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-2512 • उदयपुर, बुधवार 10 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

पाँच दिवसीय दीपोत्सव 2021 की शुभकामनाएं

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।

इंडियन बैंक ने दी मदद

इंडियन बैंक की ओर से अपने 115 वें स्थापना दिवस पर सामाजिक उत्तरदायित्व (सी.एस.आर) परियोजना के तहत 9 अगस्त को विभिन्न दुर्घटनाओं में अपने हाथ–पांव गंवाने वाले 5 दिव्यांगों को आर्थिक सहयोग प्रदान कर संस्थान मुख्यालय पर कृत्रिम अंग लगवाए। इस दौरान बैंक के क्षेत्रीय प्रबन्धक श्री राजेन्द्र कुमार, उपप्रबन्धक श्री नवीन टांक एवं मुख्य प्रबन्धक श्री अनिल नेगी ने संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों का अवलोकन किया। निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल ने उनका स्वागत किया। कृत्रिम अंग निर्माण प्रभाग के प्रभारी डॉ. मानस रंजन साहू ने उन्हें कृत्रिम अंग और कैलीपर निर्माण की विस्तार से जानकारी दी। इस अवसर पर बैंक के श्री विजय जैन, श्री अरूण कुमार तथा संस्थान के लेखाधिकारी श्री जितेन्द्र गौड़ व श्री संतोष सेनापति भी मौजूद थे।

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।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

NARAYAN LIMBS & CALIPERS

रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनाये सशक्त

सहायक उपकरण विवरण	सहयोग राशि (रूपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
केलिपर	2000
बैसाखी	500

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

दिव्यांगों को स्वावलम्बी बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान हो

मोबाईल/ कम्प्युटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सोजन्य राशि	
30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 225000 रू.	5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 37500 रू.
20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 150000 रू.	3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 22500 रू.
10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 75000 रू.	1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 7500 रू.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रू.

NARAYAN ROTI

प्यासे को पानी, भुखें को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा- कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रूपये)
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चो के लिए भोजन सहयोग

NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करे उद्धार

प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति वर्ष)	36000 रू.
प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति माह)	3000 रू.

NARAYAN APNA GHAR

जिनका कोई नही है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को ले गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रू.

NARAYAN COMMUNITY SEVA

दूरस्थ एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

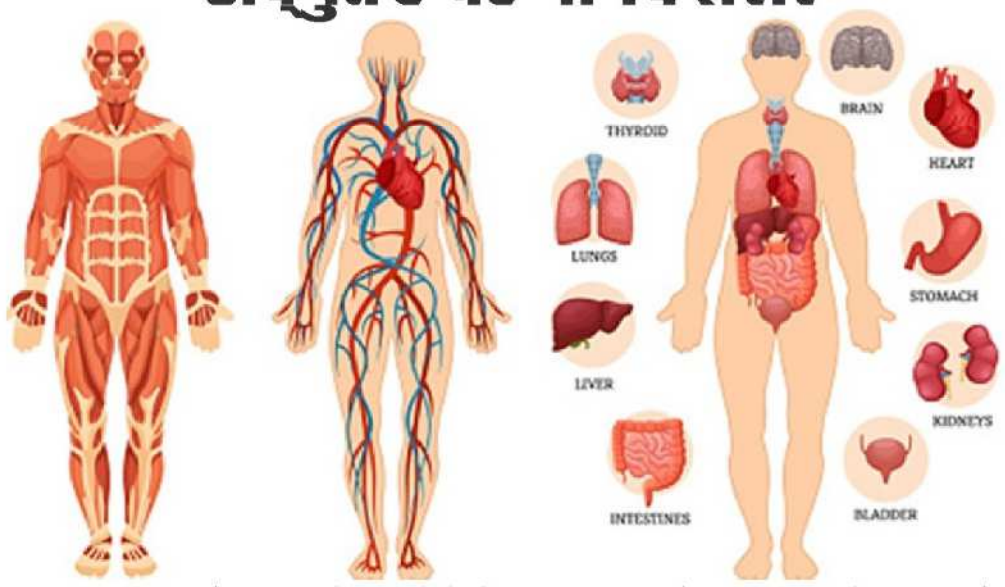
50 मजदूर परिवार	100000 रू.
25 मजदूर परिवार	50000 रू.
5 मजदूर परिवार	10000 रू.
3 मजदूर परिवार	6000 रू.
1 मजदूर परिवार	2000 रू.

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुंओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत है कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

अद्भुत है यह मानव शरीर



दुनिया के बहुत सारे रहस्यों में से एक रहस्य मानव शरीर भी है। रहस्यों की खान हमारा यह शरीर कैसे कार्य करता है? आइए लेख से जानते हैं। कई बार दिल में ख्याल आता है कि इस शरीर से हम कितने काम लेते हैं। आखिर इस मानव शरीर के अंदर है क्या ? आइए जानें ऐसे ही सवालों के जवाब। शरीर में समस्त ऊर्जा का आधा भाग केवल सिर के द्वारा खर्च होता है।

स्वयं सांस रोककर रखने से किसी मनुष्य की मौत नहीं होती। मानव शरीर में आंख की पुतली का आकार जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत एक जैसा रहता है।

हम एक दिन में लगभग 20 हजार बार पलकें झपकाते हैं। दो सेकंड में आने जाने वाली छींक को नाक तक पहुंचने में 160 किमी प्रति घंटे का सफर तय करना पड़ता है। इसकी रफ्तार एक भागती हुई ट्रेन की गति के बराबर होती है। एक निरोगी मनुष्य के शरीर से लगभग सवा लीटर पसीना प्रतिदिन निकलकर हवा में उड़ जाता है। जब हम सोते हैं तो हम पूरे समय गहरी नींद में होते हैं, पर ये सच नहीं है। 8 घंटे की नींद में 60 प्रतिशत तो हम कच्ची नींद में होते हैं। 18 प्रतिशत गहरी नींद लेते हैं, तो 20 प्रतिशत सपने देखने में निकाल देते हैं।

साबित हो चुका है कि सोते वक्त हमारा दिमाग टीवी देखने की तुलना में ज्यादा सक्रिय होता है।

हमारा दायां फेफड़ा बाएं फेफड़े से बड़ा होता है। ऐसा दिल के स्थान और आकार के कारण होता है। एक सामान्य व्यक्ति अपने साठ वर्ष के जीवनकाल में करीब एक लाख किलोमीटर पैदल चल लेता है। मनुष्य एक सांस में 500 मिलीमीटर हवा खींच सकता है।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

दर्शन दो घनश्याम नाथ म्हारी
अखियाँ प्यासी रे।।

ये आप की गाड़ी है, ये तो लकड़ी की गाड़ी है। लेकिन आपकी गाड़ी मेरी गाड़ी। ये दुनिया की गाड़ी सावरिया सेठ चला रहा है। जिन्होंने नृसिंह मेहता के ब्याव के, नानीबाई के मायरे की ठाकुरजी ने लाज। जैसी नारायण हरि उनकी हूण्डी स्वीकार दी।

म्हारी हूण्डी स्वीकारो महाराज रे।
सावरा गिरधारी .....।।

उनकी हूण्डी स्वीकारने के अलावा, उनका स्वरूप बनकर के और सेठ के पास पहुचे। कि भाई मेने राग केदारा आपके पास गिरवी रखा था। मैं उसको छूड़ाने आया हूँ। राग केदारा नृसिंह मेहता के पास पहुचाया। उस समय राजा ने तलवार लटका रखी थी कि – चार बजे तक यदि भगवान , राधा.ष्ण भगवान की जो माला है वो तेरे गले में नहीं आ जायेगी तो चार बजे तेरा माथा काट दिया जायेगा। और तीन बजकर पचपन मिनट पर भगवान ने राग केदारा उनको दे दिया। और उन्होंने गाया। ठाकुर ने बूला दिया और माला आ गयी। ये हाथ भी भगवान ने दिये।

ऐसा ठाकुर कभी भगवान राम के रूप में आशिर्वाद देते है। कभी .ष्ण भगवान बनते है। चौबीस अवतार, बार – बार अवतारों को प्रणाम करना। बार – बार को प्रणाम करना कपिल भगवान को। छः साल की उम्र में देखा देवहूति माताजी घर को सजा रही है। ये कैले के पत्ते लाये गये। ये आशुबाला के पत्ते लाये गये। ये मोगरे के फूल लाये गये। माता किसके लिये कर रही हो ? देवहूति माताजी ने मन में सोचा – मैंरे विष्णु भगवान के अवतार मेरे पुत्ररूप में आये है। उनको बाजोट पे बिठाया है। हाथ जौड़कर कर के बेठ गई। उनके माता ने अपने पुत्र के चरणों को प्रणाम किया बोले – प्रभु मुझे बताओ। माता के गर्भ में जब हम आते है। क्या

– क्या होता है ? और कपिल भगवान ने चौबीस अवतार में प्रभु अवतार सांख्यशास्त्र के अवतार। आप कभी गंगासागर जाओ गंगासागर के बीच में एक टापु है कपिल भगवान का मंदिर है।

सम्पादकीय

एक प्रसिद्ध कवि ने बहुत ही प्रेरक गीत लिखा है – सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोस्तां हमारा। इसके पीछे अनेक प्रकार की भावात्मक बातें है हमारा मुल्क हमारे लिये सर्वश्रेष्ठ तो होता ही है, किन्तु कई ऐसी विशेषतायें भी हैं जो भारत को विश्व के अन्य देशों से अलग व श्रेष्ठ सिद्ध करती है। यह अपना ही देश है जहाँ विश्व के लगभग सभी धर्मों के अनुयायी रहते हैं। न केवल रहते हैं वरन उनका सामाजिक ताना बाना भी सुदृढ़ है। सर्वधर्म समभाव के वाक्य को चरितार्थ होता देखना हो तो यहां है। ज्ञान और विज्ञान का समन्वय यहां सदियों से हैं। विज्ञान को भौतिक व ज्ञान को आध्यात्मिक उन्नति का आधार माना गया है। ज्ञानी और विज्ञानी को यहाँ समान सम्मान मिलता रहा है। यहां की एक और परम उपलब्धि है कि भारतीय संस्कृति ने सभी संस्कृतियों को आत्मसात् किया है। हरेक धर्म व संस्कृति को पूरा सम्मान दिया है। सबके कल्याण का भाव भी यहीं दिखाई देता है। इसलिये तो जहां से अच्छा है हमारा देश।

कुछ काव्यमय

कोई भी देश
केवल भूमि का खण्ड
नहीं होता है।
वह अपने निवासियों को अपनी
गरिमा, संस्कृति और
भावनाओं में भिगोता है।
अपने देश को इसमें महारत है।
इसलिये सबसे ऊँचा भारत है।।

- वरदीचन्द राव

कैलाश के उदयपुर लौटने के बाद 5–7 महीने अत्यन्त संकट से गुजरे। व्यस्तताएं बढ़ रही थी इसलिये बार बार उसे अवैतनिक अवकाश लेने पड़ते, इससे हर महीने घर में जो बंधी बंधाई राशि आती थी, उसमें भी कमी होने लगी।

कमला भी शिकायत करने लगी, इतने कम पैसों में कैसे घर चलाये। कल्पना भी विवाह योग्य हो गई थी। उसके लिये उचित वर की तलाश भी भारी काम था।

सौभाग्य से अजमेर के अच्छे घर से सम्पर्क हो गया तो विवाह पक्का कर दिया। अब विवाह का खर्चा अलग सिर पर आ गया, नारायण सेवा से वह एक पैसा भी नहीं लेना चाहता था। 1991 में विवाह सम्पन्न हो गया। समधि सत्यनारायण गोयल तथा दामाद सुनील गोयल बहुत अच्छे स्वभाव के

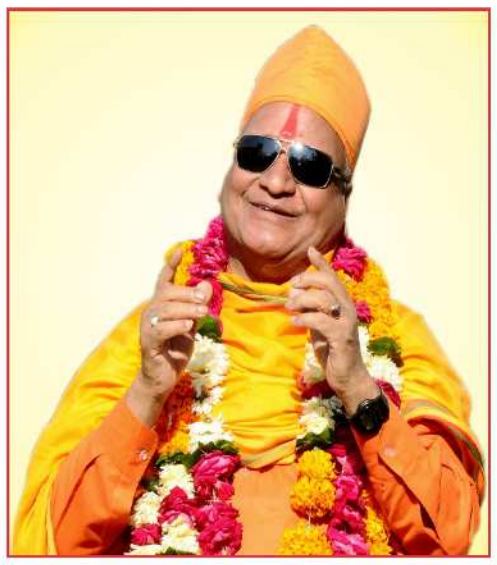
अपनों से अपनी बात

प्रभु का कार्य है

सृष्टिकर्त्ता ने एक दिन सोचा कि धरती पर जाकर कम से कम अपनी सृष्टि को तो देखा जाये। धरती पर पहुँचते ही सबसे पहले उनकी दृष्टि एक किसान की ओर गई।वह कुदाली लिये पहाड़ खोदने में लगा था। सृष्टिकर्त्ता प्रयत्न करने पर भी अपनी हँसी न रोक पाये। उस इतने बड़े कार्य में केवल एक व्यक्ति को लगा देख और भी आश्चर्य हुआ। वह किसान के पास गये, उन्होंने कारण जानना चाहा तो उसका सीधा उत्तर था।

महाराज ! मेरे साथ कैसा अन्याय है ? इस पर्वत को अन्यत्र स्थान ही नहीं मिला। बादल आते हैं, इससे टकराकर उस ओर वर्षा कर देते हैं और पर्वत के इस ओर मेरे खेत हैं वे सूखे ही रहते हैं। क्या तुम इस विशाल पर्वत को हटा सकोगे? क्यों नहीं ? मैं इसे हटाकर ही मानूँगा, यह मेरा दृढ़ संकल्प है। सृष्टिकर्त्ता आगे बढ़ गये।

उन्होंने सामने पर्वतराज को याचना करते देखा। वह हाथ जोड़े गिड़गिड़ा रहा था विधाता। इस संसार में सिवाय आपके मेरी रक्षा कोई नहीं कर सकता। क्या तुम इतने कायर हो, जो कि किसान के परिश्रम से डर गये मेरे



भयभीत होने के पीछे जो कारण है, क्या आपने अभी–अभी नहीं देखा कि किसान में कितना आत्म–विश्वास है, वह मुझे हटाकर ही मानेगा। अगर उसकी इच्छा इस जीवन में पूरी न हुई तो उसके छोड़े हुए काम को उसके पुत्र और पौत्र पूरा करेंगे और मुझे भूमिसात करके ही दम लेंगे।

आत्म विश्वास असंभव लगने वाले कार्यों को भी संभव बना देता है, – पर्वतराज ने कहा। आज मानवता कराह रही है – दानवता हँस रही है। समाज में दुःखों का अन्त नजर नहीं आ रहा है। और सूर्य की किरणें हर घर तक पहुँचने में पूर्ण समर्थ नहीं है पर वनांचल में दुःखों के अन्धकार का साम्राज्य आज भी मौजूद है। समाज में व्याप्त दुःखों का एक पहाड़ खड़ा है। आपश्री के सहयोग, वरदहस्त, संरक्षण से संस्थान भी उसी किसान की तरह दृढ़ संकल्प एवं आत्म विश्वास के साथ इस पहाड़ को गिराने में लगा है। कार्य बहुत बाकी हैं अभी मंजिल का रास्ता मिला है, मंजिल अभी दूर है।

हमारा विश्वास प्रबल है, कदम इसी दिशा में बढ़ रहे हैं, साथ एक सम्बल आपका पुरजोर मिल रहा है, तथापित आवश्यकता है अधिक हाथों की। हजारों मन से संकल्प उठने की। जी हाँ, साथ आपश्री का इसी प्रकार मिलता रहेगा, अगर समाज में फैली असमानता की खाई को जीवन पर्यन्त लगे रहने के बाद भी हम पूरा नहीं कर पायेंगे तो जो आज बालगृह में बच्चे शिक्षित हो रहे हैं, जो विधवाएँ स्वावलम्बी प्रशिक्षण ले रही हैं, जो विकलांग ऑपरेशन के बाद खड़े होकर चल रहे हैं वे इस कार्य को पूरा करेंगे।

अगर इस हेतु पुनः जन्म भी लेने की आवश्यकता रही तो इसी कार्य हेतु जन्म दें, यही, प्रार्थना प्रभु से निरन्तर रहेगी। प्रभु का कार्य है – प्रभु ही कर रहे हैं –हम सब हैं निमित्त मात्र।

–कैलाश 'मानव'

आपकी कीमत कितनी ?

एक आदमी लोहे का काम करता था। एक दिन जब वह अपना काम कर रहा था तो उसके पास बैठे उसके बच्चे ने उससे पूछा –पापा ! मनुष्य की क़ीमत कितनी है ? उसके कहा कि बेटा मनुष्य की कीमत तो बहुत है।

बच्चे की जिज्ञासा यहीं शांत नहीं हुई, उसने पुनः प्रश्न किया–पापा! फिर एक आदमी अमीर और दूसरा गरीब क्यों है ? वह समझ गया कि बच्चा जिज्ञासु है, इसे विस्तार से समझाना पड़ेगा। उसने कहा–बेटा अन्दर से लोहे की रॉड लेकर आओ। बेटा भागकर जाता है, और अन्दर से रॉड लेकर आता है।

उसने पूछा–बेटा! यह लोहे की रॉड कितने की होगी ? बच्चे ने कहा

–200 रुपये की होगी। पापा–अच्छा, अगर मैं इस रॉड के छोटे–छोटे टुकड़े करके इसकी कीलें बना दूँ तो इसकी कीलों की क़ीमत कितनी हो जायेगी ?

बच्चा मन ही मन गणना करता है, और कहता है – लगभग 1000 रुपये हो जायेगी। पापा – और अगर इसी लोहे का इस्तेमाल करके घड़ी के छोटे–छोटे स्प्रिंग्स बना दूँ तो कितनी कीमत हो जायेगी ?

बच्चा–अगर इसके स्प्रिंग्स बना देंगे तो इसकी क़ीमत और भी बढ़ जायेगी। उस पिता ने बच्चे को समझाते हुए कहा –बेटा ! इसी तरह मनुष्य की क़ीमत भी उसके गुणों से होती है। अगर लोहा ही बने रहोगे तो क़ीमत कम होगी, अगर अपने अंदर सुधार करके, योग्यता को बढ़ा कर, कील की तरह बनोगे तो क़ीमत और बढ़ जाएगी और अगर अपनी प्रतिभा का कौशल के और अधिक विकसित करके स्प्रिंग की तरह बनोगे तो और भी अधिक क़ीमती हो जाओगे। व्यक्ति के अन्दर जितने गुण होंगे, उसकी क़ीमत भी उतनी ही अधिक होगी। जितने कम गुण होंगे, उसकी क़ीमत भी उतनी ही कम होगी। अगर आपके अंदर दुर्गुण हैं तो आपकी क़ीमत कुछ भी नहीं, और अगर भीतर सद्गुण हैं तो आप अनमोल हैं। उपयोगी सूत्र

1. किस्मत की बातें भूलें, करें इरादा पक्का।
2. अपनी असफलता से निराश न हों और ना ही रोना रायें।
3. स्वच्छ, स्पष्ट और उच्च सोच के साथ करें हर काम।
4. कृपणता और हिसाब– किताब लगाना छोड़ दें, आप जीत जायेंगे।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

थे। कैलाश ने स्वयं को एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी से मुक्त होने की राहत महसूस की।

1993 में एक आदिवासी गांव में शिविर आयोजित किया था। सारे कार्य सामान्य तरीके से चल रहे थे तभी कैलाश ने सामने की पहाड़ी से एक युवक को घुटनों व हाथों के बल चल कर आते देखा।

युवक की उम्र 20 साल रही होगी, वह एक पशु की तरह चल रहा था, पशु भी पांवों पर चलते हैं, मगर यह तो घुटनों पर चल रहा था जिससे इसके घुटने छिल गये थे, खून निकल रहा था और कंकर चुभ गये थे। कैलाश इस युवक की ऐसी दशा देखकर सन्न रह गया, उसके मन में एक सवाल कौंधने लगा – क्या कुछ लोगों को इस तरह भी जीना पड़ता है?

अंश - 155

दीर्घायु प्रदान करता है शहद

प्रकृति की गोद में विविध पुष्प खिले हैं, उनके रस को मधुमक्खी अनेक प्रयासों से प्रशोधित करके शहद का निर्माण करती है। मानव को दीर्घायु बनाये रखने एवं उसके स्वास्थ्य को स्वस्थ बनाये रखने में शहद की भूमिका काफी महत्वपूर्ण होती है। शहद खाने में मीठा, मगर शरीर के लिए अतिगुणकारी होता है। यह अनेक बीमारियों में औषधि का काम भी करता है। शहद सर्दियों में शरीर को अधिक लाभ पहुँचाता है। सर्दियों में शहद का सेवन करने से अनेक रोगों से बचा जा सकता है। शहद किसी तरह पैदा नहीं किया जाता, बल्कि यह प्रकृति की देन है। मधुमक्खियां फूलों से पराग रस को चूसकर अपने छत्ते में उसे जमा करती है। शहद भरे छत्ते से शहद प्राप्त करने के लिए लोग धुआं करके मक्खियों को उड़ा देते हैं और उस छत्ते को निचोड़कर शहद प्राप्त कर लेते हैं।

शहद के गुण – शहद में विटामिन – ए,बी,सी आयरन, केल्सियम, सोडियम, फास्फोरस और आयोडिन की मात्रा सबसे अधिक रहती है। इसी कारण यह एनर्जी से भरपूर होता है। शहद में 69 प्रतिशत ग्लूकोज तथा एक चम्मच शहद में 64 कैलोरिज होती है जबकि चीनी के एक चम्मच में 15 कैलोरिज होती है।

गुणों से भरपूर शहद

सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नीबू और शहद मिलाकर पीएं, मोटापे से निजात मिलेगी। आग से शरीर का कोई भी हिस्सा जलने पर शहद का लेप लगाने से जलन तुरंत कम हो जाती है। शहद के उपयोगी तत्वों के कारण फफोले भी नहीं पड़ते और बाद में ठीक होने पर शरीर पर जलने के निशान भी नहीं पड़ते।

शरीर में अधिक चर्बी है तो दिन में दो बार शहद का शरबत पीएँ गाजर को कद्दूकस करके थोड़ा शहद मिलाकर चबा– चबाकर खाएं।

चुटकीभर मुलहठी में शहद मिलाकर पीने से कब्ज समाप्त हो जाती है।

थकान होने पर शहद के सेवन से ताजगी आती है। जब भी थका हुआ महसूस करें, तो एक चम्मच शहद से शरीर को जरूरी एनर्जी और कैलोरी मिलती है।

शहद में दो बादाम घिसकर लेने से काली खांसी मिटती है। गरम पानी में दिन में तीन बार शहद मिलाकर पीने से जुकाम मिटता है।

मलेरिया बुखार में एक गिलास गरम पानी में दो छोटे चम्मच शहद मिलाकर पीने से पसीना आकर बुखार उतर जाता है।

शहद विटामिनयुक्त होने के अलावा रक्त साफ करने वाला एवं त्वचा में निखार लाने वाला भी है।

प्रातः खाली पेट तुलसी के ताजे पत्तों पर शहद लगाकर खाने से रक्तचाप की बीमारी में भी लाभ होता है।

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

अनुभव अमृतम्

अपने व्यवहार के बूते पर वे पूरे मोहल्ले को अपना बना चुकी थी। हरेक की पीड़ा में उनका सहयोग बिन मांगे हरदम प्रस्तुत रहता था। हमारे घर के आसपास हर समय हलचल बनी रहती थी। किसी को सिरदर्द होता, किसी को पेट दर्द होता तो उनके पास एक पेटी रहती थी जिसमें आयुर्वेदिक औषधियां होती थी, वे बाँटती ही रहती थी। गाँव भर में उनकी इस सेवा की बड़ी प्रशंसा थी, तब औषधालयों व चिकित्सालयों का अभाव सा था। किसी को कोई पारिवारिक समस्या भी होती तो सबको भरोसा था कि अच्छी और सच्ची सलाह तो सोहनीदेवी से ही मिलेगी। आज भी भीलवाड़ा का वह राजकीय महाविद्यालय का विराट रूप मेरी आँखों में तैरने लगता है। हजारों कान, हजारों आँखें, हजारों नाक और हजारों जिह्वायें। जिस समय भगवान कृष्ण ने विश्वरूप दर्शन देकर अर्जुन से बोला –अर्जुन, तू अपने इन साधारण नेत्रों से मेरा यह दिव्यरूप नहीं देख पायेगा। मैं तुझे दिव्य नेत्र प्रदान करता हूँ, देख मेरा स्वरूप। अर्जुन ने देखा जिसका आदि है न अंत। वह देखता है उस विराट स्वरूप से देवता अवतरित हो रहे हैं, वापस उसी में समा रहे हैं। हजारों सूर्य, हजारों चन्द्र प्रकाशित हैं, हजारों सागर गर्जना कर रहे हैं। देव, दानव, मनुज, गंधर्व, किन्नर और यक्ष ही नहीं ब्रह्म, इन्द्र जैसे भी दर्शित हो रहे हैं। ऐसे पारब्रह्म परमात्मा की समग्र शक्तियां हममें निहित हैं। हम सभी उसी शक्ति के स्वरूप हैं। क्योंकि –'ईश्वर अंश जीव अविनाशी।' हमारा कभी नाश नहीं होता, शरीर का ही नाश होता है, हम आत्मस्वरूप हैं। शरीर छूटने पर आत्मा नया शरीर धारण कर लेती है। नया शरीर, नया स्वरूप, नया रंग, नया स्वभाव, नया स्थान सब कुछ बदलेगा पर अपरिवर्तित रहे तो वह है आत्मा। इस आत्मा को न कोई काट सकता है, न जला सकता है। यह तो अजर है, अमर है।

यह केवल सिद्धांत या पुस्तकीय बात नहीं है, हम अपने भीतर झांकें तो पायेंगे–

रोम–रोम में उठी तरंगें,
सबका मंगल होय रे।
तेरा मंगल, मेरा मंगल,
जग का मंगल होय रे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 281 (कैलाश 'मानव')

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
501 ऑपरेशन के लिए	17,00,000	40 ऑपरेशन के लिए	1,51,000
401 ऑपरेशन के लिए	14,01,000	13 ऑपरेशन के लिए	52,500
301 ऑपरेशन के लिए	10,51,000	5 ऑपरेशन के लिए	21,000
201 ऑपरेशन के लिए	07,11,000	3 ऑपरेशन के लिए	13,000
101 ऑपरेशन के लिए	03,61,000	1 ऑपरेशन के लिए	5000

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 मदद करें)

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

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

वस्तु	सहयोग राशि (एक नग)	सहयोग राशि (तीन नग)	सहयोग राशि (पाँच नग)	सहयोग राशि (ग्यारह नग)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
व्हील चेयर	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

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें
मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999
आपके अपने संस्थान का पता
नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

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