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-2701 • उदयपुर, बुधवार 18 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

अलीगढ़ (उत्तरप्रदेश) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो 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 7 व 8 मई 2022 को डी.एस. बालमंदिर दुबे का पडाव, अलीगढ़ में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता हैड्स फॉर हेल्प रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 116, कृत्रिम अंग वितरण 77, कैलिपर वितरण 39 की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि डॉ. के. वर्मा जी (एम.एच.ओ. राजकीय चिकित्सा) अध्यक्षता डॉ.सुनिल कुमार जी (अध्यक्ष हैंड्स फॉर हेल्प), विशिष्ट अतिथि डॉ. अमित जी गुप्ता,डॉ. भरत जी वैश्णव, डॉ. मनोज जी गर्ग (समाजसेवी) रहे।

डॉ. नेहा जी अग्निहोत्री (पी.एन.डो.), श्री नाथुसिंह जी, श्री उत्तमसिंह जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीश जी हिन्डोनिया (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (विडियोग्राफी) ने भी सेवायें दी।

कैमूर (बिहार) 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 9 मई 2022 को रीना देवी मैमोरियल चेरीटेबल ट्रस्ट भवन, मोहनीयां में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रीना देवी मैमोरियल चेरीटेबल ट्रस्ट, मोहनीयां रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 35, कृत्रिम अंग वितरण 14, कैलीपर वितरण 11 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि अमितसिंह जी (समाजसेवी), अध्यक्षता डॉ. प्रेमशंकर जी पाण्डे (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि श्री सौरभ जी, कुमार मनी जी तिवारी (समाजसेवी) रहे। डॉ. पंकज जी (पी.एन.डो.), श्री भंवरसिंह जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुरसिंह जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल नि:शुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक 17 मई, 2022

▪ कैंसर हॉस्पीटल, कैंसर पहाड़िया आमखो, ग्वालियर, म.प्र.

दिनांक 18 मई, 2022

▪ विंध्य भवन बेंकट हॉल, कटंगा टी.वी. टॉवर के पास, जबलपुर

इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 22 मई, 2022

स्थान

श्री कृष्णा मन्दिर, से. 3, रेवाड़ी, हरियाणा, सांय 4.00 बजे

पंजाबी समाज सेवा समिति, कबीर नगर, मूल रोड, चन्द्रपुर, सांय 4.00 बजे

सतनामी आश्रम, दाऊ राष्ट्रीय उ.मा.वि. के पास, सिविल लाईन, दुर्ग, सांय 4.30 बजे

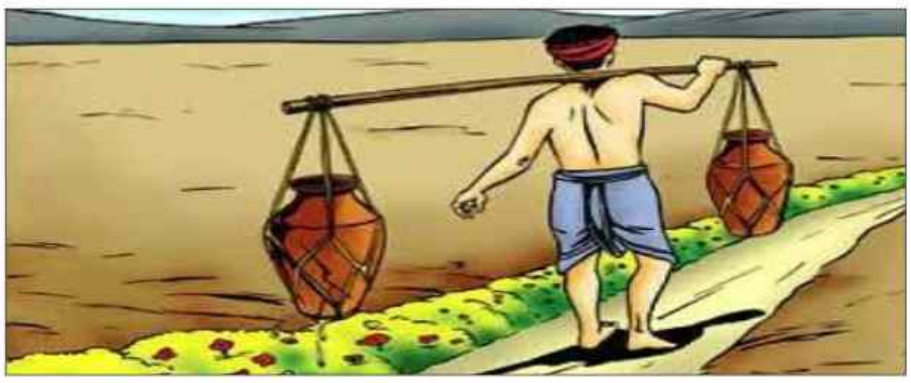
इस स्नेह मिलन समारोह में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

कमियां भी अनोखा बना सकती है



एक किसान रोज सुबह झरने से साफ पानी लाने के लिए दो बड़े घड़े ले जाता था, जिन्हें वह डंडे में बांधकर अपने कंधे पर दोनों ओर लटका लेता था। उनमें से एक घड़ा कहीं से फूटा हुआ था, और दूसरा एकदम सही था। इस तरह रोज घर पहुंचते–पहुंचते किसान के पास डेढ़ घड़ा पानी ही बच पाता था।

सही घड़े को इस बात का घमंड था कि वो पूरा का पूरा पानी घर पहुंचाता है और उसके अन्दर कोई कमी नहीं है। दूसरी तरफ फूटा घड़ा इस बात से शर्मिंदा रहता था कि वो आधा पानी ही घर तक पहुंचा पाता है और किसान की मेहनत बेकार जाती है। फूटा घड़ा ये सब सोचकर बहुत परेशान रहने लगा और एक दिन उससे रहा नहीं गया। उसने किसान से कहा, 'मैं खुद पर शर्मिंदा हूं और आपसे माफी मांगना चाहता हूं।'

किसान ने पूछा, 'क्यों? तुम किस बात से शर्मिंदा हो?' फूटा घड़ा बोला, 'शायद आप नहीं जानते पर मैं एक जगह से फूटा हुआ हूं, और पिछले दो सालों से मुझे जितना पानी घर पहुंचाना चाहिए था, बस उसका आधा ही पहुंचा पाया हूं। मेरे अंदर ये बहुत बड़ी कमी है और इस वजह से आपकी मेहनत बर्बाद होती रही है।'

किसान बोला, 'शायद तुमने ध्यान नहीं दिया। पूरे रास्ते में जितने भी फूल थे।' वो बस तुम्हारी तरफ ही थे। सही घड़े की तरफ एक भी फूल नहीं था। ऐसा इसलिए क्योंकि मैं हमेशा से तुम्हारे अंदर की कमी को जानता था, और मैंने उसका फायदा उठाया। मैंने तुम्हारी तरफ वाले रास्ते पर रंग–बिरंगे फूलों के बीज बो दिए थे। तुम रोज थोड़ा–थोड़ा कर उन्हें सींचते रहे और पूरे रास्ते को इतना खूबसूरत बना दिया। आज तुम्हारी वजह से ही मैं इन फूलों को भगवान को अर्पित कर पाता हूं और अपने घर को सुन्दर बना पाता हूं। तुम्हीं सोचो, 'यदि तुम जैसे हो, वैसे नहीं होते तो भला क्या मैं ये सब कुछ कर पाता?

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

रामचरित मानस की कथा में प्रवेश किया तो मशक समान हनुमान जी ने अपना गर्व तोड़ दिया। हनुमान जी ने गर्व था ही नहीं। और हनुमान जी को सारी युक्ति सुनायी अशोक वाटिका पधारियेगा। हनुमान जी अशोक वन में पधार गये। वहां देखा एक वृक्ष के नीचे भवेत कपड़ो में धरती की तरफ देखती हुई। सीता माता जी बैठी है मन ही मन प्रणाम किया। और वृक्ष के ऊपर जाकर के बैठ गये। तभी वहां रावण आया। कहा एक बार मेरी और बिलोक।

अरे क्या बिलोंक हूँ? तूं तो जूगनू भी नहीं है जूगनू। पहले तिनके को लिया। ऐसा तिनके को मुँह के सामने रखा। अरे दुश्ट में सीधे मुँह से तेरे से बात भी नहीं करना चाहती हूँ। कहा तूं जूगनू ऐ दुश्ट अरे नराधम तूं सूने से मुझे हरके ले आया। थोड़े दिन रुक राम भगवान पधारेंगे मेरे देवर लक्ष्मण जी पधारेंगे और तेरे दस सिरों को काट देंगे। इन भुजाओं को उड़ा देंगे सबकुछ तेरा नश्ट कर देगे। अधम। कहते जिसमें धर्म नहीं वो अधर्म एक जमाने में 500 साल पहले धर्म को धम बोलते थे। जो अधर्मी है, जो निर्लजी है, जो बिना व्यवहार का है। जो बिना शर्म का है अधम नीलज लाज नहीं कोई, सड सूने हरि आने ओ मोहि । और सीता जी ने कहा कभी भी मैं तेरे से बात नहीं कर सकती हूँ। तूं दूर हट जा मेरे पास से ये कथा भरत के प्रेम की है। जिन भरत जी ने कहा था सिर लजाऊं उचित असमोरा। सेवा धर्म परम् कठोरा। ये कथा शत्रुघ्न भगवान की । नाम शत्रुघ्न वेद प्रकाशा। ये कथा लक्ष्मण जी की जिन्होंने कहा माँ क्या करुं कहो मुझसे, क्या है कि जिन हो मुझसे। यदि आज्ञा करे आज अभी बिगड़ा बने कार्य अभी। ये कथा अनुशासन की जो लक्ष्मण जी ने सीता माता को कहा था।

रहना इस रेखा के भीतर, ना मालूम अब क्या होगा।

और हनुमान जी ने देखा। रावण ने तलवार निकाल ली। ऐ लपका तलवार लेकर ऐसा पाप मत कीजिए नारी पर पाप मत उठाइये। इधर राक्षसनियों ने त्रास देना प्रारम्भ किया। बहुत त्रास देना, कश्ट देना प्रारम्भ किया। त्रिजटा ने कहा सीता माता की सेवा करलो अपना पुण्य लाभ ले लो। और त्रिजटा माता घर पर पधार गयी। लाला कथा व्यथा मिटा दे, ये आपकी चिन्ताओं को दूर करदे, ये आपकी उत्तेजना को सुख और शांति में बदल दे। कथा ऐसा सुख देती है जो विशयों में कभी सुख नहीं मिलता ऐसी शांति देती है। अनिर्वचनीय जो वचनों से कही नहीं जावे ऐसी शांति प्राप्त हो।

व्यक्तिगत व राष्ट्रगत

प्रवेश किया और दंग रह गया। देखा कि एक व्यक्ति छोटी सी धोती और एक साफा धारण किए एक कंबल बिछाए दीपक के प्रकाश में कुछ लिख रहा है। सेनापति ने उन्हें अभिवादन करते हुए कहा– मैं आपसे कुछ व्यक्तिगत बातें करना चाहता हूं।

महामंत्री बोले अवश्य उन्होंने अपने सेवक को आवाज दी, यह दीपक ले जाओ, दूसरा दीपक ले आओ। सेवक आशय समझ गया। पहला दीपक बुझा कर दूसरा दीपक जला दिया गया। वार्तालाप प्रारंभ हो गया, पर सेनापति के मन में बड़ा कौतूहल था था। एक दीपक बुझा कर उसी प्रकार का दूसरा दीपक क्यों जलाया गया।

रहस्य क्या है ? आखिर उससे न रहा गया। चलते चलते उसने महामंत्री से प्रश्न किया, महामंत्री धृष्टता के लिए क्षमा करें तो एक प्रश्न पूछूं?

सेनापति ने पूछा मेरे आगमन पर आपने एक दीपक बुझाया, और दूसरा दीपक जलाया । पर दीपको में तो कोई अंतर नहीं दिखता। रहस्य क्या है? महामंत्री हंसे और बोले, भाई रहस्य कुछ नहीं । जब आप आए तो मैं राज्य का कार्य कर रहा था।

उस समय मैंने उस दीपक से कार्य किया जिसमें राज्य के धन का तेल जलता था। परंतु आपसे व्यक्तिगत बात करनी थी, अतः मैंने उस दीपक को बुझा दिया, और दूसरा दीपक जलवाया, जिसमें मेरे निजी धन का तेल जलता है।

सेनापति अपने मन में सोचने लगा, जब इस देश में चाणक्य जैसे महामंत्री रहेंगे यह देश कभी भी पराजित ना होगा।

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।।

अपनों से अपनी बात

विवेक का फैसला

सफलता का श्रेय किसे मिले इस प्रश्न पर एक दिन विवाद उठ खड़ा हुआ। 'सकल्प' ने अपने को, 'बल' ने अपने को और 'बुद्धि' ने अपने को, अधिक महत्वपूर्ण बताया। तीनों अपनी–अपनी बात पर अड़े हुए थे। अन्त में तय हुआ कि 'विवेक' को पंच बना इस झगड़े का फैसला कराया जाय।

तीनों को साथ लेकर 'विवेक' चल पड़ा। उसने एक हाथ में लोहे की टेढ़ी कील ली और दूसरे में हथौड़ा। चलते–चलते वे लोग ऐसे स्थान पर पहुँचे, जहाँ एक सुन्दर बालक खेल रहा था। विवेक ने बालक से कहा कि –'बेटा, इस टेढ़ी कील को अगर तुम हथौड़ा से ठीक कर सीधी कर दो तो मैं तुमको भर पेट मिठाई खिलाऊँगा और

खिलौने से भरी एक टोकरी भी दूँगा।'

बालक की आँखें चमक उठी। वह बड़ी आशा और उत्साह से प्रयत्न करने लगा, पर कील को सीधा कर सकना तो दूर उससे हथौड़ा उठा तक नहीं। भारी औजार उठाने के लायक उसके हाथों में बल नहीं था। बहुत प्रयत्न करने पर सफलता नहीं मिली तो बालक खिन्न होकर चला गया। इससे उन लोगों ने यह निष्कर्श निकाला कि सफलता प्राप्त करने के लिए केवल 'संकल्प' ही काफी नहीं है। चारों आगे बढ़े तो थोड़ी दूर जाने पर एक श्रमिक दिखाई दिया। वह खर्राटे लेता सो रहा था। विवेक ने उसे झकझोरकर जगाया ओर कहा कि "इस कील को हथौड़ा मारकर सीधा कर दो, मैं तुम्हें दस रुपया दूँगा। उनींदी आँखों से श्रमिक ने कुछ प्रयत्न भी किया, पर वह नींद की खुमारी में बना रहा। उसने हथौड़ा एक ओर रख दिया और वहीं लेटकर फिर खर्राटे भरने लगा। निष्कर्श निकला कि अकेला 'बल' भी काफी नहीं है। सामर्थ्य रखते हुए भी संकल्प न होने से श्रमिक जब कील को सीधा न कर सका तो इसके सिवाय और क्या कहा जा सकता था? विवेक ने कहा कि हमें लौट चलना चाहिये, क्योंकि जिस बात को हम जानना चाहते थे वह मालूम पड़ गई। एकाकी रूप में आप लोग तीनों अधूरे–अपूर्ण हैं।"

– कैलाश 'मानव'

ईश्वर प्रेम

प्रेम पंथ पे पग धरै,
देत ना शीश डराय।
सपने मोह व्यापे नहीं,
ताको जनम नसाय।।

किसी गाँव में एक सज्जन पुरुष रहते थे। वे कथा लेखन एवं वाचन करते थे एक दिन उनके घर पर उनका एक मित्र सपरिवार मिलने आया। दोनों में आत्मिक प्रेम था। कथावाचक मित्र एक दिन भगवान श्रीकृष्ण द्वारा गजेन्द्र को मगरमच्छ से बचाने की कथा का वाचन कर रहे थे कि किस प्रकार गजेन्द्र नामक हाथी को मगरमच्छ ने पकड़ लिया और फिर कैसे भगवान श्रीकृष्ण गजेन्द्र की पुकार सुनकर तत्काल बिना अस्त्र–शस्त्र के उसे बचाने वहाँ पहुँच गए। जब यह घटना लेखक के मित्र ने सुनी, तो वे भगवान का उपहास करने लगे। कहने लगे स्नेह में ऐसा भी क्या बँधना कि भगवान बिना अस्त्र–शस्त्र

लिए ही मगरमच्छ जैसे प्राणी से संघर्ष करने जा पहुँचे। यह तो चतुराई वाली बात नहीं आदि–आदि। लेखक, अपने मित्र द्वारा ईश्वर का उपहास शांत भाव से सुन रहे थे। दोपहर में भोजन के पश्चात् दोनों मित्र घर के बाहर बने कुँए के पास चहलकदमी कर रहे थे। जब लेखक के मित्र की पीठ कुँए की तरफ थी अर्थात् उनका मुँह कुँए के विपरीत दिशा में था, उसी समय लेखक ने एक बड़ा–सा पत्थर लिया और कुँए में डाल दिया। पत्थर गिरने की जोरदार आवाज हुई, तो मित्र ने पीछे मुड़कर देखा, उसी समय लेखक चिल्लाकर बोले –हे मित्र! तुम्हारा पुत्र कुँए में कूद गया। बचाओ! भागो! लेखक की पुकार सुनते ही उनका मित्र कुँए की तरफ भागा और अपने पुत्र को बचाने के लिए कुँए में कूदने लगा। उसी क्षण लेखक ने अपने मित्र की बाँह पकड़ ली और बोले –अरे भाई! कहाँ जा रहे हो?

मित्र ने जवाब दिया – कुँए में, पुत्र को बचाने। लेखक ने कहा–अरे व्यवस्था तो करके जाओ, कुछ रस्सी वगैरह ले लो, अगर ऐसे ही कूद जाओगे तो ऊपर कैसे आओगे और अपने पुत्र को बाहर कैसे निकालोगे?

मित्र ने कहा–अरे! पुत्र मोह में मैं यह सारी बात तो भूल ही गया।

इस पर लेखक ने कहा–जब तुम अपने पुत्र के प्यार में इतने पागल हो गए हो कि तुम्हें यह भी ध्यान नहीं कि तुम अन्दर जाकर बाहर कैसे आओगे, ठीक उसी प्रकार ईश्वर भी प्रेम के वशीभूत होकर अपने भक्त की रक्षा हेतु बिना कुछ लिए, बिना विलम्ब किए, तत्काल दौड़े चले आते हैं। भक्त के स्नेह में ईश्वर भी अपना आपा खो देते हैं।

प्रेम पियाला सो पिये
शीश दक्षिना देय।
लोभी शीश न दे सके,
नाम प्रेम का लेय।।

अर्थात् प्रेम वह वस्तु है, जो सदैव तत्परता दर्शाती है। प्रेम में धैर्य भी है, तत्परता भी है। प्रेम को निभाना आसान नहीं है। प्रेम वह रिश्ता है, जो जितना पुराना होता जाता है, उतना ही अधिक प्रगाढ़ होता जाता है। प्रेम में कभी स्वहित न साधें।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

अब संकल्प किया है, इतनी मेहनत की है, भूखों को भोजन खिलाना है तो यह जोखिम तो उठानी ही पड़ेगी। कोई नाराज हो गया तो उसके पैर पकड़ कर माफी मांग लेंगे यही सोचकर कैलाश ने शब्दों का संतुलन बनाते हुए उससे पूछा कि – हम गर्म गर्म फुलके और कढ़ी लेकर आये हैं, आपकी इच्छा हो तो आपको जीमा दें। कैलाश के साथ गुप्ता भी थे, दोनों उसके पास आये जितने उसके पांवों पर पड़ी शॉल खिसक गई। कैलाश शॉल उठाने झुका तो देखा उसके दोनों पैर कटे हुए थे। सहानुभूति से सब उसकी तरफ देखने लगे। हर कोई जानने को आतुर था कि ऐसा कैसे हुआ।

कैलाश ने शॉल उठा कर वापस उसके कटे हुए पैरों पर डाला और उसकी ऐसी हालत का कारण पूछा। उसने बताया कि रेल दुर्घटना में उसके पांव कट गए। यहां बैठा था तो कोई भला आदमी उसके पैरों पर यह शॉल डाल गया था। सबने मिलकर उसे तसल्ली से भोजन कराया। कैलाश सोचने लगा कि संकोच का अगर इससे नहीं पूछते तो उसकी सेवा का अवसर नहीं मिलता।

यहां से अब सभी लोग अस्पताल की तरफ रवाना हुए। वहां पहुंच कर बाहर बैठे रोगियों के परिजनों को पूछा तो चार–पांच लोग आ गए। इन्हीं में से एक व्यक्ति बोला–यदि हम मुफ्त का खायेंगे तो हमें पाप लगेगा, पिछले जन्म के पापों के कारण ही तो इस जन्म में गरीब बने हैं, इसकी सजा तो भुगतनी ही पड़ेगी। कैलाश इस व्यक्ति की बातों से आहत हो गया, भूखा होने के बावजूद मुफ्त में खाने को तैयार नहीं और जेब में पैसे भी नहीं कि खरीद सके।

कैलाश को बहुत बुरा लग रहा था, यदि इस भूखे को भोजन कराये बिना वह आगे बढ़ गया तो स्वयं को कभी माफ नहीं कर पायेगा। अब उसने तरीके से उसे समझाने की कोशिश की। उससे पूछा कि अगर हम आपके गांव में आएं और भूखे हों तो आप खाना खिलायेंगे या नहीं भूखे ने खुशी–खुशी कह दिया कि जरूर खिलायेंगे, क्यूं नहीं खिलायेंगे, यह तो हमारा फर्ज है वरना फिर इस पाप की सजा भुगतनी पड़ जायेगी। कैलाश उसके मुख से यही सुनना चाहता था, उसने उसकी बात पकड़ते हुए कह दिया कि –सोचो, आप हमारे गांव आए हो, भूखे हो, यह जानते हुए भी हम आपको खाना नहीं खिलायेंगे तो हमको कितना पाप लगेगा?

ग्रामीण अपनी ही बात में फंस चुका था। थोड़ी आनाकानी के बाद आखिरकार वह खाना लेने के लिये मान गया। रोटियां उसके हाथ में थमा कढ़ी के लिये उससे कटोरी मांगी तो बोला –कटोरी तो नहीं है, रोटी कोरी ही खा लूंगा। यह एक नई समस्या थी जिसके बारे में कैलाश ने कल्पना नहीं की थी।

अंश - 098

सांवा में चावल से 30 गुना ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट, गंभीर रोगों से बचाव

सांवा या सामा के चावल, ये भी एक तरह का मोटा अनाज है जो मुख्य रूप से व्रत में खाते हैं। इन्हें मोरधन भी कहते हैं। ये छोटे और गोल होते हैं, लेकिन पोशकता में ये फाइबर और प्रोटीन का अच्छा स्त्रोत है। 100 ग्राम सांवा में 3 ग्राम प्रोटीन, एक ग्राम फैट और 32 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होते हैं।

डायबिटीज रोगियों के लिए गुणकारी

सांवा खाने से ब्लड शुगर नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। यह लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाला अनाज है, इसलिए यह धीरे–धीरे पचकर शरीर को एनर्जी देता है। इसमें आयरन की मात्रा काफी होती है, जिससे आयरन की कमी के चलते होने वाले रोग एनीमिया में यह राहत दे सकता है। सामा के चावल में सोडियम की मात्रा नहीं होती है। ऐसे में शरीर का ब्लड सर्कुलेशन सामान्य रखने में मदद मिलती है। इसे हर रोगी खा सकता है।

इस रूप में खाएं सांवा : व्रत की खिचड़ी, पूड़ी, कचौरी, पुलाव, डोसा, खीर, चकली, इडली, उत्तपम, टिक्की, चीला, पकौड़े आदि भी बना सकते हैं।

अनार से 5 गुना ज्यादा आयरन

सांवा में सामान्य चावल के मुकाबले 30 गुना ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। यह एंटीएजिंग का काम करता है। बढ़ी उम्र को रोकता है। इसमें अनार की तुलना से 5 गुना अधिक आयरन है। महिलाओं के लिए उपयोगी आहार है। थकान और चक्कर की समस्या में राहत मिलती है। जिन्हें लो शुगर की समस्या उन्हें कम मात्रा में खाना चाहिए।

सांवा के अन्य फायदे

सामा के चावल में प्रोटीन भी उच्च स्तर पर मौजूद होता है। जिससे शरीर हल्का और एनर्जेटिक बना रहता है। इसके अलावा शरीर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

सामा के चावल ग्लूटेन फ्री होते हैं। इससे भारीर सभी तरह के पोशक तत्वों को आसानी से अवशोशित करने में मदद मिलती है।

कब्ज की परेशानियों से राहत दिलाने में यह फायदेमंद हो सकते है। इसमें घुलनशील और अघुलनशील दोनों तरह के फाइबर भरपूर रूप से होते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

मैंने उनको पूछा कि साहब आप कितना दक्षिणा लेंगें? प्रत्येक बच्चे के ऑपरेशन वाईज नहीं, आप तो बच्चे के ऑपरेशन एक, दो, तीन जितनी आवश्यक हो, लेकिन इनको खड़ा करना है। आप जितना भी देंगे मैं ले लूंगा। आप तो इतना अच्छा कार्य कर रहे हैं। मैंने कहा साहब दूध का जला छाछ को भी फूंक–फूंक कर पीता है। हमारे नेत्र चैन राज जी साहब के मेरे भी सजल हो गये। ये देह देवालय हृदय, फेफडे, गुर्दे, मस्तिष्क, ये आँतें, स्टोमक, लीवर मोटे तौर पर सबके एक जैसे होते हैं। लेकिन कहीं–कहीं इतना लालच बहुत कुछ है– बहुत कुछ चाहिए। कितना कोई सीमा नहीं, करोडों रुपया इनवेस्टमेन्ट कर रहे हैं– शेयर में। कभी शेयर बाजार चमक जाता है, आदमी राजी हो जाता है,कभी धड़ाम से गिर जाता है आदमी दुखी, उदास, डिप्रेशन में आ जाता है। कई बंगले, गाड़ियाँ हैं, कितने ही बंगले किराये दे रखे हैं। फिर भी तो दूध का जला वाली बात कही। तो पिछली घटना उनको नहीं बताई। बताना भी नही चाहिए।

मैंने कहा कि आप तो बता दीजिये। तभी हम आगे बढ़ पायेंगे। उन्होंने कहा कि मानवजी आप मुझे एक सौ एक रुपया भी देंगे तो मैं बीसीयों ऑपरेशन भी कर दूंगा, तो भी मेरे चेहरे पर शिकन नहीं आयेगी। मै सत्य कहता हूँ। मैं पैसे का पुजारी नहीं हूँ। ये दीन दुःखियों लायें हैं। मेरी करुणा बहुत जाग्रत हो गयी है। परन्तु हाँ, मैं जहाँ बच्चों के ऑपरेशन करूं उदयपुर आकर के उस ऑपरेशन थियेटर में तो एयर कंडीशन ए. सी. तो होना ही चाहिए। तभी सर्जरी संभव हो पायेगा। मैं उदयपुर आ जाऊंगा। उन बच्चों का डायग्नोसिस परीक्षण भी करेंगे। फॉलोअप भी करेंगे,नियत समय पर उनके सर्जरी भी करेंगे। उस समय मैंने डॉक्टर आर के अग्रवाल साहब को कहा कि डॉक्टर साहब अपना तो ऑपरेशन थियेटर भी नहीं है। पास का प्लॉट खाली है मगर कुछ भी नहीं बनाया गया है।

ऐसा ऑपरेशन थियेटर जिसमें एसी हो। उस जमाने में,उन्नीस सौ नवासी में, महाराज। लेकिन एक महापुरुष चैनराज जी लोढ़ा साहब के जीवन प्रसंग, उनकी दया,करुणा की पूर्ण बातें आज कर ली जाए। आगे की पंक्ति में कर ली जाए। डॉक्टर आर.के.अग्रवाल साहब ने कहा कि कैलाश जी साईफन चौराहे के पास में एक डॉक्टर साहब है उनका ऑपरेशन थियेटर है। लेकिन उसमें ए.सी. तो लगा नहीं है। बात की डॉक्टर साहब से। बड़े ही सहृदय डॉक्टर साहब, अभी भी मिलते हैं। बड़ी कृपा है। उनकी बहुत अच्छा उन्होंने कहा कैलाश जी ऊपर से आप जितना भी देंगे। बातचीत कर लेते है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 451 (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