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-2705 • उदयपुर, रविवार 22 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

चन्द्रपुर, महाराष्ट्र में दिव्यांगों को राहत का उपक्रम

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 13 व 14 मार्च 2022 को पंजाबी सेवा समिति मूल रोड, चन्द्रपुर में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता पंजाबी समाज सेवा समिति रही। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 475, कृत्रिम अंग माप 186, कैलिपर्स माप 32, की सेवा हुई तथा 16 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमती राखी कंचन वाल (महापौर), अध्यक्षता श्रीमान किशोर जी गेवार (विधायक), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् विक्रम जी शर्मा (पूर्व अध्यक्ष, पंजाबी समाज), श्रीमान् अजय जी कपूर (अध्यक्ष, पंजाबी समाज), श्रीमान् कुकू सहानी जी (पूर्व अध्यक्ष) रहे।

डॉ. विजय कार्तिक जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहांश जी मेहता (पी.एन. डो.), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्निीशियन) शिविर टीम में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव (सहायक), श्री हेमन्त जी मेघवाल (नागपुर आश्रम प्रभारी), श्री कपिल जी व्यास (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

नांदेड़ (महाराष्ट्र) में दिव्यांग 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 3 व 4 अप्रेल 2022 को लोकमान्य मंगल कार्यालय अण्णा भाउ साठे चौक, नांदेड़ में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता कृपा सिंधु दिव्यांग सेवा संघटना रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 222, कृत्रिम अंग माप 92, कैलिपर माप 51 की सेवा हुई तथा 40 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री बालयोगी वेंकेट स्वामी जी महाराज, अध्यक्षता श्री सुदेश जी मुकाबार (शिविर संयोजक), विशिष्ट अतिथि श्री विनोद जी राठौड़ (माहुर, संयोजक), श्री लक्ष्मीकांत जी, श्री लक्ष्मी नारायण जी, श्री प्रदीप जी बुकरेवार, श्री इगडरे जी पाठील, श्री राजेश्वर जी मेडेवाल, श्री सचिन जी पालरेवार (समाज सेवी) रहे। डॉ. वरुण जी श्रीमाल (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री रिहांस जी महता (पी.एन. डो.), श्री किशन जी (टेक्निीशियन) सहित शिविर टीम में हरिप्रसाद जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

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

दिनांक 22 मई, 2022

- जिला चिकित्सालय, भीण्ड, म.प्र.
- पं. दीनदयाल उपध्याय सभागृह, शनि मन्दिर के आगे,बोदरी रोड गाडरवाडा
- श्रीनगर, जम्मूकश्मीर

दिनांक 23 मई, 2022

- श्रीनगर, जम्मूकश्मीर

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

गीता की आंखों के आंसू पौंछे

उदयपुर (राजस्थान) जिले के आदिवासी बहुत क्षेत्र चारों का फला निवासी गीता बाई 40 का घर संसार आज से 6 वर्ष पूर्व खुशियों को तब तहस नहस कर दिया, जब युवावस्था में ही पति की थोड़े दिनों की बीमारी के बाद आकस्मिक मृत्यु हो गई। तब 34 वर्ष की गीता की गोद में दो नन्हें बच्चे थे।

एक लड़की बड़ी थी जिसके हाथ मेहनत, मजदूरी कर इसने पति की मौत के बाद पीले कर दिए। पिछले 6 वर्षो से यह खेतों, कमठाणों में जहां भी मजदूरी मिली कर लेती है और दोनों बच्चों की परवरिश कर रही है। इन्हें कभी भूखा नहीं सोना पड़ा। लेकिन समय ने एक बार इसके सामने फिर चुनौती नहीं थी, यह तो वैश्विक महामारी कोविड– 19 के रूप में पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरी कोविड़– 19 के रूप पूरी दुनिया के सम्मुख थी किंतु गरीबों और मजदूरों के लिए तो बहुत ही दुःखदायी थी। मार्च– अप्रैल में लॉकडाउन लागू होने से मजदूरी बंद हो गई। काम काज ठप थे। ऐसे में गीता के पास खाने को घर में कुछ दिनों का आटा, मसाला था। वह भी जब खत्म हो गया तो उसकी आंखों में सिर्फ आंसू बचे थे। इस स्थिति में नारायण गरीब परिवार

राशन योजना को लेकर संस्थान के सेवादूत उस क्षेत्र में पहुंचे और गीता और उसके जैसे ही गरीब बेरोजगार परिवारों को एक – एक माह का राशन दिया। उन्हें स्थायी रूप से इस सहायता के लिए पंजीकृत भी कर दिया। गीता और उसके बच्चे भी अन्य सहायता प्राप्त परिवारों की तरह खुश हैं। उनके घर हर माह राशन पहुंच रहा है।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

सुभट अपारा कई योद्धा को लेकर के चला।

तूं भी टूटे मैं भी टूटू,
एक मात्र सब प्रभु ही प्रभु हो।
एक आया कि धन गूंजे
एक मात्र ही सब सम ही सम हो।।

ऐसी भावना आ जाती है, तो पुलस्त्य ऋशि भी फुलकित हो जाते हैं महाराज। आप पुलस्त्य ऋषि के कुल में जिसने अपने भाई कुबेर से पुष्पक विमान छीन लिया। मंदोदरी आदि पटरानी थी फिर भी सीता जी को कहते एक बार देख ले मेरी और मैं मंदोदरी आदि को सब तेरी दासी बना दूंगा। एक कामान्ध कितना अन्याय हो गया किसी–किसी ने कहते हैं

लम्हों ने खता की,
सदियो ने सजा पायी।।

अपनी जाजम परिवार की मत छोड़ना, अपनी कुल की परम्परा को मत छोड़ना, अपने माता–पिता को मत छोड़ना, अपने दादा –दादाजी की वात्सल्य को मत छोड़ना, अपने नाना –नानीजी के प्रेम को पहचान लेना। तब तो जाजम रहेगी महराज! अपना मौल भी पहचान में आ जावे। मौल करवाना भाईसाहब बेचना मत। मालन बोली ये केला ले जा मालन बोली ये दो–चार केला ले जा ये पत्थर तो अच्छा मेरे खेलने में काम आयी बच्चों के और एक जौहरी ने इसी का मौल किया। 1 करोड़ रुपया लाला। हम आये थे इस रुप में यही कपिल भगवान ने कहा था अपनी माताजी को साढ़े तीन महिने में ऐसा शरीर बन गया हमारा। हाँ बिन्दु से सिन्धु हो गया। तो ये हमारा खोपड़ा बन गया पर खोपड़ा अच्छी बातों में लगना चाहिए। ये जुड़ने में लगना चाहिए। ये जूड़ाने में लगना चाहिए। ये तोड़ना नहीं चाहिए।

राहुल को लगे कृत्रिम पैर

शाहदरा– दिल्ली निवासी एवं संस्थान के विशिष्ट सेवा प्रेरक श्री रविशंकर जी अरोडा ने लॉक डाउन (कोरोना काल) के दौरान दोनों पांवों से दिव्यांग एक युवक के कृत्रिम पैर लगवाए।

दिल्ली के बदरापुर निवासी युवा क्रिकेट खिलाड़ी 2018 में जबलपुर मैच खेलने गए थे। लौटते समय चलती ट्रेन से नीचे गिर पड़े और पांव पहियों के नीचे आकर कट गए थे। राहुल को अब चलने फिरने में किसी सहारे की जरूरत नहीं है। उन्होंने संस्थान एवं व उसके विशिष्ट सेवा प्रेरक–अरोडा जी का आभार व्यक्त किया है।

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

सेवा यों तो मानव का स्वभाव ही है और होना भी चाहिये, क्योंकि परमात्मा ने यह विशेषता मानव के लिये ही विशेष रूप से बनाई है। किन्तु जब देश, समाज में यदि आपदा–काल होता है तो सेवा की आवश्यकता भी बढ़ जाती है और सेवा का कार्य भी। इस समय विश्व भर में कोरोना–प्रकोप छाया हुआ है। यह एक महामारी के रूप में अपने पैर पसार चुका है। लाखों लोगों को चपेट में लेकर वैश्विक स्वास्थ्य पर एक भारी चोट कर चुका है यह विषाणु। इस विषाणु से बचने के लिये हरेक देश, हरेक सरकार, हरेक समाज और हरेक परिवार संघर्षरत है। स्थिति यों तो दिन– दिन डरावनी होती जा रही है किन्तु इससे उबरना भी आसान सा है। बहुत छोटे–छोटे उपाय हैं जिनका पालन करते हुए हम इसके प्रसार को तो रोक ही सकते हैं। यह बीमारी संक्रमण से फैलती है, इसलिये संक्रमण का नियंत्रण ही इसके विस्तार को रोक सकता है। इसके लिये सरल बातें हैं – (1) सामाजिक/व्यक्तिगत दूरी बनाये रखना (2) मास्क का प्रयोग (3) बार–बार हाथों को साबुन से धोना। ये ऐसे उपाय हैं जो कोई भी आसानी से पूरा कर सकता है। जब तक इसका मुकम्मल इलाज ईजाद न हो तब तक यही हमारा कर्तव्य मान लें। स्वयं बचें और सबको बचायें।

कुछ काव्यमय

कोरोना भले एक महामारी है,
पर इससे बचने के लिये,
हमें भी रखनी पूरी तैयारी है।
संक्रमण से बचना
और संक्रमण न फैलाना
बस यही कल्याणकारी है।
व्यर्थ में बाहर आना–जाना,
हमें इससे बचायेगा।
वही नीरोग रहेगा जो
इन नियमों को अपनायेगा।

अपनों से अपनी बात

करुणाशील बनें

हिम्मत कर, साहस बढ़ा,
आलस पर कर वार।
मंजिल है सम्मुख तेरे,
बरसा अमृत धार।।

मंजिल सामने खड़ी है महाराज। हिम्मते मर्दा, मददे खुदा।

जो अपनी मदद करता है, प्रभु उनकी मदद करता है।

मुख में हो राम नाम,
राम सेवा हाथ में।
तूं अकेला नहीं प्यारे,
राम तेरे साथ में।।

लाला, ये क्रान्ति कथा क्या है? क्रान्ति कथा है जीवन की कथा। क्रान्ति कथा का अर्थ है रोम – रोम में तरंगे उठना। क्रान्ति कथा का अर्थ है हमारे को बत्तीस दांत भगवान जी ने बड़ी कृपा करके दे दिये, दांतों का पूरा जबड़ा दे दिया। अब इन दांतों से भोजन को अच्छी तरह से चबाकर

करना है। ये तो अपने हाथ में है ना, लाला। बातें कर रहे है, भोजन गप, गप, गप, गप अन्दर उतर रहा है। ये हमारे स्टॉमक को कितनी तकलीफ हो रही है, लीवर को तकलीफ हो रही है। आंतें कहती हैं कि अरे मेरे दांत नहीं है दांत। आपने भोजन क्यों नहीं चबाया अच्छी तरह से। दांत कहता है– मैं तो चबाना चाहता था पर मनुष्य ही ऐसा लापरवाह है। बोलता गया, टी.वी. देखता गया, अखबार पढ़ता गया, अखबार सुनता गया और गप्पें लगाता गया गप, गप, गप। बाबूजी ये जो भगवान ने हमें कंठ दिया ना, इस कंठ में दो नलिकाएँ है। एक भोजन नलिका और एक श्वास नलिका है, और इसी को विशुद्ध चक्र बोलते हैं। तो कभी– कभी ये सुपारी, सुपारी व्यसन में नहीं खाना चाहिये कभी, सुपारी पूजा के लिये बढ़िया है। एक आदमी सुपारी खाते–खाते हिचकी आ गई या ऐसा कुछ हो गया तो सुपारी श्वास नली में चली गई और श्वास नली में जाके सुपारी अटक गई तो श्वास लेना बंद हो गया और राम नाम सत्य हो गया। सत कहते गत हो गया। कोई भी नशा नहीं करना, ये व्यसन ने हमको बहुत पराधीन कर दिया है। ये भारत भर में हॉस्पीटलों में व्यसन की वजह से कितने कैंसर बढ़ गये, कितनी टी. बी. बढ़ गई। पान मसाला की वजह से। नाना प्रकार के रोग हो गये। आपकी आँखों में जो तरलता आती है, आपकी आँखों में जो करुणा आती है, समझो भगवान की बड़ी कृपा है–लाला। अपने दुख से दुखी होना तो जड़ता बढाता है और अन्यों के दुःख से करुणावान होना चेतना बढाता है। **–कैलाश 'मानव'**

क्रोध और धैर्य

जब युधिष्ठिर गुरु द्रोणाचार्य के पास विद्याध्ययन के लिए गए तो प्रथम दिन गुरु द्रोणाचार्य ने युधिष्ठिर एवं अन्य शिष्यों को सिखाया कि क्रोध नहीं करना चाहिए क्योंकि क्रोध अपनी माँ को खा जाता है। उसके पश्चात् गुरु द्रोणाचार्य ने अनेक बातें सिखाई, परन्तु युधिष्ठिर उस क्रोध वाले पाठ में ही अटके रहे। उसी पाठ को सीखते रहे। युधिष्ठिर गुरु द्वारा पढ़ाए गए अन्य पाठों को नहीं सीख पाए।

उन्होंने मन में ठान लिया था कि जब तक यह पाठ समझ में नही आ जाता, तब तक आगे के पाठ मैं नहीं

सीखूँगा। कुछ समय पश्चात् परीक्षा आयोजित की गई। कोई अन्य परीक्षक थे, जिन्होंने सभी की परीक्षा ली। युधिष्ठिर अन्य सभी विद्यार्थियों से पीछे रहे। युधिष्ठिर प्रथम पाठ से सम्बन्धित प्रश्नों के ही उत्तर दे पाए, अन्य पाठों के प्रश्नों के उत्तर नहीं दे पाए। परीक्षक ने युधिष्ठिर से कहा– तुम परीक्षा में असफल हुए हो। तुम्हें दण्ड मिलेगा। अपना हाथ बढ़ाओ।

परीक्षक ने युधिष्ठिर के हाथ पर डंडे से सौ प्रहार किए। परन्तु युधिष्ठिर के मुख पर, पहले प्रहार से सौंवे प्रहार तक शांति समान रूप से बनी रही। वे तनिक भी क्रोधित नहीं हुए। जब गुरु द्रोणाचार्य ने यह दृश्य देखा तो उन्होंने परीक्षक से पूछा –क्यों मार रहे हो? परीक्षक ने उत्तर दिया– इसे 'क्रोध नहीं करना' वाले पाठ के अतिरिक्त और कुछ नहीं आता है। गुरु द्रोणाचार्य ने कहा– वास्तव में, युधिष्ठिर ने ही 'क्रोध नहीं करना' वाले पाठ को समझा है, क्योंकि इसके मुख की शांति पहले प्रहार से लेकर अंतिम प्रहार तक एक समान बनी रही। इसने तनिक भी क्रोध नहीं किया। पाठ पढ़ाना तो आसान है, परन्तु उसे जीवन में आचरण में उतारना बहुत कठिन कार्य है। – **सेवक प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

धीरे धीरे अन्य लोगों के जवाब भी आने लगे। किसी ने एक बोरी तो किसी ने 2 बोरी तो किसी ने नकद राशि का आश्वासन दिया। कुछ ही दिनों में सौ–सवा सौ बोरी के आश्वासन आ गये। अभी भी 300 बोरी का लक्ष्य बहुत दूर था। इन्हीं दिनों प्रसिद्ध जैन साध्वी मणिप्रभा जी का चातुर्मास उदयपुर में चल रहा था। थोब की बाड़ी में प्रतिदिन उनके व्याख्यान होते थे जिनमें श्रद्धालुओं की अपार भीड़ उमड़ती थी। खड्ग सिंह हिरण अत्यन्त सेवा भावी व सहयोगी व्यक्ति थे। वे यूनिवर्सिटी में प्रोफेसर थे। कैलाश का उनसे अच्छा परिचय था। प्रो. हिरण को कैलाश के प्रकल्प की जानकारी थी। उन्होंने सुझाया कि क्यूं नहीं हम साध्वी मणिप्रभा जी से इस बारे में सहयोग की विनती करें। उन्होंने अगर इसमें रूचि ले ली तो अपना काम बहुत आसान हो जायगा। कैलाश को यह सुझाव जंच गया और एक दिन में वे दोनों साध्वी के पास पहुँच गये।

साध्वी को कैलाश के कार्यों की जानकारी थी। वे अत्यन्त विदुषी और व्यावहारिक ज्ञान रखने वाली थी। प्रोफेसर ने कैलाश का परिचय कराया, कैलाश ने धोक देकर उन्हें प्रणाम किया तो विदुषी बोल पड़ी–मेरे पास क्या उम्मीद लेकर आये हो। कैलाश ने औपचारिकतावश कह दिया कि महाराजश्री का आशीर्वाद प्राप्त करने उपस्थित हुआ हूँ। साध्वी को जैसे कैलाश के मन की बात का अन्तर्यामी हो, वो बोली –सेवा के कार्य में आशीर्वाद से काम नहीं चलता, साधनों की भी आवश्यकता होती है, वैसे तो मैं साध्वी हूँ फिर भी आप बताओ। कैलाश ने उन्हें पूरी योजना बताते हुए कहा – महाराज सा. आप 100 बोरी दिलवा दें तो बहुत काम हो जायगा। साध्वी कुछ नहीं बोली और हाथ ऊपर करके आशीर्वाद दे दिया।

साध्वी बहुत अच्छा बोलती थी। कैलाश भी उन्हें सुनने जाता था और उनके प्रवचन रिकार्ड भी करता था। साध्वी से भेंट के तीसरे ही दिन जब कैलाश उनका प्रवचन सुन रहा था तो वे अपना प्रवचन बीच में रोक कर बोलीं –कैलाशजी हमारे बीच बैठे हैं, उन्होंने उसकी तरफ इशारा किया तो कैलाश अपने स्थान से हाथ जोड़ते हुए उठ खड़ा हुआ, साध्वी बोली ये अच्छे कार्यकर्ता हैं, समाजसेवी हैं, गरीबों की सेवा में अपना जीवन समर्पित कर रखा है, 100 बोरी गेहूँ से इनकी मदद की जाये, ऐसे मेरे भाव जगे हैं। मैं तो जेब रखती नहीं, अब आप सोच लो क्या करना है।

साध्वी का इतना मात्र कहना ही बहुत बड़ी बात थी। लोगों में उत्साह उमड़ गया। तेजसिंह जैन संघ के पदाधिकारी थे, उन्होंने सभी श्रावकों का आह्वान किया कि जिसकी जितनी श्रद्धा हो लिखाओ। एक ने लिखाया फिर तो तांता लग गया। किसी ने एक तो किसी ने दो–किसी ने और ज्यादा लिखाई। देखते ही देखते 76 बोरी का आश्वासन मिल गया। अगले दिन के प्रवचन में भी यही क्रम जारी रहा, उस दिन कई लोग नये भी आये थे, 30 बोरी और लिखा दी गई। दो दिन में 106 बोरी हो गई, कैलाश का मन बल्लियों उछलने लगा। आंकड़ा 300 तक पहुँचाने में अब ज्यादा वक्त नहीं था। कैलाश ने मफत काका को फोन कर दिया कि गेहूँ की व्यवस्था हो गई है, आप तेल व शक्कर भेज दें।

अंश - 102

समय का सदुपयोग

समय का पालन, नियत दिनचर्या के आधार पर यथासमय अपने सब काम करने की आदतें मानव–जीवन के सदुपयोग का महत्वपूर्ण है। अधिकांश व्यक्ति समय का मूल्यांकन नहीं समझते। ईश्वर ने सम्पति के रूप में मानव–प्राणी को यही सबसे बड़ी, सबसे मूल्यवान वस्तु दी है। वह जो कुछ भी विभूति चाहे अपने समय का पूरा उपयोग करके उससे प्राप्त कर सकता है। समय के सदुपयोग का नाम ही पुरुषार्थ है। नियमित रूप से व्यवस्थित गति से चलती रहने वाली चींटी भी योजनों लम्बी मंजिल पर कर लेती है, पर निठल्ला बैठने वाला गरूड़ भी जहाँ का तहाँ रहता है। फुरसत न मिलने की शिकायत तो हर आदमी करता है। और अपने को कार्य–व्यस्त भी मानता है पर सच बात यह है कि कोई बिरला ही अपने आधे समय का भी ठीक उपयोग कर पाता है। धीरे–धीरे अधूरे, अव्यवस्थित प्रकार से, आवश्यकता से अधिक समय मामूली बातों में लगाकर अनुपयोगी कामों लगे रहकर आमतौर से लोग अपनी आधी जिन्दगी नष्ट कर लेते है। लिखित दिनचर्या बनाये बिना यह पता ही नहीं लगता कि आवश्यक और अनावश्यक कार्य कौन–कौन से हैं और कब कौन–सा कार्य, कितने समय में करना है ? इसलिए बच्चों को समय का महत्व समझना चाहिए, व्यस्तता का महत्व बताना चाहिए और समय की बर्बादी की हानि से उन्हें परिचित रखना चाहिए। जल्दी सोना और जल्दी उठना किसी भी प्रगतिशील जीवन में रूचि रखने वाले के लिए नितान्त आवश्यक है। जिसके सामने कोई अनिवार्य कारण न हों उन्हें सूर्य अस्त होने के तीन घंटे के बाद तक अवश्य सो जाना चाहिए और प्रातःकाल सूर्य उदय होने के दो घंटे पहले उठ–बैठना चाहिए। यह सोने और उठने की आदत जिन्होंने ठीक कर ली वे बच्चे निश्चित रूप से पढ़ाई में अच्छे नम्बरों से उत्तीर्ण होते रहेंगे। इस आदत के कारण प्रतिदिन कई महत्वपूर्ण घण्टे अधिक कार्य करने के लिए मिल जाते हैं और उसको जिस भी कार्य में लगाया जाये उसकी में मनुष्य आशाजनक उन्नति कर सकता है। जिसने अपने समय का मूल्य समझ लिया और उसके सदुपयोग की ठान ली, समझना चाहिए कि उसने अपने जीवन को सफल बनाने की आधी मंजिल पार कर ली।

स्क्रीन पर रीडिंग से ब्रेन पर असर

अगर आप भी रोजाना लम्बे समय तक मोबाइल या गेजेट्स की स्क्रीन की मदद से बुक रीडिंग या ऐसे ही काम करते हैं तो ब्रेन पर बुरा असर पड़ सकता है। यह दावा जापान मे हुई एक रिसर्च में किया गया है। जिसमें 34 यूनिवर्सिटीज के स्टूडेंट्स शामिल किये गए। जानिए, स्क्रीन का लिमिटेड इस्तेमाल क्यों जरूरी है .....

समझ घटती है

शोधकर्ताओं का कहना है, गैजेट्स पर रीडिंग से सोचने–समझने की क्षमता घटती है। क्योंकि स्क्रीन से रीडिंग के दौरान दिमाग के प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स हिस्से में ओवर एक्टिविटी होती है।

ऐसे पता चला स्टुडेंट्स से पेपर और स्मार्टफोन दोनों पर टेक्स्ट पढ़ने के लिए कहा गया, उनके दिमाग के प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स की एक्टिविटी को मापा गया है। इसमें पाया गया है कि जो स्टुडेंट्स पेपर पर शब्दों को पढ़ते हैं वह बेहतर परफॉर्म करते हैं।

ये हिस्से होते प्रभावित : स्क्रीन पर रीडिंग करने से रेस्पिरेट्री सिस्टम व बेन फंक्शंस प्रभावित होते हैं। रिसर्च मे सामने आया कि ज्यादा लंबी सांस लेने को सोशल कम्युनिकेशन के मामले निगेटिव माना जाता है, लेकिन रिसर्च में पाया गया है कि ऐसा करने से बेहतर समझ विकसित होती है।

दूषित पानी व फैटी फूड से होती दिक्कत, प्रोटीन ज्यादा लें

गर्मी में पेट की बीमारियों के मरीज बढ़ने का मुख्य कारण दूशित भोजन और पानी का सेवन करना है। इस मौसम में उल्टी–दस्त, पीलिया और तापघात यानी हीट स्ट्रोक की आशंका होती है।

पीलिया

दूषित भोजन व पानी या बाहरी तरल पदार्थ, गन्ने का दूषित रस भी इसके लिए इसके लिए जिम्मेदार हैं। इसमें आंखों के साथ ही पेशाब का रंग भी पीला हो जाता है। इसमें डॉक्टर को दिखाएं।

एक्यूट गैस्ट्रोएंट्राइटिस

तापमान ज्यादा होने से खाद्य पदार्थ जल्दी दूशित होने लगते हैं। इनसे आंतों में संक्रमण होने लगता है और सूजन के चलते उल्टी–दस्त और बुखार, पेटदर्द, जी मचलाना, कमजोरी, चक्कर, दस्त में खून या आंव आदि भी इसके लक्षण हैं।

उपचार : ओरआरएस पाउडर पानी के साथ लें। बचाव के लिए शरीर में पानी की कमी न होने दें। गंभीर समस्या में डॉक्टरी परामर्श लें।

यह भी ध्यान रखें : वायरल हैपेटाइटिस में लिवर फेलियर की आशंका होती है।

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

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

अनुभव अमृतम्

आदरणीय कमला जी, प्रिय कल्पना जी, प्रशांत भैया–

प्रभू की कृपा भयो सब काजू।
जन्म हमार सफल भयो आजू।।

की भावना के साथ आचार्य जी आये।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया।

इन भावनाओं के साथ निरामय होवें, आरोग्यवान होवें, सुखी होवें, शान्ति मिले।

दैविक–दैहिक, भौतिक तापा।
राम राज काहु नहीं व्यापा।।

की परम भावना के साथ चैनराज सावंत राज लोढ़ा पोलियो हॉस्पिटल के शुभनाम से उस प्लॉट पर चार सो इक्यासी नम्बर का प्लॉट हिरणमगरी सेक्टर नम्बर चार सेवाधाम से एक प्लॉट छोड़कर ही है। भगवान का प्लॉट है। भगवान की कृपा है। भगवान का प्लॉट है। भगवान के नाम है। शरीर नश्वर है, वैराग्य भावना। वैराग्य और अभ्यास से मन को एकाग्र किया जा सकता है। भूमि पूजन हुआ, इन्द्र देवता ने बारिश करके अभिनन्दन किया। कुछ देर मन में लगा आहा! डॉक्टर अग्रवाल साहब से पूर्व में बात हुई थी। कैलाश जी बहुत अच्छा कार्य है। मेरा पूरा सहयोग रहेगा। और भूमि पूजन हो गया।

चैनराज जी लोढ़ा साहब ने परम प्रसन्नता के साथ मानव मंदिर के शुभ निर्माण का आर्थिक सहयोग किया। जिस दिन भूमि पूजा हुई उस दिन बाबूजी ने 2 लाख रु. रखे काम चालू करवाया। बाउंड्री बनवाई गई, और उस समय बी.एल. मंत्री साहब थे अब उनका स्वर्गवास हो गया है। बी.एल. मंत्री साहब अंतरिक्ष से हमें आशीर्वाद दे रहे हैं। उनके पास गया नक्शे की बात की। आप हमारे इंजीनियर बनो, उन्होंने स्वीकार किया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 455 (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. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023