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

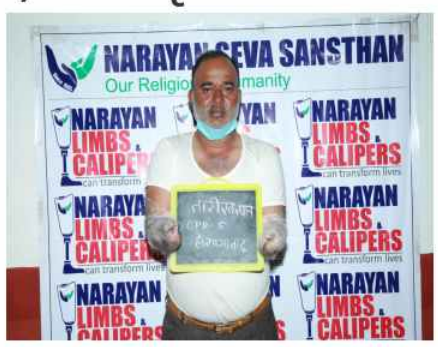
• वर्ष - 10 • अंक-2631 • उदयपुर, बुधवार 09 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

होशंगाबाद, (मध्यप्रदेश), 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 13–14 फरवरी 2022 को अग्निहोत्री गार्डन सदर बाजार , होशंगाबाद में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब, होशंगाबाद रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 342, कृत्रिम अंग माप 134, कैलिपर्स माप 34, की सेवा हुई तथा 27 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री अवधेश प्रताप सिंह जी (सचिव, मध्यप्रदेश विधानसभा), अध्यक्षता कर्नल श्री महेन्द्र जी मिश्रा (रोटरी मण्डलाध्यक्ष 3040), विशिष्ट अतिथि श्री जिनेन्द्र जी जैन (इलेक्ट



मण्डलाध्यक्ष 2022–23), श्री नरेन्द्र जी जैन (डिस्ट्रिक्ट ट्रेनर 3040), श्रीमती रितु जी ग्रोवर (नामिनी मण्डलाध्यक्ष 2023–24), श्री धीरेन्द्र जी दत्ता (पूर्व मण्डलाध्यक्ष), श्री गजेन्द्र जी नारंग (पूर्व मण्डलाध्यक्ष), श्री आशीश जी अग्रवाल (अध्यक्ष, आयोजन समिति), श्री प्रदीप जी गिल (अध्यक्ष, रोटरी क्लब) रहे। डॉ. रामकृपाल जी सोनी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), सुश्री नेहा जी (पी.एन. डो.), श्री किशन जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री बजरंग जी, श्री गोपाल जी (सहायक), श्री अनिल जी (विडियो एवं फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

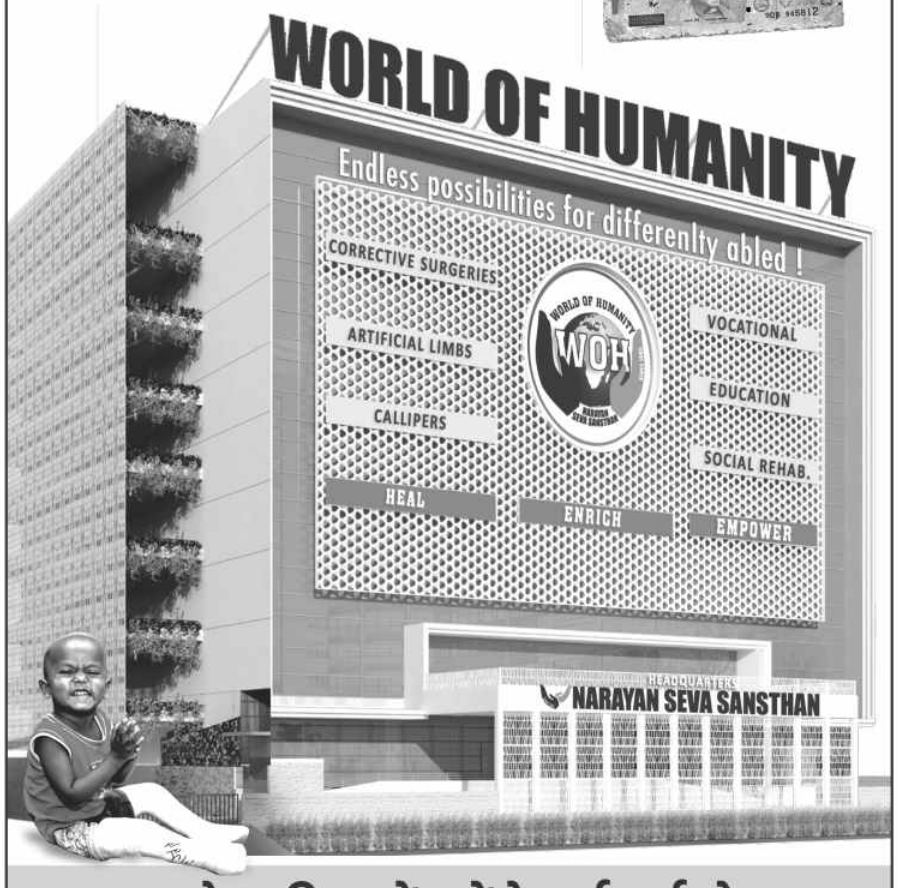
रागिनी में लौटा आत्मविश्वास

बिहार निवासी रागिनी के परिवार में माता–पिता सहित सात सदस्य हैं। वह नौंवी कक्षा में अध्ययनरत है। पिता कृष्णावतार फलों का ठेला लगाते हैं और बेमुश्किल आठ–नौ हजार रू. कमाते हैं। रागिनी जन्म के समय सामान्य बच्चों की तरह ही थी। जब वह करीब 13–14 की होगी तब उसके पांव में दर्द और टेढ़ेपन की समस्या आई। गरीब पिता ने आस पास के हॉस्पीटल में इलाज कराने की कोशिश भी की पर फायदा नहीं हुआ। उम्र के साथ रागिनी और उसके परिवार की दिक्कतें भी बढ़ती गई। उसका आत्म विश्वास भी कमजोर पड़ने लगा। पढ़ाई छोड़ने की नौबत तक आ गई। तभी उन्हें नारायण सेवा संस्थान की जानकारी मिली। पिता मालुमात कर बेटी को उदयपुर लेकर आए। संस्थान के वरिश्ठ ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. अंकित चौहान से उसका परीक्षण किया। उन्होंने बताया कि इलीजरॉव पद्धति से रागिनी का ऑपरेशन कर दिव्यांगता से छुटकारा दिला देंगे।

डॉक्टर की बातों पर पिता–पुत्री को एकाएक विश्वास नहीं हो रहा था। तब संस्थान टीम ने उनकी समझाईश की और रागिनी का सफल ऑपरेशन सम्पन्न हुआ। 3 माह तक डॉक्टर्स टीम की विशेश देखरेख में रागिनी को संस्थान में रखा गया। अब वह बिन सहारे चलती है..

.. बिल्कुल एक सकलांग की तरह। यह देख पूरा परिवार बेहद खुश है। रागिनी कहती है कि मैंने तो जीने की उम्मीद ही छोड़ दी थी लेकिन अब मुझे विश्वास है कि मेरा जीवन संस्थान की बदौलत खुशमय होगा।

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
SINCE 1985

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

एकाग्रता से सफलता

जब स्वामी विवेकानंद जर्मनी में थे, तब वे एक दिन संस्कृत के विद्वान प्रोफेसर पॉल डायसन के घर पर रुके हुए थे। दोनों बातचीत कर रहे थे। उस समय प्रो. डायसन को किसी काम से बाहर जाना पड़ा। स्वामीजी खाली बैठे थे तो उन्हें वहीं रखी हुई किताब दिखी। उन्होंने किताब को उठाया और पढ़ने लगे। वह कविताओं की किताब थी। पढ़ते–पढ़ते विवेकानंदजी इतने डूब गए कि उन्हें पता ही नहीं चला कि प्रो. डायसन वापस आ गए हैं।

प्रो. डायसन को ये बात अच्छी नहीं लगी। उन्होंने सोचा कि विवेकानंद जानबूझकर मुझे नजरअंदाज कर रहे हैं। थोड़ी देर बाद जब स्वामीजी ने अपना सिर उठाया तो उन्होंने प्रोफेसर को देखा तो माफी मांगी और कहा, 'मैं ये किताब पढ़ने में इतना खो गया कि मैं आपकी ओर ध्यान ही नहीं दे सका।' डायसन अभी भी नाराज ही थे। वे बोले, 'मुझे ऐसा लगता है कि आपने जानबूझकर मुझे नजरअंदाज किया है। क्या कोई किताब पढ़ने में भी इतना खो सकता है कि उसे कुछ ध्यान ही न रहे।' यह बात सुनकर विवेकानंदजी ने किताब की कुछ कविताएं वैसी की वैसी पढ़कर सुना दीं, जैसी कि किताब में लिखी थीं। किताब में 200 कविताएं थीं, लेकिन डायसन को अभी विश्वास नहीं हुआ, उन्होंने कहा, लगता है आप पहले भी इस किताब को पढ़ चुके हैं।

विवेकानंदजी ने कहा, 'मैंने यह किताब पहली बार ही पढ़ी है। आप जहां से चाहे, वहां से कोई भी कविता पूछ सकते हैं।'

थोड़ी देर बाद प्रो. डायसन मान गए कि स्वामीजी की याददाश्त बहुत तेज है। उन्होंने पूछा, 'यह बताइए आपको इतनी कविताएं याद कैसे हो गईं?'

विवेकानंद बोले, 'एकाग्रता की वजह से मुझे ये कविताएं याद हो गईं। मैं जब भी कोई काम करता हूं, खासतौर पर पढ़ने और लिखने का तो पूरी एकाग्रता के साथ करता हूं। एकाग्रता जितनी गहरी होगी, स्मृति उतनी तेज हो जाएगी। इसीलिए मैंने पूरी एकाग्रता के साथ पढ़ी हुई इस किताब की कविताएं आपको सुना दीं।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

धरती माता बता दो, मेरे राम कैसे मिलेंगे ? मेरे लक्ष्मण भैया को कब कंठ से लगा पाऊंगा ? कब सीता माता जी के चरणों में नमन कर पाऊगाँ ? बढ़ रहे हैं आगे। कौशल्या माता ने कहा – बेटा, रथ में बैठ जा। भरत के आँखों में आँसूं आ गये।

सिर बल जाउ उचित अस मोरा....
सेवा धरम परम कठोरा।

लक्ष्मण जी ने दूर से देखा। अयोध्या के लोग आ रहे हैं। हाथी– घोड़े आ रहे हैं, रथ आ रहे हैं। भरत जी आ रहे हैं, शत्रुध्न जी भी आ रहे हैं। सोचा– भरत जी के मन में कुछ कुटिलता आ गयी है लगता है। यहाँ भी हमे भगाने के लिये आ रहे हैं। बोले– राम भगवान आपकी सौगन्ध है। मैं तीर से सबका काम समाप्त कर दूंगा। रामजी ने कहा –लक्ष्मण नहीं। भरत प्रेम से आ रहा हैं। भरत, शत्रुधन प्रेम से आ रहे है। माताएं हमें बुलाने के लिये आ रहीं हैं। गुरूदेव वशिष्ठ जी हमे आमन्त्रित करने के लिये आ रहें हैं। दूर से भरत ने देखा, राम भगवान खड़े हैं। तापस का वेष है। धनुष बाण हाथ में है। प्रेम से मुस्करा रहें हैं। दौड़ पड़े भरत जी दौड़ पड़े। दण्डवत दौड़ पड़े और राम जी के चरणों में गिर पड़े। रामजी ने उनको गले से लगा लिया। लक्ष्मण जी की आँखों में आँसूं आ गये। शत्रुध्न जी ने प्रणाम किया।

उसके आशय की आह मिलेगी किसको
जन कर जननी ही जानन न पायी जिसको।

धन्यवाद नारायण सेवा

मेरा नाम देवीलाल खटीक हैं, वल्लभनगर कर रहने वाला हूँ। मेरी बच्ची का नाम आयुषी खटीक है। इसके बचपन से उसके पैर का पंजा नहीं था। पैर बना ही नहीं था। पैर में भी कहीं गठान थी। तो फिर नारायण सेवा संस्थान का पता लगा।, किसी ने कहा कि नारायण सेवा में इसका ऑपरेशन हो जायेगा हम यहां चेकअप कराने ले के आये थे। फिर डॉक्टर ने कहा कि, इसका ऑपरेशन करना पड़ेगा। फिर बाद में चलने लग जायेगी। फिर यहां पे ऑपरेशन किया, फिर बाद में पैर बनाया था।

आज ये व्यवस्थित चल रही है। पढ़ाई भी करने जा रही है। दो– तीन किलोमीटर चल भी रही है। सरलता से चल देती है। नारायण सेवा का मैं बहुत– बहुत आभारी हूँ कि इस बच्ची को इस लायक बनाया है कि, पैर दिया है। मैं धन्यवाद करता हूँ नारायण सेवा संस्था का।

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।

ईश्वर सर्वव्यापक

व्यास रस के अनेक शिष्य थे। अपने शिष्य को शिक्षा देने की उनकी विधि क्रियात्मकता तथा व्यवहारिक थी। एक दिन उन्होंने सभी शिष्यों को बुलाकर एक–एक केला दिया और कहा–'केले को ऐसे स्थान पर जाकर खाओ जहां तुमको कोई भी न देख पाये।' थोड़े ही समय के पश्चात् सभी शिष्य उपस्थित थे। उनके हाथ खाली थे।

एक को छोड़कर अन्य सब ने केले खा लिये थे। उनमें से एक शिष्य, जिसका नाम कनकदास था, केला लेकर खड़ा था। गुरु जी ने उससे पूछा –'क्यों कनक! तुम्हें कोई एकान्त स्थान नहीं मिला जहां बैठ कर तुम केला खा लेते?' कनकदास ने बड़ी नम्रता से उत्तर दिया–'गुरुदेव! जब–जब और जहां पर भी मैंने उसे खाने का प्रयास किया, हर कोने में मुझे ऐसा लगा कि भगवान मुझे देख रहे हैं।

क्षमा करें गुरुदेव, मैं केला खा नहीं सका।' व्यास रास उत्तर सुनकर बहुत ही प्रसन्न हुए। उन्होंने समझाया–'ईश्वर सर्व–व्यापक तथा सर्वदर्शी है।' सभी के मस्तक तुरंत झुक गए। कनकदास आगे चलकर कनार्टक के प्रसिद्ध संत बने।

सम्पादकीय

गंतव्य और मंतव्य दोनों बराबर हो तो व्यक्ति की सफलता निश्चित होती है। सामान्यतः अनेक लोगों को अपना गंतव्य भी ज्ञात नहीं होता। जाना है पर जाना कहाँ है? चलते सभी हैं किन्तु कहाँ तक चलना है, पर गंभीरतापूर्वक कोई विचार नहीं करता। जीवन भर चलते रहने के बाद भी आदमी कहीं न पहुँचे और जहाँ पहुँचे वह गंतव्य ही न हो तो यह जीवन की सबसे बड़ी दुर्घटना ही है।

और यदि गंतव्य का ज्ञान भी हो और मंतव्य न हो तो? तो कोई भी व्यक्ति कैसे जायेगा। जब इच्छाशक्ति ही न हो तो इच्छा की पूर्ति कैसे होगी? मंतव्य यदि सही हो तो व्यक्ति सकारात्मक होता है। मंतव्य यदि स्पष्ट न हो तो भावात्मक अस्थिरता को होना ही है। मंतव्य ही व्यक्ति में चेतना, उत्साह और सफलता के भावों का संचारण करता है। यदि मंतव्य न हो तो समर्थ व्यक्ति भी सफल नहीं हो सकेगा क्योंकि वह किसी भी कार्य को पूर्ण मनोयोग से नहीं करेगा। अतः मंतव्य और गंतव्य दोनों स्पष्ट होने ही चाहिये।

कुछ काव्यमय

मंतव्य यदि सच्चा होगा तो,
दूर नहीं होगा गंतव्य।
मिले सफलता दैनंदिन फिर
उज्ज्वल होगा भवितव्य।
इच्छाशक्ति ही हम सबको,
ऊर्जावान् बनाती है।
सद्इच्छा ही हमको
मंजिल तक ले जाती है।

अपनों से अपनी बात

राजा की सीख

एक राज्य का राजा बहुत दयालु था। वह प्रतिदिन सुबह टहलने जाता था। उसे द्वार पर जो भी पहला याचक मिलता था वह उसे उसकी मनचाही वस्तु दान में देता था। यह सुनकर एक लोभी व्यक्ति एक दिन सुबह होते ही राजा के द्वार पर जाकर खड़ा हो गया। जैसे ही राजा ने द्वार पर याचक को देखा तो पूछा हे– बंधुवर! आपको क्या चाहिए? लालची व्यक्ति ने नाटकीय ढ़ंग से कहा राजन, आप जो भी देंगे वह मुझे स्वीकार होगा। तब राजा ने कहा– नहीं आप कुछ बताएंगे तभी मैं दे पाऊंगा।

वह विचार में पड़ गया। उसने राजा से कहा– मुझे सोचने का समय दीजिये। मैं कुछ विचार कर बाद में

माग लूगा। राजा ने सहमति प्रदान कर दी। उसने मन ही मन सोचा कि मैं एक याचक हूँ और वह एक राजा । क्यों न पूरा राज– पाट ही मांग लूँ। जिससे फिर जीवन में कभी मांगने की जरूरत ही ना पड़े। राजा जब टहलकर वापस आए और व्यक्ति से पूछा तो उसने शीघ्रता से पूरा पूरा राज– पाट मांग लिया। राजा ने उससे कहा– हे प्रियवर! आपने तो मेरी पीड़ा दूर कर दी। आपने मुझे भार– हीन बना दिया। इस राजकाज की वजह से न तो मैं ढ़ंग से खा पाता हूँ और न ही सो पाता हूँ। इसने तो मेरा संपूर्ण सुख– चैन ही छिन लिया। इसके कारण मुझे भगवान की भक्ति का भी समय नहीं मिलता है। जिसने मुझे मानव देह के रूप में जन्म लेने का अवसर दिया। हर क्षण मुझे प्रजा की चिंता को आपने पलभर में दूर कर दिया।

मैं आपका बहुत आभारी हूँ और रहूँगा। यह सुनकर लोभी की आँखे खुल गई। उसे राजा की महानता का अनुभव हुआ तथा उसे अपनी ही सोच पर पछतावा हुआ कि राजा होते हुए भी इसे राजपाट का कोई मोह नहीं है जबकि मैं मोह– माया में पड़ गया। वह राजा को प्रणाम कर वहां से चला गया।

– कैलाश 'मानव'

सेवा से पीड़ा मुक्ति

एक गृहस्थ गरीबी के कारण पारिवारिक क्लेश से परेशान ....एक दिन चुपचाप वह परिवार छोड़कर सुख–शान्ति की तलाश में जंगल की ओर निकल गया। सूर्यास्त होने पर रात्रि विश्राम के लिए एक सुनसान झोंपड़े की ओर बढ़ा.... ।

झोंपड़े में एक साधु को ध्यानस्थ बैठा देखकर, बाहर ही सो गया। प्रातः उठकर देखा.... साधु तब भी उसी प्रकार ध्यानस्थ थे। मन में आया... साधु के यहाँ रात्रि विश्राम पाया है..... बदले में कुछ सेवा कर लूँ.... तब आगे बढूँ। उसने झोंपड़ी के चारों ओर बिखरे सूखे फूल–पत्ते आदि साफ किये और चलने को हुआ।

तभी ...कुछ लोग वहाँ आये। पूछने पर

उन्होंने बताया... ये साधु यहाँ कई वर्षों से इसी तरह ध्यानस्थ हैं। कभी–कभार 4–6 दिन में कुछ समय के लिए ध्यान का त्याग करते हैं। ये लोग प्रतिदिन कुछ खाद्य सामग्री यहाँ रख देते हैं। साधु महात्मा का जब मन होता है, ग्रहण कर लेते हैं यह कहते हुए उन लोगों ने इस गृहस्थ से भी भोजन करने का आग्रह किया जिसे उसने स्वीकार कर लिया। उसने सोचा... इन महात्मा का आशीर्वाद लेकर ही आगे बढ़ना चाहिये। वह वहीं रूक गया, क्योंकि महात्मा कब ध्यान को पूर्ण करेंगे..... पता नहीं। कई दिन बीत गये। वह प्रतिदिन आस–पास सफाई करता, पेड़–पौधों को पानी देता और .... गाँव वालों द्वारा लाया जाने वाला प्रसाद ग्रहण करता। इस प्रकार वह झोंपड़ी और परिवेश एक सुन्दर आश्रम का रूप लेने लगे। एक दिन जब वह सो कर उठा तो देखा ....साधु महात्मा ध्यान से उठ चुके थे ... आश्रम के आस–पास घूम रहे थे। अनेक पशु–पक्षी उन महात्मा के साथ–साथ इधर–उधर चल रहे थे। यह सब देख वह गृहस्थ विस्मित था।

तभी महात्मा ने उसे पूछा कि वह कौन है? कहाँ से आया है.... यहाँ सफाई किसने की है....? उस गृहस्थ ने अपनी व्यथा सुना दी। साधु महात्मा ने करुणा पूर्वक सन्निकट पुष्प–गुच्छ से एक पंखुड़ी तोड़ कर उस गृहस्थ को दी और कहा.... मैं तुम्हारी सेवा से प्रसन्न हूँ... अपने घर जा.... असहाय पीड़ितों की सेवा कर.... इस पंखुड़ी के दर्शन कर..... यह तुम्हें सेवा–प्रेरणा देगी और तुम्हारे परिवार में सुख–शान्ति–समृद्धि आयेगी। गृहस्थ घर लौटा। उन सिद्ध महात्मा के वचनानुरूप सेवा धर्म अपनाया। उसके घर में सुख–समृद्धि का वास हुआ। यह प्रसंग एक संकेत मात्र है। सेवा का प्रतिफल अकल्पनीय होता है।

भौतिक–मानसिक–सामाजिक–पारिवारिक–वैयक्तिक संताप, पीड़ा से मुक्ति का एक मात्र प्रभावी उपाय 'सेवा' है। देरी न करें। असहाय–विकलांग की सेवा का व्रत लें। आपका शुभ होगा।

– कैलाश 'मानव'

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

महीने भर का प्रशिक्षण पूरा कर कैलाश खुशी–खुशी भीलवाड़ा लौटा। तब तक उसकी पोस्टिंग का आदेश भी आ चुका था। उसे सुमेरपुर पोस्ट ऑफिस में नियुक्त किया गया था। शीघ्र ही उसके जीवन के एक नये अध्याय की शुरूआत हो गई। पत्नी व छोटी सी बच्ची को लेकर वह सुमेरपुर पहुँच गया। वहां अग्रवाल समाज की एक धर्मशाला थी। जब तक मकान नहीं लिया वह इसी धर्मशाला में ही ठहरा। पोस्ट ऑफिस में कार्य बहुत था मगर कर्मचारी उतने नहीं थे। कैलाश पर नौकरी शुरू करते ही बहुत भार पड़ गया। वह सारा कार्य हँस हँस कर पूर्ण करने लगा तो बहुत जल्द लोकप्रिय हो गया।

सुमेरपुर के अग्रवाल समाज में भी उसका आना जाना हो गया। गोपाल अग्रवाल वहां के प्रसिद्ध समाज सेवी थे, उनके कारण उसी समाज में जान पहचान बढ़ गई। अब उसे शादी–ब्याह, सभा–समारोह के भी निमंत्रण मिलने लगे। समाज के जीमणों में वह बढ़ चढ़ कर भाग लेता तथा परोसकारी वगैरा में भरपूर सहयोग करता।

उसे झूठी पत्तलें उठाने का शौक था। इसी दौरान जीमण के बाहर कई मांगनेवाले भी एकत्र हो जाते। सब उन्हें दुत्कार कर भगाते तो कैलाश को अच्छा नहीं लगता। खाने में ढेर सारी झूठन छूटती थी, उसे बताते हुए कैलाश समाज बन्धुओं से अनुरोध करता कि वैसे भी इतना खाना बेकार जाता है, क्यूं नहीं इन मांगने वालों को भी पहले ही कुछ दे दिया जाये। कैलाश की बात का समर्थन करने वाले कम थे मगर विरोध करने वाले ज्यादा। धीरे धीरे परिवर्तन आया और मांगने वालों को भी कुछ दिया जाने लगा।

कैलाश को अपने कार्यालय के पोस्ट मास्टर आई.एम.चौधरी से बहुत प्रेरणा मिली। वे सदा प्रसन्न रहते थे, मुश्किल से मुश्किल परिस्थितियों का भी हंस कर सामना करते थे। एक दिन कैलाश ने उनसे उनकी प्रसन्नता का राज पूछ लिया तो उन्होंने हँसते हँसते बताया कि उनके 5 लड़कियां है और वह छोटी सी नौकरी, यदि प्रसन्न नहीं रहूं तो तनाव से ही मर जाऊं। कैलाश ने यह बात गांठ बांध ली कि विषम से विषम परिस्थिति में भी धैर्य नहीं खोना और प्रसन्न रहना।

अंश - 028

मन की शुद्धि

एक युवक संसार से विरक्त हो, फिलस्तीन के संत मरटिनियस के पास आया और बोला– "भगवन्! मैं आपकी सेवा में आ गया हूँ। कृपया मुझे आश्रय दें।" संत बोले– "जाओ, पहले शुद्ध होकर आओ।" युवक स्नान करने गया। संत ने एक सफाईवाली को बुलाकर, युवक के आने पर इस प्रकार झाड़ू लगाने को कहा, जिससे धूल युवक के शरीर पर उड़े। सफाईवाली ने वैसा ही किया। इस पर युवक उसे मारने दौड़ा, तो वह भाग गई। संत ने युवक को फिर से शुद्ध होकर आने को कहा। युवक के जाने पर संत ने सफाईवाली को युवक को छूने के लिए कहा। युवक स्नान करके आया, तो सफाईवाली ने झाड़ते–झाड़ते उसे छू लिया। युवक को गुस्सा आया। मगर उसने मारा तो नहीं, पर उसको खूब गालियाँ दीं। संत ने फिर शुद्ध होकर आने को कहा। इस बार संत ने उसे युवक पर कूड़ा डालने के लिए कहा। युवक जब नहाकर आया, तो उसने उस पर कूड़े की पूरी टोकरी उलट दी। किन्तु इस बार युवक बिल्कुल शांत रहा, बल्कि वह सफाई वाली को प्रणाम करके बोला–देवी! तुम मेरी गुरु हो। यह तुम्हारी कृपा थी कि मुझे अपने अहंकार और क्रोध का भान हो गया और मैं उन्हें अपने वश में कर सका।" तब मरटिनियस युवक से बोले – तुम्हारा मन शुद्ध हो गया है। अब तुम मेरे साथ रह सकते हो।

बॉडी डिटॉक्स करने के उपाय

मौसम बदल रहा है, धीरे–धीरे तापमान बढ़ रहा है। आयुर्वेद के अनुसार, इस मौसम में कफ दोश बढ़ता है। इससे कई तरह की व्याधियां यानी रोग होते हैं। इनसे बचाव के लिए शरीर को डिटॉक्स किया जाता है। पहले से कोई समस्या हो तो कभी डिटॉक्स करा सकते हैं। साथ ही स्वस्थ व्यक्तियों को भी वर्ष में तीन बार शरीर को डिटॉक्स करना चाहिए। इनमें शरद, बसंत और वर्षा ऋतु हैं। यहां बताएं जा रहे कुछ तरीके जिससे घर में भी डिटॉक्स कर सकते हैं।

पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं – प्यास बुझाने के साथ ही पानी शरीर को डिटॉक्स भी करता है। हर एक–दो घंटे से एक गिलास पानी पीएं। अक्सर लोग काम के दबाव से पानी पीने पर ध्यान नहीं देते, जबकि यह शरीर से विषैले पदार्थ भी बाहर निकालता है।

आंत साफ करेगा आंवला – 2–3 हरे आंवले लेकर उन्हें कद्दुकस कर गर्म पानी से रातभर भिगों दें। सुबह उसके पानी में थोड़ा–सा सेंधा नमक मिलाकर पीएं तो यह आंतों की सफाई भी करता है। इससे पेट साफ भी रहता है।

नींबू का रस व शहद – सुबह खाली पेट पानी में नींबू का रस, शहद या गुड़ मिलाकर पी सकते है। डायबिटीज के रोगी पानी में केवल नींबू का रस निचोड़कर ही पीएं।

त्रिफला का काढ़ा – रात के समय एक चम्मच त्रिफला चूर्ण ले सकते है। कब्ज की शिकायत में भी इसबगोल की भूसी के साथ लें। त्रिफला का काढ़ा भी इसमें उपयोगी होता है।

स्टीम (स्वेदन) – इससे भी शरीर की गंदगी बाहर निकलती है। सामान्य दिनों में सप्ताह में एक बार स्वदेन करें और गर्मी में डॉक्टरी सलाह के बाद ही इस क्रिया को करें।

डिटॉक्स चाय – अदरक, जीरा, धनिया, थोड़ी सी दालचीनी व कुछ तुलसी के पत्तों को पानी में मिलाकर उबाल लें। इसमें थोड़ा सा गुड़ मिलाकर पीएं। यह मेटाबॉलिज्म को बढ़ाकर शरीर के दूषित चीजों को यूरिन के रास्ते बाहर निकालता है।

उबटन भी उपयोगी – त्वचा को डिटॉक्स करने के लिए उबटन का इस्तेमाल करना सबसे अच्छा माना गया हैं। होली के आसपास उबटन लगाने का प्रचलन भी इससे जुड़ा हुआ हे। इससे सर्दी के दिनों में त्वचा पर जमी मैल निकल जाती है।

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

अनुभव अमृतम्

अन्तरराष्ट्रीय प्रसिद्धि प्राप्त महान् व्यक्तित्त्व वो नागपुर वाले भाईसाहब की कृपा से वो पधारे और उसका उद्घाटन हुआ। श्री राजेन्द्र जी जैन साहब मुम्बई एक ऐसे महापुरुष गतिविधियों की चर्चा सुनी, मुझे मुम्बई बुलाया, घंटे भर अच्छी बातचीत हुई, एक हॉस्पिटल बनाया। अपने निवास स्थान घर भोजन करवाने ले गये थे, उनकी धर्मपत्नी, बहुजी, बेटे स्वयं ने बहुत प्रेम से परोसकारी की। अभी जाते हैं तो राजेन्द्र जी जैन सबसे पहले सूर्यागेट के पास में प्रणाम है। एक ऐसे व्यक्तित्त्व जो परम् हितैशी, जो बड़ा प्रेम वाले, रामप्रसाद जी वैद साहब जयपुर वाले, जिन्होंने जयपुर में ही दो प्लॉट नारायण सेवा के नाम लिये और प्रभु की कृपा से दोनों पर अपने पिताजी के शुभनाम से हॉस्पिटल बनाया।

अभी फीजियोथेरेपी बहुत अच्छा भगवान करवा रहा है। श्रीमती रानीबेन दुलानी नाम आद्रणीया मुम्बई मुझसे उम्र में बड़ी हैं, परन्तु भगवान ने सेवा में शक्तियाँ दी है। उनके पतिदेव डॉक्टर साहब हैं, वर्षों से रानी दुलानी जी ने मदद दी, एक हॉस्पिटल भी बनाया। बहुत अच्छा, आज भी अच्छा, पहले भी अच्छा, आगे भी अच्छा होगा। कैलाश तेरा तो नारा ही है–सारे काम राजी राजी। उसमें कोई शर्त नहीं है कि पहले राजी–राजी, अब भी राजी–राजी, हर समय राजी–राजी रहते हैं। साढ़े तीन हाथ की काया में सिर के बाल से लेकर पैर के अंगूठे के नाखून तक संवेदना ही संवेदना है। प्रतिक्रिया नहीं करनी है।

क्या प्रतिक्रिया करनी? उलट–पुलट तो सब जगह होता है और अपने यहाँ तो सब सुखद परिर्वतन जीवन एक अद्भुत संगीत है,। जीवन एक अद्भुत नृत्य है, जीवन है जीने का नाम, चलते रहे सुबह शाम। जो जीवन से हार मानता, उसकी हो गई छुट्टी, नाक चढ़ा कर कहे जिंदगी, तेरी मेरी हो गई कुट्टी, इसलिये कुट्टी नहीं करनी है, जीवन है चलने का नाम।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 381 (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।

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