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-2499 • उदयपुर, गुरुवार 28 अक्टूबर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

निराश जिंदगी में उम्मीद की दस्तक

कृत्रिम अंग पाकर सक्रिय हुई बाधित दिनचर्या, घटनाओं–दुर्घटनाओं में इन्होंने खो दिए थे हाथ–पैर, हादसों में हाथ–पैर खोने वाले लोगों को संस्थान द्वारा में देश के विभिन्न स्थानों पर निःशुल्क शिविर आयोजित कर कृत्रिम हाथ–पैर लगाए गए। इससे पूर्व इनके कृत्रिम अंग बनाने के लिए मैजरमेंट शिविर लगाए गए थे। जिनमें दिव्यांगों की जांच कर ऑपरेशन योग्य दिव्यांगों का चयन भी किया गया।

सागर (म.प्र.)

बुंदेलखंड मेडिकल कॉलेज परिसर में को क्षेत्रीय विधायक माननीय श्री शैलेन्द्र जी जैन के सौजन्य से .त्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसमें 41 दिव्यांग लाभान्वित हुए। शिविर के मुख्य अतिथि क्षेत्रीय सांसद माननीय श्री राजबहादुर सिंह जी एवं शिविर सौजन्यकर्ता श्री शैलेन्द्र जी जैन थे। अध्यक्षता जिला कलेक्टर श्री दीपक जी आर्य ने की। विशिष्ट अतिथि नगर निगम आयुक्त श्री रामप्रकाश जी अहिरवार, मेडिकल कॉलेज के अधीक्षक डॉ. आर. एस. वर्मा तथा अरूण सर्राफ थे। अतिथियों ने 24 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ–पैर तथा 17 को कैलिपर वितरित किए। शिविर में टेक्नीशियन श्री नाथूसिंह व शिविर प्रभारी श्री हरिप्रसाद जी लढ्ढ़ा व श्री नरेन्द्र सिंह झाला ने अतिथियों का स्वागत किया।

बागोदरा (गुजरात)

मंगल मंदिर मानव सेवा परिवार एवं संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में बागोदरा (गुजरात) में .त्रिम अंग माप शिविर आयोजित किया गया। शिविर में कुल 93 दिव्यांगों का पंजीकरण हुआ। जिनमें से 41 के लिए .त्रिम अंग तथा 8 के कैलिपर बनाने के लिए टेक्निशियन श्री नाथूसिंह व श्री उत्तम चंद्र जी ने माप लिया। मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री एवं विधायक श्री भूपेन्द्र सिंह सुदासमा थे। अध्यक्षता बावला के पूर्व विधायक श्री कांतिभाई निकुम ने की। विशिष्ट अतिथि अहमदाबाद के उप जिला प्रमुख श्री रमेश भाई मकवाना, मंगल मंदिर परिवार के प्रमुख श्री दिनेश भाई एम लाठिया, समाजसेवी सर्वश्री प्रभात बाबू भाई मकवाना, रमेश भाई ठुमार, विक्रम भाई मंडोरा, भरत भाई सोलंकी तथा शाखा प्रेरक श्री राघवेन्द्र प्रतापसिंह थे। शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लढ्ढा व नरेन्द्र प्रतापसिंह ने अतिथियों का स्वागत किया। व्यवस्था में फिजियोथैरेपिस्ट रक्षिता जी वघासीया व प्रकाश जी डामोर ने सहयोग किया।

अबोहर (पंजाब)

श्री बालाजी समाज सेवा संघ के सहयोग से अबोहर (पंजाब) में विशाल दिव्यांग जांच एवं ऑपरेशन चयन शिविर आयोजित किया गया। जिसमें कुल 210 दिव्यांगों ने पंजीयन करवाया। जिनमें से ऑपरेशन योग्य 39 दिव्यांगों का डॉ. एस. एल. गुप्ता ने चयन किया। शेष लोगों को उनकी जरूरत के मुताबिक सहायक उपकरण दिए गए। मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री राजेन्द्र जी पाल थे। अध्यक्षता बालाजी समाजसेवा संघ के चेयरमैन श्री गगन जी मल्होत्रा ने की। विशिष्ट अतिथि श्री अमित भाई थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने किया।

लखनऊ (उ.प्र.)

नेहरू युवा केन्द्र, लखनऊ में संस्थान के तत्वावधान में कृत्रिम अंग एवं कैलिपर्स वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसमें टैनीशियन श्री नाथूसिंह ने 5 दिव्यांगों के कृत्रिम हाथ–पैर जबकि 20के कैलिपर्स लगाए। संस्थान के स्थानीय आश्रम प्रभारी श्री ब्रदीलाल शर्मा ने बताया कि शिविर का उद्घाटन मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री वी.के.सिंह ने किया। अध्यक्षता श्रीमती प्रतिभा जी श्रीवास्तव ने की। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री नवीन कुमार जी, लक्ष्मण प्रसाद जी, सुभाष चन्द्र जी एवं दिलीप कुमार जी थे। अतिथियों का स्वागत शिविर प्रभारी श्री हरिप्रसाद लढ्ढ़ा एवं धन्यवाद ज्ञापन श्री बृजपाल सिंह ने किया।

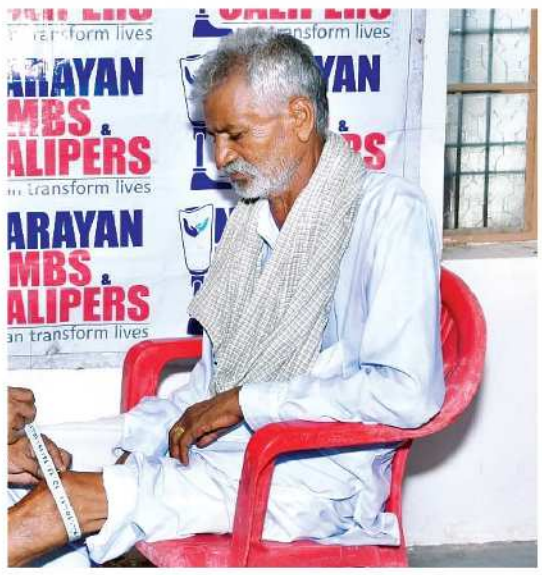
हैदराबाद (तेलंगाना)

टूरिष्ट प्लाजा–कांचीगुड़ा, हैदराबाद (तेलंगाना) में जेसीआई के

सहयोग से कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित किया गया। जिसमें 25 दिव्यांगों को .त्रिम अंग तथा 2 को कैलिपर्स प्रदान किए गए। इस दौरान उपस्थित अन्य दिव्यांगों के कृत्रिम अंग बनाने के लिए टेक्निशियन श्री भंवर सिंह द्वारा नाप लिया गया। मुख्य अतिथि जेसीआई बंजारा के अध्यक्ष श्री गोविंद जी कंकाणी थे। अध्यक्षता समन्वयक डॉ. मोहित जैन ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में जेसीआई के सदस्य सर्वश्री महेन्द्र सिंह ने अतिथियों का स्वागत तथा साधक श्री लालसिंह भाटी ने संचालन किया। धन्यवाद ज्ञापन फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. के. अरूण ने किया।

खाजुवाला (राजस्थान)

खाजूवाला (बीकानेर) की जाट धर्मशाला में 26 सितम्बर को सम्पन्न निःशुल्क विशाल दिव्यांग जांच .त्रिम अंग माप तथा ऑपरेशन चयन शिविर में 37 दिव्यांगों का पोलियों सुधार सर्जरी के लिए चयन किया गया। जबकि 25 के कैलिपर और 20 के लिए .त्रिम अंग(हाथ–पैर) बनाने का माप लिया गया। टेक्नीशियन श्री भंवरसिंह ने लिया। विश्व हिंदू परिषद



की बीकानेर शाखा के सहयोग से आयोजित कैम्प के मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री भोजराज लेखाना थे। अध्ययक्षता श्री भागीरथ जी ज्याबी ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में सर्वश्री चेतराम जी, रामधन जी बिश्नोई,फूलदास स्वामी, संस्थान शाखा के संयोजक राजाराम जी जाखड़, राजकुमार जी ढोलिया, श्यामलाल जी जांगिड़, अजय कुमार जी तथा श्रीमती मधु जी शर्मा मंचासीन थे। शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान के निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की जानकारी दी।

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

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

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

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

स्वयं पालन करने वाला ही उपदेश देने का अधिकारी है

एक ब्राह्मण ने अपने आठ वर्ष के पुत्र को एक महात्मा के पास ले जाकर उनसे कहा–'महाराज जी! यह लड़का रोज चार पैसे का गुड़ खा जाता है और न दें तो लड़ाई–झगड़ा करता है। कृपया आप कोई उपाय बताइये।' महात्मा ने कहा, 'एक पखवाड़े के बाद इसको मेरे पास लाना, तब उपाय बताउंगा।' ब्रह्मण पंद्रह दिनों के बाद बालक को लेकर फिर महात्मा के पास पहुंचा।

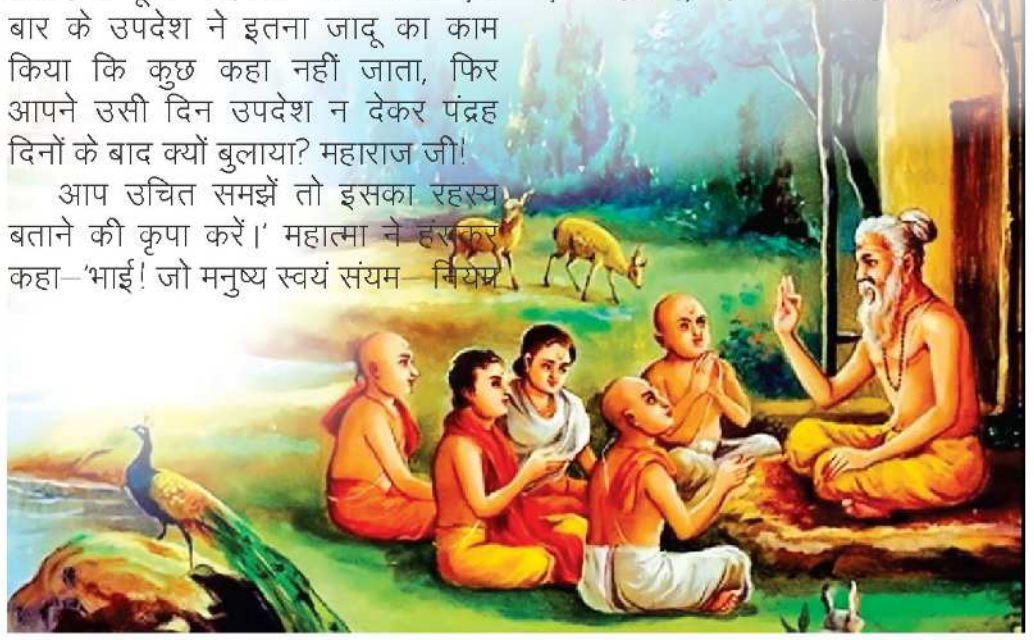
महात्मा ने बच्चे के हाथ पकड़कर बड़े मीठे शब्दों में कहा–'बेटा! अब कभी गुड़ न खाना भला और लड़ना भी मत।' इसके बाद उसकी पीठ पर थपकी देकर तथा बड़े प्यार से उसके साथ बातचीत करके महात्मा ने उनको विदा किया। उसी दिन से बालक ने गुड़ खाना और लड़ना बिल्कुल छोड़ दिया।

कुछ दिनों के बाद ब्राह्मण ने महात्मा के पास जाकर इसकी सूचना दी और बड़े आग्रह से पूछा–'महाराज जी! आपके एक बार के उपदेश ने इतना जादू का काम किया कि कुछ कहा नहीं जाता, फिर आपने उसी दिन उपदेश न देकर पंद्रह दिनों के बाद क्यों बुलाया? महाराज जी!

आप उचित समझें तो इसका रहस्य बताने की कृपा करें।' महात्मा ने हंसकर कहा–'भाई! जो मनुष्य स्वयं संयम–नियम का पालन नहीं करता, वह दूसरों को संयम–नियम के उपदेश देने का अधिकार नहीं रखता। उसके उपदेश में बल ही नहीं रहता। मैं इस बच्चें की तरह गुड़ के लिये रोता और लड़ता तो नहीं था, परंतु मैं भोजन के साथ प्रतिदिन गुड़ खाया करता था।

इस आदत के छोड़ देने पर मन में कितनी इच्छा होती है, परंतु मैं भोजन के साथ प्रतिदिन गुड़ खाया करता था। इस बात को मैंने स्वयं एक पखवाड़े तक अभ्यास किया और जब मेरा गुड़ न खाने का अभ्यास दृढ़ हो गया, तब मैंने यह समझा कि अब मैं पूरे मनोबल के साथ दृढ़तापूर्वक तुम्हारें लड़के को गुड़ न खाने के लिए कहने का अधिकारी हो गया हूं।

महात्मा की बात सुनकर ब्राह्मण लज्जित हो गया और उसने भी उस दिन से गुड़ खाना छोड़ दिया। दृढ़ता, त्याग, संयम और तदनुकूल आचरण–ये चारों एकत्र होते हैं, वहीं सफलता होती है।



प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

आगे भाव शुद्धि की यात्रा है। भाइयों और बहनों आपने तो महाभारत पूरा पढ़ा है। क्षमता का, श्रीमद्भागवत् अमृतम् की कथा, गोकर्ण बने ज्ञानी हुए, समझदार हुए। वैराग्य का अभ्यास किया। जिन गीता जी में भगवान .ष्ण को अर्जुन ने पूछा प्रभु ये मन प्रमद् गति वाला है, मन बड़ा चंचल है, मन बड़ा मर्कट जैसा है। ये मन बड़ा जंगली है, मन बड़ा लोभायमान करता है, मन चलायमान करता है, मन चरित्र को खराब करता, मन जिह्वा को खराब करता है, मन नॉनवेज खाने का महापाप करता है। ये मन हमारे जिह्वा को आदेश देता है तो गाली –गलौज करते हैं और जूता खात खपाल होता है। इस मन को पालतू कैसे बनाये जाये? मन को बस में कैसे किया जाये? और गीता जी में योगेश्वर भगवान श्री.ष्ण जी ने फरमाया, अर्जुन, तू सही कह रहा ये जंगली मन जब तक होता है तब तक बड़ा अकल्याण करता है। घरों में फूट पड़ गई, दोनों भाई लड़ रहे, माँ बिचारी कौने में बैठकर के रो रही है। दोनों की पत्नियों की आँखों में आंसू आ रहे हैं। पौते–पौती रो रहे हैं। दोनो भाई नालायक जर, जोरु जमीन के लिये पागल कुत्ते की तरह लड़ रहे हैं। और जब जमीन भी कौनसी जो उनकी नहीं है। उनके दादाजी की थी। उनके परदादा जी की थी। उनके पिताजी ने ये घोंसला बनाया था। पिताजी ने बड़ी मेहनत करके वो जमीन खरीदी थी। पिताजी के सामने ही लड़ रहे हो आप शर्म आनी चाहिए। मन जंगली है भगवान .ष्ण ने कहा हां अर्जुन, अभ्यासम् तू , वैराग्य अभ्यास से बार –बार कर रोज कर। जैसे भूख रोज लगती है। वैसे ध्यान रोज करना चाहिए। नारायण परमानन्दम् दर्शन आगे में विचार करता हूँ दर्शन, बीजम्, सिद्धान्त इस रास्ते चलेंगे। हम प्रेम रखेंगे पिताजी को कहिये पिताजी, आपके जीवनकाल में जो कुछ देना है हमें दे दीजिए। जो हमें देंगे माथा झुका करके आपको धन्यवाद् देकर के स्वीकार कर लेंगे।

सम्पादकीय

परिवार वह इकाई है जो समाज का निर्माण करती है। यदि परिवार नामक इकाई कमजोर होती तो सामाजिक ढ़ाचा कैसे सुदृढ़ हो सकेगा? सबसे अच्छी बात यही होती है कि प्रत्येक सदस्य का एक दूसरे पर पूर्ण अपनाया हो। सामान्यतः परिवार के सदस्यों में विश्वास हो जाता है। पर वह अपनी सुख–सुविधा में या हित में बाधा न बने तब तक। इसलिए किसी भी परिवार के किसी भी सदस्य को कोई भी बाहरी व्यक्ति अपनी छोटी–छोटी शंकाओं या शगूफों से ही बिखेर सकने में सफल हो जाता है। यदि परिवारजनों का परस्पर विश्वास पक्का होगा तो किसी भी बाहरी व्यक्ति की बातों का प्रतिकार भले ही न हो पर वे स्वीकार भी नहीं होगी। विश्वास की दीवार मजबूत भी होती है और कमजोर भी। यदि परिवार के प्रति समर्पण है तो विश्वास दृढ़ होगा और स्वहित प्रमुख है तो विश्वास की दीवार कभी भी भरभराकर गिर जाएगी। विश्वास ही परिवार की संजीवनी है।

कुछ काव्यमय

जिसने भी सेवा करी,
प्रभु का मिला प्रसाद।
बरसों बीते बाद भी,
उनको करते याद।।
सेवा से है अमरता,
धन का सही प्रयोग।
यह दीनों के नाम पर,
लगता प्रभु को भोग।।
सेवा अरु सद्भाव से,
प्रकटे मानव रूप।
यही जगत में सरसता,
अद्भुत और अनूप।।
दीन दयाला खुश रहे,
जब हो सेवा हाथ।
उस सेवक को खुद वहीं,
गले लगाते नाथ।
कठिन तपस्या ना बने,
कर लो दीन सहाय।
पीड़ित को राहत मिले,
सेवक भी तर जाय।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

हमारा जीवन अच्छा हो

सभी बुर्जुर्गो को पूर्ण आदर, सम्मान के साथ ये तो कृपा व्यासपीठ की है। ये कथा वेदव्यास महाराज जी की है। मुझे आप से वार्ता करने का ये सौभाग्य है।

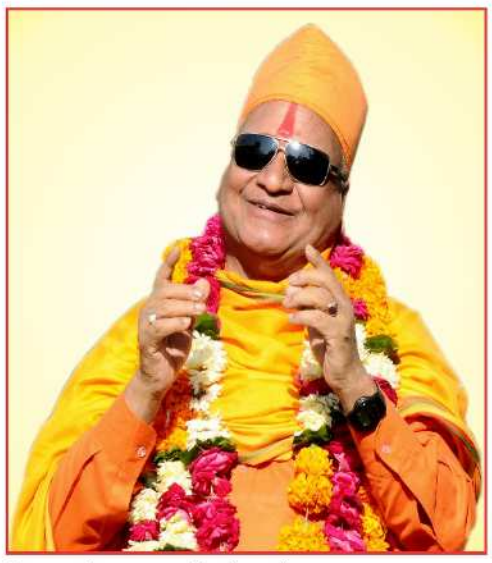
तात् स्वर्ग, अपवर्ग सुख।
धरिह तुला इक अंग।।
तूल ना ताहिं सकल मिली,
जो सुख लव सत्संग।

हनुमान जी महाराज पधार गये है–

घूमा दो म्यारा बालाजी।
घमड़ घमड़ घोटो।

हनुमान जी महाराज की कृपा से ही हम सत्संग में बोल सकते हैं, सुन सकते हैं। रोते हुए नये वल्कल वस्त्र। प्रातःकाल आज स्वाध्याय कर रहा था, सोच रहा था। कैसे हुए होंगे मैथलीशरण गुप्त चिरगांव झाँसी से जिन्होंने सांकेत लिख दिया? कैसे हुए होंगे गोस्वामी तुलसीदास जी महाराज जिन्होंने आपको और हमारे को जीवन का पाठ पढ़ाया? हाँ, ये जीवन का पाठ देवरानी– जेठानी कैसे रहे?

पिता–माता के सम्बन्ध कैसे रहे? भाई–भाई, भाई हो तो भरत जैसा, जब तक यह विश्व रहेगा तब तक बोलेंगे भाई हो तो भरत जैसा। सेवक हो तो हनुमान जी जैसा। ऐसी एक कथा सीता माता ने जब हाथ बढ़ा दिये वल्कल वस्त्र लेने के



लिए कौशल्या जी रो पड़ी।

कौशल वधू, विदेह लली,
मुझे छोड़कर कहाँ चली।

फिर कौशल्या माता बोली सीते तूं तो मेरे प्राणों का आधार है, प्रिय मेरी बेटी से भी अधिक है, बहू भी है, बेटी भी है। मुझे छोड़कर कहाँ जाती है? मंझली बहन राज्य लेवे। उसे पुत्र को दे देवे। इतना बड़ा दिल जिनका था। वो कौशल्या माता भी बोली सीते आप मत जाना। राम जी ने भी समझाया। वहाँ बाघ है, वहाँ भालू है, वहाँ शेर चिंघाड़ते है। हिंसक पशु रहते हैं। नदियों का पानी इतना ठण्ड़ा है, जैसे बर्फ में हाथ डाल दिया हो।

बजरंग बली की कृपा से मैं बोल पा रहा हूँ और आप सुन पा रहे हैं, समझ पा रहे हैं। ये आपस की परिचर्चा है, ये घर की बात मानियेगा। मैं पराया नहीं हूँ। आपका हूँ। सभी अपने है। केवल ईश्वर एक है। वो सर्वव्यापक है, आपने कमल के फूल के दर्शन तो बहुत किये ही है। बाजार में 20 रुपये में एक कमल का फूल मिल जाता है।

परन्तु कमल के पत्ते के नीचे आधार क्या होता है, ये कवलियाँ बोलते है इसको और इसकी बचपन में हम लोग सब्जी बनाकर के भी जीमा करते थे। इस कवलिये को तोड़ेंगे, ये देखिये अन्दर जैसे बिल्कुल शंकरकन्दी हो, जैसे गाजर हो, जैसे केले के अन्दर का गुदा हो, भाया ये कथा क्यों सुनते है, इसलिए कि हमारा जीवन अच्छा हो जाये। सीता जैसा त्याग आ जावे। आपके वहाँ गर्मी पड़ती है, वहाँ सर्दी पड़ती है। वहाँ ठण्ड़ बहुत पड़ती है, वहाँ बरसात बहुत पड़ती है। प्रभु तुम तो हो, वहाँ आप तो होंगे ना मेरे साथ? आपके साथ रहकर मैं सब निभा लूंगी। सब व्रत, नियम निभा लूंगी। सीता–माता ने बार–बार कहा– आँखों में आँसू निकल रहे हैं। मुझे मालूम है आपके आँखों के पौर गिले हो गये।

हर आँख यहाँ
यूं तो बहुत रोती है।
हर बूंद मगर
अश्क नहीं होती है।।

–कैलाश 'मानव'

देने का आनंद

एक बार की बात है कि श्री कृष्ण और अर्जुन कहीं जा रहे थे। रास्ते में अर्जुन ने श्री कृष्ण से पूछा कि प्रभु एक जिज्ञासा है मेरे मन में, अगर आज्ञा हो तो पूछूँ ? श्री कृष्ण ने कहा – अर्जुन, तुम मुझसे बिना किसी हिचक, कुछ भी पूछ सकते हो। तब अर्जुन ने कहा कि मुझे आज तक यह बात समझ नहीं आई है कि दान तो मै भी बहुत करता हूँ परंतु सभी लोग कर्ण को ही सबसे बड़ा दानी क्यों कहते हैं? यह प्रश्न सुन श्री कृष्ण मुसकुराये और बोले कि आज मैं तुम्हारी यह जिज्ञासा अवश्य शांत करूंगा। श्री कृष्ण ने पास में ही स्थित दो पहाड़ियों को सोने का बना दिया। इसके बाद वह अर्जुन से बोले कि हे अर्जुन इन दोनों सोने की पहाड़ियों को तुम आस पास के गाँव वालों में बांट दो। अर्जुन प्रभु से आज्ञा ले कर तुरंत ही यह काम करने के लिए चल दिया। उसने सभी गाँव वालों को बुलाया। उनसे कहा कि वह लोग पंक्ति बना लें अब मैं आपको सोना बाटूंगा और सोना बांटना शुरू कर दिया। गाँव वालों ने अर्जुन की खूब जय जयकार करनी शुरू कर दी।

अर्जुन सोना पहाड़ी में से तोड़ते गए और गाँव वालों को देते गए। लगातार दो दिन और दो रातों तक अर्जुन सोना बांटते रहे। उनमें अब तक अहंकार आ चुका था।गाँव के लोग वापस आ कर दोबारा से लाईन में लगने लगे थे। इतने समय पश्चात् अर्जुन काफी थक चुके थे। जिन सोने की पहाड़ियों से अर्जुन सोना तोड़ रहे थे, उन दोनों पहाड़ियों के आकार में जरा भी कमी नहीं आई थी। उन्होंने श्री कृष्ण जी से कहा कि अब मुझसे यह काम और न हो सकेगा। मुझे थोड़ा विश्राम चाहिए।

प्रभु ने कहा कि ठीक है तुम अब विश्राम करो और उन्होंने को कर्ण बुला लिया। उन्होंने कर्ण से कहा कि इन दोनों पहाड़ियों का सोना इन गांव वालों में बांट दो। कर्ण तुरंत सोना बांटने चल दिये। उन्होंने गाँव वालों को बुलाया और उनसे कहा यह सोना आप लोगों का है , जिसको जितना सोना चाहिए वह यहां से ले जाये।

ऐसा कह कर कर्ण वहां से चले गए। यह देख कर अर्जुन ने कहा कि ऐसा करने का विचार मेरे मन में क्यों नही आया?

इस पर श्री कृष्ण ने जवाब दिया कि तुम्हें सोने से मोह हो गया था।

तुम खुद यह निर्णय कर रहे थे कि किस गाँव वाले की कितनी जरूरत है?

उतना ही सोना तुम पहाड़ी में से खोद कर उन्हें दे रहे थे।

तुम में दाता होने का भाव आ गया था।

दूसरी तरफ कर्ण ने ऐसा नहीं किया। वह सारा सोना गाँव वालों को देकर वहां से चले गए। वह नहीं चाहते थे कि उनके सामने कोई उनकी जय जयकार करे या प्रशंसा करे। उनके पीठ पीछे भी लोग क्या कहते हैं उस से उनको कोई फर्क नहीं पड़ता।

यह उस आदमी की निशानी है जिसे आत्मज्ञान हांसिल हो चुका है। इस तरह श्री कृष्ण ने खूबसूरत तरीके से अर्जुन के प्रश्न का उत्तर दिया, अर्जुन को भी अब अपने प्रश्न का उत्तर मिल चुका था।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

इन कार्यों के साथ शराब पीने की बुरी लत छोड़ने का संकल्प कराने का कार्य भी निरन्तर जारी था। ग्रामवासियों की यह बात प्रशंसनीय थी कि वे कभी झूठी शपथ नहीं लेते थे। उन्हें अपने आराध्य, अपने धर्म का डर था। किसी की शराब छोड़ने की हिम्मत नहीं थी तो वह मना कर देता पर झूठी शपथ कभी नहीं लेता। जो संकल्प ले लेते, वे उसे पूरा भी करते, फिर कभी शराब के हाथ तक नहीं लगाते। इसके भी अच्छे परिणाम निकले। कई लोगों ने शपथ ली और इस बुरी लत से छुटकारा पाया। इस हेतु कैलाश सदैव अपने साथ गंगा जल रखता। जो शराब छोड़ने को तत्पर हो जाता, उसके हाथों में गंगाजल देकर उससे बुलवाता– मैं भैरूजी बावजी की सौगन्ध खाता हूं कि अब शराब नहीं पीउंगा, नहीं पीउंगा, नहीं पीउंगा। यह वचन ये लोग निभाते। कैलाश सौगन्ध खाने वालों के बारे में बाद में पता लगता तो यह जानकर खुश होता कि सभी अपनी शपथ पर कायम हैं।

तेल, शक्कर, दूध व कपड़ों के साथ साथ मफत काका अब ट्रक भर कर बाजरा भी भेजने लगे। बाजरे की ट्रक तो आ गई पर इसे खाली कराने की कहीं जगह नहीं थी। ट्रक वाला तुरंत खाली कराने की जिद कर रहा था वरना बाजरे सहित वापस लौट जाने की धमकी दे रहा था। सभी बदहवास होकर इधर उधर जगह तलाशने लगे मगर कहीं ऐसी खाली जगह नहीं मिली। एक बड़ा सा मकान जरूर था जो काफी दिनों से खाली पड़ा था। कोई नहीं रहता था, मकान पर ताला जड़ा था। पता लगाया तो अस्पताल में डॉ. एन.एस. कोठारी, मेडिकल ज्यूरिस्ट थे, उनके साले का यह मकान था। डॉ. कोठारी का फोन नम्बर पता लगाया व उनके घर फोन किया तो उनकी पत्नी ने फोन उठाया। इधर से कमला ने बात की, उन्हें सारी बात बताई और कहा कि आपके भाई साहब का मकान खाली पड़ा है, आप अनुमति दें तो ट्रक उसमें खाली करा लें। अपनी लाचारी व्यक्त करते हुए कहा कि उनके पास तो चाबी नहीं है। कमला ने कहा कि हम वापस नया ताला लगवा देंगे नहीं तो आई हुई ट्रक वापस चली जायगी। वे उदारमना थी, कमला को उन्होंने अनुमति दे दी। ताला तोड़कर मकान खोला तो काफी जगह थी, ट्रक शीघ्रता से खाली करवा कर ड्राइवर से देरी के लिए क्षमा मांगी और उसे रवाना किया।

अंश - 146

फायदेमंद है लहसुन

लहसुन भारतीय भोजन का हिस्सा है। आमतौर पर हर तरह की सब्जी में लहसुन का इस्तेमाल किया जाता है। बहुत से लोग तो कच्चे लहसुन का भी सेवन करते हैं, खासतौर पर चटनी आदि में। जिन लोगों को ब्लड प्रेशर की समस्या होती है उन्हें सुबह खाली पेट लहसुन की कलियां खाने की सलाह दी जाती है। लहसुन खाने से मोटापा भी कंट्रोल में रहता है, इसके अलावा हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, यह कई अन्य बीमारियों से बचाने में भी कारगर है।

शरीर को डिटॉक्स करता है

लहसुन खाने से हमारे शरीर को डिटॉक्स करने में मदद मिलती है। हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, रात में सोने से पहले भुना हुआ लहसुन खाने से हानिकारक पदार्थ पेशाब के जरिए शरीर से बाहर निकल जाते हैं। इतना ही नहीं लहसुन ब्लड प्यूरिफायर का भी काम करता है।

पेट को दुरस्त रखता है

यदि आपको पाचन संबंधी समस्या या अक्सर पेट में दर्द रहता है तो लहसुन की कलियों को भूनकर खाएं। इससे पेट संबंधी समस्याएं दूर हो जाएंगी और पाचन तंत्र भी बेहतर बनेगा।

इंफेक्शन से बचाव

एंटीफंगल और एंटीवायरल गुणों से भरपूर लहसुन को नियमित रूप से खाने से कई तरह के इंफेक्शन से भी बचाव होता है। साथ ही आप मौसमी बीमारियों से भी बच जाते हैं।

डायबिटिज में फायदेमंद

लहसुन का सेवन डायबिटीज के मरीजों के लिए भी लाभदायक है। यह शरीर में शुगर लेवल को नियंत्रित करके इंसुलिन की मात्रा को बढ़ा देता है। इसलिए डायबिटीज पेशेंट को अपनी डेली डाइट में लहसुन को जरूर शामिल करना चाहिए।

किडनी को रखे हेल्दी

लहसुन का सेवन आपकी किडनी के लिए भी फायदेमंद है। हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, नियमित रूप से डाइट में संतुलित मात्रा में लहसुन के सेवन से किडनी की सफाई अच्छी तरह हो जाती है और यह स्वस्थ रहती है।

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

अनुभव अमृतम्

मैं तो कुछ जाणूं नहीं,
तूं जाणे रघुनाथ।
मैं नही मेरा नहीं,
यह तन किसी का है दिया।
जो भी अपने पास है,
वह धन किसी का है दिया।।

किया। कभी चतुर्वेदी साहब ने बनाया, हम दोनों ने किया। वो हमारे प्राफेसर थे यूनीर्वसिटी में, कॉलेज में।

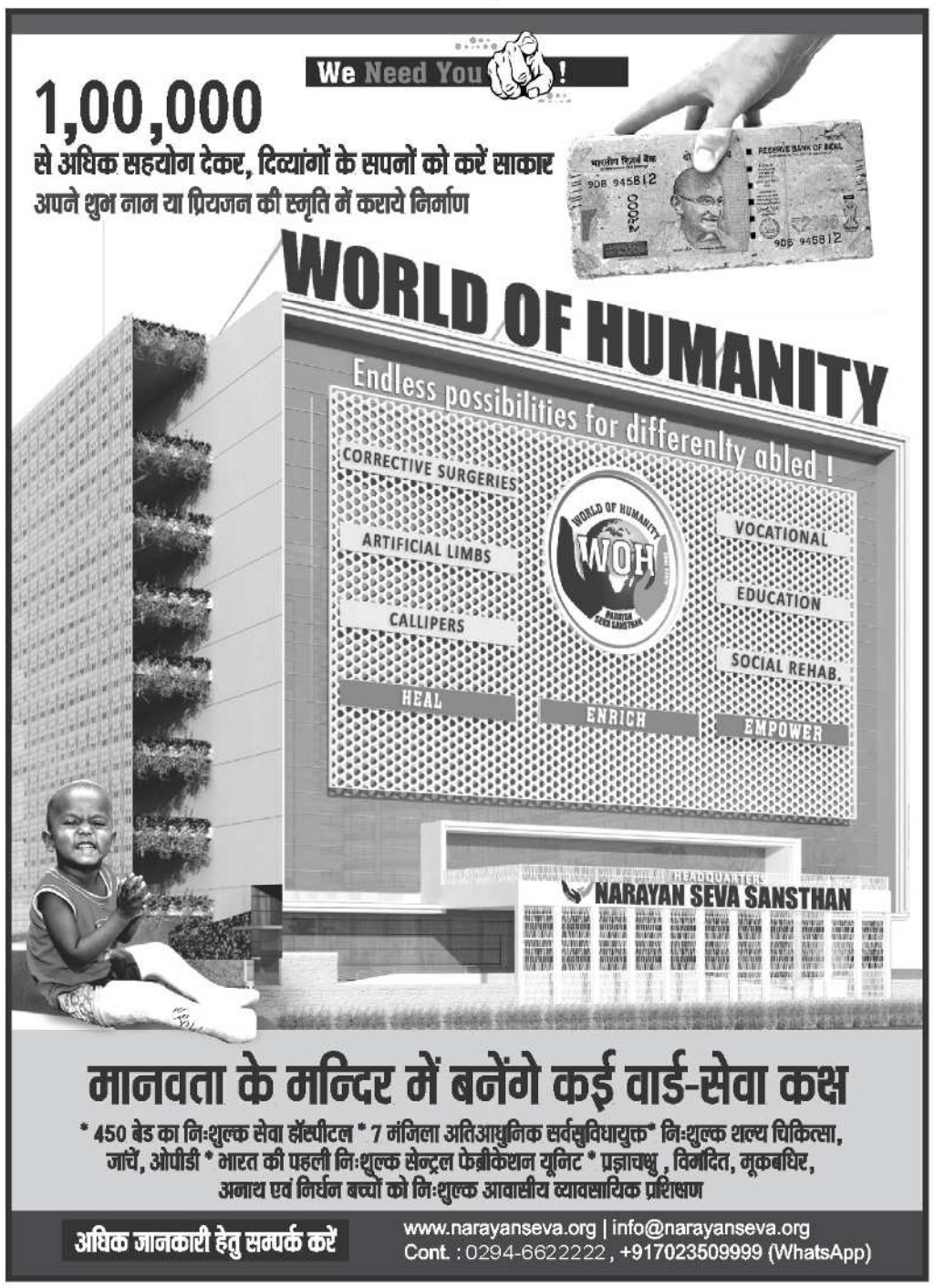
मैं पढ़ता थ, प्रितता हुई, मित्रता हुई, दोस्ती हुई। अभी तो पीडब्ल्यूडी के मंत्री है राजस्थन सरकार के। गया,

अरे आओ कैलाश आओ। अरे! भई कैलश के लिये अल्पाहार लाओ, प्रसाद लाओ, चाय लाओ। प्रणम साहब, चतुर्वेदी साहब। आओं आओ आओ भई, आप तो मेरे घर के हो, राधेश्यामजी मेरे घर के सदस्य है। उनके सगे भई हो, मेरे घर के हो गये। बताओ– बताओ आओ बैठो। मैंने कहा साहब। अच्छा–अच्छा फोन करना, मैं अभी करता हूँ। पी.ए. को कहा– सी.ए. साहब, शर्माजी को फोन मिलाओ। मैंने कहा–साहब, आपको नमस्कार है।

मेरे परिवार के सदस्य है कैलाशजी जूनीयर एकान्उट्स ऑफिसर है पार्ट सैकण्ड क्लियर कर लिया। अब उनको जूनीयर एकान्उट्स ऑफिसर की फर्स्ट पोस्टिंग आप उदयपुर देवें, तो बडी कृपा होगी। जरूर जरूर, उदयपुर में पोस्ट भी खली है।

कैलाश जी को मैं जानता हूँ। वो मूझे भी बोल देते तो भी, जरूर जरूर। ऑफिस में, अरे! कैलाशजी आपने मुझे सीध क्यों नहीं बोला– मैं ही कर देता। साहब आपकी कृपा है। उदयपुर का आर्डर हो गया– साब। अब उदयपुर कोई, भली मेरा जन्म स्थल भीण्डर रहा है। मेरा गृह जिला उदयपुर है, पर मैं तो कभी उदयपुर रहा ही नहीं। हाँ, दो–तीन–चार बार गया था।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 272 (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 : 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