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-2525 • उदयपुर, मंगलवार 23 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

चलने को आतुर लिंकन रानी

जब खुशियां द्वार पर दस्तक देती दिखाई दें और एकाएक वे काफूर होने लगे तो व्यक्ति अथवा परिवार पर क्या बीतेगी, उसकी कल्पना से ही मन सिहर उठता है। ओडिशा के ब्रह्मपुरगंजाम निवासी कानूस्वाय के परिवार के साथ ऐसा ही कुछ हुआ कि खुशियां आती दिखाई दी और जब वे आ गई तो गहरे तक पीड़ा दे गई। कानूस्वाय की पत्नी ने वर्ष 2018 में कस्बे के सरकारी अस्पताल में अपनी पहली संतान को जन्म दिया। माता–पिता और परिवार आने वाले बच्चे के लालन–पालन को लेकर छोटे–छोटे लेकिन रंगीन सपने सजा रहे थे। बच्ची के जन्म की खुशी तो मिली लेकिन अगले ही पल वह खुशी बिखर गई। जन्म लेने वाली बच्ची के दोनों पांव पेट से सटे थे। माता–पिता इस स्थिति में शोक और संशय में डूब गए। डॉक्टरों ने किसी तरह उन्हें दिलासा दिया कि बच्ची के पांव को वे सीधा करने की पूरी कोशिश करेंगे, हालांकि इसमें थोड़ा वक्त लगेगा। बच्ची को माता–पिता ने लिंकन रानी नाम दिया। इस तरह 8–9 महीने बीत गए। डॉक्टरों ने पांव तो लम्बे–सीधे कर दिए, लेकिन बच्ची अभी ठीक से खड़ी नहीं हो पा रही थी। इसका कारण दोनों पांव के पंजों का आमने–सामने मुड़ा हुआ होना था। कुछ अस्पतालों में दिखाया भी पर कहीं भी संतोषजनक जवाब नहीं मिला। किसी बड़े अस्पताल का रुख करना उनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था। वह दिन–रात मजदूरी कर जैसे–तैसे परिवार का पोषण कर रहा था। करीब 7–8 माह पूर्व उन्हीं के गांव का एक दिव्यांग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में पांव का ऑपरेशन करवाकर आराम से चलता हुआ जब घर लौटा तो उसे देख कानू को भी अपनी बिटिया के लिए उम्मीद की एक किरण दिखाई दी। अप्रेल 2021 में माता–पिता लिंकन को लेकर संस्थान में आए, जहां उसके दांए पंजे का सफल ऑपरेशन हुआ और इस वर्ष 10 अगस्त को वह दूसरे पंजे और घुटने के ऑपरेशन के लिए आए, यह ऑपरेशन सफल रहा। पहले वाले पंजे के ठीक होने से माता–पिता को बाएं पांव के भी पूरी तरह ठीक होने की उम्मीद है तो लिंकन अन्य बच्चों की तरह चलने–दौड़ने को मचल रही है।

टीना थामेगी अब कलम

भोपाल(मध्यप्रदेश) के सूखी सेवनिया कस्बे को टीना(5) अब अन्य बच्चों की तरह अपने हाथ में भी पकड़ सकेगी कलम और लिखेगी अपने सुखद भविष्य की इबारत। इस बालिका के जन्म से ही दांए हाथ का पंजा (हथेली) विकसित नही हुई थी। सिर्फ कलाई पर नन्हीं–नन्हीं उंगलियां थी। माता–पिता अनीता व बबलू कुशवाह बच्ची की इस जन्मजात कमी से काफी दुःखी थे। जनवरी 2021 में भोपाल में संस्थान की ओर से . त्रिम अंग(हाथ–पैर) माप शिविर भोपाल उत्सव समिति के तत्वावधान में आयोजित हुआ। जिसमें माता–पिता टीना को लेकर गए जहां उसके लिए कोहनी तक . त्रिम हाथ बनाने का माप लिया गया। 6 माह बाद 25 जून 2021 को यह हाथ टीना को लगा दिया गया। हाथ लगाने के साथ ही संस्थान में उसकी माता को इस बात का प्रशिक्षण भी दिया गया कि हाथ का संचालन और रख–रखाव किस प्रकार होगा। टीना और माता–पिता अब बेहद खुश हैं। टीना कहती है कि अब वह खुशी–खुशी स्कूल जाएगी और खूब लिख–पढ़ कर जिंदगी के लम्बे सफर को सुखद बनाएगी।

बीदर (कर्नाटक) में दिव्यांग जांच ऑपरेशन चयन तथा कृत्रिम अंग माप शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा के लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है।

ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर 21नवम्बर 2021 को नारायण सेवा संस्थान के पन्नालाल हिरालाल कॉलेज परिसर, बीदर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्त्ता श्री भगवत जी खुबा (रसायन उर्वरक राज्य मंत्री, भारत सरकार) द्वारा शिविर में 225 का रजिट्रेशन दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग माप 25, कैलीपर्स माप 12, ट्राईसाईकल 15, व्हीलचेयर 05, वैशाखी 25 जोड़ी तथा ऑपरेशन चयन 08 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री भगवत जी खुबा (रसायन एवं उर्वरक तथा नवीन एवं नवीकरणीय उर्जा राज्य मंत्री, भारत सरकार), अध्यक्षता श्री राजकुमार जी अग्रवाल (उघोगपति एवं समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि ब्रिजकिशोर जी, श्री आर. जी. अग्रवाल, श्री सत्यभूषण जी जैन (उघोगपति एवं समाजसेवी), शिविर कोडिनेटर बीदर, श्री नाथुसिंह जी (टेक्नीशियन), डॉ. अजमुदीन जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), शिविर टीम श्री हरिप्रसाद जी लड्डा (शिविर प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री महेन्द्र सिंह जी रावत सहायक ने भी सेवायें दी।

हटा राह का रोड़ा

रेल से कटे दोनों पांव, नारायण सेवा ने फिर चला दिया

कोरबा (छत्तीसगढ़) जिले के गांव केराकछार निवासी लम्बोहर कुमार एक बोरवेल कंपनी में काम करते हुए अपने परिवार के साथ खुश थे कि एकाएक जिंदगी की राह में रोड़ा खड़ा हो गया। वे अपने साथ घटी पूरी घटना का जिक्र करते हुए बताते हैं कि किसी काम से वे गांव से बिलासपुर जा रहे थे। रेलवे स्टेशन पर पटरी पार करते समय गिर पड़े और अचानक आई ट्रेन ने उनके दोनों पांव छीन लिए।

घटना ने परिवार को गहरे संकट में डाल दिया। इलाज में पैसा खर्च हो गया और काम–धंधा छोड़कर घर बैठना पड़ा। कुछ समय बीतने पर उनके एक मित्र पप्पू कुमार ने बताया कि उदयपुर में नारायण सेवा संस्थान निःशुल्क कृत्रिम पैर लगाती है।

इस समाचार से उम्मीद की किरण दिखाई दी। वे पिता तीजराम के साथ उदयपुर पहुंचे। जहां उनके दोनों कटे पांव का नाप लेकर कृत्रिम पैर बनाए गए। वे कहते हैं अब मैं उन पैरों के सहारे आराम से चलता हूं और आजीविका से जुड़कर परिवार के पोषण में मदद भी कर रहा हूँ। नारायण सेवा संस्थान का बहुत–बहुत आभार।

इंसानियत का कारखाना

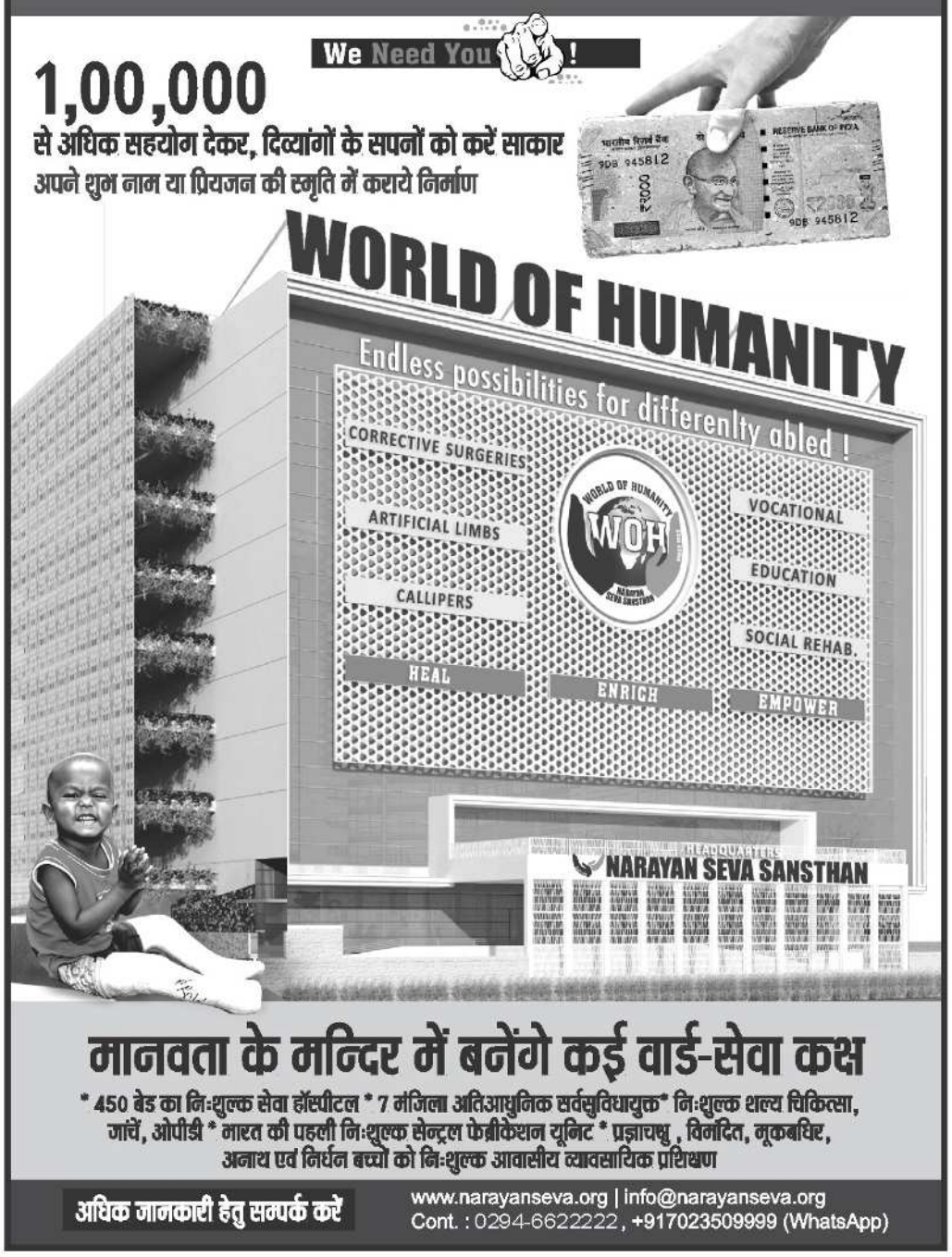
एक बार एक सज्जन महान वैज्ञानिक आइंस्टीन के पास आए। उन्होंने कुछ देर तक उनसे इधर–उधर की चर्चा की फिर बोले, 'आज विज्ञान ने एक से बढ़कर एक सुख–सुविधाओं के साधन बनाने में सफलता पा ली है। अब पलक झपकते ही दूरियां तय हो जाती हैं, कुछ ही क्षणों में सुविधाओं की सारी चीजें हमारे पास आ जाती हैं, मगर फिर भी जाने क्या बात है कि समाज में अशांति, असंतोष, कलह व बुराई पहले की अपेक्षा ज्यादा पनप रही है। आखिर इसका क्या कारण है ?

सुविधाएं अधिक होने पर तो इंसान को प्रसन्न होना चाहिए। उसके मन को शांति व संतोष भी मिलना चाहिए।' उस सज्जन की बातें सुनकर आइंस्टीन बोले, 'मित्र हमने शरीर को सुख पहुंचाने वाले तरह–तरह के साधनों को खोजने में अवश्य सफलता प्राप्त कर ली है किंतु जीवन में असली सुख – शांति मन–मस्तिष्क को आंतरिक आनंद प्राप्त होने से मिलती है। क्या हमने इंसानियत का ऐसा कोई कारखाना लगाया है, जिससे लोगों के अंदर मर रही संवेदनाओं को जीवित किया जा सके, उनके अंदर त्याग, ममता, करुणा, प्रेम आदि को उत्पन्न किया जा सके ?

क्या हमने ऐसा कोई कारखाना बनाया है जहां पर मन–मस्तिष्क को आनंद देने वाले साधनों का निर्माण किया जाता हो?'

आइंस्टीन की बात सुनकर वह सज्जन चकराए। उन्हें लगा शायद आइंस्टीन ऐसा कोई कारखाना लगाने के बारे में सोच रहे हों, तभी ऐसी बात कर रहे हैं। लेकिन उन्हें लगा कि यह तो मुमकिन नहीं है। इसलिए कुछ देर सोचने के बाद उन्होंने अपनी जिज्ञासा रखी, 'भला इंसानियत के कारखाने का निर्माण कैसे संभव है ? इंसानी भावनाएं तो इंसान के अंदर पनपती हैं मशीन के अंदर नहीं।'

उनकी बात सुनकर आइंस्टीन ने मुस्कराते हुए कहा, 'जनाब, बिल्कुल ठीक कहा आपने। अशांति–असंतोष दूर करने के लिए हमें लोगों में इंसानियत की भावना पैदा करने की ओर ध्यान देना होगा। भौतिक साधनों से सुख–शांति कदापि नहीं मिल सकती।' वह सज्जन आइंस्टीन की बात से सहमत हो गए।



NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

संस्थान सेवा कार्य विवरण-अक्टूबर,2021

क्र.सं.	सेवा कार्य	पिछले माह के आंकडे			नवम्बर माह तक के आंकडे
01	दिव्यांग ऑपरेशन सख्ंया	425350			425850
02	व्हील चेयर वितरण सख्ंया	274303			274603
03	ट्राई साईकिल वितरण सख्ंया	264022			264222
04	बैसाखी वितरण सख्ंया	296789			297289
05	श्रवण यंत्र वितरण संख्या	55029			55029
06	सिलाई मशीन वितरण संख्या	5220			5220
07	कृत्रिम अंग वितरण संख्या	17662			17962
08	केलीपर लाभान्वित संख्या	360597			361297
09	नशामुक्ति संकल्प	37749			37749
10	नारायण रोटी पैकेट	1174400			1198400
11	अन्न वितरण (किलो में)	16392872			16395372
12	भोजन थाली वितरण रोगीयो कि संख्या	39208000			39217000
13	वस्त्र वितरण संख्या	27077320			27077320
14	स्कुल युनिफार्म वितरण सख्ंया	150500			150500
15	स्वेटर वितरण संख्या	135500			135500
16	कम्बल वितरण संख्या	172000			172000
17	विवाह लाभान्वित जोड़े	2130 जोड़े (36वां विवाह सम्पन्न)			2130 जोड़े (36वां विवाह सम्पन्न)
18	हेंडपम्प सख्ंया	49			49
19	आवासीय विद्यालय	वर्तमान में बच्चों कि संख्या 92	कुल सीटे 100	अब तक लाभान्वित 406	406
20	नारायण चिल्ड्रन एकेडमी	वर्तमान में बच्चों कि संख्या 375	कुल सीटे 400	अब तक लाभान्वित 856	856
21	भगवान निराश्रित बालगृह	वर्तमान में बच्चों कि संख्या 143	कुल सीटे 200	अब तक लाभान्वित 3169	3169
22	व्यवसायिक प्रशिक्षण विवरण	सिलाई कुल बैच - 54 लाभान्वित - 1006	मोबाइल कुल बैच-60 लाभान्वित-924	कम्प्युटर कुल बैच -59 लाभान्वित-907	सिलाई-1006 मोबाईल- 924 कम्प्युटर- 907
	कोरोना रिलीफ सेवा अब तक				
23	फूड पैकेट्स				218850
24	राशन किट				32673
25	मास्क डिस्ट्रीब्यूशन				92894
26	कोरोना दवाई किट				3013
27	एम्बुलेंस/ऑक्सीजन/हॉस्पीटल बेड				482

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

श्वास आ रहा है, श्वास जा रहा है। ये श्वास आप ले नहीं रहे है। आप छोड़ भी नहीं रहे है। आप छोड़ भी नहीं रहे है। ये श्वास का व्यायाम नहीं है। ये समताभाव की पुष्टि के लिये है। ये दृष्टाभाव की पुष्टि के लिये है। दृष्टाभाव और समताभाव जब ध्यान के प्रभाव से आयेगा तो व्यवाहिरक जीवन में भी हमारी समताभाव आ जायेगा। हम तुरन्त प्रतिक्रिया नहीं करेंगे। वो आपको तुरन्त प्रतिक्रिया का एक उदाहरण बताता हूँ।

जैसे ही शुरूआत में, प्रारम्भिक अवस्था में साधना की प्रारम्भिक अवस्था में। जब व्यक्ति शील, सदाचार, समाधि की। ये ध्यान करता है नारायण परमानंदम् दर्शनम् विपेश्यना। तो उसको लगता है कि मन कहाँ, कही चला गया। पौराणिक घटनाए याद आ गयी। भविष्यकाल में ऐसा करूंगा।

श्वास को देख रहा है। देखते–देखते भूतकाल, भविष्यकाल, अनिश्चितता, शेखचिल्ली के सपने। ऐसा क्यों होता है ? शुरूआत में ऐसा क्यों होता है ? बाद में ऐसा नहीं होगा। शुरूआत में ऐसा इसलीये होता है कि ये हम छोटे थे ना, आप भी छोटे थे। और बड़े भी हुए होंगे तो आपने देखा होगा। जैसे तवा गैस पे भी चढ़ रहा है मान लो।

आजकल तो गैस हो गया। पहले तो लकड़ी के चूल्हे होते थे। हाँ, एक उपला गाय का जो गोबर होता है उसको सूखा उस पर थोड़ा कैरोसीन डालकर के माचिस की तिल्ली लगाकर के उसको धीरे से, बड़े समताभाव से। हाँ माताए बड़ा धीरे से करती थी। धीरे से नहीं करो तो आग जले ही नहीं। धीरे से नहीं करो तो चूल्हा जले ही नहीं।

धीरज धर्म मित्र अरू नारी।
आपद काल परिखिअहिं चारी।

धीरे से वो, फिर एक लकड़ी को वो छोटी सी लकड़ी। पतली लकड़ी पहले लगाती थी। जब आग जल जाती थी तो थोड़ी मीडियम लकड़ी, फिर बड़ी लकड़ी। और उससे गैस का चूल्हा जलता था वो। उस समय गरम तवे पर यदि ठंडे पानी के छिटे डालेंगे तो छमाक, फिर ठंडे पानी के छीटे डालेंगे तो छमाक। और जब तवा ठंडा हो जावे फिर भी कितने भी ठंडे पानी के छीटे डालो तो छमाक की आवाज नहीं। अर्थ क्या हुआ ?

सम्पादकीय

मानना और जानना सामान्यतः समान अर्थ में ही प्रयुक्त होते हैं। वस्तुतः दोनों में मूलभूत अंतर है। मानना सरल है, जानना कठिन है। मानना परकीय है, जानना स्वकीय है। मानने का अर्थ है कि आपने कोई खोज नहीं की, जो किसी ने सुना, कहीं से पढ़ा और हमने उसे मान लिया।

इस मानने में हमारा अपना योगदान क्या है ? जिस बात में हमारा कोई योगदान या पुरुषार्थ नहीं वह तो परकीय ही है। जो पराया हे वह अपने उत्थान में क्या सहयोग करेगा ? जानने का आशय है, अनुभव करना। यह स्वानुभूत है। इसमें मैं और मेरा कार्य जुड़ा है। जैसे अग्नि तप्त होती है, यह माना भी जा सकता है और जाना भी। यदि किसी ने केवल मान लिया तो वह न तो अग्नि के गुणधर्म को अनुभव कर सकेगा और न ही सदुपयोग। जो जानेगा वही तो उसके आदि–अंत को अनुभवेगा। यही बात ईश्वर के संबंध में भी है। मानना केवल तोतारटंत है तो जानना एक साधना। हम भी मानने से जानने की ओर चलें तो अपना भी कल्याण हो।

कुछ काव्यमय

जहाँ चाह, वहाँ राह

जिसने सत्य सहेजा और,
उतारा दिल पर।
वो सत्पथ पर चला,
वही पहुँचा मंजिल पर।
उसे मिला संतोष,
सुखी वह बनकर उभरा,
सुलभ सभी को मार्ग
किन्तु, हिम्मत हासिल कर।

- वरदीचन्द राव

कोविड-19 के नियम

- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।
- बार-बार अपने हाथों को धोएं।
- बाहर जाते समय मास्क जरुर लगाऐ।
- अपनी आंख, नाक या मुंह को न छुएं।
- जुकाम और खांसी होने पर मास्क पहनें।
- छींकते समय नाक और मुंह को ढकें।

अपनों से अपनी बात

कर्मफल

भाइयों और बहनों कथा इसलिए करते है, प्रातःकाल भोर के समय जब जगते है जल्दी उठना चाहिए 4 से 5 के बीच तो उठ ही जाना चाहिए। बेला अमृत गया, आलसी सो रहा, बन अभागा।

साथी सारे जगे,
तूं ना जागा।।
हर आँख यहाँ
यूं तो बहुत रोती है।
हर बूंद मगर अश्क
नहीं होती है।।
पर देखकर रो दे,
जो जमाने का गम,
उस आँख से आँसू,
गिरे वो मोती है।।

अपने मोतियों को टपकने दीजिए। अपने धन का 10 वां अंश सेवा में लगाते रहिए। सुमन्त्र जी जब लौटे तो घोड़े भी व्याकुल थे। रामचरित मानस में कहा गया गोस्वामी महाराज ने और बाल्मीकी रामायण में बाल्मीकी ऋषि ने कहा संस्कृत के श्लोकों में कहाँ घोड़े कभी हिन–हिनाते हैं। कभी पीछे की तरफ देखते हैं। सुमन्त्र जी को बहुत मुश्किल हो रही है– रथ चलाने में। घोडे बार–बार चाहते है मैं पीछे लौट जाऊं। मैं राम जी के पास चला जाऊं। लाला दशरथ जी के प्राण तो है लेकिन प्राण जैसे अभी छूटना चाहते हैं। दशरथ जी बार–बार

देख रहे राम आये, वो आये, अब आने वाले हैं। राम लौटकर के आ जायेंगे। सुमन्त्र जी मैंने कहा तो लेकर के आ जायेंगे। लक्ष्मण भी आयेंगे। सीते भी आयेगी। जब सुमन्त्र को पूछा के राम कहाँ गये? कहाँ लक्ष्मण? कहाँ है सीते है? सुमन्त्र मैंने तुम्हें कहकर भेजा था। उनको लौटा कर ले आना।

कौशल्या रोने लगती, सुमित्रा रोने लगती और श्रवण कुमार की कथा याद आ गयी। दशरथ जी ने कहा कौशल्या जी मैं जब युवा अवस्था में था। प्रजा ने कहा था इस जंगल में कुछ पशु हिंसा करते हैं। मैं पशुओं का वध करने के लिए निकला।

तालाब के पास से किसी पशु के पानी पीने की आवाज आयी। मैंनें सोचा शेर पानी पी रहा है। मैंने इशारे से संकेत से एक बाण मारा।

अहा राम–राम मेरे प्राण ले लिए आवाज आयी किसी मनुष्य की। मैं व्याकुल होकर के दौड़ा। वहाँ देखा एक 30 साल का नवयुवक की छाती में मेरा बाण लग गया है। बोले राजन आपने अच्छा नहीं किया।

दशरथ मेरे पिताजी की आँखे नहीं है। मेरी माताजी भी बहुत वृद्ध है उनकी इच्छा की पूर्ति के लिए मैं उनको तीर्थ करवा रहा था। पालकी में बिठाकर के अपने कन्धों पर तीर्थ यात्रा करवा रहा था। आधे घंटे पहले उनको प्यास लगी थी। बेटा तर लगी है।

मैं पानी भरने आया था आपने मुझे मार डाला–दशरथ।

हो बेटा श्रवण पाणिड़ो पिलाय....।
....वन में बेटा प्यास लगी।।

आपने अच्छा नहीं किया। अब आप ये जल ले जाओ। मैं तो अनन्त काल की यात्रा करने बढ़ रहा हूँ। आपके इस तीर ने मेरे प्राण हर लिए। मैं एक मिनट से ज्यादा जिंदा नहीं रहूंगा। आप मेरे पिताजी–माताजी की प्यास बुझा देना। दशरथ जी की आँखों में आंसू आ गये।

कौशल्ये बहुत रोया लेकिन क्या कर सकता था? जल लेकर के गया। पिताजी जल पी लीजिए। मेरे श्रवण की आवाज नहीं है। मैंने जब कहा मैं अभागा दशरथ। बाबू बन्धु, भाइयों–बहनों ये कथा हमारी व्यथा मिटे। हम कर्त्तव्य निभाने लग जावें, हमें इस दुनिया में रहना आ जावे। हम धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को समझ जावें।

–कैलाश 'मानव'

सहारा क्यों

व्यक्ति का कर्तव्य होता है कि वह किसी की सहायता का मोहताज बनने की बजाय वह स्वयं दूसरों का सहारा बने। केवल दूसरों पर या भाग्य पर ही निर्भर रहने वाला व्यक्ति सदैव विपत्तियों में फंसता है। ईश्वर भी उन्हीं की मदद करता है जो अपनी मदद खुद करते हैं। एक बार एक भिक्षुक किसी दिन जंगल में लकड़ियाँ बीनने गया। लकड़ियाँ बीनते–बीनते उसने एक लोमड़ी देखी जिसके पीछे के दोनों पैर टूटे हुए थे। वह इस प्रकार की वेदना में थी कि चलना या घिसटना तो दूर की बात, वह तो हिल–डुल भी नहीं पा रही थी। इस दृश्य को देखकर उस भिक्षुक के मन में आश्चर्य हुआ कि यह लोमड़ी अपना जीवन कैसे जीती होगी? यह तो अपना शिकार भी नहीं पकड़ सकती होगी तो इसका पेट कैसे

भरता होगा? इसे खाने को कौन देता होगा? वह ये सब बातें सोच ही रहा था कि अचानक से उसने एक शेर की दहाड़ सुनी। दहाड़ सुनते ही वह भिक्षुक तुरन्त एक पेड़ पर चढ़ गया। पेड़ पर बैठे–बैठे उसने देखा कि वह शेर अपने मुंह में शिकार लेकर आ रहा था और आकर शेर ने वह शिकार लोमड़ी के सामने रख दिया तथा वह लोमड़ी उस शिकार को खाने लगी। दूसरे दिन वह भिक्षुक पुनः कौतुहलवश पेड़ पर चढ़कर लोमड़ी को देखने लगा। उस दिन भी एक दिन पूर्व वाला ही नजारा था। इस प्रकार उस भिक्षुक ने लगातार दस दिन तक वो ही नजारा देखा कि शेर शिकार लेकर आता था और लोमड़ी को वह शिकार दे देता, वह लोमड़ी शिकार ले लेती। अर्थात् शेर लोमड़ी का पेट भर रहा था। इस सम्पूर्ण घटनाक्रम से उस भिक्षुक के मन में भावना जागृत होती है कि भगवान जिसे पालना चाहता है, भोजन खिलाना चाहता है, वह चाहे कैसी भी निरीत या दयनीय अवस्था में क्यों न हो, वह कभी भूखा नहीं रहता है। इस भाव को मन में बिठाकर उसने निश्चय किया कि मुझे भी कोई कार्य करने की जरूरत नहीं है। जो लोमड़ी को भोजन खिला सकता है, वह मुझे भी खाने का अवश्य ही उपलब्ध करवा देगा। वह जंगल में गया और किसी पेड़ के नीचे परमात्मा के भरोसे भोजन की इच्छा एवं आशा में बैठ गया। उसके मन में था कि ईश्वर ने जैसे लोमड़ी को भोजन भेजा, मुझे भी भेज देगा। भोजन की आशा में एक दिन बीत गया परंतु भोजन नहीं आया। ऐसे करते–करते तीन दिन बीत गये परंतु उसके लिये कोई भोजन नहीं आया। चौथे दिन तो उसकी हालत मरने जैसी हो गयी, लेकिन फिर भी कोई भोजन नहीं आया। पांचवे–छठे दिन तो उसे लगने लगा कि कहाँ फँस गया? परमात्मा तो मेरा ध्यान ही नहीं ले रहा है। क्या मुझे कोई खाना नहीं मिलने वाला? उसी समय वहाँ से एक संत महात्मा गुजर रहे थे। भिक्षुक ने उस संत–महात्मा के पैरों में गिरकर पूरा वृतान्त सुना दिया और पूछा कि ईश्वर ने जब उस लोमड़ी के भोजन की व्यवस्था कर दी तो मेरे भोजन की व्यवस्था, ईश्वर ने क्यों नहीं की? भिक्षुक की बात सुनकर महात्मा ने व्यंग्यपूर्वक उत्तर दिया कि परमात्मा ने तुम्हें लोमड़ी और शेर का जो दृश्य दिखाया था, उसके अनुसार परमात्मा तुम्हें शेर बनाना चाहता था, परंतु तुम तो लोमड़ी बनना चाहते हो। परमात्मा चाहता था कि तुम शेर बन कर औरों को खिलाओ, उनका पेट भरो, परंतु तुम तो किसी अन्य पर आश्रित होना चाहते हो।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

चैनराज के स्वास्थ्य में उत्तरोत्तर सुधार होता रहा, इस बीच उदयपुर के शक्तिपीठ मंदिर में अखण्ड जाप जारी रहा, कैलाश भी प्रतिदिन चन्द्रप्रभु मन्दिर में जाकर आराधना करता। यह ईश वन्दना का चमत्कार था या कुछ और, कुछ कह नहीं सकते। मगर तीसरे दिन तो चैनराज अपने बिस्तर से उठ खड़े हुए। डॉक्टर भी उनकी स्थिति देखकर हैरान थे, जिस व्यक्ति के घन्टे–दो घन्टे भी जीने की आस नहीं थी उसके इस तरह स्वस्थ्य हो जाने को वे एक अजूबा ही बता रहे थे।

चैनराज स्वस्थ्य होकर अपने घर लौट आये फिर भी शरीर में कमजोरी तो थी ही। डॉक्टरों ने उन्हें पूर्ण विश्राम की सलाह दी थी। चैनराज की बीमारी और उनके अशक्त हो जाने का असर उनके व्यापार पर भी पड़ा। आय कम होने लगी तो उन्हें चिन्ता हो गई। उन्होंने कैलाश से कहा कि अस्पताल तो लगभग बन गया है मगर इसे चलायेंगे कैसे? इसके लिये भी तो पैसों की आवश्यकता होगी? मेरी आर्थिक स्थिति दिनों दिन कमजोर होती जा रही है।

कैलाश भी उनकी बात सुन विचारमग्न हो उठा मगर निराश नहीं हुआ। जीवन में इतने उतार–चढ़ाव, पग पग पर बाधाएं और उन पर पार पाने का उसे इतना अनुभव था कि वह आश्वस्त था कि कुछ न कुछ तो हो ही जायेगा। हर चीज का भाग्य होता है, यह अस्पताल इतना बन गया है तो हमारे प्रयासों के साथ इसका भाग्य भी कुछ न कुछ कर दिखायेगा। उसने प्रकट रूप में चैनराज से कहा कि आप चिन्ता न करें, कुछ न कुछ हो ही जायगा।

अंश - 164

ऐसे बनाएं डेली डाइट चार्ट

भोजन में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कितनी हो रही है। इसका ध्यान अवश्य रखें। ब्लड शुगर का स्तर सामान्य रखने के लिए ब्रेकफास्ट, लंच व डिनर में इसकी सही मात्रा होना बेहद जरूरी है। कहीं ऐसा न हो कि आप एक बार के भोजन में काबोहाइड्रेट अधिक ले रहे हों और दूसरे में बिल्कुल नहीं। अपना एक डाइट चार्ट बनाएं ताकि संतुलित मात्रा में कार्ब्स ले। खुद भी डाइट चार्ट बना सकते हैं।

ब्रेकफास्ट (8 से 9 बजे) : एक कप दूध के साथ दलिया। उपमा/पोहा/इडली/मूंग दाल से बना चीला आदि ले सकते हैं।

ब्रंच (सुबह 11 बजे) : कोई एक मौसमी फल या एक कटोरी स्प्राउट्स।

लंच (दोपहर 2 बजे) : ग्रीन सलाद, 2–3 रोटी, एक कटोरी हरे पत्तेदार सब्जी, एक कटोरी दाल और एक कटोरी दही/एक गिलास छाछ।

रिफ्रेशमेंट (शाम4–5 बजे) : उत्तपम/सूखी भेल। खाखरा/फ्रूट सलाद।

डिनर (रात 8 बजे) : ग्रीन सलाद, 2–3 मल्टीग्रेन रोटी, एक कटोरी सब्जी और एक कटोरी दालॅ वेजिटेबल दलिया/खिचड़ी ले सकते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

श्री राजनारायण जी उन्हें बार–बार कहते थे–जोर से कर भाई। सेन जी ने अपनी पूरी ताकत लगा दी पर राजनारायण जी को तो कोई फर्क ही नहीं पड़ा। तब उन्होंने कहा तू आगे बैठ, मैं बताता हूँ मालिश कैसे होती है? फिर तो वह सेन जी बुरे फंसे। जैसे–तैसे उन्हें छुड़वाकर रवाना किया। इस घटना को मैं जब भी याद करता हूँ सहसा हँसी फूट पड़ती है। मेरी और तिलक जी की मैत्री प्रगाढ़ हो चली थी। हम साथ–साथ घूमते भी थे।

एक दिन रेल की पटरी के सहारे–सहारे घूम रहे थे कि तभी दुर्गंध आने लगी। सोचा कि कोई पशु रेल से टकराकर मर गया होगा उसी की सड़ांध होगी। थोड़ा आगे बढ़े तो देखा कि एक व्यक्ति की टांग कटी हुई है, वह दर्द से तड़प रहा है, मक्खियां भिनभिना रही है और चारों ओर दुर्गंध फैल रही है। हम दोनों दया व करुणा से दरियार्द्र हो उठे।

हम दोनों ने उसे हॉस्पीटल ले जाने का सोचा। रिक्शा बुलाया पर कोई उसे बैठाकर ले जाने को तैयार नहीं हुआ। फिर बड़ी मुश्किल से एक रिक्शा वाले को तैयार किया, हम भी साथ बैठे और राजकीय चिकित्सालय ले गये। वहाँ पर डॉक्टर ने उसे भर्ती करने से मना कर दिया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 291 (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. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023