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 - 9 • अंक-2529 • उदयपुर, शनिवार 27 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

पैरों पर खड़ी हुई यशोदा

उत्तरप्रदेश के मुरादाबाद जिले में लाईट फिटिंग का कार्य कर परिवार का भरण–पोषण करने वाले राजेन्द्र प्रसाद की बेटी जशोदा (22) जब 12 साल की थी, एक दिन बुखार आया जो उसे पोलियो का दंश देकर ही गया। गरीब माता–पिता के लिए परिवार का भरण–पोषण ही मुश्किल हो रहा था और अब यह आसमान टूट पड़ा। विकलांगता के चलते बच्ची के अनिश्चित भविष्य पर मां–बाप के लिए सिवाय आंसू बहाने के कुछ भी न था।

उम्र के साथ जशोदा की परेशानियां बढ़ती गई। बिना सहारे शरीर को संभालना उसके बस में न था। माता–पिता ने कर्ज लेकर उसके इलाज की हर संभव कोशिश की लेकिन डॉक्टरों के अनुसार स्थिति में सुधार का एकमात्र विकल्प ऑपरेशन था, जिसमें खर्च का जुगाड़ परिवार के पास नहीं था। जशोदा को भी अब दिव्यांगता से छुटकारे की उम्मीद भी नहीं रही। कहते हैं कि जब सब तरफ अंधेरा होता है तब प्रकाश की कोई हल्की सी किरण दिखाई भी दे जाती है। टेलिविजन चैनल के माध्यम से परिवार को नारायण सेवा संस्थान में पोलियो के निःशुल्क ऑपरेशन की जानकारी मिली।

माता–पिता जशोदा को लेकर उदयपुर आए। उसके पोलियोग्रस्त पांव का संस्थान के आर.एल.डिडवानिया हॉस्पीटल में पहला ऑपरेशन हुआ। एक पैर बिल्कुल मुड़ा होने और पीठ में ट्यूमर होने के कारण 7 ऑपरेशन और 9 माह आई.सी. में रहने के बाद और जांघ की चमड़ी को पैर के पंजे पर लगाई तब वो पैर पर खड़ी हुई। सहारा लेकर चलने वाली जशोदा अब कैलीपर के सहारे चलती हैं। जशोदा ने संस्थान में ही रहकर 3 माह का सिलाई प्रशिक्षण भी लिया। बी.ए. अंतिम वर्ष की छात्रा जशोदा संस्थान के सिलाई केन्द्र में रोजगार पाकर खुश है।

छिटकी जिन्दगी को लगे पंख

रोहित अहिरवार (25) मंडीदीप (भोपाल) में एक आर. ओ. प्लांट में करते हुए माता–पिता सहित 7 सदस्यों के परिवार में जीवन निर्वाह कर रहा था। 4 बहनों में दो का विवाह हो चुका था, जबकि दो की शादी शेष है। माता–पिता रामवती देवी–भैयालाल अहिरवार दोनो ही वृद्ध हैं। पिता परिवार पोषण में मदद के लिए मजदूरी करते हैं। गृहस्थी की गाड़ी ठीक से आगे बढ़ रही थी कि अचानक एक हादसे ने पूरे परिवार को अस्त–व्यस्त कर दिया। फरवरी 2020 की पहली तारीख को रोहित भैरोपुर स्थित घर से मंडीदीप जाने के लिए निकला। भोपाल से मंडीदीप जाने वाले निकटवर्ती स्टेशन पर पहुंचा और प्लेटफॉर्म के निकट खड़ा था। ट्रेन आने में कुछ ही मिनट शेष थे। तभी कोई व्यक्ति दौड़ता हुआ उसके पास से गुजरा और रोहित उसके धक्के से रेलवे ट्रेक पर जा गिरा। संयोगवश तभी ट्रेन धड़धड़ाते हुए आ पहुंची और उसके दोनों पांवों को चपेट में लेते हुए आगे बढ़ गई दोनों पांव कट चुके थे। उसे तत्काल भोपाल के एक अस्पताल ले जाया गया जहां उसका इलाज चला। दोनों पांव कटने से परिवार पर संकट के बादल छा गए। परिवार आर्थिक संकट का सामना करने लगा। किसी ने कृत्रिम पांव लगवाने की सलाह भी दी लेकिन आर्थिक संकट के चलते रोहित के लिए यह नामुमकिन था। ठीक एक साल बाद भोपाल में 22 जनवरी2021 को नारायण सेवा संस्थान की कृत्रिम अंग वितरण शिविर लगा। प्रचार–प्रसार से रोहित को पता लगने पर वे भी शिविर में पहुंचे, जहां घुटनों से ऊपर तक कृत्रिम पांव बनाकर लगाए गए। रोहित अब चलते है और जल्दी ही उन्हें काम पर लौटने की उम्मीद हैं।

राजश्री का जीवन हुआ आसान

मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल के निकटस्थ गांव नारियल खेड़ा निवासी राजश्री ठाकरे (21) का जन्म से ही दांया हाथ बिना पंजे के था। पिता दशरथ ठाकरे मजदूरी करके पांच सदस्यों के परिवार का पोषण कर रहे थे। सितम्बर 2019 में पिता का देहांत हो गया।

राजश्री ने एक कॉलेज से ग्रेजुएशन की डिग्री हासिल की। कृत्रिम पंजा अथवा हाथ लगाने के लिए भोपाल के एक बड़े अस्पताल से सम्पर्क भी किया लेकिन आर्थिक तंगी के चलते सम्भव नहीं हो पाया। राजश्री पार्ट टाइम नौकरी कर परिवार पोषण में मदद कर रही है।

भोपाल में 22 जनवरी 2021 को नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क कृत्रिम अंग शिविर में राजश्री ने भी पंजीयन करवाया। जहां संस्थान के ऑर्थोटिस्ट–प्रोस्थोटिस्ट ने इनके लिए पंजे सहित एक विशेष कृत्रिम हाथ तैयार किया। राजश्री इस हाथ से अब दैनन्दिन कार्य के साथ लिखने का काम भी आसानी से कर लेती है।

निशा को मिला नया सवेरा

बेतिया (बिहार) की रहने वाली निशा कुमारी (15) का बांया पैर जन्म से ही वि.त अर्थात् छोटा था। पैरो के इस असंतुलन को देख पिता चान्देश्वर शाह व माता चंदादेवी सहित पूरा परिवार चिंतित रहा। किसी ने बताया कि थोड़ी बड़ी होने पर बच्ची का पांव स्वतः ठीक हो जाएगा, लेकिन ऐसा न होने पर माता–पिता की चिंता और अधिक बढ़ गई। अस्पताल में दिखाने पर ऑपरेशन का काफी खर्च बताया। जो इनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था।

पिता बाजार में सब्जी का विक्रय करते हैं, एवं माता–पिता खेतीहर मजदूर है। निशा के दो भाई और और दो बहनें हैं। कुल मिलाकर परिवार में सात सदस्य हैं, जिनका पोषण माता–पिता की कमाई से बामुश्किल हो पाता है। कुछ ही समय पूर्व दिल्ली में रहने वाले इनके करीबी रिश्तेदार भूषण शाह ने टीवी पर नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क पोलियो सुधार ऑपरेशन एवं कृत्रिम अंग वितरण के बारे में कार्यक्रम देखा तो उन्हें बड़ी प्रसन्नता हुई और उन्होंने तत्काल निशा के पिता को सूचित किया। बिना समय गंवाए संस्थान चान्देश्वर और उनके साढू वासुदेव शाह जुलाई के पहले सप्ताह में ही निशा को लेकर उदयपुर संस्थान मुख्यालय पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने उसकी जांच कर 'एक्सटेंशन प्रोस्थेटिक' (कृत्रिम अंग) लगाया।

इसके लगने से निशा के दोनों पांवों में संतुलन है और वह बिना सहारे चल सकती है। निशा के भविष्य के प्रति चिंतित पूरा परिवार अब प्रसन्न है।

शुक्रिया नारायण सेवा का

महज पाँच साल की उम्र और पोलियो का अटेक। बस तब से बैशाखी ही उसका सहारा है। नाम सीमा रावत है। ग्राम निरावली, जिला ग्वालियर की रहने वाली। ये सीमा है जिसके जीवन में दुःखों की कोई सीमा नहीं। नारायण सेवा संस्थान में ऑपरेशन किया था।

नारायण सेवा संस्थान ने उसका निःशुल्क ऑपरेशन करके उसको चलने लायक बनाया और सहारा दिया। उसकी काबिलियत बढ़ाकर वो कहती हैं– वहां से आकर में इतना चल सकती हूँ । दो महीने रहकर वहां सिलाई का कोर्स किया था। संस्थान ने सीमा को सिलाई का प्रशिक्षण और एक सिलाई मशीन निःशुल्क दी। सिलाई मशीन भी थी। अब मैं इतना पैसा कमा लेती हूँ कि अपना खर्चा उठा सकूँ।

माता– पिता कहते हैं बच्ची अपने हाथ – पैर से खड़ी हो रही है। वो कर सकती है, वो सीख आयी है, वहां जा के कुछ मिला है। हमारी बच्ची की शादी हो चुकी है, वहाँ भी ससुराल जाऐगी तो वहां भी मदद मिलेगी थोड़ी बहुत और हमारी बच्ची अपने पैरो पे खड़ी है। वहाँ पे भी जाकर में सिलाई करूंगी।

मेरी मम्मी – पापा, सास– ससुर सब खुश है। सीमा जब अपना बचपन याद करती है तो उसका मन दुःखी हो जाता है। जब में पाँच साल की थी तब मुझे याद नहीं है कि मेरा पैर ऐसे– कैसे हुआ है? मेरे साथ ही लड़कियाँ थी वो चलती थी। वो कहीं भी जाती थी तो मेरा भी मन होता था। मुझे भी ऐसा लगता कि, मैं काशः ठीक होती, ऐसा करती। तब हम पे बहत गरीबी थी। दूसरे के यहाँ पैसे लेने गई उसकी मम्मी तो उसने मना कर दिया। एक बच्ची, वो भी भगवान ने ऐसी कर दी विकलांग। अगर सही होती तो हमको ऐसे हाथ नहीं जोड़ना पड़ता किसी के। पिता– माता को तो बहुत ज्यादा दुःख होता है। म्हारे बहुत खुशी है कि अपने पैरो पे खड़ी हो गई।

अब सीमा की खुशियों की कोई सीमा नहीं रही। नारायण सेवा संस्थान ने मेरे लिये इतना किया तो बार–बार शुक्रिया करते हैं। उसे मिल गया अपने हिस्से का मुट्ठी भर आसमान। दिल से कहा धन्यवाद, नारायण सेवा संस्थान।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

होश में रहते हुए मान और अपमान को एक समान समझे तब तो ठीक है, लेकिन उनकी गलत नस दब गई, कट गई।

दया करे जो सब जीवों पर,
ईश्वर को वो भाये।
दान वही करता जो जग में,
परहित को अपनाये।।
बेबस पीड़ित वंचितजन के
आँसू आज बिठाए।
हारे हुए दिव्यांगों को चलाये,
दान, दया अपनाना।।
भावक्रांति के पथ पर
चलकर प्रेम के फूल खिलाना।
दया अपनाना .....।।

बाबू मैं क्यों आता हूँ आपके पास में ? आपके कहोगे नारायण सेवा के लिये आते हो। नारायण सेवा तो आपकी संस्था है। आपकी इच्छा हो जितना दान भेजना। आपकी इच्छा हो तो बाद में भेजना। आपकी इच्छा हो तो अभी भेजना। आपकी इच्छा हो तो प्रेरणा देना। आपकी इच्छा हो तो दूसरों को निवेदन करना। आपकी इच्छा हो तो पधार कर आना। पधारने के लिये तो बार–बार निवेदन है। दान के लिये , मेरा दबाव भी क्या पड़े ?

देनहार कोउ और है,
भेजत सो दिन रैन।
लोग भरम हम पै धरैं,
याते नीचे नैन।।

सम्पादकीय

गुण के दो रूप है सदगुण और दुर्गुण। दुगुर्णो को त्याज्य व सद्गुणों को वरैण्य माना गया है। वास्तव में मनुष्य की शोभा सद्गुणों से ही तो है। सद्गुण तो स्वाभाविक विशेषताएं है जो परमात्मा ने हमें प्रदान की है। सद्गुण स्वयं के लिए भी उतने ही आवश्यक है जितने कि व्यवहार जगत के लिए।

संसार में व्यक्ति एक दूसरे को मान– सम्मान दें, किसी जरूरतमंद की सहायता करें, सत्याचरण व ईमानदार चर्या का पालन करें। तो वह सद्गुणी कहलाता है। मनुष्य को यदि सामाजिक प्राणी कहलाना है तो उसे व्यावहरिक सद्गुणों का परिपालन करना ही होगा। इसके साथ व्यक्ति का आत्मा सद्गुणी होना भी आवश्यक है। यह एक प्रकार का स्वमूल्यांकन भी है। हम कोई गलत काम करें या सही तो ठीक से अनुभव करें तो, हमारा मन उसमें रोकता या प्रोत्साहित करता है। जिस भी कार्य से मन की खिन्नता या उदासिनता प्रकट हो तथा करने में हिचक हो उससे बचना ही चाहिए। जिस कार्य से मन मुदित हो तथा परमशांति का अहसास हो वही कार्य करना चाहिए। यही निजी सद्गुणों की कसौटी है। सद्गुण विकसित भी किये जा सकते हैं। तो फिर हम क्यों पीछे रहे, सद्गुणी बनें, सर्वप्रिय बनें।

कुछ काव्यमय

सत्य वचन तू बोल रे,
अमृत अर्क डुबोय।
वाणी ही से मानवी,
गरिमा तेरी होय।।
सच बोले वो देवता,
झूठा असुर समान।
केवल वाणी भेद से,
है तेरी पहचान।।
ईश्वर के संकेत हैं,
सच की राह अबाध।
फिर भी सत्पथ ना चले,
तो जघन्य अपराध।।
सच तेरी है अस्मिता,
ऐ मानव तू जान।
केवल सच से ही मिले,
अब तक श्री भगवान।।
सत्य कसौटी साख की,
नहीं झूठ के पाँव।
झूठ झुलसती धूप है,
सच है शीतल छाँव।।

- वरदीचन्द राव

बड़ी बड़ी रौबदार मूंछों वाले एक व्यक्ति ने सबके सामने बन्दूक तान रखी थी, कैलाश के साथ 20 साल का एक किशोर था, वह तो डर के मारे गाड़ी में दुबक गया, ड्राइवर तथा एक अन्य साथी डर के मारे रोने लगे। कैलाश ने हिम्मत रखी, व्यक्ति शक्ल से कोई डाकू लग रहा था, कार में चन्दे से एकत्र की हुई धन राशि भी थी, अपनी जान बचाने के साथ साथ इस धनराशि को भी बचाना था, कैलाश ने उसके आगे हाथ जोड़ लिये और अत्यन्त कातर स्वर में विनती करने लगा कि हम तो अनाथ बच्चों की सेवा करते हैं, हमारे पास कुछ नहीं है, जंगल में हम रास्ता भटक गये हैं, आप बन्दूक मत चलाओ।

कैलाश की बात का बन्दूकधारी पर कोई असर नहीं हुआ, उसने अपने तेवर बरकरार रखते हुए कहा कि तुम झूठ बोल रहे हो, मुझसे बचना इतना आसान नहीं। कैलाश ने फिर दोहराया कि वह सच बोल रहा है, उसने जल्दी से अपने बेग से फोटुओं की एलबम निकाली और उसे देते हुए कहा, आप खुद देख लो। बन्दूकधारी ने अपनी बन्दूक नीचे कर दी और टोर्च की रोशनी, कैलाश द्वारा दिखाई जा रही एलबम पर डाली। एलबम में विभिन्न सेवा कार्यों के चित्र थे। कैलाश ने एलबम के दो तीन पन्ने पलट कर विभिन्न चित्र दिखाए, इससे उसका गुस्सा थोड़ा शांत हुआ। उसने बन्दूक एक तरफ कर दी और कैलाश के हाथ से एलबम ले कर खुद ही टार्च की रोशनी डालकर देखने लगा।

उसकी ऐसी दिलचस्पी देख कर कैलाश की जान में जान आई, वह बोला – इन सब बच्चों के मां–बाप नहीं है, ऐसे अनाथों की मदद करने हेतु ही धनसंग्रह करने हम इस क्षेत्र में आये हैं। कैलाश की बातों और एलबम के चित्रों से उसे थोड़ा थोड़ा विश्वास होने लगा। बोला – काम तो अच्छा करते हो, बन्दूक नहीं चलाउंगा, निश्चिन्त रहो, मगर यह रास्ता तो बंद है, आगे जाओगे कैसे? उसकी बातों से कैलाश की हिम्मत बढ़ गई, उसने कहा–आप हमारे लिये भगवान स्वरूप उपस्थित हुए हैं, इस बियाबान जंगल और हिंसक पशुओं से भरे क्षेत्र में आप ही हमारी मदद कर सकते हैं। बन्दूकधारी को यह बात पसन्द आई, उसने कहा– पहले तो सब लोग मिलकर इस गाड़ी को घुमाते हैं, फिर दूसरी बात करेंगे। अब गाड़ी में दुबके बैठे लोग भी बाहर निकल आये और बन्दूकधारी की मदद से सबने मिलकर गाड़ी को घुमाया।

अंश - 168

अपनों से अपनी बात

हमारे विकार मिटे

भाव बढ़िया है, प्रज्ञा जागृत है, समझदारी अच्छी है। मन्थरा जैसी दुर्बुद्धि नहीं होनी चाहिये। मन्थरा ने तो इतनी दुर्बुद्धि की कि हर तरह से केकैयी को पहले कहती थी– लक्ष्मण ने आपको कुछ कह तो नहीं दिया? तेरे गाल तो नहीं फूल गये? अरे! किसके आधार पर गाल फुलाऊंगी? आज सबसे ज्यादा तो कौशल्या सुखीहै। कद्रु और विनिता गरूड़ माता विनिता का उदाहरण दे दिया। गरूड़ जी की माता विनिता को जैसे नाग माता कद्रु ने दुःख दिया। नाग क्या है? विषधर क्या है? ये हमारे विकार, ये हमारा क्रोध, काम की अग्नि।

काम बात कफ लोभ अपारा ।
क्रोध पित्त नित छाती जारा।।

कोई कहते हैं– मोह क्या हुआ? अज्ञान, ज्ञान ही नहीं है। माता से कैसे बोलना चाहिये? कड़क बोल दिये। माताजी को रोज प्रणाम करो। मानसिक प्रणाम करो। मुझे माताजी का वो दृश्य बार–बार स्मरण आता है। जब मैं भोजन के लिये बैठा था– थाली ले के। माताजी रोटी बनाती हुई गीताजी का पाठ कर रही थी। अठारवां ध्याय का। क्या अर्जुन तेरा मोह दूर हूआ? क्या अर्जुन तूं ज्ञानमार्ग पर चला?

ज्ञानमार्ग– महाराज हानियों को तो आप ने सुना ही है। आप तो दोहा बोलो। माणो मनोरंजन करो। स्नेहमयी संस्काराय,

प्रेममयी, उपकाराय, करुणामयी उपकाराय नमः। परिवार कृतार्थ नमः। परिवार का कर्त्तव्य निभाना। बुजुर्गों का सम्मान करना। बच्चों को स्नेह देना। बच्चे तो ये छोटे–छोटे होते हैं ना? ये दो रुपया रा गुब्बारा आवे। दो रुपयाऊं ज्यादा रो नी आवे। ये दे दिया करो। ये गुब्बारा बच्चों को देंगे। बच्चे खुश हो जायेंगे। एक वकील ऑफिस में बैठे, सोच रहे थे अपने दिल।

फला दफा पर बहस करूंगा,
प्वाईन्ट मेरा है बड़ा प्रबल।।
उधर कटा वारंट मौत का,
कल की पेशी पड़ी रही।
परदेशी तो हुआ रवाना,
प्यारी काया पड़ी रही।।
प्यारी काया पड़ी रहेगी।

मंथरा का कोई नाम नहीं रखता। कोई अपनी बेटी का नाम मंथरा रखता है तो बताओ? मैंने तो नहीं सुना। हाँ दुर्गावती मिलती है, लक्ष्मीबाई मिलती है।

खूब लड़ी मर्दानी वो तो,
झांसी वाली रानी थी।
बुन्देलों हरबोलों के मुँह,
हमने सुनी कहानी थी।।
मीरांबाई मिलती है हाँ,
गिरधर म्हाने चाकर राखो जी।

सेवा में चाकर ही बनना है। देखो ये केला। एक केले का ये दसवां हिस्सा इतना, इसका भी आधा। ये बीज बोया गया था। सत्कर्मों का बीज, पुण्य का बीज, आनन्द का बीज, ये किसी की भलाई का बीज। गीत–

अच्छे बीज जो डाले,
अच्छी फसल को पायें।
आओ भावक्रान्ति को फैलाये।।

ये पराये आँसू को पौंछने का बीज है सभी बन्दे प्रभु के।

बन्दगी उनकी करो।
प्रेम की बोओ फसल,
आनन्द फल फिर बाँट लो।

जैसा बोयेंगे वैसा काटेंगे। एक बीज बोया गया केले का इतना छोटा सा, और झुण्ड के झुण्ड केले आ गये। जो इतना अच्छा कार्य नारायण संस्थान ने प्रारम्भ किया। हरेक प्राणी के अन्दर भगवान को देखना। किसी महापुरुष ने कहा है– अगर आप किसी की खुशियाँ पेन, पेन्सिल बन के लिख नहीं सकते। कम से कम रबड़ बन के दूसरों के दुःख को मिटा तो सकते हो।

–कैलाश 'मानव'

शेर के बाल

कभी–कभी परिस्थितियाँ इतनी भयावह और कष्टकारक हो जाती हैं कि उनका भाव व्यक्ति पर काफी लम्बे समय तक रहता है। कई बार तो ऐसा भी होता है कि व्यक्ति उन परिस्थितियों की स्मृतियों से निकलना चाहे या उन्हें भूलना चाहे, तब भी वह उन्हें नहीं भुला पाता। कोई अन्य व्यक्ति चाहकर भी उसकी सहायता नहीं कर पाता। एक बार किसी भयानक युद्ध में एक राष्ट्र के बहुत सारे सैनिक मारे गए, परन्तु कुछ सैनिक बच गए। उनमें से एक लक्ष्मी का पति भी था। जब वह घर आया तब भी उसके दिमाग में युद्ध की वही भयावहता समाई हुई थी। वह गुमसुम और मायूस रहने लगा। जितने प्रेम, उत्साह और ऊर्जा से वह पहले लबालब रहता था, वह सब गायब हो गया। दिनभर उसके दिमाग में युद्ध के दृश्य, मारकाट, हत्या, खून आदि ही चलते रहते थे। यह स्थिति काफी लम्बे समय तक चली तो उसकी पत्नी को उसकी चिंता सताने लगी। अपने पति के इलाज हेतु वह एक वैद्यजी के पास गई।

लक्ष्मी ने सम्पूर्ण घटनाक्रम और वर्तमान परिस्थितियाँ वैद्यजी को बता दीं एवं आग्रह किया कि कुछ ऐसी दवाईयाँ मिल जाए, जिससे उसका पति ठीक हो जाए। वैद्यजी ने लक्ष्मी को बताया कि इस बीमारी का एक ही इलाज है और उसमें भी दवाई बनाने

हेतु जिंदा शेर के बाल चाहिए। अगर तुम जिन्दा शेर के बाल ले आओ तो तुम्हारा पति पुनः पहले जैसा हो जाएगां इस पर वह हाथ जोड़ते हुए वैद्यजी से बोली–यह कैसे सम्भव है? मैं जीवित शेर के बाल कैसे ला सकती हूँ? कोई और दवाई हो तो बता दीजिए। वैद्यजी ने यह कहते हुए मना कर दिया कि इसके अतिरिक्त और कोई दवाई नहीं है, जिससे तुम्हारा पति ठीक हो पाए। अब पत्नी दिन–रात केवल शेर के बाल के बारे में ही सोचती रहती। उसे यह लगने लगा था कि पति को ठीक करने हेतु शेर के बाल लाने ही पड़ेंगे। सती–सावित्री की प्रतिज्ञा की भाँति उसने भी अपने पति को पहले जैसा करने की प्रतिज्ञा मन में कर ली।

एक दिन वह एक कटोरी में माँस का टुकड़ा लेकर जंगल में गई और जैसे ही शेर की गुफा के सामने पहुँची, तो अंदर से शेर के दहाड़ने की आवाज आई। दहाड़ सुनते ही वह डरकर सीधा अपने घर भाग आई। दूसरे दिन भी वह भयग्रस्त होकर पुनः घर लौट आई, परन्तु तीसरे दिन वह शेर की गुफा के बाहर माँस की कटोरी रखने में सफल हो गई। अब यह उसके रोज का क्रम बन गया था, माँस की कटोरी रखना और खाली कटोरी लेकर घर चले आना। ऐसा करते–करते धीरे–धीरे उसकी हिम्मत बढ़ने लगी। यह क्रम लगभग एक महीने तक चला। एक महीने पश्चात एक दिन उसने देखा कि शेर गुफा के अंदर नहीं, बल्कि बाहर बैठा था। उसने हिम्मत करके शेर के पास धीरे से माँस की कटोरी खिसका दी। शेर ने महिला पर आक्रमण नहीं किया। उसने माँस खा लिया। अब उस महिला की हिम्मत और बढ़ गई। वह शेर के सामने माँस की कटोरी रखती और शेर उसे कुछ नहीं करता। धीरे–धीरे उस महिला की हिम्मत इतनी बढ़ गई कि अब वह शेर के पास बैठने लगी, उसके बालों को सहलाने लगी और उसके शरीर पर हाथ फिराने लगी। एक दिन वह अपने साथ एक चाकू लेकर गई और शेर के बालों को सहलाते –सहलाते धीरे से उसके बाल काट लिए। वह शेर के बालों को लेकर सीधा वैद्यजी के पास पहुँची और कहा–ये लीजिए वैद्यजी, जीवित शेर के बाल।

वैद्यजी ने उस महिला से बाल लिए और अपने पास जल रही अग्नि में उन बालों को डाल दिया। यह देखकर महिला अत्यन्त आश्चर्यचकित हो गई। उसने वैद्यजी से पूछा–आपने यह क्या किया? बड़ी मुश्किल से तो मैं ये बाल लाई थी और आपने उन्हें अग्नि में डाल दिया। तब वैद्यजी ने उत्तर दिया – इंसान शेर से ज्यादा खतरनाक नहीं हो सकता। जब तुम शेर को काबू में कर सकती हो तो इंसान को भी अपने प्रेम और धैर्य से उसकी पूर्ववर्ती स्थिति में ला सकती हो। तुम्हें किसी दवा की जरूरत नहीं है। धैर्य और प्रेम से सभी को वश में किया जा सकता है। किसी के भी मन में जगह बनाने के लिए हमें धैर्य रखते हुए प्रेम से उसके साथ व्यवहार करने की जरूरत है। यही बात अगर हमारे स्वयं पर लागू हो तो हम स्वयं भी किसी के वश में हो जाएँगे। यदि परिवार के सभी सदस्य धैर्य और प्रेम की पालना करें तो उस परिवार में सदैव खुशियाँ बरसती रहेंगी।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैल्सियम हड्डियों को मजबूत बनाता है

कैल्सियम हड्डियों को मजबूत बनाता है कैल्शियम का उपयोग हड्डी बनाना और उनको मजबूत रखना माना गया हैं। जिन छोटे बच्चों को पाचन क्रिया ठीक नहीं होती और उनको भोजन में पर्याप्त मात्रा में चूना नहीं मिलता तो उनकी भोजन ग्रोथ रूक जाती है और हड्डिया भी कमजोर हो जाती पड़कर टेढ़ी हो जाती हैं उस समय डाक्टर प्रायः कैल्शियम मिश्रित औषधियां देते हैं। बाजार में ग्राइप वाटर व अन्य कई प्रकार की पेटेण्ड दवाइयां उपलब्ध होती है।

स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए तथा उचित वृद्धि के लिए बालकों को कैल्शियम की आवश्यकता होती है। बड़े लोगों को भी प्रायः 40 वर्ष की उम्र के बाद कैल्शियम की खुराक लेने के लिए डॉक्टर परामर्श देते हैं।

हमारे खान–पान में कई वस्तुओं में कैल्शियम की अच्छी उपलब्ध है अतः कैल्शियम की पूर्ती के लिए ध्यान से लें।

दही : एक कप दही में 30 प्रतिशत कैल्शियम के साथ – साथ, फास्फोरस, पोटेशियम, विटामिन बी 2 और बी 12 होता है। इसलिए दही का सेवन करें। दूध में भी पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है। पनीर : पनीर में भी भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है। पनीर का सेवन करने से शरीर में कैल्शियम के साथ –साथ प्रोटीन की कमी भी पूरी हो जाती है।

बीज : अलसी, कद्दू और तिल के बीज कैल्शियम के अच्छे स्त्रोत होते हैं। इनमें कैल्शियम के साथ – साथ प्रोटीन और ओमेगा 3 फेटी एसिड भी पर्याप्त मात्रा में होता है।

बींस : एक कप बींस में 24 प्रतिशत तक कैल्शियम होता है। इसलिए बींस को अपनी डाइट में शामिल करने से शरीर में कैल्शियम की कमी पूरी हो जाती है।

पालक : पालक में भी भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हफ्ते में कम से कम 3 बार पालक को सब्जी या पालक का सूप पियें।

भिण्डी : एक कटोरी भिण्डी में 40 ग्राम कैल्शियम होता है। भिण्डी को हफ्ते में दो बार खाने से दांत खराब नहीं होते हड्डिया भी मजबूत होती है।

अदरक : अदरक की चाय पिये। डेढ़ कप पानी में एक इंच का टूकड़ा पीस कर डालें और उसे उबालें। जब पानी एक कप रह जाये तो उसे चाय की तरह पियें। अदरक का सेवन किसी भी रूप में करें। अदरक के टूकड़े कुछ देर नींबू में भिगोकर खाये।

अदरक : धनियें की चटनी खायें।

फलों का सेवन : फलों में नारियल , आम, जामफल, सीताफल, केला, अनान्नास, संतरा, खजूर, शहतूत आदि का सेवन करें।

ड्रायफ्रूट्स : अंजीर और बादाम रात भर पानी में भिगोकर सुबह चबा चबाकर खाने से हड्डिया मजबूत होती हैं, क्योंकि इनमें
कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

धूप का सेवन : प्रातःकानीन धूप का सेवन करना चाहिए। प्रातः 8 बजे के पूर्व 10 मिनट धूप में बिताने चाहिए।

तिल का सेवन : प्रतिदिन 2 चम्मच भुने हुए तिलों का सेवन करें। तिल, नारियल, गुड़ मिलाकर तिल कुट्टा खायें। तिल की चक्की का लड्डू खायें।

सोयाबीन : सप्ताह में एक बार सोयाबीन की सब्जी खायें या खाने में सोयाबीन मी मात्रा बढ़ायें। किसी भी रूप में सोयाबीन का सेवन करें। नाश्तें या शाम के समय हल्की भूख में एक बाउल स्प्राइउट्स खायें।

नींबू पानी : रोजना शाम को या दिन में एक गिलास पानी में नींबू निचोड़ डालकर पियें। दिन भर में एक खट्टा फल खाये।

नींबू का पानी : रात को एक गिलास पानी में जीरा भिगो दें। सुबह उस पानी को उबालें। जब पानी आधा रह जाये तो उसे छानकर पियें।

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

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Donate via UPI
Google Pay PhonePe paytm
narayanseva@sbi

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

अनुभव अमृतम्

हॉस्पिटल जाते रहे। डॉ. आर.के. अग्रवाल के साथ में उनके चेम्बर में बैठे। डॉ. ए.के. पेण्डसे साहब का प्रेम मिला। विनया जी पेण्डसे महोदया एक दिन पी.एन. टी. कॉलोनी में देखा नीचे एक गाड़ी आकर खड़ी हो गई है। पेण्डसे साहब उतर रहे हैं दौड़ा दौड़ा आया, प्रणाम किया। डॉ. ए. के पेण्डसे साहब हेडऑफ डिपार्डमेंट सर्जरी, विनया जी पेण्डसे जनाना हॉस्पिटल की इंचार्ज महोदया। कैलाश जी आटा लाए, तेल लाए, घी लाए, हम शक्कर लाए हैं।

आप अगले शिविर में अगले संडे पधारो तब बाँट देना। वितरण कर देना। उनके भाग्य से है। हमारे भाग्य से क्या है? बहुत भजन गा लिये। हाँ, संगीत मन के पंख लगाए, गीतों से रिमझिम रस बरसाए। रस बरस गया। चिड़ियों का चहकना जारी था। रास्ते में गोरैया का घोंसला पड़ा हुआ था। गोरैया नहीं थी। उस घोंसले को उठाया। लाखों तृण घास के तृण लाखों तृण से ये घोंसला बना। व्यक्ति भी नहीं बना सकता। ऐसा घोंसला बना। अंदर भी बाहर भी। कई महानुभाव घोंसले बनाते हैं, बैठे बैठे बहुत बनाते हैं। बनाने ही चाहिए। बेटे बेटी भी बहुत अच्छे होते हैं। कोई बेटा बेटी ऐसा भी होता है जो उनके घोंसलों को तोड़ देते हैं।

प्रशांत बाबू 10 साल के हो गए। शिशु भारती विद्यालय में पढ़ाई कर रहें है। कल्पना जी 13 साल की हो गई। पाँचवी तक दोनों का शिशु भारती विद्यालय आचार्य देव श्रीमाली जी, पंडित लक्ष्मी नारायण जी बहुत अच्छा विद्यालय एल.एन. शर्मा साहब और प्रशांत भैया को ज्ञान मंदिर में प्रवेश कराया। एक पोस्ट ऑफिस के इन्सपेक्टर साहब थे, उन्होंने बताया ज्ञान मंदिर बहुत अच्छा विधालय बनाया हिरण मगरी में। गरीबों को पहले प्रवेश देना। बहुत अच्छा लंबा चौड़ा विद्यालय। एक एक कक्ष में ज्ञान है, प्रेम है, समर्पण है, सच्चा धर्म है, दया धरमस्य मूलम है।

10 वीं तक प्रशांत बाबू ज्ञान मंदिर में पढ़े। फिर कॉलेज की पढ़ाई के लिए बी.एन कॉलेज में, और कल्पना जी मीरा गर्ल्स कॉलेज में। दोनों का बी.ए हुआ ग्रेजुऐट हुआ, क्षण क्षण जा रहा हैं। और 1985 का वो अवसर आ गया जिसका वर्णन बहुत पहले एक पंक्ति में आ चुका है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 295 (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. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023