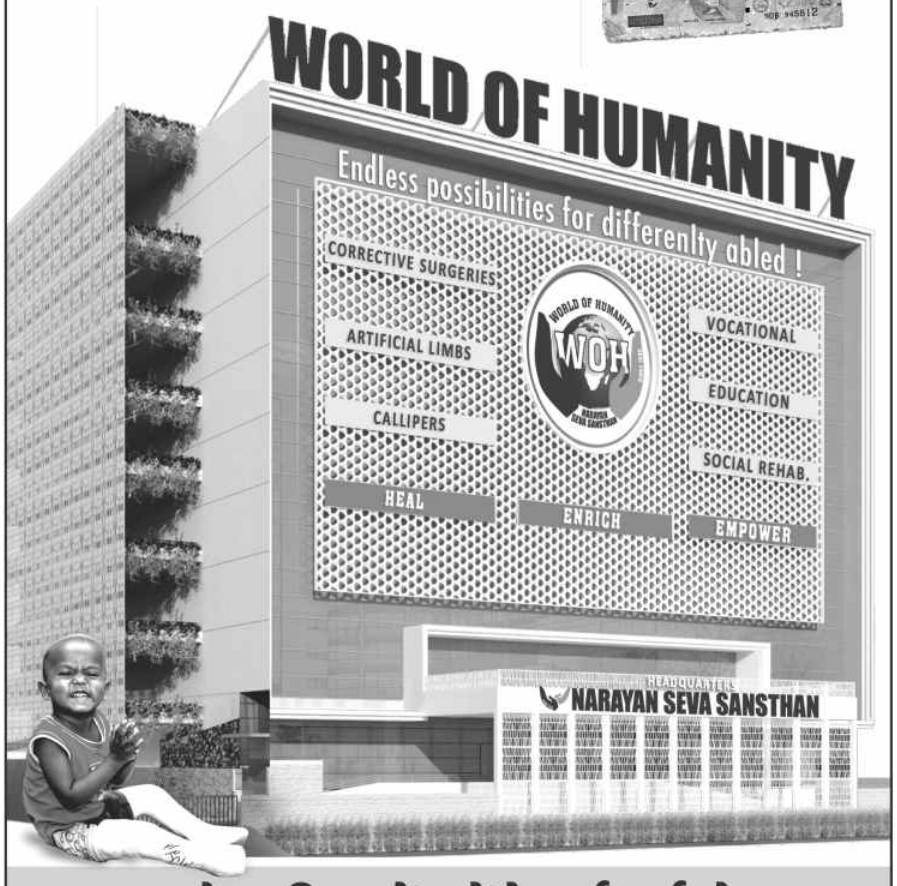
'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

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

उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरु

चोरी–चोरा, गोरखपुर (यू.पी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए। दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रूंधे गले से बताते हैं कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में हो गई थी। खैर ईश्वर की मर्जी के आगे किसी की नहीं चलती। भाभी और भाई ने मुझे बड़ा कर किया। परिवार की मदद के लिए लोहे के कारखाने में मजदूरी करने लगा। घरवालों से मिलने के लिए गांव जा रहा था कि चलती ट्रेन में चढ़ते वक्त गिर पड़ा। मुझे तो कुछ सुध नहीं रही बांया पांव पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। किसी ने मुझे हॉस्पीटल पहुंचाया। वहां करीब 1 माह तक इलाज चला जिसके दौरान घुटने के नीचे से पांव काटना पड़ा। कल तक दौड़ रही जिन्दगी एकाएक थम गई। बेड पर बैठे रहने के सिवा कुछ भी नहीं कर सकता। कुछ दिन पहले किसी परिचित ने नारायण सेवा संस्थान की जानकारी दी तो मैं 4 जनवरी को उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूं। मै इतना खुश हूं कि कह नहीं पा रहा .... बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रूक गई थी जिसे फिर से शुरू करने वाली नारायण सेवा संस्थान और इनके डॉक्टर्स व टीम को बहुत धन्यवाद ... आपने कृत्रिम अंग का मुझे उपहार दिया है ... मैं इसके लिए बहुत आभारी रहूंगा....

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव



दूसरों पर दोषारोपण मत कीजिये। आप बहक गये, आप कान के कच्चे हो गये। आपका परिवार टूट गया। आपका परिवार कमजोर पड़ गया। भाइ–भाइयों में प्रेम की कमी हो गयी। पिता की आँखों के आँसू थमते नहीं। माँ बिलखती है और दोनों भाई लड़ रहे हैं और माँ कोने में रो रही है, आँसू बरसा रही है। ये जीवन नरकों का जीवन है।

कैकेयी ने अपने पाप धोने के लिये, राम भगवान के पास चित्रकूट आयी थी। हुलसी के बेटे गोस्वामी तुलसीदासजी महाराज ने रामचरितमानस में भी बहुत वर्णन किया है। कुटिल कैकेयी पछतायी। लेकिन साकेत के चिरगाँव झांसी के राष्ट्रकवि मैथीलीशरणजी गुप्त ने विस्तृत वर्णन किया है "रह सका न मेरा ही मन निज वि वासी" विश्वास को कभी मत छोड़ियेगा। श्रद्धावान लभ्यते ज्ञानम्। विश्वासम् फल दायकम्। काम बिगड़ने के बाद बहुत सरल है कहना– अरे, उसकी क्या हिम्मत थी ? आप किसके नचाये नाच रहे हो ? आपके मन को आप पालतू बना दीजिये। ये जंगली मन है, कभी इधर घूमता है, कभी उधर घूमता है। कभी ये म्युजिक की बात करता है। हाँ, संगीत मन के पंख लगाये।

अच्छे बीज जो डाले,
अच्छी फसल को पाये।
आओ भावक्रांति को फैलाये।

अमरूद के पत्ते देखिये, पत्तो को सूंघिये। पत्तों से भी अमरूद के फल की सुगंध आती है। मैं तो सूंघ के देखता हूँ। आहा अमरुद, और दो दो अमरुद लग रहे है। एक बीज अमरूद का बो दिया। दो नहीं इस वृक्ष पे देखा कि कम से कम डेढ़ सौ डालियाँ, ये तो डेढ़ सौ में से एक डाली है। एक डाली पर दो लग रहे हैं। डेढ़ सौ डालियों को भी गिना जाय तो तीन सौ अमरूद होंगे।

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।

1,00,000 We Need You !
से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करें साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष
* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त* निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवसीय व्यावसायिक प्रशिक्षण
अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

सम्पादकीय

कहा है दया धर्म का मूल है। धर्म यानी धारण करने योग्य सद्वृत्ति दया याने करुणा का भावानुवाद। मानव में करुणा का भाव स्थायी है। वह अनुभाव, विभाव से संचरित होकर दया के रूप में प्रकट होता है। यदि हमारी करुणा–धारा सदा प्रवाहमयी है तो फिर दया का दरिया बनते देर ही क्या लगेगी? जब दया का प्राकट्य निरंतर होगा तो धार्मिकता तो उसका उपजात है ही। इसी धर्म के लिए मनुष्य को संत, हर दार्शनिक और हर उपदेशक, मार्गदर्शक चेताता रहा है। आज चेतना को चैतन्य करके, अनुभव के साथ संयोजित करके, व्यावहारिकता में उतारने की परम आवश्यकता है। धर्म की धारणा के अनेक बीज हैं उनमें दया भी प्रमुख है। दया के भाव उपजते ही करुणा धारा उत्पन्न होकर बहने लगती है। इस करुणाधारा से ईश्वरीय कार्य सधने लगते हैं। यही धर्म का आचरण होकर संसार को सुखी करने का उपक्रम बन जाता है।

कुछ काव्यमय

आदिकाल से चल रहे, सेवा भरे प्रयास।
सेवा से पहचान है, सेवा ही है सांस।।
चिर परिचित है कल्पना, सेवा–सच्ची राह।
सेवा से ही चल रहा, सुन्दर धर्म–प्रवाह।।
सेवा भी है साधना, कहते वेद–पुराण।
सेवक प्रभु का लाड़ला, मिलते कई प्रमाण।।
जो सेवा की राह पर, चले करे संतोष।
खुद–ब–खुद मिट जायेंगे, उसके सारे दोश।।
सेवा की पतवार है, लहरों भरा उछाव।
भवसागर से तार दे, ऐसी निर्मल नाव।।

अपनों से अपनी बात

कृपानिधान की कृपा है..

उदयपुर से 130 कि.मी. दूर पानरवा के एक केम्प की बात भूलाये नहीं भूलती। अति वृद्ध एवं बहुत गरीब सी दिखने वाली एक माई को जब जर्सी देने लगे तो उसने अपनी छोटी सी गांठ को कम कर दबा लिया। हमने कहा "माँजी यह गांठ नीचे रख दीजिये, ताकि आराम से आप कपड़ा ले सके।" माँजी ने गांठ और कस कर दबाई। हमारे आश्चर्य का समाधान करते हुऐ एक सज्जन ने बताया, इसकी कुल जमा पूँजी इसी गांव में बंद है। यहां से तीस कि.मी. दूर नदी के किनारे रहती है, झोपड़ा भी नहीं है। हाय–हाय यह माँजी मात्र एक कपड़ा लेने के लिये 30 कि.मी. दूर पैदल चल कर आयी है।

शुरू–शुरू में ये वनवासी बंधु सभी को शंका की दृष्टि से देखते हैं

इनको लगता है कि लोग आते हैं, भाषण आदि करके चले जाते हैं। जब इनको यह विश्वास होता है कि ये वास्वत में हमारे शुभ चिंतक है तो बात को ध्यान से सुनते हैं, और मानते हैं।

संस्थान का 81वां शिविर 25–6–89 को इसवाल में आयोजित हुआ। वहाँ एकत्रित हुए आस पास के क्षेत्रों से 2000 से अधिक बंधु–बांधव माताएँ बहिने व बच्चे। चिकित्सा के लिए गये डॉ. एन.एम. दुग्गड़ एवं डॉ. महेश दशोरा ने 206 बीमारों की चिकित्सा जांच कर लगभग 2100 रु. की दवाइयाँ प्रदान की। मेडिकल प्रकल्प हेतु चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी का सौजन्य रहा। वनवासियों ने जीवन भर के लिए शराब व मांस का परित्याग किया। हर बार की तरह इन बन्धुओं को शिक्षा, स्वच्छता आदि के विभिन्न पहलुओं की तरफ कई उदाहरणों से बताया। इनके रीति रिवाज, इनकी उन्मुक्त हंसी, सन्तोष की गहरी भावना हम शहरवासियों को भी बहुत कुछ सिखा देती है।

रामचरित मानस में एक अर्धाली आती है "गिरा अनयन नयन बिनु बानी" जीभ के आंखें नहीं कि वह देख सके, और हमारे ये चक्षु, इनके जीभ नहीं कि ये कह सके। कई मीठे अनुभव, हृदय को अन्दर से छू जाने वाली कई बातें ऐसी हो जाती है कि बार–बार कृपानिधान की कृपा का आभास होता है।

– कैलाश 'मानव'

स्वयं की कमी

दूसरों की कमियाँ बताना और अपने गुणों की बड़ाई 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 कृत्य 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 कृत्यों 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)

पोस्ट ऑफिस में काम करते हुए मानवीय संवेदनाओं से भरे प्रसंग कैलाश के समक्ष उपस्थित होते ही रहते थे। एक दिन एक डाक्टर समीप ही कार्यरत रजिस्ट्री बाबू के पास आया। बोला– पोस्टमेन घर पर रजिस्ट्री लेकर आया था मगर मैं उस समय अस्पताल में था। जरूरी रजिस्ट्री है इसलिये आप मुझे यहीं दे दो। मैं दस्तखत कर देता हूं।

डॉक्टर की बात का बाबू पर असर नहीं पड़ा, उसने झुंझलाते हुए कहा–रजिस्ट्री तो पोस्टमेन ही देगा, मैं दूंगा नहीं। आप डाक्टर हैं तो होते रहें, मैं तो कभी बीमार पड़ा नहीं। कैलाश इन दोनों के बीच का संवाद सुन रहा था। उसे डाक्टर की बात उचित लगी तो अपने साथी को कहा–डॉक्टर है, मजबूरी है, इनकी मदद करनी चाहिये, तू रजिस्ट्री दे दे, मैं एन्ट्री कर देता हूं।

कैलाश की बात पर बाबू ने रजिस्ट्री दे दी। डॉक्टर चला गया तो कैलाश ने बाबू को समझाया कि डॉक्टर सब की मदद करते हैं, हमें भी उनकी मदद करनी चाहिये, हम भी तो इन्सान हैं, कल बीमार पड़ेंगे तो इन्हीं के पास जाना पड़ेगा। बाबू को कैलाश की बात रास नहीं आई, उसने चिढ़ कर कहा – कैलाशजी, मैं तो आज तक कभी बीमार नहीं पड़ा। कैलाश चुप हो कर अपना काम करने लगा।

बात आई गई हो गई मगर कभी कभी कोई बात सीधे सीधे समझाने पर समझ नहीं आती तो परिस्थितियां समझा देती हैं। इस घटना के हफ्ते दस दिन बाद ही एक दिन अचानक उस बाबू को जोर की खांसी हुई, ऐसी कि रूकने का नाम ही नहीं ले। बलगम में खून नजर आया तो कैलाश बाबू को उसी डाक्टर के पास लेकर गया। बाबू आत्म ग्लानि और शर्म से नतमस्तक था। कल तक जिस आदमी के सामने कभी बीमार नहीं होने की डींगे हांक रहा था। आज उसी के समक्ष बीमार बन कर जाना पड़ रहा है।

डॉक्टर की प्रशंसा करनी पड़ेगी कि उसने किसी प्रकार का कटाक्ष या पुरानी घटना का जिक्र किये बिना बाबू का इलाज शुरू कर दिया। जांच में पता चला कि बाबू को टी.बी. है, अब तो उसे रोजाना डॉक्टर के पास जाना पड़ गया। कैलाश मन में मुस्कुराते हुए सोचने लगा कि घमण्डी का सिर इस तरह नीचा होता है।

अंश - 031

परोपकार का धर्म

परोपकार से बड़ा कोई पुण्य नहीं है। जो व्यक्ति स्वयं की चिंता न कर परोपकार के लिए कार्य करता है, वही सच्चे अर्थों में मनुष्य है। परोपकार का अर्थ है दूसरे की भलाई करना। परमात्मा ने हमें जो भी शक्तियां व सामर्थ्य दिए हैं वे दूसरों का कल्याण करने के लिए दिए हैं। प्रकृति के प्रत्येक कण–कण में परोपकार की भावना दिखती है। सूर्य, चंद्र, वायु, पेड़–पौधे, नदी, हवा, बादल सभी बिना किसी स्वार्थ के सेवा में लगे हुए हैं।

सूर्य बिना किसी स्वार्थ के, पृथ्वी को जीवन देने के लिए प्रकाश देता है। चंद्रमा अपनी किरणों से सबको शीतलता प्रदान करता है, वायु अपनी प्राण–वायु से संसार के प्रत्येक जीव को जीवन प्रदान करती है। वही बादल सभी को जल रूप अमृत प्रदान करते हैं, वो भी बिना किसी स्वार्थ के, युगों–युगों से। इसके बदले ये हमसे कुछ भी अपेक्षा नहीं करते, बस परोपकार ही करते हैं। रहीम कहते हैं–

वो रहीम सुख होत है,
उपकारी के संग।
बांटने वारे को लगे,
ज्यों मेहंदी के रंग।।

हरेक व्यक्ति का दायित्व है कि वह संसार को उतना तो अवश्य लौटा दे, जितना उसने इससे लिया है। चाणक्य भी मानते हैं कि परोपकार ही जीवन है। जिस शरीर से परोपकार न हो, उस शरीर का क्या लाभ? वास्तव में परोपकार के बारे में गोस्वामी तुलसीदास की ये उक्ति सब कुछ बयां कर देते है– परहित सरिस धर्म नहीं भाई, परपीड़ा सम नहीं अधमाई। परोपकार से बढ़कर दूसरा धर्म नही है और किसी को दुख पहुंचाने से बढ़कर कोई दूसरा अधर्म नहीं है।

इनकों खायें - लीवर को स्वस्थ रखें

लीवर हमारे शरीर का अहम हिस्सा है। जिसका काम है कई चयापचयों को डिटॉक्सीफाई करना है। इतना ही नहीं, ये प्रोटीन को संश्लेषित करता है और पाचन के लिए आवश्यक जैव रासायनिक बनाता है। विशेषज्ञ कहते है कि लीवर लगभग 300 से ज्यादा विभिन्न प्रकार के कार्य हमारे शरीर में करता है, जैसे रक्त में शर्करा को नियंत्रित करना, विषाक्त पदार्थो को अलग करना, ग्लूकोज को ऊर्जा में बदलना, प्रोटीन प्रोषण की मात्रा को संतुलन करना आदि। क्या आप जानते है कि लीवर शरीर में रक्त बनाता है और यह काम जन्म से पहले ही शुरू कर देता है। लीवर हमारी तंदुरस्ती रखने और डिटॉक्स करने के लिए अपनी डाइट में ऐसी चीजों का सेवन करें जिनसे आपका लीवर हेल्दी रहे।

लहसुन

लहसुन औषधीय गुणों से भरपूर ऐसे रेमेडी है जो लीवर को डिटॉक्स करती है। रोजाना केवल एक कली लहसुन की खाने से आपका लीवर हेल्दी रहेगा। इसमें काफी अधिक मात्रा में सेलेनियम होता है, जो लीवर से टोक्सिन को बाहर निकालता है। इसका एलिसिन कंटेट केंसर होने के चांस को कम करता है और लीवर को स्वस्थ रखता है।

चुकंदर

चुकंदर सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है, जो बॉडी को डिटॉक्स करने के लिए बेस्ट फूड है। जब आप चुकंदर का जूस पीते हैं या फिर सूप पीते है या फिर सूप पीते है तो आपको विटामिन सी और अन्य फायदे मिलते हैं। चुकंदर एंटीऑक्सिडेंट का काम करता है, साथ ही ये पाचन के लिए बहुत अच्छा होता है।

बेरी

स्ट्राबेरी, ब्लूबेरी, ब्लैकबेरी और रस्पबेरी आपके लीवर को डैमेज होने से बचाती है आपके लीवर सेल्स को एन्जाइम्स से बचाती है। सभी बेरी आपका मेटाबोलिज्म मजबूत करती है। इतना ही नहीं ये फैटी लीवर से टॉक्सिन बाहर निकालती है और पाचन तंत्र को ठीक रखती है।

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

अनुभव अमृतम्

नन्हा मुन्ना बालक टाबर,
नंग धड़ंगा डोले रे।
कुण तो वाँका दुःखड़ा देखे,
कुण मुखड़ा सूँ बोले रे।

नारायण भगवान ने ये साढ़े तीन हाथ की काया में पूरा का पूरा ब्रह्माण्ड दे दिया। करोड़ों अरबों कोशिकाएँ, ऊत्तक अंग, प्रत्यंग, सिस्टम्स, ब्रेन, कभी कभी ब्रेन सोचता है ये धरती, पूरी धरती ब्रह्माण्ड का एक उपग्रह है जैसे मंगल ग्रह, चाँद ग्रह सभी ग्रह हैं, तो ये तो आकाश के बीचों बीच में लटका है। लटका हुआ और परिक्रमा कर रहा। सूर्य भगवान का कितना वजन? कितने समुद्र, कितनी नदियाँ, पर एक चकित सा कैलाश जब देखता है कि मूकबधिर बच्चे बोलना चाहते, बोल नहीं सकते। ये प्रज्ञा चक्षु बच्चे जो नारायण सेवा संस्थान में वर्षो से रह रहे हैं, देखना चाहते हैं, देख नहीं सकते हैं। क्या कर सकते हो? असंम्भव कुछ भी नहीं। सब सम्भव है। क्या सम्भव है? हो सकता कविता बहुत अच्छी है मनोबल बढ़ाने के लिये, बहुत अच्छी है।

कर्म करने पर भी असम्भव नहीं है लेकिन फल भैया तुम्हारे हाथ में नहीं। नमन करता हूँ। माननीय मदन जी दिलावर साहब को सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के मंत्री, उनसे मैंने प्रार्थना की थी। महाराज हर संभागीय मुख्यालय पर एक ऐसा 75 बच्चों का ऐसा आवासीय विद्यालय आपश्री देना चाहते हैं। 25 प्रज्ञा चक्षु, 25 मंदबुद्वि, 25 मानसिक रूप से पीड़ित हैं, ऐसे 75 बच्चों का छात्रावास आप नारायण सेवा संस्थान को प्रदान करें, आपकी कृपा होगी। उस समय राजस्थान से और भी संस्थान थी, लेकिन माननीय दिलावर साहब ने बड़ी कृपा करके ये स्वीकृत किया। आज जब इन बच्चों की ये प्रार्थना सुनते हैं कि स्वागत है श्रीमान आपका, सेवा के इस धाम में, आँखें बह जाती हैं।

हर आँख यहाँ यूँ तो बहुत रोती है। हर बूँद मगर अश्क नहीं होती है। देखकर रो दे जो जमाने का गम, उस आँख से आँसू गिरे वो मोती है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 384 (कैलाश 'मानव')

सम्पूर्ण भारत वर्ष के सभी राज्यो 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।

सं. 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