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-2679 • उदयपुर, मंगलवार 26 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

हीरा नगर (जम्मू एवं काश्मीर) में नारायण सेवा

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 10 अप्रेल 2022 को जय बाबा नीलकंठ सेवा मण्डल हीरानगर, जम्मू में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान अशोक जी ताड़िया रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 85, कृत्रिम अंग माप 15, कैलिपर माप 19 की सेवा हुई तथा 05 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् अभिनन्दन जी शर्मा (डी.डी.सी. हीरानगर, जम्मू), अध्यक्षता श्रीमान् हरजेन्द्र सिंह जी (नगर निगम अध्यक्ष, हीरानगर जम्मू), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् राकेश जी शर्मा, श्रीमान् रूपलाल जी, श्रीमान् रामदयाल जी शर्मा, भारती जी शर्मा (समाजसेवी) रहे।

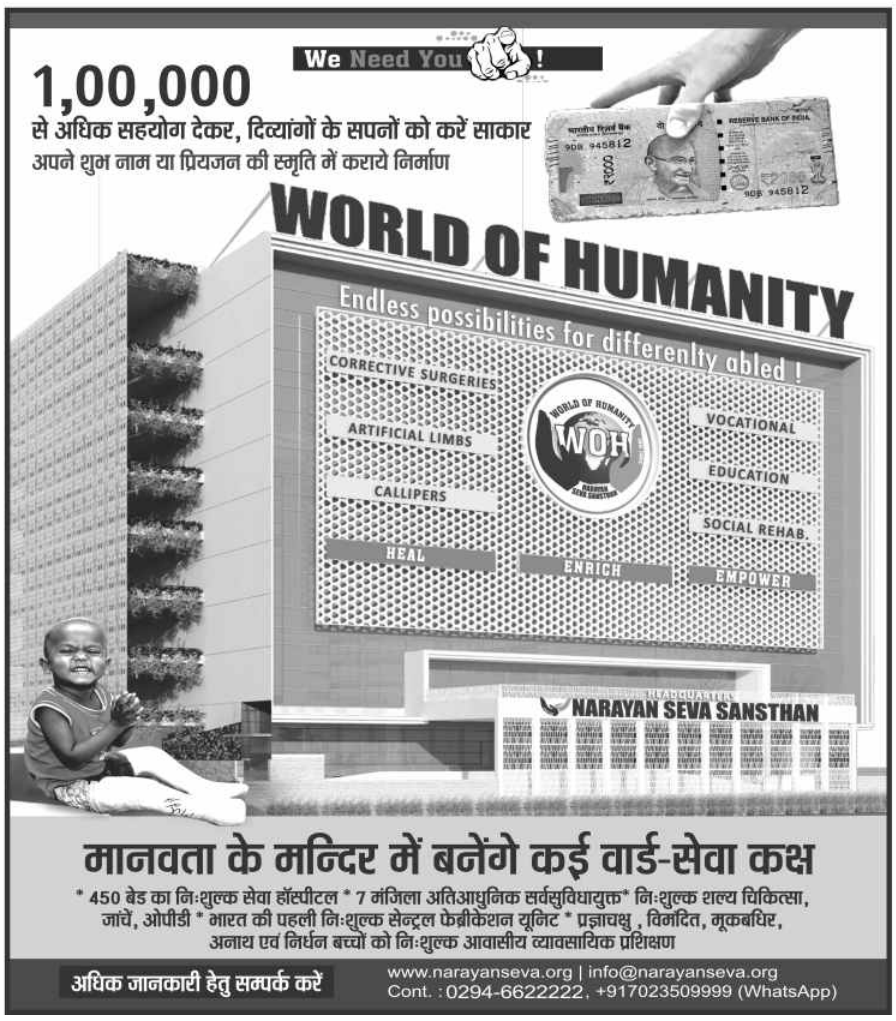
डॉ. तपश जी बेहरा (पी.एन.डो.), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीश जी हिन्डोनिया, श्री गोपाल जी गोस्वामी (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (कैमरामेन एवं विडियोग्राफर) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

बीकानेर (राजस्थान) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांगता–मुक्ति का यज्ञ वर्षो से प्रारंभ किया है। इस प्रयास–सेवा से 4,50,000 से अधिक दिव्यांग भाई–बहिनों को सकलांग होने का हौसला मिला है। लाखों दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाकर जीवन की मुख्यधारा से जोड़ा गया है। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 10 अप्रेल 2022 को हंसा गेस्ट हाउस नोखा रोड़, बीकानेर (राजस्थान) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रामलाल सूरज देवी रांका, चेरिटेबल ट्रस्ट बीकानेर रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 276, कृत्रिम अंग माप 35, कैलिपर माप 17 की सेवा हुई तथा 19 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् हंसराज जी डागा (समाजसेवी), अध्यक्षता श्रीमान् महावीर जी रांका (पूर्व चेयरमेन), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् सुभाश जी गोयल (समाजसेवी), श्रीमान् हनुमानमल जी रांका (ट्रस्टी सूरज देवी, रांका संस्थान), श्रीमान् मुकेश जी शर्मा, श्रीमती मधु जी शर्मा (शाखा प्रेरक) रहे।

डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. गौरव जी तिवारी (पी.एन.डो.), श्री भगवती जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री मुकेश जी शर्मा (आश्रम प्रभारी), श्री हरीश सिंह जी रावत, श्री देवीलाल जी मीणा, श्री कपिल जी व्यास (सहायक) ने भी सेवायें दी।



दुःखी क्यों होते हैं?

हमारे विभिन्न शास्त्रों के सूत्र, आचार्यों की सीख, सन्त–महात्माओं के संदेश बार–बार इस बात पर बल देते हैं कि हमें सदा धर्म का आचरण करना चाहिए। तो हमारे मन में यह जिज्ञासा होना स्वाभाविक ही है कि धर्म क्या है? धर्म का स्वरूप क्या है? वैसे तो इन प्रश्नों का उत्तर सरल सहज बोधगम्य शब्दों में भी दिया जा सकता है, और विशद–गम्भीर शास्त्रीय भाष्य शैली में भी। परन्तु हमारा आशय तो केवल धर्म के उस आचरण से है, जिसे सामान्यजन समझ सके और तदनुसार अपने व्यवहार में ला सके। एक बात तो मौलिक रूप से सर्व स्वीकार्य है कि जिस व्यवहार से, जिस आचरण से, जिस कर्म से किसी अन्य को पीड़ा हो, कष्ट हो, असुविधा हो–ऐसा आचरण और व्यवहार कभी धर्म सम्मत नहीं कहा जा सकता।

अतः इस बारे में सदा सतर्क एवं जगरूक रहने की आवश्यकता है कि हम मन–वचन–कर्म से कभी भी ऐसा कुछ नहीं करें जिससे किसी को तकलीफ होती हो, भावनाओं को चोट लगती हो, किसी के स्वार्थ की हानि होती हो। यदि हम ऐसा करने सीख सकें, उसे अपने आचरण में ला सकें, तो हम आश्वस्त हो कर कह सकते हैं कि हम धर्म का आचरण कर रहे हैं।

हमारे इस तरह के आचरण से किसी को कोई दुःख नहीं पहुँचेगा, और हम अनायास ही अधर्म आचरण से मुक्त हो जाएँगे, क्योंकि दूसरों को दुःख देना ही अधर्म है। यदि हम दूसरों को सुख देना, आनन्द देना, प्रियता देना सीख सकें तो निश्चय ही हमारा आचरण धर्मानुकूल होगा, क्योंकि जीवन मात्र को सुख देना ही धर्म है। अब इस तरह के आचरण के परिणाम पर विचार करें तो स्पष्ट हो जाता है क जैसा कर्म करेंगे वैसा ही फल मिलेगा। सत्कर्म का सुफल और दुष्कर्म का कुफल मिलता है–यही हमारी धार्मिक मान्यता और नैतिक विश्वास है। तो फिर हम ऐसा आचरण क्यों करें, जिससे अप्रतिष्ठा, अपमान, अवसाद, अनादर और अपयश की पीड़ा भोगनी पड़े?

—कल्पना गोयल

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

हे स्वामी, ब्राह्मण वेश धारण किया था। दोनों राजकुमारों को शुरू में पहचानते नहीं थे। फिर भी वाणी में, हुनमानजी की कितनी विनम्रता स्वामी करके। स्वामी करके कहा, ये कठोर भूमी है।

बिनु पद चलइ सुनइ बिनु काना।
कर बिनु करम करइ बिधि नाना।।
आनन रहित सकल रस भोगी।
बिनु बानी बकता बड़ जोगी।।

ऐसे निराकार जब ब्रह्म के रूप में पधार गये। हनुमानजी भ्रुरू में नहीं पहचान पाये और बोले– आप कौन हैं ? अपना परिचय बताइये।

कोशलेस दशरथ के जाए,
हम पितु बचन मानि बन आए।
नाम राम लछिमन दौउ भाई,
संग नारि सुकुमारि सुहाई।।

हे विप्र, हे ब्रह्माण देवता, हे विद्वान, हे नरम भाषा बोलने वाले, हे सद्बुद्धि के ज्ञान वाले आपको हम अपना परिचय बताते हैं – मैंरा नाम राम है, ये मेरे छोटे भ्राता है लक्ष्मण भैया नाम है। और हमारे पिताजी की आज्ञा से वन में आये थे। मेरी धर्मपत्नी सीताजी का अपहरण किन्हीं दुष्टों ने कर लिया है। हम उनको ढूढ़ते फिर रहे हैं। हे विप्र आप अपना परिचय बताओ। और विप्र देवता हनुमानजी चरणों में गिर पड़े। त्राही माम प्रभु, मैं आपका दास, मैं आपका सेवक, मैं आपका हनुमान, मैं आपका दास बजरंगबली। प्रभु के चरणों में गिर पड़े। प्रभु मैं तो अज्ञानी हूँ, मैं तो एक वानर हूँ। मैं आपको पहचान नहीं पाया, ये मेरी गलती है। हनुमानजी ने रामजी और लक्ष्मणजी को अपने कंधे पे बिठा दिया।

नारायण सेवा ने दी जीवन में पहली खुशी

मैं ज्योति पिता चमरूराम छत्तीसगढ़ की रहने वाली हूँ मैं एक कम्प्युटर टीचर हूँ और एम. कॉम, करना चाहती हूँ । मैं जब पांच साल की थी तो मुझे बुखार आया और मेरा पैर पोलियोग्रस्त हो गया , मैं पेर पर झुककर चलने लगी। इसी कारण मेरा स्कूल में मजाक उड़ाया जाता था। सहपाठी मुझसे भेदभाव व करने लगे। इससे मुझे काफी दुःख होता था। रात भर मैं रोती रहती थी। फिर एक दिन मैंने आस्था चैनल पर देखा कि " नारायण सेवा संस्थान " में मुझे जैसे कई बच्चों का ईलाज निःशुल्क किया जा रहा था। पेशेन्ट खुश होकर अपने सही होने की खुशी जाहिर कर रहे थे। मैंने सोचा कि मुझे भी जाना चाहिए ताकि मैं भी ठीक होकर मेरा मजाक उड़ाने वालों को जवाब दे सकूं।मगर घर वाले जाने नहीं देना चाहते थे। मेरा भाई पवन मुझे उदयपुर ले जाने को तैयार हो गया। उसने अपनी आरक्षक पुलिस की नौकरी छोड़ और मुझे लेकर आया। मुझे डॉ. चुण्डावत साहब ने देखा ऑपरेशन के लिए कहा मगर पेशेन्ट की अधिकता होने कारण मुझे वेटिंग डेट मिली। मैं वापस आई और मेरा ऑपरेशन हुआ और कुछ दिन बाद मुझे डॉ. ने कैलिपर्स दे दिया। आज मैं केलिपर्स के सहारे खड़ी हो गई हूँ । मैं इतनी खुशी हूँ मानो मुझे जिन्दगी में पहली खुशी आज मिली है। मैं धन्यवाद देती हूँ नारायण सेवा संस्थान डॉ. चुण्डावत साहब को जिन्होंने मुझे खड़ा किया। उन सभी लोगों को जो नारायण सेवा में रहकर अपनी सेवा दे रहे हैं। और हम जैसे दिव्यांगों का भला कर रहे हैं।

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

ईश्वर सबका सृष्टा है। उसके सृजन में यों तो पूर्णता होती है किन्तु कभी–कभी किसी कारणवश कोई व्यक्ति अभाववाला जन्म जाता है। यह अभाव अंगों की न्यूनता, शारीरिक क्षमता की कमी, मानसिक विकास की कचावट या अन्य कोई भी हो सकती है। शायद ईश्वर यह सोचता होगा कि जिन मनुष्यों के पास सर्वांगता है, सर्वक्षमता है तथा सर्वसुलभता है वे इस कमी को पूरा कर देंगे। यह सोचकर परमात्मा निश्चिंत हो जाता होगा। उसे अपने समर्थ पुत्रों पर पूर्ण विश्वास है तथा अपेक्षा भी। हम अधिकतर समर्थ संतानें हैं प्रभु की। हमारा परम कर्तव्य है कि जो दिव्यांग है, मन्दबुद्धि है या भौतिक साधनों की सुविधाओं से वंचित है, उसकी यथाशक्ति पूर्ति करें। यह सेवा का कार्य परमात्मा के कार्य में सीधा सहयोग है तथा उनकी अपेक्षा पर खरा उतरने का अवसर भी है। हम सभी इस भावना को मन में बैठा लें तो कोई भी पीड़ित न रहेगा, कोई भी उपेक्षित नहीं होगा और किसी को भी अभावों से जूझना नहीं पड़ेगा। इसे ही शास्त्रज्ञों ने कहा है– नर सेवा, नारायण सेवा।

कुछ काव्यमय

सेवा तो कर्तव्य है, ना कोई अहसान।
सेवाहित प्रभु ने किये, धरती पर इंसान।।
सेवा है इक भावना, मन की एक हिलोर।
सेवा प्रभु से मिलन है, उनसे बंधी डोर।।
दया, धर्म, करुणा करे, सब सेवा में लीन।
हर कोई सेवा करे, कौन रहेगा दीन।।
सेवा करने के लिए, ना मुहूर्त को देख।
हर मानव के हाथ में, निर्मित सेवा रेख।।
सेवा के सद्कार्य को, कल पर कभी न टाल।
हो सकता होवे नहीं, मन में रहे मलाल।।

भगवद्भक्त के लक्षण

जब ईश्वर आपकी तकलीफें दूर करता है, तब आपको उसकी क्षमता पर विश्वास होता है। अगर वह आपकी तकलीफ दूर नहीं करता है, तो इसका मतलब है कि ईश्वर को आपकी क्षमता पर भरोसा है।

महर्षि मार्कण्डेय ने एक बार भगवान विष्णु से प्रश्न किया, "भगवन् ! भगवद्भक्त के लक्षण क्या हैं? कौन–कौन से कर्म हैं, जिन्हें करने से व्यक्ति भगवान का प्रिय बन जाता है?"

भगवान ने उत्तर दिया, "महर्षि ! जो सम्पूर्ण जीवों के हितैषी हैं, जो दूसरों के दोष नहीं देखते, जो संयमी हैं, जो इन्द्रियों को वश में रखने वाले और शांत स्वभाव के हैं, वे श्रेष्ठ भगवद्भक्त हैं। इसी प्रकार जो मन, वाणी और क्रिया द्वारा दूसरों को कभी पीड़ा नहीं पहुँचाते, जिनकी बुद्धि सात्विक है और जो हमेशा सद्कर्मों और सत्संग में लगे रहते हैं, वही उत्तम भक्त हैं।" कुछ क्षण मौन रहने के बाद भगवान ने विस्तार से बताया, "जो व्यक्ति अपने माता–पिता में भगवान विश्वनाथ के दर्शन करे, उन्हें गंगा की तरह पावन मानकर उनकी नित्य प्रति सेवा करे, जो दूसरों की

उन्नति देखकर प्रसन्न हो, दूसरों की तृप्ति के लिए कुआँ, बावड़ी, तालाब आदि बनवाए, वह श्रेष्ठ भक्त है। भगवान ने महर्षि से आगे कहा, "अतिथियों का सत्कार करने वाला, जरूरतमंदों को जलदान और अन्नदान करने वाला, शुद्ध हृदय से हरिनाम का जाप करने वाला आदर्श गृहस्थ भी मेरा प्रिय भक्त है। इसलिए है मार्कण्डेय ! जो व्यक्ति इस प्रकार की जीवनचर्या का पालन करता है, वह सदा सपरिवार सुखी और संतुष्ट रहता है।" महर्षि मार्कण्डेय भगवान के वचन सुनकर गद्गद् हो गए। भगवान ने अपने वचनों द्वारा स्पष्ट रूप से बता दिया था कि जो अपने कर्मों को निष्काम भाव से करता है, जो कर्मों का कर्ता स्वयं को नहीं मानता तथा किए गए कर्मों को 'इदं न मम्' इस भाव से भगवान को अर्पित कर देता है, जो सदैव दूसरों का हित–चिंतन करता है, वह कर्मशील ही अनन्य भक्त है।

तन की सुंदरता तो चली जाती है, मगर मन की सुंदरता कभी नहीं जाती। हमेशा मन की सुन्दरता को बढ़ाइए। भगवान बुद्ध से किसी ने पूछा – भगवत् प्राप्ति कैसे होती है? बुद्ध ने बहुत सुंदर जवाब दिया – जिसका दिल निर्मल हो, स्वच्छ हो, विकार रहित हो, जो माता–पिता को भगवान की तरह पूजता हो, किसी को दुःख न देता हो, जो पाप न करता हो, जो सबका अपना हो, जिसे सब चाहें, लेकिन वह किसी को न चाहता हो। ऐसी अवस्था हो तो वह भगवान को प्राप्त कर सकता है। इससे भी बढ़कर, भगवत् प्राप्ति वह कर सकता है, जो कुएँ बनवा दे, बावड़ी बनवा दे, धर्मशालाएँ बनवा दे, अस्पताल बनवा दे। किसी की पीड़ा को दूर करने में रत रहता हो। जो हर क्षण यह सोचता हो कि मुझसे कोई पाप न हो जाए, किसी का दिल न दुखे, किसी को तकलीफ या पीड़ा न पहुँच जाए। जो हर समय सुख देना चाहता हो, लोगों की सेवा करने के भाव रखता हो, ऐसे व्यक्ति को भगवान मिल सकते हैं, भगवत् प्राप्ति हो सकती है।

– कैलाश 'मानव'

विपत्ति में धैर्य

शांति और अशांति मन के अन्दर होती है, जो मनुष्य इस बात को समझ लेता है, वह कभी दुखी नहीं होता, परंतु दुख मनुष्यत्व की प्रवृत्ति है। दुखों का कारण है –अपेक्षा। मनुष्य में सदैव यह इच्छा रहती है कि सभी उसकी स्तुति

करें, वाहवाही करें और जब हमें यह नहीं मिलती है तो हम क्रुद्ध हो जाते हैं। हमारे मन में कटुता भर जाती है और हम जोर–जोर से चिल्लाकर दूसरों को दोष देने लगते हैं अर्थात् हम अपनी संतुष्टि या शांति के लिए दूसरों पर आश्रित रहते हैं, जो कि गलत है।

गूगल के मुख्य कार्यकारी अधिकारी सुन्दर पैचई एक रेस्तरां में बैठे थे। उनके सामने वाले टेबल पर दो महिलाएँ बैठी थीं, जिन्होंने कॉफी के लिए ऑर्डर दिया था। अचानक कहीं से एक कॉकरोच आकर उनमें से एक महिला की साड़ी पर बैठ गया। कॉकरोच के बैठते ही वह महिला अपने होशो–हवास खो बैठी। उसने अपने कपड़ों को बेतरतीब तरीके से झटकना शुरू कर दिया। रेस्तरां का पूरा हॉल उस महिला की चीखों से गुंजायमान हो गया। कभी वह कुर्सी पर तो कभी टेबल पर चढ़कर कूदती, कभी अपने बैग को झटकती। इस तरह करते–करते उस महिला के कपड़े, बाल आदि पूरी तरह से अस्त–व्यस्त हो गए थे। किसी तरह से वह कॉकरोच उसके कपड़ों से हटा और फिर उस महिला ने चैन की साँस ली। लेकिन कॉकरोच उछल कर उसकी साथी महिला के कपड़ों पर जा बैठा। इस महिला की स्थिति भी पहले वाली के समान ही हो गई। उसने भी पूरे हॉल को अपने सिर पर उठा लिया। सभी लोग परेशान हो गए। चारों तरफ एक बार पुनः कोलाहल का माहौल हो गया। दूसरी महिला ने भी कॉकरोच को हटाने के लिए प्रथम महिला की भाँति ही अपने वस्त्रों–बालों आदि को बिगाड़ कर रख दिया। अब कॉकरोच दूसरी महिला के ऊपर से हटा और उछल कर सीधे उस वेटर के सीने पर जा बैठा, जो उनके लिए कॉफी लेकर आ रहा था। वह वेटर बिल्कुल शांत रहा। वह तनिक भी नहीं घबराया। उसने शांतिपूर्वक उन महिलाओं के टेबल पर कॉफी परोसी और धीरे से उस कॉकरोच को, जो उसकी शर्ट पर चल रहा था, पकड़ा और दरवाजे के बाहर छोड़कर आ गया। कहने का तात्पर्य यह है कि समझदार लोग मुसीबतों का सामना अत्यन्त शांत व धैर्यवान बने रहकर, समझदारी से करते हैं। वे स्वयं भी शांत रहते हैं और दूसरों को भी शांत रखते हैं, जबकि नादान व्यक्ति परेशानियों के आने पर स्वयं भी अधीर बन जाते हैं और दूसरे लोगो को भी मुसीबत में डाल देते हैं। धैर्यवान लोग कभी भी परेशानियों के लिए दूसरों पर दोषारोपण नहीं करते।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

यह तो जमाना था तब जनसेवाओं के हर क्षेत्र में सरकारी एकाधिकार था। आज तो निजी क्षेत्र के पदार्पण के कारण हर सेवा में जबर्दस्त प्रतिस्पर्धा है और उपभोक्ता के सामने ढेरों विकल्प हैं। आज तो दुनिया के किसी भी कोने में फोन मिलाओ और तुरन्त बात हो जाती है मगर तब किसी निकटस्थ गांव, कस्बे या शहर तक में बात करने हेतु घंटों लग जाते थे। लोग ट्रंक काल बुक करा कर बैठ जाते थे और फोन मिलने का इन्तजार करते रहते थे। फोन नहीं मिलता तो लोग बार–बार ट्रंक इन्क्वायरी पर फोन करके ऑपरेटरों की मिन्नतें करते। कभी कहीं मौत–मरण की सूचना देनी होती तो ऑपरेटर भी इधर–उधर से, किसी तरह कनेक्शन जोड़ कर बात करवा देते। तब ऑपरेटर होना भी किसी हस्ती से कम नहीं होता था। कोई ऑपरेटर किसी का दोस्त या मिलने वाला होता तो यह उसके लिए किसी उपलब्धि से कम नहीं होता था। उपभोक्ता की शिकायत हर दृष्टि से उचित थी, कैलाश को अपने कार्यालय की सीमाओं का भान था मगर वह भी प्रणाली के समक्ष बेबस था। उसने उसे किसी तरह समझा–बुझा कर शांत करके भेजा। घर से कार्यालय के बीच दूरी के कारण आने जाने में समय तो नष्ट होता ही था, थकान भी चढ़ जाती थी इसलिये कैलाश सोच रहा था कि कार्यालय के समीप ही अगर कोई मकान मिल जाये तो काफी आराम हो जाये। जगदीश चौक के क्षेत्र में महतों के टिम्बों पर एक मकान कैलाश को पसन्द आया मगर कमला को बिल्कुल नहीं जंचा। यहां गन्दगी बहुत थी तथा हर समय बदबू आती थी, शौचालय भी छिटकमा था इसलिये थोड़े दिन रह कर ये वापस हिरणमगरी आ गये।

अंश - 076

सेहत से भरपूर : अंगूर

मौसमी फल के रूप में आजकल अंगूर बाजार में आसानी से उपलब्ध हो रहा है। लेकिन इससे भी ज्यादा आसान है इसे खाना। न तो छीलने का झंझट और न ही बीज निकालने का। आमतौर पर बाजार में दो प्रकार के अंगूर हैं। हल्के हरे रंग के और दूसरे काले रंग के। दोनों ही खाने में स्वादिष्ट और सेहत से भरपूर हैं।

- अंगूर में ग्लूकोज, मैग्नीषियम और पॉलीफिनोल्स नाम के एंटीऑक्सीडेंट जैसे कई पोशक तत्व पाए जाते हैं। जिससे यह टीबी, कैंसर, ब्लड इंफेक्शन जैसी घातक बीमारियों में लाभकारी है।
- दिल की बीमारी के लिए भी अंगूर काफी फायदेमंद है। एक शोध में कहा गया है कि अंगूर हृदय में जम रहे बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।
- अगर कब्ज की समस्या है और खुलकर भूख नहीं लगती तो इसमें अंगूर का रस काफी फायदेमंद है। इसके सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है और भूख भी लगती है।
- अंगूर के सेवन से ब्लड प्रेशर की समस्या नहीं होती। किसी को यदि बीपी की समस्या है तो अंगूर खाने से वह कम होगा। क्योंकि अंगूर में मौजूद पोटेशियम की मात्रा रक्त से सोडियम की मात्रा को कम करती है।
- अंगूर का सेवन एलर्जी में भी फायदेमंद है क्योंकि इसमें मौजूद ज्वलनशील विरोधी तत्व शरीर मे एलर्जी को कम करता है।
- आंखों की सेहत के लिए भी अंगूर में मौजूद पोषक तत्व लाजवाब हैं। शोध के अनुसार अंगूर में एंटीऑक्सीडेंट ल्यूटिन और जेएक्सांथिन नामके पोषक तत्व पाए जाते हैं जो आंखों के लिए काफी लाभदायक हैं।

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

अनुभव अमृतम्

बनें सहारा बेसहारों के लिए,
बनें किनारा भ्रमित नावों के लिये।
जो जियें अपने लिए तो क्या जियें,
जी सकें तो जियें हजारों के लिये।।

एक सज्जन ने जय जिनेन्द्र किया– गोल्ड के व्यापारी। शान्तिलाल जी ने हँसकर कहा–हम आयेंगे तो टैक्स लगेगा। हम महाभिखारी हैं, हम भीख माँगने निकले हैं– आज। आओ साहब आपकी बात टालेगा– थोड़ी। आओ विराजो चाय पियो, दूध पियो, लस्सी पियो। इक्कीस हजार रुपये निकाल कर दिये। बोले–साहब देवगढ के पास मेरा गाँव है, आप वहाँ शिविर कर सकते हैं क्या? जरूर कर सकते हैं, उस समय साढे छह हजार रुपये लेते थे। पौष्टिक आहार, मफत काका से सोयाबीन तेल लेते थे, और शक्कर आती थी, गेहूँ साढे छह हजार की खरीद करते थे। उसको पिसाकर पौष्टिक आहार बनाते थे। डाक्टर साहब ने एक रुपया भी कभी नहीं लिया। आलोक विद्यालय की जो बस आती थी, उसमें तेल भरवा देते थे, उनके वहाँ गये वो भी आये, बडा शिविर हुआ, वे बडे प्रसन्न हुए। ये समता, ये दया, दया धर्मस्य मूलम, धर्म क्या है? धर्म हमारे जीवन का स्वभाव। दया, दान, मन की शुद्वि, अपरिग्रह, इन्द्रियों का संयम, जहाँ अच्छा कार्य हो आँखों से वही देखना, जो सुनना वही सुनेंगे हमारी जिह्वा, आरोग्वान भोजन के अलावा कुछ नहीं लेगी। क्षमा, विद्या, बुद्वि ये धर्म के लक्षण, धर्म का काम भगवान ने कराया, शान्तिलाल जी पोखरणा साहब, आदरणीय चम्पालाल जी पोखरणा साहब के सबसे बड़े पुत्र, उनके छोटे भाई मोहन जी, छोटे भाई सन्तोष भैया, भरा पूरा परिवार, प्रेममय परिवार, शान्तिलाल जी की माता का देहांत हो गया। उस समय भी मैं हाजिर हुआ, वहाँ बैठने के लिए गया था। कितनी मधुरता से वो भोजन कराते थे, पी. जी. जैन साहब का भी बंगला, मकान, खूब आनन्द।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 429 (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