

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 10 • अंक-2686 • उदयपुर, मंगलवार 03मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सूरत (गुजरात) 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 16-17 अप्रैल 2022 को श्री सौराष्ट्र पाटीदार समाजवाड़ी, मिनी बाजार, वराछा, सूरत में संपन्न हुआ। शिविर सौजन्यकर्ता कलामंदिर ज्वैलर्स लिमिटेड, सूरत रहे। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब ऑफ सूरत ईस्ट रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 170, कृत्रिम अंग वितरण 121, कैलिपर वितरण 041 की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री कांतिभाई बलर (स्थानीय विधायक), अध्यक्षता श्री शरद भाई शाह (कलामंदिर

ज्वैलर्स लिमिटेड), श्री समीरभाई बोधरा (पूर्व पार्षद), श्री चुनीभाई गजेरा (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि रो. संतोश जी प्रधान (डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, रोटरी), श्री दामजी भाई काकडिया (उद्योगपति एवं समाजसेवी), श्री वि. एम.खूंट (सिल्वर युप, सूरत), श्री हिम्मतभाई धोलकिया (हरे कृष्ण डायमंड), श्री बाबूभाई नारोला (नरोला जेम्स), श्री रमेशभाई वघासिया (SGCCI उपप्रमुख), श्री प्रवीणभाई काकडिया (उद्योगपति एवं समाजसेवी), डॉ. निकुंज विठलानी (कैन्सर सर्जन), श्री महेशभाई खैनी (बिल्डर एवं समाजसेवी), श्री जयंतीभाई सांवलिया (उद्योगपति एवं समाजसेवी), रो. मनहर भाई वोरा (अध्यक्ष-रोटरी क्लब सूरत ईस्ट), रो. कीर्ति भाई खैनी (सचिव-रोटरी क्लब सूरत ईस्ट), रो. चिंतन भाई पटेल (शिविर संयोजक) रहे। डॉ. नेहा जी अग्निहोत्री (प्रोस्थेटिक एवं ऑर्थोटिक इंजीनियर), श्री भंवर सिंह जी शेखावत (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री मुकेश जी शर्मा, श्री अनिल जी पालीवाल, हरीश जी रावत, श्री कपिल जी व्यास, श्री देवीलाल जी मीणा ने भी सेवायें दी।

श्रीकोलायत (राजस्थान) 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 17 अप्रैल 2022 को पंचायत समिति परिसर, श्रीकोलायत में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता प्रधान पंचायत समिति, श्रीकोलायत बीकानेर रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 253, कृत्रिम अंग माप 24, कैलिपर माप 32 की सेवा हुई तथा 55 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् भंवर सिंह जी भाटी (ऊर्जा मंत्री राजस्थान), अध्यक्षता श्रीमान् प्रदीप कुमार जी चाहर (उपखण्ड अधिकारी, श्रीकोलायत), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् भंवर लाल जी सेठिया (प्रधान प्रतिनिधि, श्रीकोलायत), श्रीमती पुष्पा देवी जी सेठिया (प्रधान, श्रीकोलायत), श्रीमान् हरिसिंह जी शेखावत (उपखण्ड अधिकारी, श्रीकोलायत), श्रीमान् दिनेश सिंह जी भाटी (विकास अधिकारी, श्रीकोलायत) रहे।

श्री नाथूसिंह जी शेखावत (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (शिविर सह प्रभारी), श्री बहादुर सिंह जी (सहायक), डॉ. रविन्द्र सिंह जी (जयपुर आश्रम फिजियो) ने भी सेवायें दी।



डॉ. नवीन जी (अस्थि रोग विशेषज्ञ),

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

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

दिनांक 08 मई, 2022

- रामपुर, उत्तरप्रदेश
- मनसा, पंजाब
- ओरंगाबाद

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

श्री. कौलायत जी 'मानव'
श्री. कौलायत जी 'मानव'

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह
दिनांक : 8 मई, 2022

स्थान
महाजन भवन, सालीमार रोड, जम्मु

दिपर्चन मंगल कार्यालय राजापेठ, अमरावती, महाराष्ट्र

होटल रेगल, कपूल कम्पनी चौक, रेलवे स्टेशन के पास, मुरादाबाद, उत्तर प्रदेश

इस स्नेह 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

श्री. कौलायत जी 'मानव'
श्री. कौलायत जी 'मानव'

पहली किरण- सुबह सात से पहले की सात बातें

- 1. ध्यान :** इसके तहत गहन ध्यान कर सकते हैं या सामान्य रूप से थोड़ी देर मौन में रह सकते हैं। इससे पूर्व दिन के लिए अपने आप को मानसिक रूप से तैयार करने में मदद मिलती है। यह तनाव को दूर कर एकाग्रता के स्तर को बढ़ाने में भी मदद करेगा।
- 2. व्यायाम-योग :** स्वस्थ शरीर के बिना सकारात्मक सोच का होना प्रायः संभव नहीं होता। छोटे-छोटे व्यायाम करके खुद को आसानी से ऊर्जावान बना सकते हैं। योग आपको शारीरिक के साथ-साथ मानसिक तौर पर भी स्फूर्ति देता है।
- 3. पढ़ना :** हमें कुछ भी नया सीखने का अवसर कभी हाथ से जाने नहीं देना चाहिए। प्रेरणादायक चीजें पढ़ने से ज्ञान के साथ-साथ सकारात्मकता भी बढ़ती है।
- 4. लक्ष्य तय करें :** लक्ष्य निर्धारित करके काम करने से सफलता की

- संभावना मजबूत हो जाती है। सिलसिलेवार और व्यावहारिक योजना बनाकर दिनभर के काम को अंजाम दें। इससे आत्मविश्वास बढ़ता है, समय भी बचता है।
- 5. एक गिलास पानी :** नाश्ते से थोड़ा पहले एक गिलास पानी पीएं, इससे शरीर की तरलता संतुलित रहेगी। इससे सोने के कारण पैदा हुई खुमारी दूर होगी और ताजगी का एहसास होगा।
 - 6. पसंदीदा लोग :** ऐसे तीन व्यक्तियों को याद करें जिन्हें आप अपना प्रिय मानते हैं। इससे खुशी महसूस होगी, जिससे काम शुरू करने में तनाव महसूस नहीं होगा।
 - 7. स्नान :** नहाना सेहत के लिए जरूरी है ही, यह मिजाज को खुशनुमा बना देता है। यह रात की खुमारी दूर कर दिन के कार्यों के लिए प्रोत्साहित करने का जरिया भी है।



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
601 ऑपरेशन के लिए	17,00,000	40 ऑपरेशन के लिए	1,61,000
401 ऑपरेशन के लिए	14,01,000	13 ऑपरेशन के लिए	62,500
301 ऑपरेशन के लिए	10,51,000	6 ऑपरेशन के लिए	21,000
201 ऑपरेशन के लिए	07,11,000	3 ऑपरेशन के लिए	13,000
101 ऑपरेशन के लिए	03,81,000	1 ऑपरेशन के लिए	6000

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 मट्ट करें)

भारता एवं दोनों समय भोजन सहयोग राशि	37000/-
दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि	30000/-
एक समय के भोजन की सहयोग राशि	15000/-
भारता सहयोग राशि	7000/-

दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

वस्तु	सहयोग राशि (एक नम)	सहयोग राशि (तीन नम)	सहयोग राशि (पाँच नम)	सहयोग राशि (म्यारह नम)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
कील चेर	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

पर भीतर देखे नहीं, अन्दर देखेंगे तो लगेगा कितना कोलाहल है ? कितनी अशान्ति है ? अरे उसने मुझे ये बोल दिया, मैं बदला चुका के रहूँगा। अभी तो मेरी हिम्मत नहीं है। अभी वो पैसे वाला है, एक दिन वो गरीब हो जायेगा। मैं मन में शाप देता हूँ कि उसका धन नष्ट हो जाय और फिर मैं पैसे वाला हो जाऊँगा। तब मैं उसको अपना चमत्कार बताऊँगा। ये अन्दर के कोलाहल, ये अन्दर की अशान्ति। ये बाढ़ है, ये बारिश की बाढ़ आ गयी। ये बारिश की जब बाढ़ आती है तो ऐसी अशान्ति पैदा होती है। और जब वर्षा अनुकूल होती है- का बरशा जब कृषा सूखाने समय चूकी पुनि पछताने। अरे समय चूक गया, क्या पछताना है। जो कर लिया आपने, आपके वर्तमान को सम्भाल लीजिये। आपके आज को अच्छा कर लीजिये। नी तो मैं काले करूँगा, काले करूँगा। अरे

काल करे सो आज कर,
आज करे सो अब।
पल में प्रलय हो गया तो,
बहुरि करेगा कब ?
धन धमंड नम गरजत घोरा।
प्रिया हीन डरपत मन मोरा।।
दामिनि दमक रह घन माहीं।
खल कै प्रीति जथा थिर नाहीं।।

खल के प्रीति स्थायी नहीं रहती। इसीलिये दोस्ती करो-

घासी थारा गोठिया,
ज्यों मंडी रा बकरा।
खावण में नीमण घणा,
भागण में करड़ा।।
अणाउ दोस्ती मती कर जो।
घासी थारा गोठियां
ज्यों कटपीसी कपड़ा।
फाट्या, टूटिया, रंग उड़िया
लागे लख लफड़ा।।
दोस्ती करना तो प्रेम वाले से करना। दोस्ती करना तो गुणवान से करना। दोस्ती करना तो अच्छे से करना। दोस्ती करना तो -
दोष तीन कर दो अलग ,
मतलब , लालच , दाम
दो सत्वादी जब मिले,
दोस्ती उसका नाम।



पुण्य अर्जित करने का पावन पर्व अक्षय तृतीया पर पावन कथा से जुड़े एवं दीन-दुःखी, दिव्यांगजनों की करें सेवा और पुण्य पायें..

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

श्रीमद्भागवत कथा

कथा व्यास
पूज्य बृजनन्दन जी महाराज

स्थान : राधा गाविन्द मन्दिर, श्री बृजसेवा धाम, वृंदावन, मथुरा
दिनांक: 10, 12 से 16 मई 2022, समय सायं: 4 से 7 बजे तक तथा 11 मई 2022, दोपहर 1 से 4 बजे तक
कथा आयोजक : बृजसेवा धाम, श्रीधाम वृंदावन, स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 9303711115, 9669911115

Head Office: Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA www.narayanseva.org
☎ +91 294 662 2222 | 📞 +91 7023509999 info@narayanseva.org

640

शिविर में दिव्यांग को ट्राईसाईकिल भेंट

सेवा - स्मृति के क्षण

सम्पादकीय

'उम्मीद पर दुनिया टिकी है।' यह वाक्य बहुत सुनने में आता है। सच है कि मानव की उम्मीद ही मर जायेगी तो उसके जीने का सहारा भी क्या बचेगा ? उम्मीद वह आशावती फल है जो वर्तमान के संकटों से न केवल जूझने की शक्ति प्रदान करता है वरन् भावी जीत की इच्छा भी प्रकट करता है। उम्मीदें पालकर ही मानव को आगे बढ़ने का रास्ता सूझता है। नाउम्मीद होने पर आदमी निराश भी होता है तथा अपनी शक्ति व क्षमता को विस्मृत भी कर बैठता है। इसलिये उम्मीदें उसमें उमंगें भरती है। हमारा सारा समाज उम्मीद के सहारे ही कर्मशील बना रहता है।

किन्तु यहाँ एक सावधानी भी जरूरी है कि हम झूठी उम्मीदें न पालें। हरेक को अपनी सामर्थ्य का ज्ञान होता है, इसके बावजूद भी वह अनहोनी उम्मीदें पालने लगे तो निराशा तो आनी ही है। वाजिब उम्मीद आगे बढ़ाती है तो गैर वाजिब उम्मीद रूकावट ही पैदा करती है।

कुछ काव्यमय

उम्मीदों के पंख लगाकर,
उड़ना है आकाश में।
सफलताओं को भर लेना,
अपने बाहुपाश में।
पर झूठी उम्मीदों से,
आस नहीं लगाना चाहिये।
जितनी अपनी ताकत हो,
बस उम्मीदें वही चाहिये।

शान्ति का मूल मंत्र

प्यासा मनुष्य अथाह समुद्र की ओर यह सोचकर दौड़ा कि जी भर अपनी प्यास बुझाऊँगा ! वह किनारे पर पहुँचा और अंजलि भरकर जल मुँह में डाला किन्तु तत्काल ही उगल दिया। प्यासा सोचने लगा कि नदी, समुद्र से छोटी है, किन्तु उसका पानी मीठा है। समुद्र नदी से कई गुना विशाल है पर उसका पानी खारा है। कुछ ही क्षणों बाद समुद्र पार से उसे एक आवाज सुनाई दी - 'नदी जो पाती है, उसका अधिकांश बांटती है, किन्तु समुद्र सब अपने में ही संघित रखता है। दूसरों के काम न आने वाले स्वार्थी का सारा जीवन योहि निस्सार हो कर निबलल चला जाता है। बंधुओं! जिस प्रकार प्रकाश सूर्य का और सुगंध पुष्प का स्वभाव है, उसी प्रकार दूसरों के दुःख दर्द में सहायक बनना सहृदयी मानव का स्वभाव है। सेवा का भाव उसी में प्रस्फुरित होता है, जो मात्र अपनी प्रसन्नता के लिए वस्तुएँ अवस्था एवं परिस्थितियों की खोज में ही लगा नहीं रहता। निस्वार्थ सेवा करने की ललक ही सचमुच ईश्वर की सच्ची सेवा



और पूजा है। सेवा के लिए प्रयास नहीं करना पड़ता, इसके लिए अवसर स्वतः प्राप्त हो जाते हैं, क्योंकि सेवक की वृत्ति उस निर्मल सरिता के समान है, जो निरन्तर सेव्य की ओर बहती रहती है। सेवक के अंतरंग में ही प्रभु रमण करते हैं। नारायण सेवा संस्थान इसी दर्शन का अनुगामी है। हमारा मानना है कि सेवा से सौभाग्य प्राप्त होता है। यदि सेवा को कर्तव्य समझा जाय, तो निःशक्त, निराश्रित निर्धन और जीवन से निराश लोगों के दुःख दर्द काफी हद तक कम किए जा सकते हैं। यह

भ्रम है कि धन-धान्य से परिपूर्ण व्यक्ति अर्थात समृद्ध जीवन जीने वालों को ही सुख शान्ति नसीब होती है। वे धन कमाना तो जानते हैं लेकिन पुण्यार्जन की ओर नहीं बढ़ पाते। सुख शांति मय जीवन कैसे जिया जाए? उन्हें ज्ञात नहीं। धन सांसारिक जीवन में एक सीमा तक महत्वपूर्ण हो सकता है किन्तु धर्म और सेवा का मार्ग उससे भी अधिक महत्वपूर्ण व श्रेष्ठ है क्योंकि धर्म स्थायी रूप से मानव के साथ रहता है, जब कि धन अस्थायी है। यदि भगवान ने किसी को समृद्धता से नवाजा है, तो वे पीड़ित, वंचित और जरूरतमंद की बुनियादी जरूरत को पूरा करने में सहयोग का संकल्प ले। भौतिक उन्नति की बजाय आत्मोन्नति के लिए चिंतन शील हो जाए तो दुःख उनके द्वार पर कभी दस्तक दे ही नहीं सकता। आध्यात्मिक ज्ञान जीवन की प्रत्येक समस्या का सम्पूर्ण निदान है। कोई भी अतिथि हमारे घर से भूखा, प्यासा न जाए और पड़ोसी भूखा न सोये, दवा और इलाज के अभाव में कोई न तड़फे ऐसा प्रयास ही मानव जीवन को सार्थक करेगा। यही शान्ति का मूलमंत्र भी है।

— कैलाश 'मानव'

मानव सेवा ही, माधव सेवा

बहुत पुरानी बात है। किसी गांव के समीप एक संन्यासी का आश्रय था। उसे गांव वालों से जो कुछ भी भिक्षा मिलती, उससे वह भोजन बनाता था और अपने लिए थोड़ा भोजन रखकर बाकी भोजन भिखारियों में बाँट देता। एक दिन कुछ देवताओं ने संन्यासी को दर्शन दिए और कहा - तुम सच्चे संन्यासी हो। हम तुम्हें एक बीज देते हैं, इसे मिट्टी में दबा देना। इसके पौधे से पुण्य उगने पर तुम्हें पैसों की कमी नहीं रहेगी। यह कहकर देवता अन्तर्धान हो गए। संन्यासी ने आश्रम के बगीचे में बीज बो दिया। कुछ दिनों के बाद एक पौधा उग आया। धीरे-धीरे पौधा बढ़ता गया। एक दिन उस पर पुष्प खिल उठा। वह पुष्प, सामान्य पुष्प नहीं, स्वर्ण पुष्प था। प्रतिदिन एक पुष्प खिलता, संन्यासी पुष्प बेचकर उससे प्राप्त धन से भिखारियों को भोजन कराता। संन्यासी ने कुछ दिनों पश्चात्



पंचतीर्थ दर्शन करने का निश्चय किया। उसका एक शिष्य था नरेश। संन्यासी ने स्वर्ण-पुष्प के विषय में नरेश को बताया और पंचतीर्थ दर्शन को चला गया। कुछ दिन तक ठीक चलता रहा। भिखारी खुशी-खुशी भोजन करते रहे। धीरे-धीरे नरेश के मन में कपट आ गया। वह स्वयं को आश्रम का स्वामी मानने लगा। वह भिखारियों को भला-बुरा कहने लगा। भिखारियों को भोजन भी न देता। नरेश ने तय किया कि संन्यासी के लौटने से पूर्व, वह सारा धन समेटकर आश्रम से भाग जाएगा। अगली सुबह उसने देखा कि स्वर्ण-पुष्प खिला ही नहीं। पौधा भी सूख गया है। नरेश बड़ी कठिनाई से कुछ

दिन बिता पाया। धन समाप्त हो गया। उसे भूखा रहना पड़ा। कभी-कभी ही भोजन मिलता। चार माह के बाद संन्यासी लौटा तो नरेश ने प्रणाम करते हुए कहा-गुरुजी, अब स्वर्ण पुष्प नहीं खिलता है। संन्यासी ने पूछा -स्वर्ण-पुष्प क्यों नहीं खिलता?

मालूम नहीं गुरुजी-नरेश बोला। संन्यासी को देख भिखारियों की भीड़ जमा हो गई थी। उन्होंने नरेश की शिकायत संन्यासी से की। नरेश की दृष्टि नीचे झुक गई। संन्यासी ने कहा-देवताओं की कृपा से यह पौधा मुझे मिला था, परन्तु तुम्हारे अनुचित व्यवहार के कारण स्वर्ण-पुष्प खिलना बंद हो गया। फिर संन्यासी ने भिखारियों से कहा-तुम कल आना मैं तुम्हें भोजन दूँगा। यह सुनकर भिखारी चले गए। अगले दिन जब संन्यासी उठा तो उसने देखा कि वह पौधा फिर खड़ा हो गया है। उसमें स्वर्ण-पुष्प खिल उठा है। संन्यासी बहुत प्रसन्न हुआ। उसने नरेश को बुलाकर कहा देख -स्वर्ण पुष्प खिल उठा है। तुम दरिद्र नारायण का आदर करना सीखो। यदि नर की सेवा करोगे, तभी नारायण प्रसन्न होंगे। मानव सेवा ही माधव सेवा है वत्स।

—सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

शिविर से लौटने के पश्चात् कैलाश ने अपने आपको बदला हुआ पाया। जीवन में कुछ करने की एक ललक सी उसमें जग गई। दिनरात अब वह एक ही बात सोचने लगा कि कुछ नया करना है। इसकी शुरुआत उसने प्रत्येक रविवार को यज्ञ आयोजित कर की। यज्ञ के मंत्रों में जीवन सुधार की व्याख्या होती। देव दक्षिणा देनी पड़ती जिसके अन्तर्गत अपनी एक बुराई का त्याग करना होता था तथा एक अच्छाई ग्रहण करने का संकल्प लेना होता था। यज्ञ में भाग लेने वाले खुशी-खुशी अपनी बुराइयों का त्याग व अच्छाइयों को ग्रहण करने का संकल्प लेने लगे। यज्ञ के प्रति लोगों की अभिरुचि बढ़ती ही गई। धीरे धीरे कई अन्य लोग भी अपने यहां यज्ञ करवाने लगे। अब प्रति रविवार एक साथ तीन-तीन, चार-चार जगह यज्ञ होने लगे। कैलाश के आनन्द की सीमा नहीं थी। वह प्रत्येक यज्ञ में भाग लेने का भरसक प्रयत्न करता। इसी बीच ही उसे पी एण्ड टी कोलोनी में सरकारी क्वार्टर भी आवंटित हो गया। एक दिन वह अपने साथी गिरधारी जी कुमावत के साथ हिरणमगरी सेक्टर 11 में पारस चौराहे से आगे जा रहा था। कैलाश साईकिल चला रहा था और गिरधारी पीछे बैठा था। एकलिंगगढ़ छावनी के द्वार से गुजरे तो उन्हें सड़क किनारे कपड़ों में लिपटी एक बुढ़िया नजर आई। बुढ़िया अर्ध मुर्च्छित थी। जरूर इस बुढ़िया को कोई न

कोई यहां पटक कर चला गया था। दोनों यह सोच सोच कर ही हतप्रभ थे कि ऐसा जघन्य कार्य कौन कर सकता है? कैलाश ने बुढ़िया को सहायता पहुँचाने की दृष्टि से वहां से गुजरने वाले लोगों को रोकने की कोशिश की मगर कोई रुकने को तैयार नहीं था। बुढ़िया की हालत देखकर कोई पचड़े में नहीं पड़ना चाहता था। कैलाश व गिरधारी दोनों परेशान हो रहे थे कि तभी एक व्यक्ति स्वयं ही वहां रुक गया। उसने हालात जान एक ओटो को रोका, अब सबने मिल उस बुढ़िया को ओटो में लिटाया। गिरधारी आटो में बैठ गया और कैलाश साईकिल ले ओटो के पीछे पीछे चलने लगा। वह व्यक्ति अपनी राह आगे बढ़ गया। ओटो सीधे सेक्टर 4 स्थित सेटेलाइट अस्पताल ले गये। कैलाश भी तेजी से पेडल मारते हुए कुछ ही देर में पहुँच गया। बुढ़िया से आती दुर्गन्ध और उसकी दशा देख कर डॉक्टर से भी हाथ लगाने से इन्कार कर दिया। कैलाश ने डॉक्टर से विनती की कि इसक खुद के सगे सम्बन्धी तक इसे सड़क पर डाल गये हैं, ऐसे में हमारा धर्म बनता है कि हम इसका उपचार करें। कैलाश की मिन्नतों का डॉक्टर पर असर नहीं हुआ, उसने कहा-इससे इतनी दुर्गन्ध आ रही है, देखें तो कैसे देखे, इसे नहला-धुला कर साफ करके लाओ तो वह देख लेगा।

अंश - 083



पुण्य अर्जित करने का पावन पर्व अक्षय तृतीया पर पावन कथा से जुड़े एवं दीन-दुःखों, दिव्यांगजनों की कर्तव्य सेवा और पुण्य पावं...



श्रीमद्भागवत कथा संस्कार

चैनल पर सीधा प्रसारण

कथा व्यास
पुण्य रमाकान्त जी महाराज

स्थान : माँ बहारा माता मन्दिर, तह-कैलास, मुर्ना (म.प्र.)
दिनांक: 14 से 20 मई, 2022, समय: दोपहर: 1.00 से 4.00 बजे तक

कथा आर्चनक : श्री विठ्ठल देवाल थाकड़, कौडा, कैलास, स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 7898495323, 7747005377

Head Office: Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA www.narayanseva.org
☎ +91 294 662 2222 | 📞 +91 7023509999 info@narayanseva.org

एनीमिया को जानें व बचें

नेशनल फ़ैमिली हेल्थ सर्वे -5 के अनुसार, देश में लगभग 59.1 फीसदी किशोरियां एनीमिया (खून की कमी) से ग्रसित हैं। स्वस्थ आहार और दिनचर्या से इस समस्या का बचाव संभव है।

कम उम्र से ही डाले ये आदतें

- हरी पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फल जरूर खाएं।
- नियमित योग-व्यायाम करें या खेल खेलें।
- मानसिक रूप से मजबूत व खुश रहें।
- जिस क्षेत्र में रहते हैं, वही का खानपान अपनाएं।
- खूब पानी पीएं और खाने के बाद चाय-कॉफी न लें।

एनीमिया को समझें

एनीमिया यानी खून की कमी है। शरीर में आयरन का कम होना है। यह समस्या किशोरियों व महिलाओं के साथ ही छोटे बच्चों को भी हो सकती है। सर्जरी या दुर्घटना के बाद भी आशंका रहती है।

इन लक्षणों को जानें

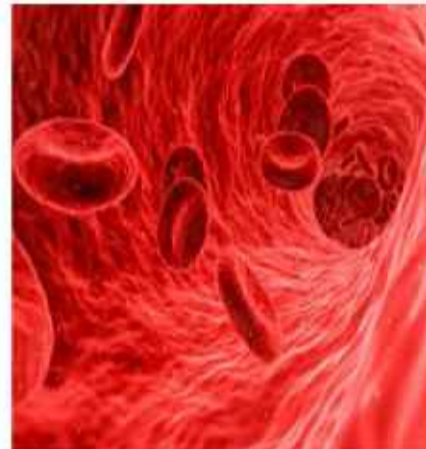
थकान, कमजोरी, त्वचा का रंग पीला पड़ना या इस पर पीले धब्बे, अनियमित धड़कन, सांस लेने में दिक्कत, चक्कर आना, सीने में दर्द, हाथ-पैर ठंडे पड़ना, सिरदर्द आदि इसके प्रमुख लक्षण हैं। शुरुआत में ये लक्षण काफी हल्के होते हैं, जो बाद में गंभीर हो सकते हैं। बिना डॉक्टर की सलाह के (यह जानकारी विविध स्रोतों से प्राप्त है कृपया चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।)

दवाइयां न लें।

शुरुआत पर गौर करें अनियमित दिनचर्या व स्वास्थ्य के कारण यह समस्या होती है। समय पर व स्वास्थ्यवर्धक खाना, उठना-सोना मानसिक स्वस्थ रहना जैसे तरीकों से इस समस्या से बचाव कर सकते हैं।

कारगर टिप्स

- आधा कप सेब व चुकंदर का जूस व शहद मिलाकर पीएं।
- अनार, ब्लड काउंट और केला हीमोग्लोबिन बढ़ाते हैं।
- दो घंटे भीगे काले तिल के पेस्ट में शहद व दूध मिलाकर रोजाना लें।
- आंवले व चुकंदर के जूस, लाल रक्त कोशिकाएं बनाते हैं।
- रात में भीगी हुई 10-15 काली किशमिश नियमित खाएं। इससे हीमोग्लोबिन बढ़ता है और कब्ज में राहत मिलती है।
- साबुत अनाज खाएं। साथ ही आपके भोजन की थाली सभी पोषक तत्वों से युक्त होनी चाहिए।



अनुभव अमृतम्

अगर परमार्थ के लिए चिंतन किया जाय, वो सुख लाता है। शान्ति लाता है, ऐसा ही परमार्थ का चिंतन डी.आर.डी.ए. डिस्ट्रिक्ट क रुरल डेवलपमेंट अथोरिटी, इसके प्रभारी एडिशनल कमिश्नर।

हर जिले में डी. आर. डी. ए. का ऑफिस और उसमें सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र भगवान की कृपा से पी.एण्ड.टी. कलोनी के पास। मालविका जी पंवार अतिरिक्त कलेक्टर की योजना में सिलाई प्रशिक्षण का कार्य चल ही रहा था। सिलाई में बहुत रुचि लेकर भी बच्चे सीख रहे हैं।

इस बीच मन में आया, वनवासी को सुथारी का प्रशिक्षण, आदिवासी लोगों को दिया जाय, इन वनवासियों को दिया जाय। क्या शब्द, रंग, रूप, वाणी, विलास, अनन्त आकाश में सब खो जायेंगे। जहाँ हजारों करोड़ों ग्रह, उपग्रह, अपने कक्ष में निरन्तर चक्कर लगा रहे हैं। ये पृथ्वी भी सूर्य के चक्कर लगा रही है। सूर्य किसी का चक्कर नहीं लगाता है। सूर्य निहारिका का एक अंश है। हजारों सूर्य हर एक निहारिका का एक सौरमण्डल।

मन जाहि रांच्यो मिलहि सो वर, सहज सुन्दर साँवरो।



करुणा निधान सुजान शील, सनेहु जानत रावरो।।

माता भवानी ने यही आशीर्वाद दिया था, माता सीता जी को। जो स्नेह जानता है, मोकेला गाँव में जो जसवन्तगढ़ के पास में है। जो वनवासी हैं। जो श्वास परमात्मा ने दे रखी है, बड़ी दुर्लभ है। इसलिए कैलाश जी भीण्डर छोरो, उदयपुर के आदिवासी क्षेत्र में घूम रहा है।

उदयपुर जिले में जसवन्तगढ़, उसके आगे रणकपुर, सायरा आता है। खाखड़ी आता है, जब मोकेला गाँव में ये विचार किया गया। सुथारी का प्रशिक्षण दिया जाय। तीस महानुभावों को छह महीने का प्रशिक्षण दिया जाय। उन्हीं क्षणों में जैसे आकाशवाणी होती थी, महाराज ये मन में भी आकाशवाणी आती है।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 436 (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 रोजगारेन्मुखी 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 पैन 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।