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-2699 • उदयपुर, सोमवार 16 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

मालेरकोटला (पंजाब) 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 17 अप्रेल 2022 को श्री हनुमान मंदिर, तालाब बाजार, मालेरकोटला में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता महावीर इन्टरनेशनल एवं मानव निश्काम सेवा समिति रजि.एवं गुरु सेवक परिवार, मालेरकोटला रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 256, कृत्रिम अंग माप 82, कैलिपर माप 15 की सेवा हुई तथा 17 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् लोकेश जी जैन (प्रधान), अध्यक्षता श्रीमान् नरेश जी सिघंला (दिनेश इन्डस्ट्रीज ऑनर), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् रमेश जी जैन लाडिया (प्रधान जैन समाज), श्रीमान् राजेन्द्र सिंह जी (टिनानगल सरपंच), श्रीमान् प्रदीप जी जैन (चेयरमेन मानव निश्काम), श्रीमान् मोहन जी श्याम (कोशाध्यक्ष) रहे।

डॉ. सिद्धार्थ जी लांबा (अस्थि रोग विशेषज्ञ), श्री गौरव जी (पी.एन.डो), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव (शिविर सह प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री मनीश जी हिन्डोनिया (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (कैमरामेन) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

धामणगांव जिला अमरावती (महाराष्ट्र) 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 18 व 19 अप्रेल 2022 को टी.एम.सी. हॉल, दत्तापुर स्टेण्ड के पास, धामणगांव जिला अमरावती में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता आदर्श फांउडेशन धामणगांव रेलवे महाराश्ट्र राज्य दिव्यांग बेरोजगार संघटना तथा हात फांउडेशन धामणगांव रेलवे रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 211, कृत्रिम अंग माप 86, कैलिपर माप 29 की सेवा हुई तथा 06 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् चेतन जी परडखे (स्वाभीमानी क्षैत्रीय संघटना अध्यक्ष), अध्यक्षता श्रीमान् विजय जी अग्रवाल (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् प्रशान्त जी झाड़े (अध्यक्ष, महाराष्ट्र राज्य दिव्यांग संघटना), श्रीमान् दिनेश जी वाघमारे (अध्यक्ष, आदर्श फाउंडेशन), श्रीमान् सुजित जी भजभुजे (अध्यक्ष, हात फाउंडेशन), श्रीमान राजेश जी (समाजसेवी) रहे।

डॉ. सुश्री माहेश्वरी जी (अस्थि रोग विशेषज्ञ (फिजियो)), श्री नेहांस जी मेहता (पी.एन.डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री गोपाल जी सेन (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क 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

समन्वय से ही परिवार में खुशी

परिवार में एक की सफलता सबकी सफलता होती है। अगर हम बहस करके एक–दूसरे को नीचा दिखाएं तो, पूरे परिवार के लिए दुःखदायी होगा। इसीलिए परिवार को तोड़ना नहीं जोड़न सीखे, ऐसा करने से आप खुशहाल और शांतिपूर्ण परिवार का हिस्सा बन जायेंगे। दों परिवार एक–दूसरे के पड़ोस में रहते थे। एक परिवार हर वक्त परस्पर लड़ता ही रहता था, जबकि दूसर परिवार सभी के साथ शांति और मैत्रीपूर्ण तरीके से रहता था। एक दिन, झगड़ालू परिवार की पत्नी ने शांत पड़ोसी परिवार से ईर्श्या महसूस करते हुए अपने पति से कहा, अपने पड़ोसी के वहां जाओ और देखो कि इतने अच्छे तरीके के लिए वो क्या करते हैं। पति वहां गया और छूप के चुपचाप देखने लगा।'

उसने देखा कि घर की मालकिन फर्श पर पोंछा लगा रही है। अचानक रसोई से कुछ आवाज आने पर रसोई में चली गई। तभी उसका पति एक कमरे की तरफ भागा। उसका ध्यान रहने के कारण फर्श पर रखी बाल्टी से ठोकर लगने से बाल्टी का सारा पानी फर्श पर फैल गया। उसकी पत्नी रसोई से वापिस आयी और अपने पति से बोली, माफ करना जी! यह मेरी गलती थी कि मैंने रास्ते से बाल्टी को नहीं हटाया। पति ने जवाब दिया, ''नहीं भाग्यवान, मेरी गलती है, क्योंकि मैंने इस पर ध्यान नहीं दिया। झगड़ालू परिवार का पति जो छुपा हुआ था वापस घर लौट आया, तो उसकी पत्नी ने पड़ोसी की खुशहाली का राज पूछा। पति ने जवाब दिया, उनमें और हम में बस यहीं अंतर है कि हमेशा खुद को सही ठहराने की कोशिश करते हैं। एक–दूसरे को को गलती के लिए जिम्मेदार ठहराते हैं। जबकि वो हर गलती के लिए खुद जिम्मेदार बनते हैं और अपनी गलती मानने के लिए तैयार रहते हैं।

एक खुशहाल और शांतिपूर्ण रिश्तें के लिए जरूरी है कि हम अपने अहंकार को एक–दूसरे रखें और अपने स्वयं के हिस्से के लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी को ध्यान में रखें। एक–दूसरे को दोशी ठहराने से दोनों का नुकसान होता है और अपने रिश्तें भी खराब हो जाते हैं।

कर्म और भावना

गाय ने केला देखकर मुँह मोड़ लिया.. औरत ने गाय के सामने जाकर फिर उसके मुँह मे केला देना चाहा, लेकिन ... गाय ने केला नहीं खाया, पर औरत केला खिलाने के लिये पीछे ही पड़ी थी... जब औरत नहीं मानी, तो गाय सींग मारने को हुई.. औरत डरकर बिना केला खिलाये चली गयी। औरत के जाने के बाद पास खडा साँड बोला– "वह इतने 'प्यार से' केला खिला रही थी, तूने केला भी नहीं खाया और उसे डराकर भगा भी दिया" प्यार नहीं मजबूरी... आज एकादशी है, औरत मुझे केला खिलाकर पुण्य कमाना चाहती है... वैसे यह मुझे कभी नहीं पूछती, गलती से उसके मकान के आगे चली जाती हूँ तो डंडा लेकर मारने को दौड़ती है. ।गाय बोली– प्रेम से सूखी रोटी भी मिल जाये, तो अमृत तुल्य है जो केवल अपना भला चाहता है वह दुर्योधन है जो अपनों का भला चाहता है वह युधिष्ठिर है और... जो सबका भला चाहता है वह श्रीकृष्ण है। अतः कर्म के साथ–साथ भावनाएं भी महत्व रखती 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

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

साधु से कारज की हानि नहीं होती। विभीषण जी ने कहा राम–राम सा पधारो। आप कहां से पधारे साहब ? मुझे तो यूं लगे हैं साक्षात राम जी ब्राह्मण का स्वरुप धारण करके आ गये। या राम जी ने किसी को भेज दिया और गले लगो विभीषण जी ने एकदम गले लगा दिया। और विभीषण जी ने कहा कि आप अपना परिचय बताइये। तब हनुमान जी ने सोचा अब तो राम कथा कह दूं और राम राम करके अपना स्वरूप वापस हनुमान जी का बना दिया। मैं हनुमान हूँ। प्रभु का दास हूँ। विभीषण की आँखों में प्रेम के आंसू भर आये। ऐसे आंसू जब आपके आ जावे।

हर आँख यूं तो बहुत रोती है।
हर बूंद मगर अश्क नहीं होती।।
देखकर रो दे जो जमाने का गम।
गिरे उस आँख से आंसू
वह मोती है।।

ऐसे मोती आपके बड़े –बड़े मोती इनको सम्भाल लीजिए, व्यवहार कुशल बनिये, ज्ञानी बनिये, समझदार बनिये, भक्त बनिये इन दिव्यांगों की सेवा कीजिए। पौंछ लो इनकी आँखों के आंसू आप इनके किसी काम आ जावे। यही संत्सग किया विभीषण जी ने, ये संत्सग किया हनुमान जी ने दोनों गले मिलकर बहुत देर तक आँखों में आंसू आते रहे। हनुमान जी ने यहाँ तक कहा मैं तो एक छोटा सा वानर हूँ।

प्रातः लेय जो नाम हमारा।
तेहि दिन ताहे ना मिले अहारा।।
अस मैं अधम सखा सुनू,
मोहि पर रघुवीर।
कीन्ही कृपा सुमिरे गुन,
भरे विलोचन नीर।।
आँखों में आपके
ऐसा नीर आ जावे।

महिमा प्रेम देव महाराज।

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

सम्पादकीय

'काज परे कछु और है, काज सरे कछु और'

नीति के प्रख्यात कवि रहीम ने अपने अनुभवों के आधार पर यह बात कही है। सच भी रहा होगा। आज के समय में तो यह ध्रुव सत्य हो गया है। जो दीपक रात भर जलकर हमारे लिये अंधकार से लोहा लेता है उसे हम ही सुबह होने पर बुझा देते हैं। यों इस बात को दो रूपों से देखना सटीक होगा। दीपक को हम बुझाते इसलिये हैं कि उससे ज्यादा प्रकाश सूरज से मिल रहा है। पर दीपक का महत्व इससे कम नहीं होता, यदि उसका आभार जताते हुए उसे बुझाया जाये तो फिर स्वार्थ की भावना नहीं रहेगी। सत्य तो यह है कि हरेक व्यक्ति, हरेक सामग्री, हरेक विचार का अपना महत्व होता है। उसका महत्व अपनी उपयोगिता को रेखांकित नहीं करता है वरन् उसका अपना अस्तित्व होता है। यह अस्तित्व साधारण दृष्टि से देखें तो स्वार्थ का संदेश देता है पर ठीक से देखें तो उसका अस्तित्व कभी मिटता नहीं है। हरेक की भूमिका अलग होती है, वह उसी भूमिका में उपादेय होता है।

कुछ काव्यमय

अस्तित्व और उपादेयता
परिपूरक हैं परस्पर।
इनका संतुलन कार्य को
साध लेता है तत्पर।
हरेक का अपना वजूद है,
वह समय पर उजागार होता है।
वही जीवन में
नई चेतना संजोता है।

अपनों से अपनी बात

सेवा ही बड़ा धर्म

गुरू नानकदेव जी शिष्य मर्दाना के साथ एक गांव में पहुंचे। गांव के बाहर एकझोपड़ी में कुष्ट रोगी रहता था। लोग उससे घृणा करते। कोई भी उसके पास नहीं जाता। कभी कोई उसे भोजन दे जाता अन्यथा भूखे रहना उसकी नियति थी।

गुरू नानकदेवजी झोपड़ी में गए और पूछा– भाई, हम आज रात हम तुम्हारी झोपड़ी में रूकना चाहते हैं? अगर तुम्हे कोई परेशानी ना हो तो। यह सुनकर वह हैरान हो गया, क्योंकि उसके पास कोई आना–जाना ही नहीं चाहता फिर ये कैसे उसके पास रूकने को तैयार हुए?

वह सिर्फ उन्हें देखता रहा। उसके कोढ़ ग्रस्त अंग में कुछ बदलाव आने लगे।

नानकदेव जी ने मर्दाना को रबाब बजाने को कहा और उन्होंने कीर्तन आरंभ कर दिया। कोढ़ी ध्यानपूर्वक सुनता रहा। जब कीर्तन समाप्त हुआ, तो उसने गुरूजी के चरण स्पर्श किए। गुरू नानकदेव जी ने उससे पूछा, भाई, कैसे हो? गांव के बाहर झोपड़ी क्यो बनवाई? उसने उत्तर दिया, मैं बहुत बदकिस्मत हूं। मुझे कुष्ट रोग है, कोई मेरे पास नहीं आता। कोई मुझसे बात नहीं करता। अपनों ने भी मुझे घर से निकाल दिया।

मैं दुर्भाग्यशाली और धरती पर बोझ हूं। गुरू नानकदेव जी ने कहा– बोझ तुम नहीं वो लोग है जिन्होंने पीड़ित पर भी दया नहीं की और अकेला छोड़ दिया। आओ मेरे पास, मैं भी तो देखूँ, कहाँ है कोढ़? जैसे ही नानकदेव जी ने उसके हाथों और पीठ को सहलाया, वह पूरी तरह से स्वस्थ हो गया।

इस चमत्कार से अभिभूत वह गुरूजी के चरणों में गिर पड़ा। उन्होंने उसे उठाकर गले लगाते हुए कहा– प्रभु का स्मरण और लोगों की सेवा करो, यही मनुष्य के जीवन का प्रमुख कार्य है।

उसके पश्चात् वह अन्य कोढ़ियों की सेवा में लग गया और ऐसी ख्याति पाई कि सभी उसका आदर करने लगे।

– 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)

इन सब घरों से आटा एकत्र करना भी एक बड़ा कार्य था। कल्पना 15 साल की हो चुकी थी। वह साईकिल चलाने लग गई थी। कैलाश ने यह जिम्मा उसे सौंपा। साईकिल के पीछे केरीयर पर एक पीपा बांध दिया और उसे सब घरों से आटा एकत्र करने रवाना किया। कल्पना अत्यन्त आज्ञाकारी एवं समझदार लड़की थी। वह अपने पिता के सेवा कार्यों से बहुत प्रभावित थी और उनमें अपना योगदान देने का हर संभव प्रयास करती थी। कल्पना खुशी खुशी सभी घरों में जाने लगी और आटा एकत्र कर लाने लगी। दो दिन तक उसने यह कार्य अत्यन्त उत्साह से किया। अगला दिन शनिवार था, वह आटा लेकर घर लौटी तो रोने लगी। कैलाश व कमला दोनों अचरज में पड़ गये, अचानक यह क्या बात हो गई।

वे उससे कुछ पूछें इसके पहले ही वह बोल उठी – पापा! आप मुझे कोई और काम बताओ तो मैं कर लूंगी पर यह काम मुझसे नहीं होगा। फूल सी नाजुक बच्ची के गालों पर टपकते आंसूओं से माता–पिता का हृदय व्यथित हो उठा। वे पूछ बैठे – ऐसी क्या बात हो गई?

कल्पना ने एक हाथ से अपने आंसू पौछे और बताया कि वह एक घर में गई तो वहां गृहिणी के साथ एक पड़ोसन भी बैठी थी। गृहिणी ने मुझे आटा लाकर दिया तो पड़ोसन उससे पूछ बैठी कि वह आटा क्यूं दे रही है। गृहिणी बोली कि पहले तो ब्राह्मणी आती थी तो उसे आटा देते थे, अब नारायण सेवा शुरू हुई है तो इसे दे रहे हैं। कल्पना ने बताया कि उस महिला की यह बात सुनते ही उसे ऐसा प्रतीत हुआ जैसे उसका पूरा शरीर अपमान की ज्वाला में जल रहा हो, उसने उसी समय फैसला कर लिया कि वह अब यह काम नहीं करेगी। इतना कह कर वह कैलाश से पूछ बैठी – आप ही बताओ, क्या मैं घर से आटा मांगने वाली ब्राह्मणी हूं।

बच्चों के हृदय पर लगे आघात को कैलाश अच्छी तरह समझता था। उसे स्वयं अपमान के ऐसे घूंट कई बार पीने पड़े थे। उसने कल्पना को गले से लगाया और उसकी पीठ थपथपाते हुए समझाया कि ब्राह्मणी कह दिया तो क्या हो गया? ब्राह्मण तो पूज्य होते हैं, हमसे बड़े होते हैं फिर भी कल्पना नहीं समझी और उसने रट लगा ली कि वह अब यह काम नहीं करेगी, आप दूसरा कोई भी काम बताओ तो मैं कर लूंगी। कैलाश फिर समझाने लगा तो वह बोली –मुझे दूसरे घरों में भी अपमानित होना पड़ा। एक घर में गई तो वहां की महिला बोली –जा पहले चार–पांच घरों से ले आ, फिर यहां से ले जाना, मुझे तो उन्होंने भिखमंगा ही समझ लिया, इसके साथ ही उसकी रूलाई फिर फूट पड़ी और बड़े–बड़े आंसू उसके गाल से टपकने लगे।

कैलाश ने अपने रूमाल से उसके आंसू पौंछते हुए कहा कि बेटी, एक दिन तेरे ये आंसू फूल बन जायेंगे यह कहते हुए उसकी आंखें भी नम हो उठीं। कमला, कल्पना को उठा कर अन्दर अपने पास ले गई।

अंश - 096

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

महिलाएं और स्वास्थ्य : घर में ऐसे करें व्यायाम

महिलाएं व्यायाम की अनदेखी ज्यादा करती हैं। व्यायाम से न केवल शारीरिक सेहत बल्कि मानसिक सेहत भी ठीक होती है।

टिप्स : जिम के लिए समय नहीं हैं तो घर में ही वॉक करें। स्ट्रेचिंग व्यायाम, योग आदि कर सकते हैं। सीढ़ियां ऊपर–नीचे चढ़ सकती हैं। घर के कार्यो में भी सहयोग करें। इनसे अच्छी स्ट्रेचिंग हो सकती है। ध्यान रखें कि वॉक करते समय पसीना आना चाहिए। साथ ही सांस भी थोड़ी तेज होनी चाहिए।

डॉक्टरी सलाह से वर्ष में एक बार जांचे जरूरी

रूटीन टेस्ट करवाने में महिलाएं पीछे रहती हैं। इसलिए कई बार उनमें बीमारियां अंतिम स्टेज में पता चलती हैं। वहीं, रूटीन जांचों से खून की कमी (एनीमिया), हड्डियों की कमजोरी (ऑस्टियोपोरेसिस) का भी पता चलता है। 40 वर्ष की उम्र के बाद आंखों, हड्डियों, हार्ट से संबंधित चेकअप भी जरूरी हो जाते हैं।

- 30 वर्ष के बाद से ही कुछ जांचें जैसे एचपीवी, और पेपस्मीयर डॉक्टरी सलाह पर करवानी चाहिए।
- 40 वर्ष के बाद थायरॉइड, शुगर, कैल्शियम, बीपी आदि की जांचें करवा सकती हैं।
- 50 वर्ष के बाद से जाचें हर छह माह में करवाएं। इसमें हृदय रोगों को भी अनिवार्य रूप से शामिल करें।

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

अनुभव अमृतम्

लाला, बाबू, भाइयों बहनों चैनराज जी साहब अभिभूत हो गये। उस समय नानाजी बहुत सालों तक साथ रहे, नाना जी भाई झाड़ोल जाने के लिए जिस रोड से जाते हैं, उसी रोड पर दो तीन झोंपडे उसके सामने से ही अलसीगढ जाने का रास्ता जाता था। नाना भाई ने बहुत सेवा की, बहुत साथ दिया। हर कार्य किया। नाना भाई के मकान के पास कुछ जगह थी। एक दिन चैनराज जी और हम विचार कर रहे थे कि लोगों के लिए औषधालय नही है।

अलसीगढ़ में भी नहीं है। एक सरकारी छोटा सा है पर आमतौर पर कोई रहता नहीं– वहाँ। एक छोटा सा औषधालय व बच्चों के संस्कार, पढने के लिए पाठशाला खोल लें। उस जमाने में चैनराज जी लोढ़ा साहब ने दस हजार रुपये देकर के दो कमरे कच्चे ईटों के ऊपर केलू ड़ाल दिये गये। एक कमरे में औषधालय व एक में बच्चों के लिए पढने की शिक्षण पाठशाला। ये विद्या धर्म का बहुत बड़ा दान है– "विद्या ददाति विनयम" कहते तो हैं।

हमारे मन में विनय
आने की देर है,
राग द्वेष मिटेगा तो विनय
साथ–साथ आयेगा।
करुणा भी बढेगी,गुण बढेंगे।

चैनराज जी लोढ़ा से प्रेम बढता गया। कई शिविरों में वे पधारे। झोपडों झोपडों में जाते रहे। ऊंची ऊंची मगरी में चढकर के जाते थे। उन्हीं दिनों में एक प्लॉट सेवाधाम के एक प्लॉट को छोडकर अगला प्लॉट खाली था। नगर विकास प्रन्यास ने सेवा कार्य के लिए नारायण सेवा के नाम वो प्लॉट अलॉट कर दिया। खाली प्लॉट पड़ा था। एक दिन बातों ही बातों में लगा। अरे! ये दिव्यांग, विकलांग और उसके लिए एक बहुत बडी घटना घटी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 449 (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