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-2642 • उदयपुर, रविवार 20 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कैमूर (बिहार) 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 रीना देवी मेमोरियल हॉस्पीटल एन.एच.2 देवकली मोहनियॉ, जिला कैमूर (बिहार), में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रीना मेमोरियल हॉस्पीटल ट्रस्ट मोहनियॉ एवं तान्या विकलांग सेवा संस्थान कैमूर रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 80, कृत्रिम अंग माप 15, कैलिपर माप 16, की सेवा हुई तथा 10 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री डॉ. राजेश जी शुक्ला (तान्या विकलांग सेवा संस्थान), अध्यक्षता श्रीमान् डॉ. अविनाश कुमार सिंह जी (मैनेजिंग डॉयरेक्टर), विशिष्ट अतिथि

श्रीमान् प्रेम शंकर जी पाण्डेय (हेड ऑपरेशन एण्ड एडमिनिस्ट्रेटर) रहे।

कैलीपर्स माप टीम में श्री डॉ. पंकज जी (पी. एन.डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री लालसिंह भाटी जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुर सिंह जी मीणा, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

अजमेर 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 19 फरवरी 2022 को हनुमान व्यायामशाला जयपुर रोड, अजमेर में संपन्न हुआ।

शिविर सहयोगकर्ता समाजसेवी महेश जी सांखला रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 130, कृत्रिम अंग माप 22, कैलिपर्स माप 11, की सेवा हुई तथा 05 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् गोविन्द जी गर्ग (समाज सेवी), अध्यक्षता श्रीमान पं. बंशीलाल जी, विशिष्ट अतिथि श्रीमान मुकेश जी सोनी, श्रीमान महेश जी सांखला (समाज सेवी) रहे।

डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री आर.एम. ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री भगवतीलाल जी पटेल (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री मुकेश कुमार जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री कपिल जी व्यास, श्री हरीश जी रावत (सहायक) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

शिविर (कैम्प)
दिनांक : 27 मार्च, 2022
विशाल नि:शुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

स्थान
दिशा सेन्टर, एस.यू.एम.आई स्कूल के पास, के.डी प्रधान रोड़, कलींपोंग, बंगाल
जे.जे. फार्म, केराना रोड़, शामली, उत्तरप्रदेश
अन्ध कल्याण केन्द्र, डॉ. नीलकन्ठ 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

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

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

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. रोड, 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

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

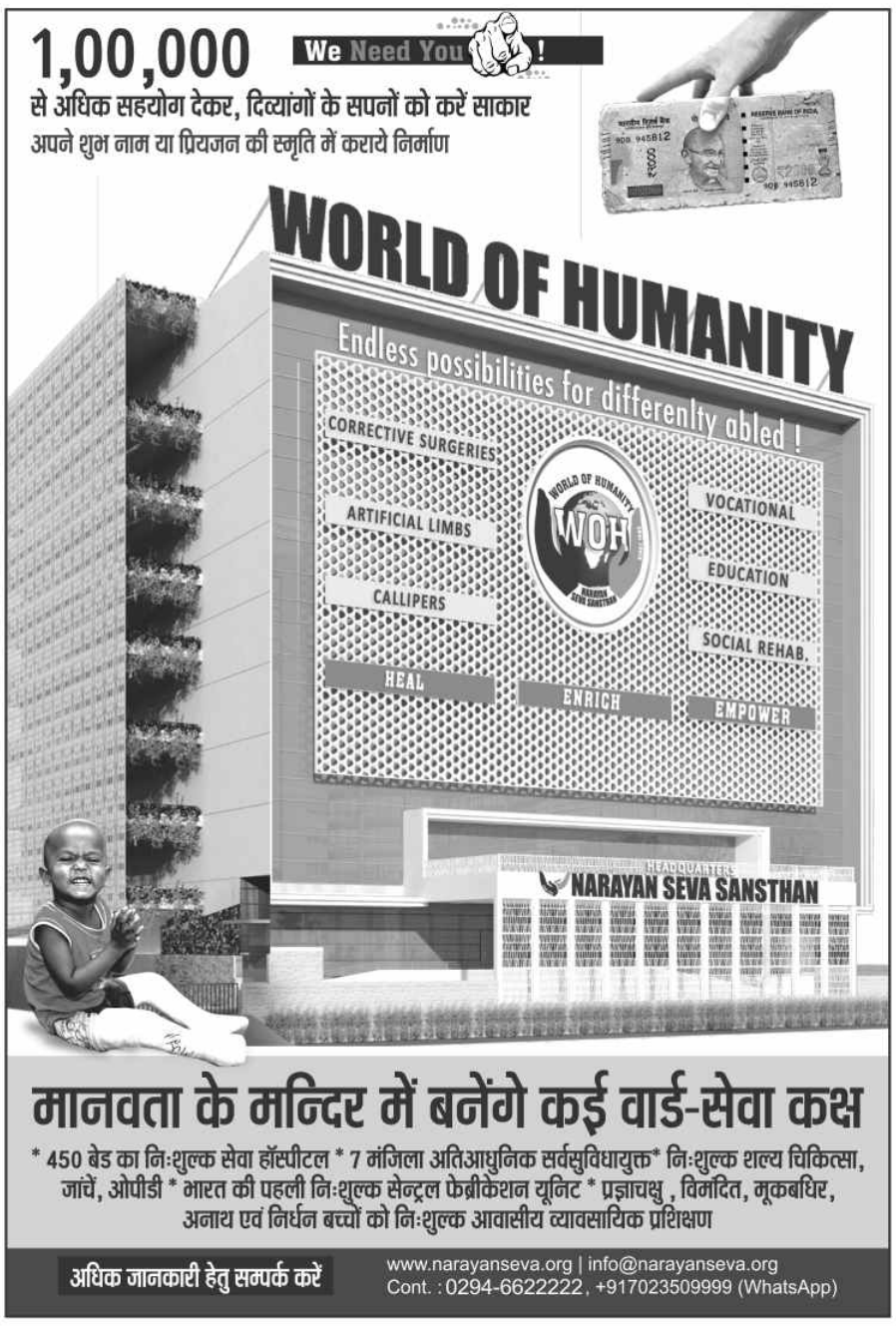
'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

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।



प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

भारभंग ऋषि धन्य–धन्य हो गये। बोलिये भारभंग ऋषि जी महाराज की जय। विराद नाम रो एक राक्षस आयो। बड़ा शरीर था, सीताजी की तरफ देखा, झपट्टा मारा खा जाऊंगा सीताजी को। खा जाऊंगा राम को, खा जाऊगाँ लक्ष्मण को। और लक्ष्मणजी ने एक संकेत से हाथ काट दिये, पैर काट दिये और वहीं पे गाड़ दिया। ये विराद राक्षस का मतलब, कांटों का जगंल मत बोना। आप मक्किया रा दाणा बोई दिजो। एक मक्किया रा दाणांऊ सौ दाणा पैदा वेई जाई। पेली मा बचपन में कहता था– ये कोमल–कोमल बाल और ये छिलका और जाणे भगवान पेराई दि दो। या तो अनार में पेरोवे या मक्किया रा दाणा पेरोवे। जाणे एक–एक दाणो विन्दी दि दो। कब किसके काम आ जाऐ। नदिया अपना जल नहीं पीती, वृक्ष अपना फल नहीं खाते। यो मक्कियो भी खुद रा दाणा खुद नहीं जीमे। या आपणे लिये समर्पित कर देवें। ईसो जीवन वेणो चावे त्याग रो वैराग रो। और भगवान राम भी राजी वेई ग्या। क्योंकि सुतक्ष्ण ऋषि, अगस्त जी रा शिश्य दौड़िया दौड़िया आया। राम भगवान आपरी जय हो। म्हाणे गुरूजी अगस्त ऋषि आपरी वाट देख रिया है। वी केई रिया है सब यज्ञ की सीमा, तपस्या की सीमा, भक्ति की सीमा नारायण भगवान का अवतार। मर्यादा पुरूषोत्तम राम भगवान, शेषावतार लक्ष्मणजी, सीतामाता लक्ष्मी अवतार। श्रीमाता, श्री जहाँ लक्ष्मी जी, सरस्वती जी और दुर्गामाता जी सब मिल जाते है तो उनको श्री बोलते है, ऐसे श्री सीतामाता। सुतीक्ष्णजी आगे आ गये दौड़ते–दौड़ते गये जल्दी से दौड़ के कहा – प्रभु आप जिनका ध्यान करते हो। हाँ, रामकथा जो आप करते हो। शिवजी को अगस्त जी ने रामकथा सुनाई थी। ये बालकाण्ड में वर्णन आता है। अभी अपन अरण्यकाण्ड में वांता कर रिया हाँ, सत्संग कर रिया हाँ। हाँ, अयोध्याकाण्ड वीती ग्यों। जिन्होंने कहते है– दो–तीन हथेली में समुंद्र का पान कर लिया। मंत्रो के ज्ञाता थे और राम भगवान से मिले। ऐसा प्रेम प्रकट हुआ। राम भगवान ने कहा – ऋषिवर मैं धन्य हो गया। बीच में हड्डियों के पहाड़ देखे थे। ऋषियों से पूछा – राम भगवान ने, ये सफेद–सफेद पहाड़ क्या है ? बोले – ये हड्डियों के पहाड़ है। हमारे जैसे यज्ञ करने वालो को, अच्छे काम करने वाले को, समाज सेवा करने वालों को। इनको राक्षसो ने मार डाला। रावण ने, खर–दूषण ने, बाली ने, शूर्पनखा ने इन्होंने हमारे ऋषियों को मार डाला। तो भगवान का उसी समय वर्णन आता है कि–

निसिचर हीन करउँ
महि भुज उठाइ पन कीन्ह।
सकल मुनन्हि के
आश्रमन्हि जाइ जाइ सुख दीन्ह।।
भुज उठाय प्रण किन्ह,
ऐसे राम भगवान।

जब अगस्त ऋषि जी को पूछतें है– आप मंत्र बताईय मुझे, इन राक्षसो का नाश किया जायेगा। ये नाश को प्राप्त होंगे। मैं इसलिये दुनिया में हाजिर हुआ हूँ।

मुझे सुमंत्र दीजिये, अगस्त ऋषिजी हंस दिये, मुस्करा दिये। प्रभु आप तो–

मंत्र महामणि विषम ब्याल के,
मेटत कठिन कुअंक भाल के।

आप तो मंत्रों के दानी है, मंत्रो के सागर है, मंत्रो की निधि हैं, मैं छोटा सा ऋषि। भगवान भी मुस्करा दिये। कहते है अगस्त ऋषि जी ने शास्त्रों का दान दिया।

सम्पादकीय

आज संसार में दिखावे का बोलबाला है। जो दिखता है वही बिकता है। जो वाचालता से, दिखावटीपन से जीवन को जी लेता है, उसे ही आज सफल व्यक्ति कहा जा रहा है। आडम्बर–युग है आज का समय। ये विचार एक बार भले ही ठीक लगें पर अंततः गलत ही साबित होते हैं। दिखावे की असंस्कृति, वास्तविकता की संस्कृति को आच्छादित नहीं कर सकती। यह हो सकता है कि कुछ काल के लिए बादल सूर्य को अपनी ओट में ले ले किन्तु वे सूर्य को ही नकार सकेंगे, ऐसा असंभव है। वैसे ही दिखावा या आडम्बरयुक्त जीवन कुछ समय के लिये अपना प्रभाव छोड़ने में सफल हो सकता है, पर बादल छँटते ही सूर्य की प्रखरता सभी को अनुभव हो जायेगी। नकली बात में बहुत आकर्षण होता है, यह सरल भी है, इसमें कोई भी परिश्रम या पुरुषार्थ भी नहीं करना पड़ता है पर असली तो असली है। प्रभाव या परिवर्तन तो असली बात या सिद्धांत ही से संभव है। दिखावा थोड़ी देर चल लेगा पर उसका नकाब जल्दी ही उतर जायेगा। इसलिये आडम्बर के बजाय सहजता, वास्तविकता और सचाई पर चलें तभी मानव कहलाने के अधिकारी होंगे हम।

कुछ काव्यमय

जगत दिखावा मानता, भीतर झाँके कौन।
वाणी सब सुनते यहाँ, कौन समझता मौन।।
जो दिखता उसको कहे, सत्य जगत के लोग।
पर भीतर देखे नहीं, सबको कैसा रोग।।
मिथ्या से खुश हैं सभी, किसे सत्य का भान।
सत्य सभी हैं जानते, पर बनते अनजान।।
आडम्बर का है समय, दीख रहा वो सांच।
इसीलिये तो सत्य पर, आती हरदम आँच।।
बाह्य बनावट से सभी, कर बैठे संतोष।
झूठ नगाड़े से दबा, आज सत्य का घोष।।

सेवा प्रभु का काम

प्रभु अपना कार्य करवाने के लिए जिस विधि से अपने सेवक चुनता है वह विधि जितनी रोचक और रोमांचक है, उतनी ही आश्चर्यजनक भी। कैसे–कैसे योग बिठाता है प्रभु, कैसे जोड़ता है अपने भक्तों को आपस में, और कैसे उनसे काम करवाता है? आप भी जानेंगे तो प्रभु शक्ति और प्रभु कृपा के कायल हो जायेंगे। ऐसा ही हुआ था। संस्थान का पहला पोलियो हॉस्पीटल बनवाने वाले स्व.सेठ श्री चैनराज जी लोढा सा. के जब मुझे पहली बार दर्शन करने का सुयोग मिला।

पाली जिले में बिजोवा गांव है। वहां के नेत्र चिकित्सा शिविर में, जो मेरे सेवा–प्रेरणा स्रोत परम पूज्य श्री राजमल जी जैन सा. के द्वारा लगाया गया था। मैं जैसे ही गया वहां बैठा, भाई सा. के चरण स्पर्श किये। उन्होंने कहा कैलाश जी! आप घाणेराव कैम्प में जरूर आना। इसलिए कि यहां के एक सेठ सा. 'चैनराज जी लोढा सा. है।' उन्होंने पढ़ी थी 'सेवा संदीपन।' उससे वे बड़े राजी हुए यह कहते थे कि कैलाश जी से मिलना है मुझे एक–दो बार कहा है। मैंने कहा भाई सा. जरूर आऊँगा।

मन में कुछ उधेड़बुन कि अभी तो मैं छह दिन की छुट्टी लेकर आया हूँ। चार दिन बाद ही कैम्प है। अफसर कैसे छुट्टी देंगे सोचा, मुझे तो आना ही होगा, क्योंकि सेठ सा. मिलना चाहते हैं।

इतनी देर में पन्द्रह मिनट बाद ही काला कोट, धोती, सफेद बाल–कुछ काले बाल। एक पतला–दुबला आदमी पैरों में 20 रुपये की चप्पल पहनकर आया। आते ही कहा राजमलजी। उन्होंने कहा अरे! कैलाश जी! जिनसे मिलने के लिए मैं आपसे कह रहा था, वह तो यहीं आ गए। मैंने बड़े प्रेम से प्रणाम किया। चैनराज जी लोढ़ा के प्रथम बार दर्शन किए थे। मेरे प्रणाम का जवाब दिया। फिर वह राजमलजी भाई से बातों में लीन हो गये। कहने लगे घाणेराव का कैम्प बहुत बढ़िया होना चाहिए। शुद्ध देशी घी के फुलके बनेंगे, पूड़ी बनेगी। रोगी अपना भगवान है मैं रोगियों के लिए कम्बल ला रहा हूँ। मैं रोगियों को थाली–कटोरी भी दूंगा इत्यादि इत्यादि बातें होने लगी।

मैं बड़ा प्रभावित हुआ। समय आने पर मैंने कहा कि –"पूज्यवर जी लोढ़ा सा., बाबूजी सा. आप उदयपुर जरूर पधारें।" उन्होंने कहा कि हाँ हाँ, मेरी बड़ी इच्छा है जरूर आँऊगा और इस तरह संस्थान के मानव मंदिर पोलियों हॉस्पीटल के जनक से मेरी अनपेक्षित भेंट हुई, ऐसे ही होते हैं प्रभु के चमत्कार, प्रभु के काम।

–कैलाश 'मानव'

जैसे विचार-वैसे ही आप

बच्चे जो शिक्षा अर्जित करते हैं, उनका पहला विद्यालय घर होता है, और पहले शिक्षक माता–पिता व घर के सदस्य। हम जो व्यवहार घर में करेंगे, जैसा आचरण करेंगे, बच्चे भी वही आचरण अपनाएंगे। इसलिए जीवन में अगर बच्चों को अच्छे संस्कार देने हो तो पहले उन्हें स्वयं आत्मसात करें। नारायण सेवा ऐसा अस्पताल है, जहां लोग दर्द लेकर आते है और खुशियां लेकर जाते हैं। मनुष्य की मानसिकता ही उसके कार्यों का आईना है।

जैसी आपकी मानसिकता होगी, वैसा आपके कार्य करने का तरीका होगा। छोटी–छोटी समस्याओं से घबराएं नहीं, उनसे बाहर निकलने का प्रयास करे, जब तक आप उस समस्या से बाहर न आ जाएं, हार न मानें और प्रयास करें, जब तक आप उस समस्या से बाहर न आ जाएं, हार न माने और प्रयास करते रहे। मस्तिष्क के भीतर दो तरह के विचार होते हैं, सकारात्मक व नकारात्मक। यह आप पर निर्भर करता है कि आप किसे चुनते हैं। जैसे विचार होंगे, वैसे ही आप लोगों के भीतर की अच्छाई व बुराई को देखेंगे। उन्होंने कहा कि कभी किसी पर निर्भर न रहे, आत्मनिर्भर बने व औरों को भी प्रेरणा दे। सफल व्यक्ति ही उद्देश्य बनाते हैं इसलिए जीवन में उद्देश्य होना जरूरी है, अन्यथा जीवन मिथ्या है। उन्होंने कहा कि देश, काल व परिस्थिति के अनुसार निर्णय लेना ही बुद्धिमानी है। स्वयं के अनुभव से सीखेगे तो जीवन भी छोटा पड़ सकता है, इसलिए सदैव दूसरों के अनुभव से सीखने का प्रयास करे, इससे आपका समय भी बचेगा व गलतियां भी न के बराबर होगी। जीवन में अगर कोई दिशाविहीन होता है तो वह जीवन में कुछ हासिल नहीं कर सकता, जीवन में सही दिशा का चुनाव अति–आवश्यक है। उन्होंने आगे कहा कि आज देश का हर युवा प्रतिभाओं का धनी है, परंतु किसी न किसी कारणवश वे अपनी प्रतिभा को दबाएं रखते है, उसे दबाने की बजाय निखरिए। जुनूनीयत की हद तक मेहनत करे, जब तक आपके सपने साकार न हो जाएं।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

एक बार भाईसा के पास मुम्बई के किसी मफत काका का फोन आया। उन्होंने भाईसा के सेवा कार्यों के बारे में सुना था। उन्होंने भाईसा को कहा कि वे उन्हें एक ट्रक सोयाबीन का तेल और एक ट्रक शक्कर भेजना चाहते हैं। भाईसा यह सुनकर दंग रह गये। एक ही पल में उनके मस्तिष्क में कई सवाल कौंध उठे। यह व्यक्ति कौन है, क्यूं मुझे यह तेल–शक्कर भेजना चाहता है, मुफ्त में भेजेगा या पैसे लेगा। मुफ्त में भेजेगा तो क्यूं भेजेगा, पैसे लेगा तो कितने लेगा। भाईसा इन्हीं प्रश्नों में उलझे हुए थे कि मफत की अगली बात से सारे प्रश्नों का समाधान हो गया। उन्होंने कहा कि तेल–शक्कर को मुफ्त भेजेंगे मगर ट्रक का किराया हमें देना पड़ेगा, इसके अलावा हमें 300 बोरी गेहूं की व्यवस्था करनी पड़ेगी।

मफत काका के प्रस्ताव से भाईसा बहुत प्रसन्न हो गये, समस्या 300 बोरी गेहूं जुटाने की थी जो कि आसान कार्य नहीं था। इसके अलावा इस गेहूं को पिसवा कर शक्कर व तेल मिला इसका सत्तू बनाना था और इसका वितरण आदिवासी क्षेत्रों के भूखों –नंगों में करना था। प्रस्ताव आकर्षक था मगर इसे पूरा करना अत्यन्त दुरूह कार्य था, उनके अकेले बूते की तो बात नहीं थी। भाईसा पशो पेश में पड़ गये, अगर प्रस्ताव ठुकराते हैं तो भूखों–नंगों को नुकसान होता है और हां करे तो इसे पूर्ण करने की समस्या थी। मफत काका भाईसा की दुविधा समझ रहे थे, उन्होंने कहा कि प्रस्ताव पर अपने सहयोगियों के साथ विचार विमर्श कर लो। इसे पूरा करना संभव हो तभी हां करना वरना कोई बात नहीं। यह कह कर उन्होंने फोन रख दिया।

फोन क्या आया राजमल भाईसा की रातों की नींद उड़ गई। मफत काका ने जवाब देने की कोई तिथि तय नहीं की थी इसलिये जल्दी भी नहीं थी। इसी उहापोह में थे कि उन्हें कैलाश की याद आई और आशा की एक किरण दिखाई दी। उन्होंने तुरन्त कैलाश को एक पोस्टकार्ड लिख सारी बात बताई। कैलाश को ज्यूं ही पत्र मिला, उसकी प्रसन्नता का पारावार नहीं था। वह यह सोच सोच कर ही हैरान था कि देश में ऐसे भी लोग हैं जो शक्कर व तेल की ट्रकें निःशुल्क वितरीत करते हैं। एक ही पल में उसने ट्रकें खाली कराने, गेहूं इकट्ठा करने और आदिवासियों में वितरीत करने का सपना देख लिया। उसकी आंखों के सामने, भूखे–नंगे गरीबों के मुस्कराते चेहरे नाच उठे जो सत्तू खा कर मुदित हो रहे थे। उसने आव देखा न ताव, लौटती डाक से ही भाईसा को पोस्टकार्ड डाल लिख दिया कि आप हां कर दो, मैं 5 दिनों की छुट्टियां लेकर आपके पास आ रहा हूं।

अंश - 039

दूसरों की योग्यता का भी सम्मान जरूर करें

रामकथा में याज्ञवल्क्य और भारद्वाज ऋषि का प्रसंग बताया गया है। प्रयाग में त्रिवेणी संगम पर भारद्वाज ऋषि का आश्रम था। वहां साधु–संतों का मेला लगा हुआ था। दूर–दूर से साधु–संत आए हुए थे।

जब मेला खत्म हुआ तो सभी साधु–संत अपने–अपने आश्रम की ओर लौट रहे थे। उस समय भारद्वाजजी ने याज्ञवल्क्य ऋषि को रोक लिया। भारद्वाजजी ने उनसे निवेदन किया कि मैं आपसे रामकथा सुनना चाहता हूं।

यावल्क्य बोले, मैं आपको रामकथा तो सुना दूंगा, लेकिन मैं जानता हूं कि आप मुझसे रामकथा क्यों सुनना चाहते हैं। आप स्वयं भी पूरी रामकथा अच्छी तरह जानते हैं। आप खुद बहुत अच्छे वक्ता हैं, लेकिन आप मेरे मुंह से रामकथा इसलिए सुनना चाहते हैं, ताकि पूरा समाज एक बार फिर रामकथा सुन सके। मेरी और आपकी बातचीत से जो रामकथा आएगी, वह एक नए दृष्टिकोण से लोगों तक पहुंचेगी। ये बातें सुनकर भारद्वाजजी बोले, इन बातों के लिए आपको धन्यवाद। विद्वान व्यक्ति वही है जो अपनी और दूसरों की विद्वत्ता को समाज के लिए काम आने दे, उसे अपने अहंकार से प्रदूषित न होने दे।

भारद्वाज ऋषि रामकथा जानते थे, लेकिन उन्होंने याज्ञवल्क्य ऋषि के मुंह से रामकथा इसलिए कहलवाई, ताकि समाज को एक बार फिर से ये कथा सुनने को मिल सके और लोग नए .ष्टिकोण से कथा समझ सके। हमें भी विद्वानों का ऐसे ही उपयोग करना चाहिए। हमारे पास अपनी बुद्धि और योग्यता है, लेकिन दूसरों की योग्यता का भी सम्मान करें। विद्वानों को प्रेरित करें कि वे अपना ज्ञान दूसरों तक पहुंचाएं, ताकि समाज को नई बातें जानने का अवसर मिल सके।

डायबिटीज में मीठा खाने की इच्छा हो तो भुनी सौंफ चबाएं

सवाल : कई वर्षो से डायबिटीज की समस्या है। कई बार मीठा खाने की तेज इच्छा होती है। क्या शहद खा सकते हैं?

जवाब : डायबिटीज के रोगियों को चीनी और गुड़ के साथ शहद भी खाने से बचना चाहिए क्योंकि इन तीनों में एक समान मात्रा में कैलोरी होती है। इनसे न केवल अचानक से शुगर लेवल बढ़ता है बल्कि कैलोरी फैट में बदलकर मोटापे का कारण बनती है। इसलिए इन्हें न ही लें। अगर बहुत मन कर रहा है तो सप्ताह में केवल एक बार घर पर बनी शुगर फ्री मिठाई खा सकते है। इसे भी अधिक खाने से परेशानी हो सकती है।

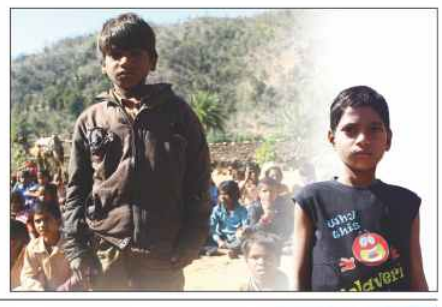
मीठे की तलब हो तो .....

बार–बार मीठा खाने की इच्छा हो तो सौफ, सूरजमूखी खरबूज या अलसी के बीज को भूनकर रखें। इनको एक चम्मच यानी पांच ग्राम की मात्रा में धीरे–धीरे चबाएं। सौफ का स्वाद प्रा.तिक रूप से मीठा होता है। इससे मीठा खाने की इच्छा नहीं होती है। वहीं इनमें पर्याप्त–मात्रा में विटामिन्स, मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर और आमेगा–3 भी मिलता है।

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

कालू सालों बाद नहाकर निखरा

उदयपुर के जिले की कोटड़ा पंचायत समिति के रणेश गांव में आयोजित संस्थान शिविर में 7–8 साल का एक बालक, फटे–पुराने कपड़े, बाल–नाखून बढ़े हुए, शरीर से दुर्गन्ध आती हुई, हाथ –पैर और मुंह पर मैल की परत जमी हुई, ऐसा लग रहा था। जैसे बचपन की खूबसूरती को गरीबी ने ढक लिया हो बच्चे की ऐसी दीन दशा देखकर संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल की आंखें भी नम हो उठीं,वे बच्चे के पास गए, उसने अपना नाम कालू बताया। वो सहमा–डरा हुआ लग रहा था, उसे बिस्किट–चॉकलेट खाने को दिए, अपने पास बिठाया और बातों से राजी किया। नाखून–बाल काटे, मंजन करवाया, साबुन–शैम्पू लगाकर अच्छे से कालू को स्वयं अध्यक्ष ने नहलाया। देखते ही देखते उसके हाथ–पावों और बदन से मेल गलकर उतरने लगा। चेहरा निखर उठा, कालू बहुत सुन्दर दिखने लगा। कालू को संस्थान ने नए कपड़े पहनाकर उसे रोज नहाने, कपड़े बदलने और मंजन करने के साथ साफ रहने की सीख दी। ऐसे बच्चों का जीवन स्तर ऊपर उठाने में आपश्री भी सहयोगी बन सकते हैं ....



अनुभव अमृतम्

अक्टूबर 1988 में पूज्य बाबूजी को परमार्थ निकेतन में सीने में दर्द होने लगा, कुछ दिनों से हो रहा था। मेरे पास संदेश आया। तुरन्त ऋषिकेश पहुँचा स्वर्गाश्रम। उस समय कुंभ का मेला चल रहा था। वहाँ आने जाने का रास्ता नहीं, बाबूजी पहले से चल नहीं सकते लक्ष्मण झूला,राम झूला तक और उधर ऑटो चलते नहीं थे। मैंने तो देखा न ऑटो रिक्शा थे, न कारें थी। कारें होती तो भी महाराज वो परमार्थ निकेतन के पीछे के रास्ते के वहाँ खड़ी रहती थी। एक अलग मिलिक्ट्री के रास्ते से होकर हरिद्वार ऋषिकेष आते थे। स्वीकृति ली– उस रास्ते की, टेक्सी हरिद्वार से की थी। भैया परमार्थ निकेतन के पीछे के रास्ते से चलना है, जहाँ से प्राकृतिक चिकित्सालय सड़क के उस तरफ। क्या क्या नहीं हो गया और क्या क्या हो गया?

कहते हैं कि भजनानन्द जी महाराज और एक दूसरे महाराजश्री उतरप्रदेश के एक जिले से पधार कर जब गीता भवन से होकर परमार्थ निकेतन पहुँचे, बहुत दिक्कत आयी। स्वयं ने नींव खोदी, कुछ मजदूरों के साथ मजदूर बने महामण्डलेश्वर जी। साँप बहुत निकलते थे, बिच्छु बहुत निकलते थे, कितनी कठिनाई सहन की। परमार्थ निकेतन के वहाँ अच्छा है, परन्तु मुनि श्री चिदानन्द जी महाराज कहते हैं। स्वयं नारायण सेवा उदयपुर से पधारी, बड़ी कृपा की। उनका एक प्रसिद्ध दोहा जो मुझे एक पत्र में भी लिखा था।

सदियों की इबादत से
बेहतर है वो लम्हा।
जब हमारे हाथ उठे
किसी घायल की
सेवा करने में।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 392 (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, 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