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-2664 • उदयपुर, सोमवार 11 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

करंट ने छीने, संस्थान ने दिये कृत्रिम पांव

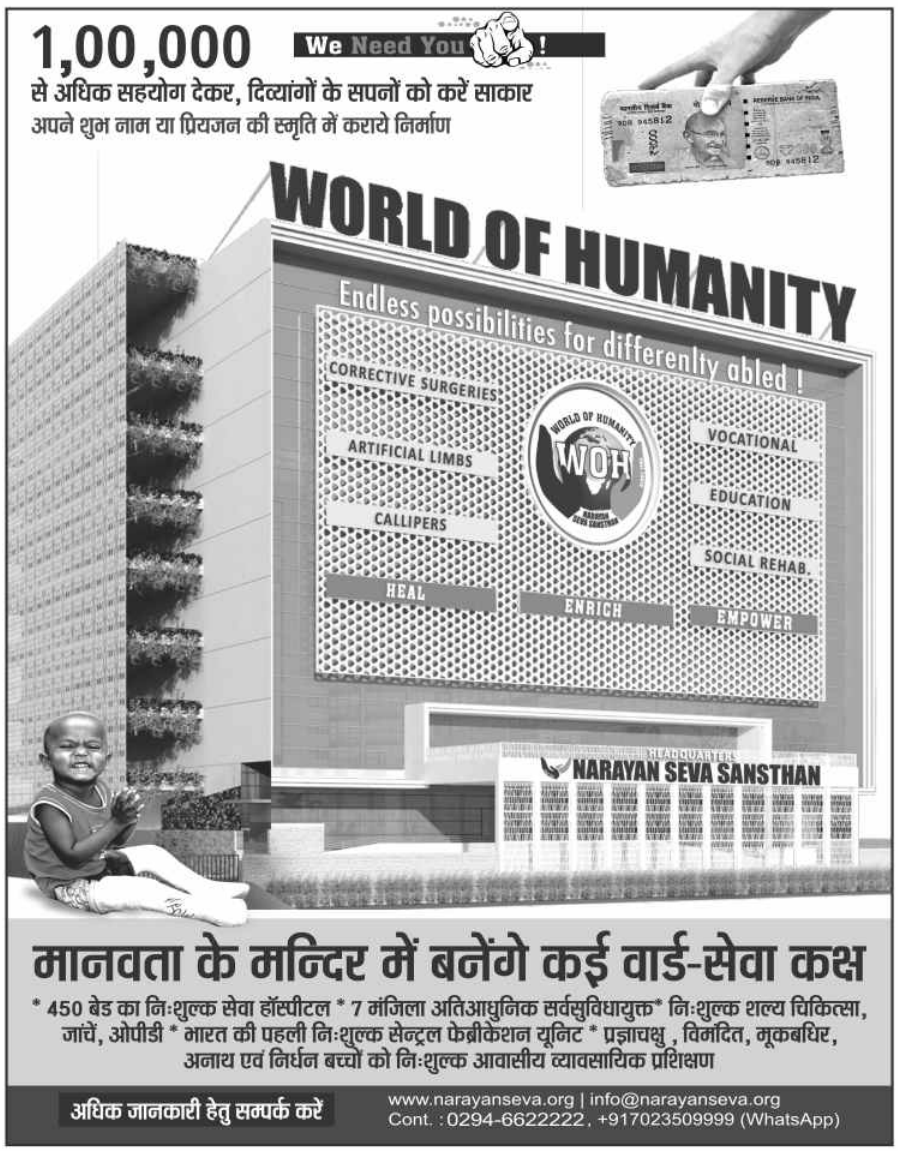
तीन वर्ष पूर्व दूधिया खेड़ी (भीलवाड़ा) निवासी 22 वर्षीय हीरालाल घर की चिनाई करते हुए 11 केवी के करंट तार की चपेट में आ गए जिससे बेसुध होकर तीसरी मंजील से जमीन पर गिरे। दुर्घटना में दोनों पैट टूट गए। साथ में काम कर रहे मजदूरों ने अस्पताल पहुंचाया। डॉक्टरों को ऑपरेशन कर हीरालाल के दोनों पैर काटने पड़े। पैरों के अभाव में हीरालाल के दोनों पैर काटने पड़े। पैरों के अभाव में हीरालाल घर से बाहर नहीं निकल सकते थे। बेटे की बेबसी कृषक पिता किशन देख नहीं सकते थे लेकिन निर्धनता से पीड़ित आखिर करते भी क्या? 2.5 वर्ष घर की चारदीवारी में ही गुजारे। टीवी के माध्यम से एक दिन संस्थान के बारे में पता चला। परिवारजन को उम्मीद की किरण दिखी तो हीरालाल को संस्थान ले आए। संस्थान ने निःशुल्क कृत्रिम पैर लगाए अब हीरालाल रोज चिनाई करने आता है व परिवार का पेट पाल रहा है। संस्थान का आभार व्यक्त करते हुए हीरालाल बताते हैं कि अगर संस्थान ने उन्हें सहारा नहीं दिया होता तो उनकी जिंदगी बहुत बदतर हो सकती थी।

शामली (उत्तरप्रदेश) 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 27 मार्च 2022 को जे.जे. फॉर्म कैराना रोड़, शामली (उत्तरप्रदेश) में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता माता अमृता नन्दमयी देवी कृपा सेवा समिति, शामली (उत्तरप्रदेश) रही। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 236, कृत्रिम अंग माप 25, कैलिपर माप 16 की सेवा हुई तथा 27 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् अरविंद जी संगल (निर्वतमान नगरपालिका चेयरमैन, शामली), अध्यक्षता श्रीमान सुनिल जी गर्ग (संस्थापक माता अमृता नन्दमयी सेवा समिति, शामली), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् सूर्यवीर सिंह जी (चेयरमेन बी.एस.एम. स्कूल, शामली), श्रीमान् अमित जी गर्ग (सचिव, अमृता नन्दमयी सेवा समिति), श्रीमान् डॉ.दीपक जी मित्तल (कोशाध्यक्ष) श्रीमती अनिता जी गर्ग (समाज सेवी) रहे।

डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. अरविन्द जी ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री भगवती जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री हरीश रावत, श्री देवीलाल जी मीणा (सहायक), श्री मुन्ना सिंह जी (फोटोग्राफर) ने भी अमूल्य सेवायें दी।



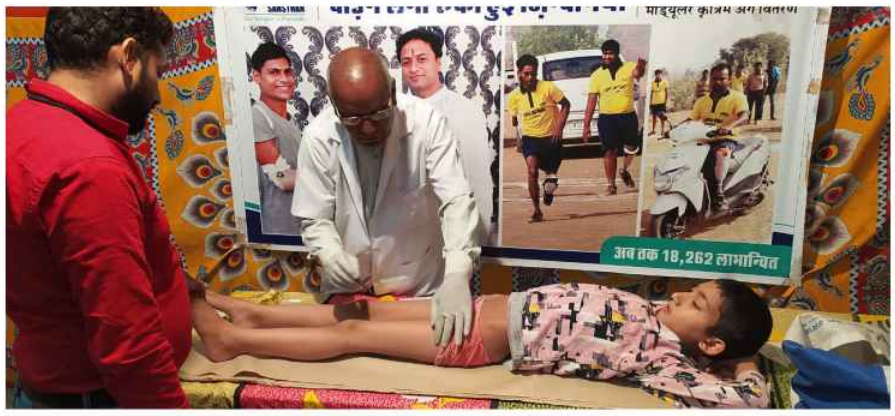
हांसी, हिसार (हरियाणा) में दिव्यांग सेवा

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 13 मार्च 2022 को बजरंग आश्रम, हांसी जिला हिसार में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता मानव जागृति मंच, हांसी (हरियाणा) रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 210, कृत्रिम अंग माप 27, कैलिपर माप 29 की सेवा हुई तथा 42 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् विनोद जी भियाना (विधायक, हांसी), अध्यक्षता श्रीमान् मदन मोहन जी सेठी (समाज सेवी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् श्याम जी मखीजा (समाज सेवी पूर्व

सभापति, हांसी), श्रीमान् सतीश जी कालरा (प्रधान मानव जागृति मंच), श्रीमान् जगदीश जी जागड़ा (समाज सेवी दानदाता), डॉ. रामस्वरूप जी यादव (समाज सेवी) रहे।

डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. गौरव जी तिवारी (पी.एन.डो), श्री नाथू सिंह जी (टेक्निशियन) शिविर टीम में श्री लाल सिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री रामसिंह जी (आश्रम प्रभारी), श्री मनीश जी हिन्डोनिया (सहायक), श्री बहादुर सिंह जी, श्री सत्यनारायण जी (प्रचारक सहायक) ने भी सेवायें दी।



प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

तो खर– दूषण, त्रिशरा को क्या सन्देश दिया भगवान राम ने कि–दुष्ट तुम लौट जाओ। तुम मर जाओगे, और मर ही गये। सारे, खर– दूषण, त्रिशरा मारे गये। हजारों की सेना मारी गयी, और मारीच को तो ऐसा एक तीर मारा कि हजारों कोस दूर जाकर गिरा। और भगवान श्री सीताजी और लक्ष्मण के पास आते हैं। लक्ष्मणजी जब फल–फूल लेने जंगल में गये तो भगवान राम ने सीताजी को कहा– श्रीसीते मैं कुछ लीला करना चाहता हूँ। मैं जगत को कुछ अच्छाई पढ़ाने के लिये मैं चाहता तो वहीं पढ़ा देता पर मेरा काम है–

कर्म प्रधान विश्व रचि राखा।
जो जस करइ सो,
तस फल चाखा।।

कर्मप्रधानता आ जावें। दुनिया के लिये कुछ करना चाहता हूँ। आप अग्नि में प्रवेश कर जाओ। श्रीसीतामाता अग्नि में प्रवेश कर गयी, और माया रूपी सीता वहाँ प्रकट हो गयी। वो ही माया रूपी सीता रावण के पास गई। जब शूर्पणखा ने देखा, खर भी मारा गया, दूषण भी मारा गया, त्रिशरा भी मारा गया। रामजी तो आपणे हृदय में बस रीया है।

रोम–रोम में उठे तरंगे,
सब का मंगल होय रे।
तेरा मंगल मेरा मंगल,
जग का मंगल होय रे।।

या आपणे मन ने राजी करवा री कथा है।

रोशन हुई 'रोशनी' की जिंदगी

दिल्ली के बदरपुर में घर की चारदीवारी से जब रोशनी दिवाकर (15) अपने हम उम्र साथियों को भागते– दौड़ते, हंसते–गाते, खेलते– खिलखिलाते देखती थी तो उसकी आंखें उन पर थम–सी जाती थीं। उसे लगता था जैसे वो भी उनमें शामिल है, कुछ देर के बाद वह दोनों पैर हाथों से पकड़े आंखों से आंसू बहाते बैठी होती थी। माता–पिता रोज की तरह उसे सांत्वना देते थे कि देखना तुम्हारे पैर एक दिन बिल्कुल ठीक होंगे। रोशनी पोलियो से पीड़ित थी। करीब एक दशक तक यही सिलसिला चलता रहता था। बस गुजारा कर सकने वाली तनख्वाह में प्राईवेट नौकरी करने वाले पिता, घर सम्भालने वाली मां, दो बेटियां जिनको लेकर घर वालों ने बहुत से ख्वाब संजोये थे मगर वो ख्वाब उस वक्त बिखर गये जब पता चला कि रोशनी जीवनभर चल–फिर नहीं सकेगी। रोशनी के माता–पिता ने हार नहीं मानी और बेटी को बहुत से डॉक्टर्स को दिखाया। डॉक्टर्स का कहना था कि इस इलाज में लाखों रुपयों का खर्च आएगा, इसके बावजूद यह गांरटी भी नहीं थी वह चल पाए। तभी परिवार की जिंदगी से अंधेरा हटाने और रोशनी के जीवन को नाम के अनुरूप रोशन करने के लिए नारायण सेवा संस्थान आगे आया जिसने उसकी जिंदगी को वाकई रोशन कर दिया। माता– पिता को नारायण सेवा संस्थान का पता उनके परिचित से लगा। जो पूर्व में संस्थान की सेवा का लाभ उठा चुके थे। नारायण सेवा संस्थान ने उन्हें बताया कि आपका इलाज निःशुल्क और बिल्कुल सुरक्षित रूप से किया जाएगा। करीब 4 साल पहले रोशनी अपनी बड़ी बहन के साथ नारायण सेवा संस्थान उदयपुर पंहुची। डॉक्टर्स के द्वारा रोशनी के दोनों पैरो की 3 सर्जरी की गई, इसके बाद रोशनी आज बैसाखी के सहारे चल–फिर सकने के साथ अपने डॉक्टर बनने के सपने को भी साकार होता देख रही 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
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

सम्पादकीय

प्रेम एक विराट अनुभूति है। हम इसे सीमित करने के लिए तत्पर हैं। प्रेम यानी समर्पण तथा सद्भाव की पराकाष्ठा। प्रेम के लिए न कोई पात्रता चाहिए और न क्षमता। यदि ऐसा होता तो परमात्मा प्रत्येक जीव से प्रेम कैसे करता? परमात्मा ने हरेक प्राणी को प्रेम की अनुभूति करने का सामर्थ्य दिया है पर अभिव्यक्त करने की कम प्राणियों को ही दक्षता दी है। अल्प विकसित प्राणी संकेतों से, अपने क्रियाकलापों से इस प्रेम को अभिव्यक्त कर सकते हैं। पर मनुष्य को परमात्मा ने प्रेम को अभिव्यक्त करने की पूर्ण क्षमता दी है। वह संकेतों से, क्रियाओं से, भावों से, दुआओं से तथा और भी अनेक प्रकारों से प्रेम को अभिव्यक्त कर सकता है। पर हम मनुष्य भी प्रेम को चराचर के प्रति अभिव्यक्त न करके सीमित मामलों में ही अभिव्यक्त करने के आदी हो गए हैं। इसलिए विश्व का कल्याण हो की भावना कमजोर हो गई है। जैसे–जैसे हमारे प्रेम का दायरा विस्तार पायेगा, वैसे–वैसे सर्वे भवंतु सुखिन' का भाव साकार होने लगेगा। परमात्मा को भी प्रसन्नता होगी कि मानव मेरे द्वारा निदर्शित उद्देश्यों को समझ गया है। तो क्यों न हम प्रभु की दृष्टि में समझदार बनें।

कुछ काव्यमय

सारे जीवन जतन कर, पाये क्या इंसान ?
ना तो यह दुनिया सधी, ना पाया भगवान।
उधेड़बुन में जा रही, जीवन की ये नाव।
ज्यों–ज्यों इसको खे रहे, आता क्यों बिखराव।।
हमने सोचा जगत में, कुछ पाना ही काम।
इसी गलतफहमी भरा, जीवन गया तमाम।।
प्रभु को पहचाना नहीं, ना समझे संकेत।
स्वारथ या परमार्थ का, उपजा नाहीं चेत।।
तो क्या बिरथा जनम है, प्रभु ने दिया धराय।
सच्ची शरणागति लहो, जनम सफल हो जाय।।

ईर्ष्या का बोझ

एक संत ने अपने शिष्यों को खास शिक्षा देने के लिए कहा कि वे जिससे भी ईर्ष्या करते हैं उनका नाम आलुओं पर लिख कर उन्हें सात दिन अपने पास रखें शिष्यों को कुछ समझ नहीं आया लेकिन संत के आदेश का पालन उन्होंने अक्षरशः किया।

दो–तीन दिनों के बाद ही शिष्यों ने आपस में एक दूसरे से शिकायत करना शुरू किया, जिनके आलू ज्यादा थे, वे बेहद कष्ट में थे। आखिरी दिन संत बोले अब आलुओं की थैलियां निकालकर रख दें। संत ने सात दिनों का अनुभव पूछा? सभी

ने अपनी–अपनी पीड़ा सुनाई। आलुओं की बदबू से होने वाली परेशानी के बारे में बताया। संत बोले कि जब मात्र सात दिनों में ही आपको ये आलू बोझ लगने लगे तो सोचिए कि आप जिन लोगों से ईर्ष्या या नफरत करते हैं, उनका कितना बोझ आपके मन पर होता होगा? सोचिए कि मन और दिमाग की इस ईर्ष्या के बोझ से क्या हालत होती होगी? यह ईर्ष्या तुम्हारे मन पर अनावश्यक बोझ डालती है, उनके कारण तुम्हारे मन में भी बदबू भर जाती है। ठीक उन आलुओं की तरह। इसलिए अपने मन से इन भावनाओं को निकाल दो।

यदि किसी से प्यार नहीं कर सकते तो कम से कम नफरत मत करो, तभी तुम्हारा मन स्वच्छ, निर्मल और हल्का रहेगा।

–कैलाश 'मानव'

जुड़ाव में ही जीत

रावण ने भगवान श्रीराम से पूछा कि राम, तुझमें ऐसा क्या है, जो मुझमें नहीं ? मैं तुमसे अधिक ज्ञानी हूँ। मेरे पास तुमसे 100 गुणा अधिक धन है। तेरे पास तो एक छोटा–सा राज्य है, किंतु मेरे पास तो सोने की लंका है। तुम्हारा केवल एक शीश है और मैं दशानन हूँ। फिर भी तुम मुझसे जीत गए और मैं हार गया। तुझमें ऐसा क्या है, जो मुझमें नहीं? भगवान श्रीराम ने केवल एक बात कही कि रावण ! तुझमें और मुझमें केवल इतना अंतर है कि मेरा भाई मेरा है और तेरा भाई तेरा नहीं है। अहंकार में डूब कर तूने तो अपनों को भी ठुकरा दिया और मैंने प्रेम और भाइचारे के वशीभूत होकर परायों को भी अपना बना लिया। यदि आप अपने लोगों को अपने साथ जोड़कर रखेंगे तो आप बहुत शक्तिशाली हो जाएंगे और अगर अपने लोग टूट गए तो आप भी रावण की तरह निरीह हो जाएंगे। सब कुछ है आपके पास, लेकिन अपने नहीं हैं तो कुछ भी नहीं है। इसलिए अपने परिवार के समीकरण को

जोड़कर रखिए। मित्रों और परिजनों के समीकरण को जोड़कर रखिए। अगर कोई टूटा हुआ हो तो उसे आज ही जोड़ लीजिए।

पतंग जब तक डोर से जुड़ी रहती है, तब तक वो आकाश में उड़ती है। जब डोर से टूटती है तो वो नीचे आ जाती है। परिवार, भाई–बंधु जुड़ाव की वजह से जीत जाते हैं, परन्तु जब टकराव और टूटन हो तो बड़े से बड़ा व्यक्ति या राजा भी हार जाता है। अतः लोगों को जोड़ना सीखें। बाहर से अलग भले ही दिखें, परन्तु अंदर से एक होना चाहिए। जिस तरह से खरबूजा बाहर से अलग–अलग नजर आता है, परन्तु अन्दर से एक होता हैं इसलिए वो मीठा होता है। अतः मीठा बनने के लिए एक हो जाओ। पैसों को हम अपने जीवन में बहुत महत्त्व देते हैं। किसी भाई की बहिन से नहीं बनती, किसी बाप की बेटे से नहीं बनती, पति–पत्नी की आपस में नहीं बनती, परिवार में क्लेश चलता है, क्रोध हर समय रिश्तों पर भारी रहता है। परमात्मा ने जो भी रिश्ते बनाए हैं, वे हमारे कर्मों की वजह से बने हैं, उन्हें सहेज कर रखना चाहिए। रिश्तों में पैसों या अन्य किसी वजह से दरार नहीं आनी चाहिए। उन रिश्तों को बहुत महत्त्व देना चाहिए। अगर रिश्तों को महत्त्व देंगे तो बहुत सुखी रहेंगे और रिश्तों को महत्त्व नहीं देंगे तो बहुत ही दुःखी रहेंगे। नारायण सेवा संस्थान एक बहुत ही अच्छा कार्य कर रहा है, लोगों को खुशी देने के लिए। यदि औरों को खुशी देंगे तो हमें भी खुशी मिलेगी। यदि औरों का सुख–चैन ले लिया तो खुद का सुख–चैन भी खो जाएगा।

अगर आप अपने रिश्तों को कारगर बनाना चाहते हैं, तो खुद को लगातार याद दिलाते रहें कि दूसरा आपसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। आप जो भी करें, सबसे जरूरी यह है कि आप उसे प्रेमपूर्ण दिल से करें। ध्यान रहे, रिश्ता बदलता रहता है इसलिए हरदम इसे ठीक तरह से निभाते रहें। यह आपको अहसास है कि आपका जीवन 100 फीसदी आपकी जिम्मेदारी है, तो किसी व्यक्ति से नाराज़गी रखने से हमें क्या हासिल होगा ? हर रिश्ता समर्पण और प्रेम चाहता है। यहाँ फ्री में कुछ नहीं मिलता।

जो व्यक्ति अपने रिश्तों को तर्क के आधार पर परखते हैं, वे रिश्ते नहीं निभा सकते और ना ही रख सकते हैं।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश ने कार्यालय सम्बन्धी बात की शुरूआत ही यह कह कर की कि इस पोस्ट ऑफिस में जितना काम है उसे देखते हुए स्टाफ की बहुत कमी है। इतना सारा काम आप जैसा अकेला व्यक्ति निपटाता है यह बहुत बड़ी बात है। बन्दूकधारी पोस्ट मास्टर डांट फटकार की अपेक्षा कर इन्सपेक्टर को सबक सिखाने की ठानकर आया था, उसे इसी बात का क्रोध था कि इस इन्सपेक्टर की हिम्मत कैसे हो गई यहां आने की, कितने ही इन्स्पेक्टर आये और गये मगर यहां आने की आज तक किसी की हिम्मत नहीं हुई।

कैलाश की बातों का पोस्ट मास्टर पर जादुई असर हुआ। उसके तमाम तेवर ढीले पड़ गये और वह छुई मुई की तरह होकर बोला–पहली बार किसी अधिकारी ने मेरी मजबूरी को समझा है। सब शिकायतें करते रहते हैं, मगर मैं किस मुश्किल से काम करता हूं इसका एहसास आपने ही किया है। कैलाश अपनी सफलता पर मन ही मन प्रसन्न हो रहा था, ऐसे व्यक्ति से निपटने का अन्य कोई तरीका भी नहीं था। जब पोस्ट मास्टर पूरी तरह उसके वश में हो गया तब कैलाश ने अपना तीर छोड़ा।

गांव में एक डाक बंगला था। कैलाश वहीं ठहरा था। पोस्ट मास्टर भी उसके साथ डाक बंगले आ गया था। दोनों देर रात इधर–उधर की बातें करते रहे। पोस्ट मास्टर का बात बात में ओम नमः शिवाय कहना खत्म ही नहीं हो रहा था। अचानक कैलाश ने कहा कि उसे ओम नमः शिवाय बोलने का कोई हक नहीं है। यह बात सुन कर चौंक गया और पूछ बैठा –क्यूं ? कैलाश ने तब उसे कहा–क्यूंकि ओम नमः शिवाय तो शिव भक्त बोलते हैं, मगर आप तो शिव भक्त हो ही नहीं। कैलाश की बात सुनकर वह भौंचक्का रह गया, आवेश में आकर बोल उठा आप ऐसा कैसे कह सकते हैं। कैलाश मन की मन मुदित होने लगा, संवाद उसी दिशा में अग्रसर हो रहा था जिधर वह ले जाना चाहता था। उसने जवाब दिया कि सच्चा शिव भक्त वही होता है जो दूसरों की मदद करे, दीन–दुखियों की चिन्ता करे, आपने तो बजाय इनकी मदद करने, इन्हें कश्ट पहुँचाया है, वेदना दी है। यह सुनकर उसका आवेश कम हुआ और जुगुप्सा बढ़ गई। वह पूछ बैठा –ऐसा आप कैसे कह सकते हैं ?

अंश - 061

जैसा करोगे : वैसा भरोगे

किसी परिवार में एक व्यक्ति के चार बेटे और चार बहुएं थीं। पिता वृद्ध और लाचार हो गया तो उसकी उपेक्षा होने लगी। बेटों और बहुओं को उसकी सेवा भारी लगने लगी। चारों भाइयों ने मिलकर विचार किया और वृद्ध पिता को पशुओं के बाड़े में डाल दिया। उसे एक टोकर दे दिया यह कह कर कि भूख लगे तो उसे बजा दिया करो, भोजन भिजवा दिया जाएगा। पशुओं के बाड़े में पड़ा, वृद्ध पिता अपनी असमर्थता पर आंसू बहाता। भूख से विकल होकर वह कांपते हाथों से टोकर बजाता तो घर का कोई सदस्य अनिच्छापूर्वक बाड़े में जाता और एक पात्र में रूखी रोटियां डाल देता। कुछ दिन तक क्रम चलता रहा। एक दिन उस वृद्ध के पौत्र ने कौतूहलवश बाड़े में झांका। उसने देखा दादाजी दयनीय अवस्था में एक टूटी चारपाई पर पड़े कराह रहे हैं। वह बच्चा बाड़े के भीतर गया, दादा से सारी बात पूछी। वहां मिट्टी के कुछ जूठे ठीकरे पड़े हुए थे। वह उन्हें उठा लाया और अपने कमरे के बाहर रख दिया। बच्चे के पिता ने उन्हें देखा तो पूछा, इन्हें यहां लाकर क्यों रखा है? बच्चे ने जवाब दिया, आपके लिए। एक दिन जब आपको हम जानवरों के बाड़े में डाल देंगे तो खाना देने के लिए इन ठीकरों की जरूरत पड़ेगी। हम उसका पहले से प्रबंध कर रहे हैं। पिता बेटे का यह उत्तर सुनकर सन्न रह गया। वह बाड़े में गया और पिता को घर में ले आया। हर व्यक्ति को यह सोचना है कि उसके द्वारा डाली गई परम्परा का पालन अगली पीढ़ी करेगी, इसलिए ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिए, जो स्वयं को अप्रिय लगे। उपेक्षा की तो आपकी भी एक दिन उपेक्षा जरूर होगी।

दातों को स्वस्थ रखने के उपाय

हेल्दी रहने के लिए जरूरी है–ओरल हेल्थ का ख्याल। खासकर दांतों की साफ–सफाई का ध्यान रखना। मेडिकल साइंस में तो ओरल हेल्थ को 'गेट वे ऑफ जनरल हेल्थ' माना जाता है। जो भी हम खाते है, उसकी पाचन प्रक्रिया मुंह से ही शुरू होती है। स्वच्छ मुंह से खाने–पीने पर बीमारियों से हमारा बचाव होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

इस प्रक्रिया में हमारे दांत अहम भूमिका निभाते हैं। दांतों को लंबे समय तक स्वस्थ रखने के लिए नियमित साफ–सफाई और देखरेख जरूरी है। वरना दांतों का पीला होना, सांस से बदबू आना, मसूड़ों में सूजन या खून आना जैसी समस्याएं तो होती जाती हैं।

इंडियन डेंटल एसोसिएशन ने कुछ तथ्य बताएं हैं, जिनका ध्यान रखकर आप अपने दांतों को हेल्दी रख सकते हैं। आज से ही इन आदतों को खुद भी अपनाएं और बच्चों में भी डालें।

बातें, जो आपको याद रखनी चाहिए–

- ब्रश कम से कम 2 मिनट तक करें। पूरे साल में 2 बार डेंटिस्ट को अपने दांत जरूर चैक कराएं। रात को सोने से पहले ब्रश जरूर करें।
- कुछ भी खाने के बाद कुल्ला जरूर करें। इससे खाने के कण मुंह से निकल जाएंगे, बैक्टीरिया नहीं पनपेंगे और दांत खराब नहीं होंगे।
- हमेशा गोल ब्रेसिल्स के सॉट टूथ–ब्रश और लोराइड युक्त टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें। झाग ज्यादा हो तो दांत अच्छे साफ होंगे।
- ब्रश करने का सही तरीका अपनाएं। ब्रश को 45 डिग्री कोण पर पकड़ कर आगे–पीछे, ऊपर–नीचे, अंदर–बाहर धीरे–धीरे घुमाते हुए हल्के हाथों से ब्रश करें।
- ब्रश करने के बाद ब्रश से जीभ भी साफ करें। जीभ पर ब्रश पीछे से आगे की ओर धीरे–धीरे लाएं। ऐसा 3–4 बार करें।
- डेंटल लॉस से दांतों की सफाई करें ताकि आपके दांतों के बीच प्लॉक न जमें।
- 6–7 बार सादा पानी से और आखिर मे अच्छे ब्रांड के माउथवॉश से कुल्ला करें। इससे मुंह में बदबू नहीं आती।

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

अनुभव अमृतम्

ये सेवा प्रिय, ये करूणा प्रिय, ये क्षमाभाव प्रिय, मैत्री भाव प्रिय रूप के सागर हो गए रूप लाल जी हो गए, बहुत अच्छी बात है। आपका रूप आपका स्किन का रंग गोरा हो गया, आप सुंदर लगने लग गये, बहुत बढ़िया पर आपके गुण कितने हैं। रायगढ़ पहुँचा गद्गद्, चाय तुरंत आई भाभाजी से पहली बार मिलना हुआ। वहीं पर परिवार जैसे एक सदस्य भैया, जिनसे बाद में भी सम्पर्क रहा, नाम मैं बाद में बताऊँगा।

अद्भुत आनंद, बाबूजी कल हम मंगलुरू चलेंगे, ट्रेन का टिकट करा रखा है दापोली गोरेगाँव के पास आए, वहाँ से ट्रेन में बैठे और ट्रेन मे बैठने के बाद बाबूजी निरंतर कहते गए, बाबूजी हरियामाली में जन्म हुआ, गरीब माता–पिता मुझे लगता था कपड़े पहन के जाऊँ तो सलीके के हों, परन्तु प्रेस कराने के लिए पैसा कहाँ है, प्रेस लाने के लिए भी पैसा नहीं था।

एक लोटे में गरम–गरम कोयले के अंगारे रख देते, लोटा गरम हो जाता तो इसे कपड़ों पे थोड़ा पानी छिड़क के प्रेस कर लेता और एक दिन जो भी कुछ हुआ, अकेले मुम्बई आ गए। मुम्बई से किसी का साथ मिला रायगढ़ जिले में पहुँचे, अपना जीवन बताते रहे और कैलाश जी सुनते रहे, बहुत कुछ मन में था, सब कुछ समर्पित कर दिया। मैं मानता हूँ कि भगवान के रूप में पी.जी. जैन साहब मिले, कई घंटो के सफर के बाद बेंगलुरु पहुँचे। ओम् शांति।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 414 (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 रोजगारोन्मुखी 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 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