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 दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2451 • उदयपुर, गुरुवार 09 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

दुःखी दवे परिवार तक पहुंची नारायण सेवा की मदद

संस्थान क्षतिग्रस्त कूल्हे के ऑपरेशन में करेगा मदद

इसी वर्ष जनवरी में मोड़ी ग्राम के एक वाहन चालक धनंजय जी के सड़क हादसे में क्षतिग्रस्त कूल्हे के ऑपरेशन का जिम्मा नारायण सेवा संस्थान उठायेगा। यह जानकारी संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने दी। इस सम्बंध में संस्थान के जनसम्पर्क विभाग की टीम मोड़ी ग्राम गई और हादसे की जानकारी ली। टीम ने परिवार को राशन व वस्त्र आदि की तात्कालिक सहायता भी प्रदान की। राहत दल में विष्णु जी शर्मा हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़ व संस्थान के हॉस्पीटल अधीक्षक प्रवीण सिंह जी शामिल थे। धनंजय जी दवे की स्थिति और उपचार को लेकर उदयपुर में चिकित्सकों से लाइव सम्पर्क किया गया। जिन्होंने अहमदाबाद व उदयपुर के एक अस्पताल में चले इलाज व एक्सरे रिपोर्ट देखने के बाद बताया कि दवे के फेफड़े काफी कमजोर हैं और बलगम जमा हुआ हैं। जब तक बलगम नहीं निकल जाता और फेफड़े साफ नहीं हो जाते तब तक एनेस्थिसिया नही दिया जा सकता और ऑपरेशन के लिए एनेस्थिसिया देना आवश्यक हैं। उन्होंने जमा बलगम को निकालने के लिए परामर्श दिया ताकि जल्द से जल्द ऑपरेशन कर उन्हें फिर से पांवों पर खड़ा किया जा सके।

धनंजय जी अपने परिवार का इकलौता कमाने वाला व्यक्ति है। उनके पिछले 6 माह से बेड पर पड़ जाने से मां, पत्नी, दो बेटियों व एक बेटे वाले परिवार पर संकट का घना कोहरा छा गया। घर में जो भी पैसा था वह अस्पतालों में खर्च हो गया। बावजूद इसके ऑपरेशन होना अभी बाकी है। जबकि दो वक्त की रोटी का जुगाड़ भी मुश्किल हो गया है। नारायण सेवा संस्थान ने ऑपरेशन व बच्चों की शिक्षा में भी मदद का भरोसा दिया है।

संस्थान द्वारा पुसद (महाराष्ट्र) राशन सेवा

नारायण सेवा संस्थान, इसके आश्रम व शाखाओं द्वारा कोरोना के प्रकोप के समय से ही जरूरतमंद परिवारों को राशन पहुंचाने का सेवा प्रारंभ की थी। समय की आवश्यकता को देखते हुए यह सेवा अनवरत हो रही है।

29 अगस्त 2021 को एक राशन वितरण शिविर पुसद (महाराष्ट्र) में संपन्न हुआ। इसमें 69 परिवारों को राशन प्रदान किया गया।

शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान संजय सिंह जी गौतम (डॉ एमबीबीएस), अध्यक्ष श्री मान सुरेन्द्र सिंह जी, विशिष्ट अतिथि श्रीमान दयाराम जी चव्हाण, एवं श्रीमान् श्री विनोद जी राठोड (शाखा संयोजक नारायण सेवा संस्थान, पुसद), श्रीमान जांगिड़ राधेश्यामजी, श्री अशोक जी नालमवार, श्रीमान रोहित शंकर जी जाघव, श्री गिरीश जी ओसवाल आदि पधारे। शिविर में प्रभारी श्री मान् हरीप्रसाद जी, श्री भरत् जी भटट् ने व्यवथाएं देखी। प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले प्रदान किए गए।

संस्थान द्वारा बरेली में राशन सेवा

नारायण सेवा संस्थान यों तो दिव्यांगता मुक्ति अभियान में प्रमुख रूप से सेवारत है किंतु कोरोना काल में जरूरतमंदों के लिये विविध प्रकार की सेवा में अग्रणी रहा है। आप सभी के आशीर्वाद से देशभर के करीब 50 हजार परिवारों को राशन–सामग्री प्रदान करने का सौभाग्य पाया है। यह प्रक्रिया अनवरत जारी है।

ऐसा ही एक राशन वितरण शिविर नारायण गरीब परिवार राशन–योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान आश्रम बरेली (उत्तरप्रदेश) में 19 अगस्त 2021 को आयोजित किया गया। नारायण सेवा संस्थान की इस शाखा द्वारा कुल 60 परिवारों को राशन–किट प्रदान किये गये।

शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी के अनुसार इस कार्यक्रम में जो अतिथिगण पधारे उनके शुभनाम निम्नलिखित हैं–मुख्य अतिथि श्रीमान अटेश जी गुप्ता, अध्यक्ष श्रीमान गोल्डी जी गुप्ता, विशिष्ट अतिथि श्रीमान रानू जी गुप्ता, श्रीमान अनिल जी गुप्ता, श्रीमान् सुदेश जी गुप्ता, श्रीमान संजीव जी गुप्ता, श्रीमती सीमा जी,(समाजसेवी), एवं श्रीमान कंवरपाल सिंह जी (शाखा सेवा प्रेरक बरेली)।

शिविर में प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने व्यवथाएं देखीं। प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले भेंट किए गए।

नारायण सेवा संस्थान के सहायोग से अपने पैरों 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 एक मात्र विकल्प ऑपरेशन था, जिसमें खर्च का जुगाड़ परिवार के पास नहीं था। जशोदा को भी अब विकलांगता 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। 2018 में उसके पालियोग्रस्त 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 चमडी को पैर के पंजे पर लगाई तब वो पैर पर खड़ी हुई। सहारा लेकर चलने वाली जशोदा अब कैलीपर के सहारे के 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।

सपना हुआ साकार – थेंक्यू नारायण सेवा संस्थान

मेरा नाम महिपाल सिंह राठौड़ है और जब मैं दस महीने का था तब डॉक्टर ने तेज बुखार में गलत इंजेक्शन लगा दिया तब से मुझे पोलियो हो गया। मुझे मित्र खेलने के लिये नहीं बुलाते थे।

कभी मैं लोगों के सामने जाता था तो वो सब हँसते थे मुझे देख के। तो मुझे थोड़ा सा, लगता था कि, मैं ऐसा क्यों हूँ ? अकेला बैठा रहता था साईड में जा के। यहां तक की फ्रैडंस ये भी कहते थे कि, तूं तेरे घरवाले पे बोझ है।

ईश्वर को शायद फिर भी उस पर दया नहीं आई। और घर में एकमात्र कमाने वाले पिता को भी लकवा हो गया। ऐसा लग रहा था जैसे सब कुछ खत्म हो गया। अब कुछ भी नहीं हो सकता।

मैं और मेरा परिवार दाने–दाने को मोहताज हो गया। संस्थान में मेरा ऑपरेशन हुआ और ठीक हो गया इसी दौरान महीपाल ने नारायण सेवा संस्थान से तीन महिने तक निःशुल्क कम्प्युटर की ट्रेंनिग ली। कम्प्युटर में बेसिक हिन्दी, इंग्लिश टाईपिंग, फोटोशाप को मैंने सीखा।

आज मैं साढ़े सात हजार रूपया कमा लेते है। थेंक्यू टू नारायण सेवा संस्थान कि उन्होंने मेरे सपने को पूरा करने के लिये मेरा साथ दिया उस वक्त जब मुझे सबसे ज्यादा जरूरत थी।

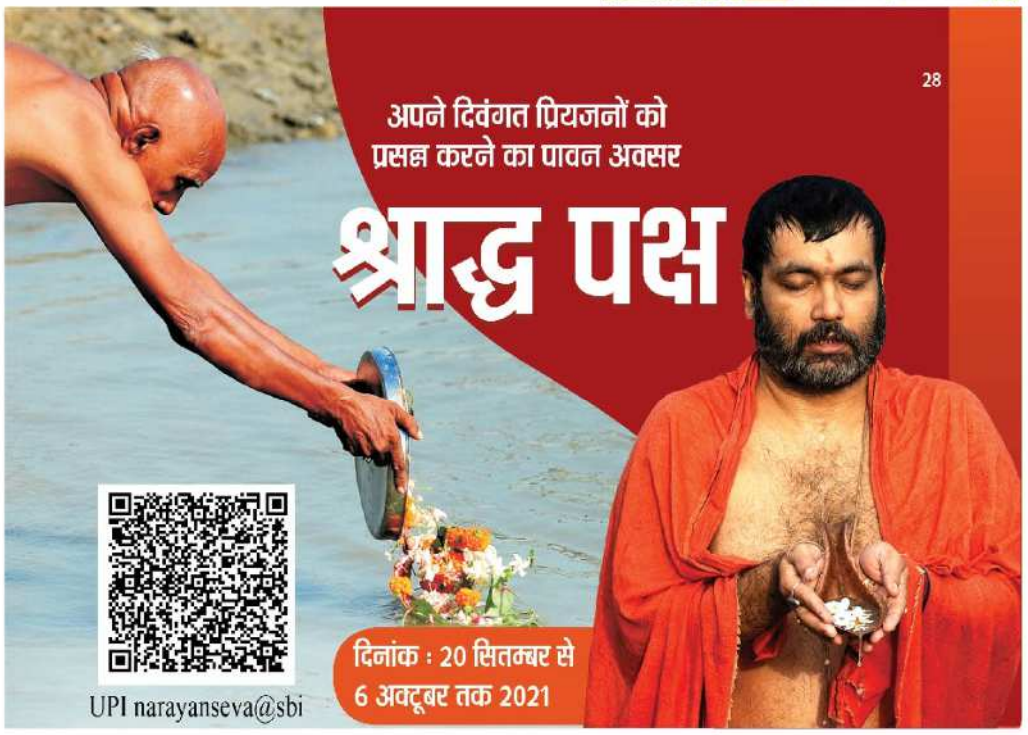
अपने केरियर को बनाने के लिये और आज मैं अपनी बहन की शादी कर सकता हूँ।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

तो मैं आपको निवेदन कर रहा था कि, रोजमर्रा में ये विकार कैसे कम होवे हमारे? ये हास्पेट गए, होश में रहे और पेठ बना ली। सर्जरी कैम्प कर लिया, रोगियों की डॉक्टर साहब ने जाँच कर ली, ऑपरेशन भी चल रहे हैं। और उसके पूर्व जाँच जब की तो एक्स – रे भी हुआ। ये देखिये एक्स– रे हो रहा है। ये लेबोरेट्री टेस्ट हूआ। हाँ, मसल्स पॉवर के लिये, फिजियोथेरेपीस्ट मसल्स चार्ट बनाते है। हर ऑपरेशन में, हर ऑपरेशन टेबल पे, हर रोगी का , दिव्यांग का मसल्स चार्ट रहता है। किस मसल्स में कितनी ताकत है तो ये लेबोरेट्री टेस्ट के बाद में ये मसल्स चार्ट बन गया। और डॉक्टर साहब, सर्जन साहब जब ऑपरेशन कर रहे हैं ना तो मसल्स चार्ट की पहले स्टडी कर लेते हैं। हर समय उनको कोई किताब नहीं पढ़ना पढ़ता है। बहुत ज्ञानी– विज्ञानी है महाराज। छः साल तो एमबीबीएस में लगते है। बारहवीं के बाद में छः साल का कोर्स एमबीबीएस। और एमबीबीएस मास्टर बैचलर हाँ, अर्थ मैं भी कदी भूली जाउं तो परवाह नहीं करनो, मैं भी पूर्ण ज्ञानी नहीं हूँ महाराज। नहीं ऐसो सर्टिफिकेट्स ले रखियो है। मेंई कदी – कदी भूली जाउ, कोई वात नहीं। भूल – चूक तो लेनी – देनी है लेकिन आपानो ये ध्यान राखनो है कि ये बच्चा ठीक होना चाहिये।

ये दिव्यांग भी अब दौड़ेगा और अपनी लाठी छोड़ेगा।

रेल चली रे भैया, रेल चली।
महाक्रांति की ये रेल चली।
पहला स्टेशन .....।।



श्राद्ध तिथि ब्राह्मण भोजन सेवा ₹ 5100
श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा ₹ 11000
सप्तदिवसीय भागवत मूलपाठ, श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा ₹ 21000

+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999
Website www.narayanseva.org | E-mail : narayanseva.org

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
दिव्यांग एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह
दिनांक :11 सितम्बर, 2021
स्थान : सेवा महातीर्थ बड़ी, उदयपुर
वर – वधु पौषाक
₹6,500
DONATE NOW
सीधा प्रसारण
आस्था
प्रातः 10 बजे से 1 बजे तक

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

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालयः 483, 'सेवाधाम' सेवा नगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, भारत
+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999

सम्पादकीय

विवाह मानव जीवन के शास्त्रीय 16 संस्कारों में एक प्रमुख संस्कार है। विवाह के द्वारा व्यक्ति अपने तीन ऋणों में से एक पितृऋण से मुक्त होने के लिये प्रस्तुत होता है। मनुष्य अपने जीवन काल में यदि ऋणमुक्त हो जाता है तो वह वास्तविक मुक्ति के मार्ग पर सहजता से अग्रसर हो सकता है।

मानव जीवन में दान का भी अत्यंत महत्व है। धन का दान, ज्ञान का दान, समय का दान प्रचलन में है। वर्तमान समय में रक्तदान, नेत्रदान भी प्रचलित व सम्माननीय हैं। इस सब में महत्वपूर्ण दान है– कन्यादान। कन्यादान का महत्व शास्त्रीय भी है और मानवीय भी। आप आज उन कन्याओं के दान के अवसर के साक्षी है जिनका आपके सहयोग व सद्भाव के बिना विवाह शायद संभव नहीं हो पाता। दिव्यांग व निर्धन जोड़ों के विवाह में सहयोग का पुण्यलाभ तो है ही पर मन की शांति का भी जनक है। अभी तक संस्थान ने सैकड़ों ऐसे जोड़ों को गृहस्थ जीवन में लाकर सामाजिक प्रवाह को गति दी है। यह सब आपके सहयोग से ही हो पाया है। यह सहयोग धारा प्रवाहमान बनी रहे।

कुछ काव्यमय

जो गरिमा में जीना सीखा,
वही सभी का प्यारा होगा।
मानवता सूत्रों से सज्जित,
अद्भुत एक नजारा होगा।
दीन दुःखी की पीड़ा जानी,
वही तो एक सहारा होगा।
मैं और तुम मिलकर कुछ कर लें,
वह सद्कर्म हमारा होगा।

- वरदीचन्द राव

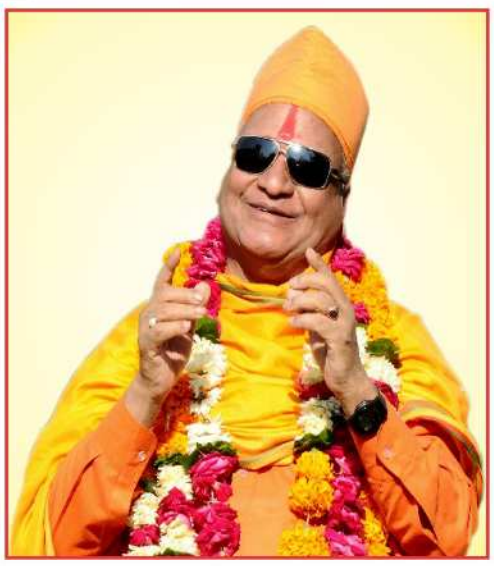
अपनों से अपनी बात

रिश्ते निभायें

ये तो रामजी री कृपा है। स्वभाव बदले राम भगवान री कृपाऊं। कृष्ण भगवान की अनुकम्पाऊं। जो सांवरिया सेठ नानीबाई रो मायरो भर देवे। जो सांवरिया सेठ प्रतिक्षण आपणा में श्वास लाई रियो है, श्वास ले जाई रियो है। ऑक्सीजन, कितनी बार तीस सैकण्ड में छत्तीस बार हृदय धड़क रहा है। उन सांवरिया की कृपा से, राम भगवान की कृपा से। आपश्री का और हमारा मिलन व्यवहार में लाभ होवे। घर– गृहस्थी अच्छी बन जावे। दाम्पत्य जीवन में सुख आई जावे। माता– पिता री आज्ञा पालन करने लाग जावां। बच्चों ने संस्कारित कर दां, संस्कार वास्ते शिक्षित कर दां। तो ये लाभ है आपां ने मिलनोज वेई जाए। आपणे, पिछली बार आपी मलिया था तो रामचरितमानस –

स्वान्तः सुखाय तुलसी रघुनाथ गाथा।
भाषानिबन्धमतिमंजुलमातनोति।।

जो हुलसी के बेटे तुलसीदास जी महाराज। साढ़े पाँच सौ साल पहले गोस्वामीजी महाराज मैं तो कहूं– अंशावतार हुआ, अंश में अवतार हुआ। कृष्ण भगवान ने गीताजी में कहा है कि– जहाँ भी अर्जुन, धनंजय, पार्थ तुम अच्छे कार्य को देखो तो वो समझना मेरा अंशावतार है। ऐसे गोस्वामी तुलसीदास जी महाराज ने कितनी कठिनाई से रामचरितमानस लिखी होगी। आप अन्दाज लगाओ कागज, पेन नहीं, पचास साल पहले भी ये बॉलपेन का आविष्कार नहीं हुआ था। हाँ, जब मैं छट्ठी–सांतवी में



पढ़ता था। उसके पहले हमारे पिताजी कभी–कभी ब्रश से काम लेते थे। एक वो पेन होता था जिसमें ड्रोप से स्याही डालते थे। उस समय हमारे– आपके लिये ये रामचरितमानस क्यों लिखा कि इसके स्वाध्याय से राम भगवान की वो कृपा हो जाये।

गरल सुधा रिपु करहिं मिताई।
गोपद सिंधु अनल सितलाई।।

जो राम भगवान जहर को अमृत बना सकते हैं। गोपद सिंधु गाय के बराबर स्थान की जगह को समुद्र बना सकते हैं। उन रामजी की कृपा से सब काम होवे। जय रामजी री, जय श्रीकृष्ण री करलां, जग में कर्म महान। कैकेयी री कथा नी चाली री थी, व्यथा चाली री थी। कैकेयी बड़ी व्याकुल, निराश, दुःखी है। निन्दा में आ गयी, मंथरा के बहकावे में आ गई, अपना घर तोड़ने में आ गई। अपने मंथरा से सावधान रहना है। अपना घर नहीं टूटना चाहिये। अटूट बंधन रिश्तों का, ये रिश्ते अपने द्वारा नहीं भगवान द्वारा बनाये गये हैं।

माताजी, पिताजी, दादाजी, दादीजी, नानाजी, नानीजी ये पोताजी, पोतीजी, बेटाजी, बेटीजी, भतीजा जी, भाणजा जी, मासीजी, चाचीजी, ताईजी भुआजी। आदि रिश्ते भगवान ने बनाये। अपने को आशीर्वाद में कहा– बेटा रिश्तों और कर्त्तव्यों को निभा लेना। किन्तु कैकेयी ने निभाया नहीं। कैकेयी ने तो हमेशा काम बिगाड़ा। दशरथ जी अचेत होकर गिर पड़े। जैसे ही कहा कि– 'तापस वेश, विशेष उदासी।' चौदह साल के लिये राम वनवास में चले जाओ।

दशरथ जी बोले– अरे, ये क्या हो रहा है? जो कैकेयी राम की तारीफ करती थी कि भरत जैसा मेरा लाड़ला है, वैसे ही रामजी उससे भी ज्यादा लाड़ले हैं। वो ही कैकेयी कहती है– चौदह साल के लिये वनवास भेज दो। क्या हो गया? चेत नहीं रहा, अचेत। ये अचेत शब्द। सुबह मैं स्वाध्याय कर रहा था जो व्यक्ति नशा करते हैं, पान मसाले में कहते है चेत नहीं है। लिखा हुआ है कि– पान मसाला घातक बीमारी पैदा कर सकता है। फिर भी चमकीली, चमकीली लड़ियाँ दुकानों पर लटकी रहती है। हाँ, खरीदकर खा रहे हैं। पागल जैसे क्या कहें? अचेत हो गये। हमें चेत नहीं रहा भगवान ने हमें किसके लिये भेजा है? आज, आप कहोगे महाराज हम तो बहुत चेत वाले है। हम तो आपकी ये व्यवहार की कथा सुनते हैं। स्वभाव बदलाय, करुणा धर्म कराय। हाँ और सत्कर्म कराय।

–कैलाश 'मानव'

मानव सेवा ही, माधव सेवा

पाप करते हुए जीवित रहने अथवा विजय प्राप्त करने की अपेक्षा, धर्म करते हुए मर जाना अच्छा है – महाभारत।

बहुत पुरानी बात है। किसी गांव के समीप एक संन्यासी का आश्रम 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 अन्तधनि 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 भिखारियोंको 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)

इसी तरह सर्दी के दिनों में एक बार वह अस्पताल के मानसिक वार्ड नं. 17 के बाहर से गुजर रहा था तो एक रोगी को सड़क पर सोया पाया। आते जाते लोग उसे भिखारी या जरूरतमन्द समझते हुए उसके पास केले, बिस्कुट, सिक्के वगैरह डाल गये थे। वह ठंड से बुरी तरह कांप रहा था, उसमें इतनी भी शक्ति नहीं थी कि वह केला या बिस्कुट उठा कर खा सके। कैलाश ने उसकी यह हालत देखी तो वहां रूका, उसे पास में ही पड़ा केला छील कर दिया तो वह खाने लगा। सर्दी कड़ाके की पड़ रही थी, कपड़े पर्याप्त नहीं थे, न ही ओढने का कुछ था। कैलाश घर पर गया और एक पुराना कोट उठा कर लाया। कोट उसे पहनाया तब जाकर उसकी ठिठुरन थोड़ी कम हुई।

इस घटना से कैलाश सोचने पर मजबूर हो गया। जो कोट उसने सर्दी से ठिठुरते व्यक्ति को पहनाया वह तो उसके घर में सालों से बेकार पड़ा था। इस तरह तो हर घर में ढेर सारे कपड़े ऐसे मिल जायेंगे जो काम में नहीं आते और बेकार पड़े रहते हैं। अगर ये तमाम कपड़े जरूरतमन्दों तक पहुँच जाये तो कितने लोगों का भला हो सकता है। कैलाश के मन में एक नई योजना जन्म लेने लगी। लोगों के घरों से बेकार पड़े वस्त्रों को एकत्र कर सर्दी में ठिठुरते लोगों को पहुँचाना। कमला से इसका जिक्र किया तो उसने भी उत्साह जताया और आसपास के घरों से बेकार पड़े वस्त्रों को एकत्र करने की सोची। आम घरों में पुराने कपड़े देकर बर्तन लेने का चलन है। कमला जब इन घरों में गरीबों हेतु कपड़े मांगने गई तो किसी ने इन्कार नहीं किया किया, सबने खुशी खुशी इस सेवा यज्ञ में अपनी भागीदारी निश्चित की। देखते ही देखते तीन चार गठरी कपड़े एकत्र हो गये। कैलाश प्रसन्न हो गया। जिस तरह का उत्साह मफत काका के विदेशी वस्त्रों को वितरित करने मे आता था, वैसा ही अब पुनः महसूस होने लगा।

अंश - 106

इन तरीकों से बिना दवा के भी घटा सकते हैं बीपी

नमक कम लें

एक स्वस्थ व्यक्ति को रोजाना करीब 5 ग्राम नमक खाने की जरूरत होती है लेकिन बीपी के रोगी 2.5 ग्राम से ज्यादा न लें। इससे बीपी 3–6 मिमी एमजी तक घट जाएगा। शरीर को ठीक से काम करने के लिए प्रति दिन 1.25 ग्राम (1/4 चम्मच) नमक की जरूरत होती है। स्वस्थ व्यक्ति भी 5 ग्राम से अधिक न खाएं।

वजन घटाएं

बीपी की समस्या अधिक वजनी लोगों को ज्यादा होती है। जिनका वजन ज्यादा है वे 10 किग्रा वजन घटाते है तो 10–20 मिमी एमजी तक वजन बीपी कम हो जाता है। वजन कम करने के लिए वसा–चीनी वाली चीजों की मात्रा कम कर दें। हो सके तो पौटेशियम वाली चीजें अधिक लें। इससे भी वजन नियंत्रित रहता है।

नियमित योग

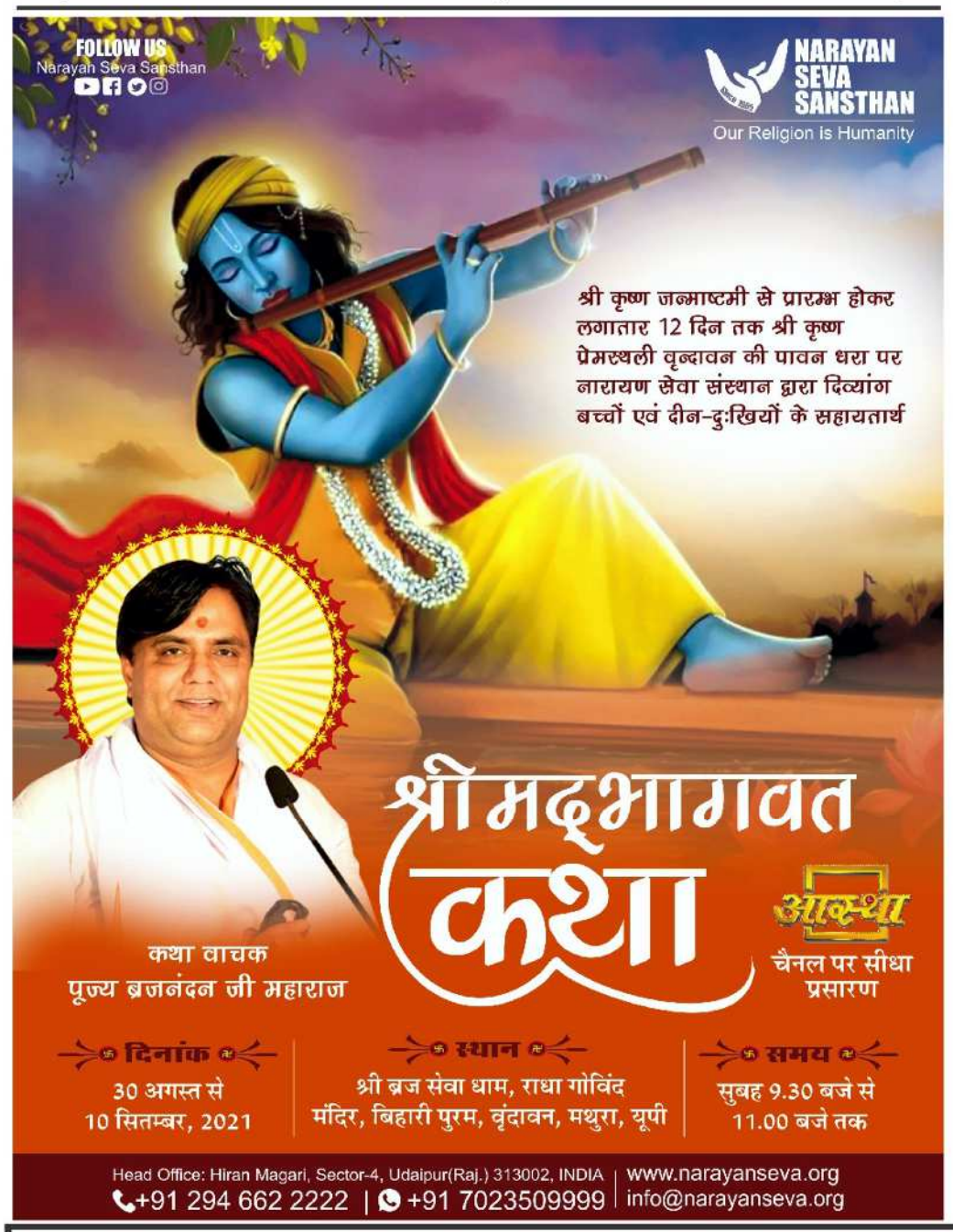
जो लोग नियमित योग, व्यायाम आदि करते हैं तो उनका ब्लड प्रेशर व्यायाम न करने वालों की तुलना में 5–8 मिमी एमजी कम ही होता है इसलिए बीपी के रोगियों को नियमित 30–40 मिनट योग–व्यायाम करना चाहिए। अनुलोम–विलोम, कपालभाति, शीतकारी और ड्रीप ब्रीदिंग योग–व्यायाम करना सही रहता है।

मधुमेह रोगियों में शुगर कंट्रोल करे- कलौंजी

आयुर्वेद में तीक्ष्ण प्रकृति वाली चीजें जैसे लौंग, कालीमिर्च, इलायची व कलौंजी आदि शरीर में जल्दी असर करती है। इनमें से कलौंजी पित्त को बढ़ाती है। उदयपुर के आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. गोरीशंकर इंदौरिया के अनुसार मधुमेह रोगी आधा ग्राम कलौंजी को पीसकर सुबह भूखे पेट फांककर ऊपर से पानी पी सकते हैं। इससे पेन्क्रियाज सक्रिय होती है।

अगर वजन कम कर रहे हैं तो ऐसे में कलौंजी के तेल का इस्तेमाल उपयोगी है। कलौंजी के तेल को शहद और पानी में मिलाकर पीने से फैट बर्न होता है। जिनको मुहांसों की समस्या है वे कलौंजी के तेल को नींबू के रस के साथ मिलाकर अपनी स्किन पर लगाते हैं तो इससे आपको पिंपल्स से छुटकारा मिल जाएगा।

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



अनुभव अमृतम्

बापूजी ने बीड़ी निकाली जैसे ही माचिस से उसको सुलगाने लगे एक सज्जन पास में बैठे थे। उन्होंने कहा कि– सेठजी बातें तो बहुत ज्ञान की कर रहे थे।

मुँह से कथाएं निकल रही थी, बहुत ध्यान था आपने कल्याण की बात कही, आपने भागवत्जी की कथा सुनाई। कैसे भक्ति के दोनों बच्चे वैराग्य और ज्ञान बूढ़े भी हो गये, मूर्छित भी हो गये।

कितनी बढ़िया–बढ़िया बातें, आपने बीड़ी क्यों पी? मेरे पूज्य पिताश्री जी ने श्रीराधेश्याम भाईसाहब। कमलादेवी जी गर्ग महोदया, सुशीलादेवी जी गर्ग महोदया, जगदीश आकाश और सत्यनारायण के पिताश्री जी ने कहा– क्या करें महाराज छूटती नहीं? संत महाराज ने कहा कि– एक बात बताओ सेठजी आपश्री जी ने बीड़ी को पकड़ा है कि बीड़ी ने आपको पकड़ा है?

बोले– पकड़ा तो मैंने ही है। बीड़ी तो निर्जीव है। बोले– आप जो चीज पकड़ते हो उसको छोड़ नहीं सकते। बड़े ताजुब की बात है! पिताश्री जी ने कहा– महाराज आप की बात ठीक है, ये बीड़ी छोड़ी। बण्डल बाहर फेंक दिया, माचिस बाहर फेंक दी। जो बीड़ी मुँह में थी उसको फैक दी। उसी समय बीड़ी छोड़ दी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 233 (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 : न्यूटेक 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