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-2468 • उदयपुर, मंगलवार 28 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

महामारी में भी विमंदितों की सेवा

भारतभर के विभिन्न राज्यों से इलाज कराने आने वाले दिव्यांगजनों के माता–पिता और परिजनों की परेशानियों से द्रवित होकर संस्थान ने मानसिक विमंदित या जन्मजात दिव्यांगता के क्षेत्र में कुछ विशेष करने का दृढ़–संकल्प लिया। जिसकी बदौलत वर्ष 2018 में मानसिक विमंदित पुनर्वासगृह स्थापित किया गया। वर्तमान में इस पुनर्वास गृह में 50 मानसिक विमंदितजन रह रहे है। इनमें से 10 महिला मानसिक विमंदित लाभार्थी है।

सच में हम इनकी परेशानी देख ही नहीं सकते। इनमें कुछ ऐसे बच्चे भी है जो न तो स्वंय चल सकते हैं, न बोल सकते हैं और न ही ठीक से खा–पी सकते है। हर विमंदित बच्चे को व्यक्तिशः एक या दो परिचारक मिलकर खिलाने–पिलाने, नहलाने व उनकी देखभाल का काम करते हैं। इस ईश्वरीय पूजा के कार्य में संस्थान के 35 सेवाकर्मी समर्पित भाव से लगे हैं, जोकि 24 घंटे बच्चों की देखरेख और केयर करते है। इन बच्चों का प्रति सप्ताह स्वास्थ्य परीक्षण भी होता है। संस्थान ऐसे विमंदितो की सेवा करके एक अनुकरणीय नजीर पेश कर रहा है। यह गृह विशेष योग्यजन निदेशालय, राजस्थान सरकार के सहयोग से संचालित है।

कोरोना काल में निर्धन बच्चों को शिक्षा

कोरोना के कारण नन्हें–नन्हे बच्चों की शिक्षा और खेलों पर भी विपरीत असर पड़ रहा है, उससे कोई भी मुंह नहीं फेर सकता । फिर भी आपके अपने नारायण सेवा संस्थान ने गरीब बच्चों के बेहतर भविष्य की फिक्र करते हुए शिक्षकों के कठिन परिश्रम और सकारात्मक सोच से नन्हें छात्रों को पढ़ाई से जोड़े रखने में उपयोगी कार्य किया है।

संस्थान ने मनोरंजन के साथ पढ़ाने की तकनीक विकसित की और संस्थान के अध्यापकों ने बच्चों को घर–घर जाकर पढाया । कहीं–कहीं तीन–तीन, चार–चार बच्चों का ग्रुप बनाकर भी पढ़ाने का बखूबी कार्य किया गया। बच्चों के गरीब–मजबूर परिजनों के लिए शिक्षकों की ओर से हेल्पडेस्क स्थापित की गई है। जो 24 घंटे उन्हें सपोर्ट प्रदान करती है। बच्चों ने गृहकार्य की कॉपी देखकर शिक्षकों को पूर्ण संतोष है। बच्चों के लिए की जा रही मेहनत अनुकूलित परिणाम ला रही है। वैसे विशेषज्ञों और शिक्षाविदों की मानें तो अभी कुछ वक्त और स्कूलों को खोलना उचित नहीं है। ऐसे में जैसा हम प्रयास कर रहे है, उसे जारी रखें। स्कूल खुलने पर तीन–तीन माह के अतिरिक्त सेशन चलाकर जरूरी कोर्स पूर्ण कराने की रूपरेखा तैयार की जा रही है।

छिटकी जिन्दगी को लगे पंख

रोहित अहिरवार (25) मंडीदीप (भोपाल) में एक आर. ओ. प्लांट में करते हुए माता–पिता सहित 7 सदस्यों के परिवार में जीवन निर्वाह कर रहा था। 4 बहनों में दो का विवाह हो चुका था, जबकि दो की शादी शेष है। माता–पिता रामवती देवी–भैयालाल अहिरवार दोनो ही वृद्ध हैं। पिता परिवार पोषण में मदद के लिए मजदूरी करते हैं। गृहस्थी की गाड़ी ठीक से आगे बढ़ रही थी कि अचानक एक हादसे ने पूरे परिवार को अस्त–व्यस्त कर दिया। फरवरी 2020 की पहली तारीख को रोहित भैरोपुर स्थित घर से मंडीदीप जाने के लिए निकला। भोपाल से मंडीदीप जाने वाले निकटवर्ती स्टेशन पर पहुंचा और प्लेटफॉर्म के निकट खड़ा था। ट्रेन आने में कुछ ही मिनट शेष थे। तभी कोई व्यक्ति दौड़ता हुआ उसके पास से गुजरा और रोहित उसके धक्के से रेलवे ट्रेक पर जा गिरा। संयोगवश तभी ट्रेन धड़धड़ाते हुए आ पहुंची और उसके दोनों पांवों को चपेट में लेते हुए आगे बढ़ गईं दोनों पांव कट चुके थे। उसे तत्काल भोपाल के एक अस्पताल ले जाया गया जहां उसका इलाज चला। दोनों पांव कटने से परिवार पर संकट के बादल छा गए। परिवार आर्थिक संकट का सामना करने लगा। किसी ने कृत्रिम पांव लगवाने की सलाह भी दी लेकिन आर्थिक संकट के चलते रोहित के लिए यह नामुमकिन था। ठीक एक साल बाद भोपाल में 22 जनवरी2021 को नारायण सेवा संस्थान की कृत्रिम अंग वितरण शिविर लगा। प्रचार–प्रसार से रोहित को पता लगने पर वे भी शिविर में पहुंचे, जहां घुटनों से ऊपर तक कृत्रिम पांव बनाकर लगाए गए। रोहित अब चलते है और जल्दी ही उन्हें काम पर लौटने की उम्मीद हैं।

एक वर्ष की चिकित्सा के बाद चला मोहित

बांका (बिहार) के गांव कर्मा निवासी राजीव कुमार सिंह के घर 26 जुलाई 2018 को दूसरी संतान का जन्म शल्य चिकित्सा से हुआ। जन्म के 6–7 माह बाद माता–पिता को पता लगा कि मोहित के दोनों पांवों में कमजोरी और टेढ़ापन है। यह देख वे चिंताग्रस्त हो गए। तभी उनके किसी मित्र ने बताया कि अपने बच्चे का इलाज उन्होंने भी नारायण सेवा संस्थान में कराया जिससे वो अब आसानी से चलने लगा है। इस जानकारी के बाद मोहित के माता– पिता भी बिना वक्त गंवाए मार्च 2019 में उदयपुर आए।

संस्थान की डॉक्टर्स टीम ने जांच की। बच्चे को जन्मजात क्लब फुट डिफोरमेटी रोग बताया और कहा कि 2 वर्ष तक इलाज चलेगा। फिर शुरू हुआ इलाज का दौर जिसके तहत 3 बार प्लास्टर चढ़ाया गया। दोनों पांव का एक–एक ऑपरेशन हुआ। उसके बाद 2 बार फिर प्लास्टर चढ़ाए और 3 बार अलग–अलग तरह के जूते पहनाकर उसे चलाया। मोहित के पांव अब सीधे हो गए हैं। वो दौड़ने भी लगा है। पूरा परिवार उसे चलता देख बहुत खुश है।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

आओ नवरात्री मनाएं,
कन्या पूजन करवाएं!

नवरात्रि कन्या पूजन

7th - 15th October, 2021

बने किसी दिव्यांग कन्या के धर्म माता पिता

एक दिव्यांग कन्या
का ऑपरेशन
₹5000

एक निर्धन कन्या
की शिक्षा
₹11,000

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

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।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

सियाराममयी सब जग जानी।
करहुं प्रणाम जोरि जुग पानी।।

सब सियाराम का प्रतीक है क्या अच्छा और क्या बुरा। सूई कहे छलनी को भी तुम्हारे सौ छेद बुरे लगते हैं। और सूई कहे मासी तुम्हारे सौ छेद नजर नहीं आये क्या ? एक अंगुली उठावे तो तीन अंगुलियां हमारी तरफ उठ जाती है।

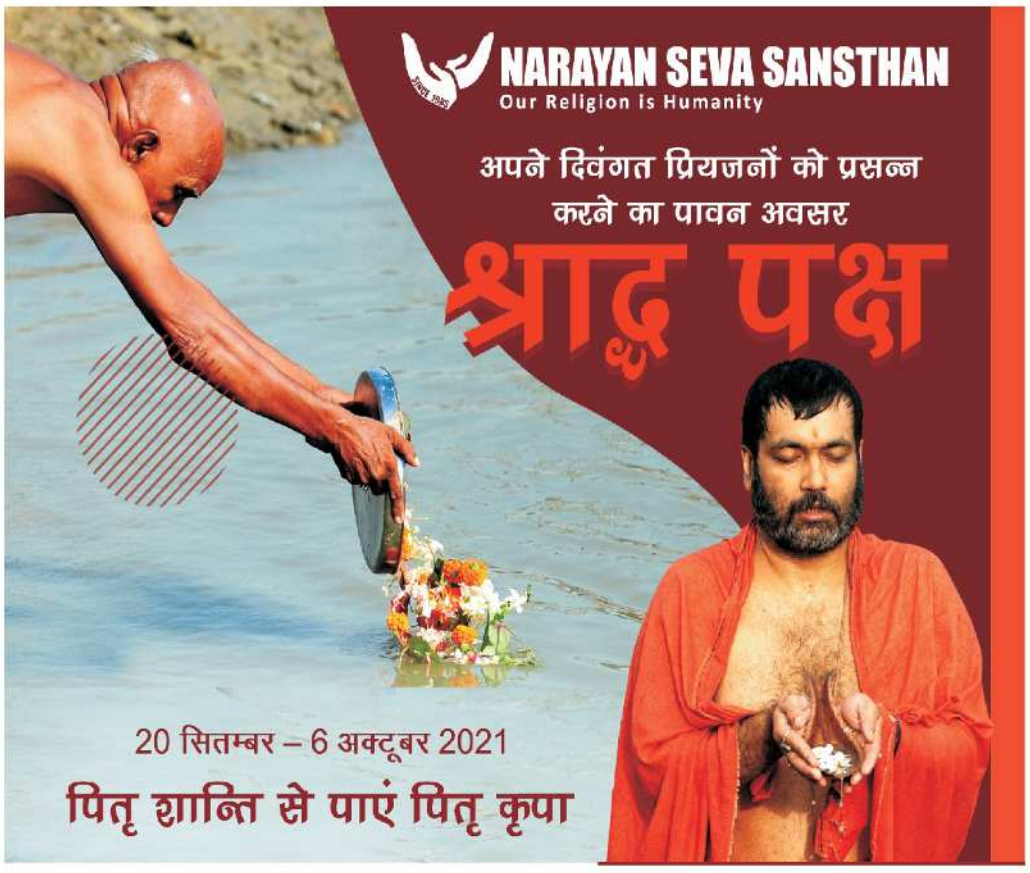
बुरा जो देखन में चला,
मिलिया बुरा ना मिला कोय।
जो दिल खोजा आपना,
मुझसे बुरा कोय।।

आज से ही ये प्रतिज्ञा लेणी है, हम किसी को तुरन्त बुरा नहीं मानेंगे। और ऐसा भी ना हो, किसी डाकू को आप अच्छा मान लो और वो डाकू आपके प्राण ले लेवे। ऐसा भी नहीं। अपनी संज्ञा को सत्यसंज्ञा कर लेंगे, प्रज्ञासंज्ञा कर लेंगे। और उससे नया विज्ञान जुड़ जाएगा। एक बीज पड़ेगा। आम का बीज होगा वो, केले का होगा, अंगूर का होगा जो पकने पर, समय आने पर आपको अच्छा फल देगा। मुझे भी अच्छा फल देगा।

नवरात्रि में पाएं मां दुर्गा की कृपा

नवरात्र यानि 9 विशेष रात्रियां। इस समय को शक्ति के 9 रूपों की उपासना का श्रेष्ठ काल माना जाता है। 'रात्रि' शब्द सिद्धि का प्रतीक है। प्रत्येक संवत्सर (साल) में 4 नवरात्र होते हैं जिनमें, दो बार नवरात्रों में आराधना का विधान है। विक्रम संवत के पहले दिन अर्थात् चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा (पहली तिथि) से 9 दिन यानी नवमी तक नवरात्र होते हैं। (इस साल यह 7 से 15 अक्टूबर 2021 तक है) ठीक उसी तरह 6 माह आश्विन मास शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से महानवमी यानी विजयादशमी के एक दिन पूर्व तक देवी की उपासना की जाती है। सिद्धि और साधना की दृष्टि से शारदीय नवरात्र में लोग आध्यात्मिक और मानसिक शक्ति के संचय, नियम, यज्ञ, भजन, पूजन, योग–साधना आदि अनुष्ठान करते हैं।

देवी (शक्ति) की उपासना आदिकाल से चली आ रही है। वस्तुतः श्रीमद्देवी भागवत महापुराण के अंतर्गत देवासुर संग्राम का विवरण दुर्गा की उत्पत्ति के रूप में उल्लेखित भी है।



श्राद्ध तिथि ब्राह्मण भोजन सेवा
₹5100

श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा
₹11000

सप्तदिवसीय भागवत मूलपाठ, श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा
₹21000

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

Paytm
UPI
yono SBI | SBI Payments
UPI Address for Indian donors which is 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

सम्पादकीय

समता को अनेक महापुरुषों ने जीवन के उत्थान का प्रमुख गुण माना है। वस्तुतः समता केवल एक गुण नहीं है वरन् स्वयं गुण होते हुए अनेक गुणों का प्राकट्य करने वाला महागुण भी है। समता भाव जिस व्यक्ति में विकसित हो जाता है वह स्वतः ही अनेक कमियों पर विजय पाने लगता है। समत्व प्राप्त व्यक्ति सभी मनुष्यों को ईश्वर अंश या संतान मानते हुए उन्हें समानता का दर्जा देता है। समत्ववादी हरेक में गुणदर्शन ही करता है क्योंकि परमात्मा द्वारा रचित हर कृति में वह परमात्मा की ही छवि देखता है।

समता से ममता का भी संतुलन होने लगता है। ममत्व भाव में एकांगी दृष्टि हो सकती है पर जब ममता पर समता की छाप लग जाती है तो वह दोषमुक्त हो जाती है। समता से क्षमता भी विकसित होती है। क्षमतावान होने से समता पुष्ट ही होगी। अतः अनेक सद्गुणों का मूल मंत्र समता है।

कुछ काव्यमय

स्वास्थ का संसार है,
स्वास्थ का व्यवहार।
जिस दिन मनवा जान ले,
उस दिन बेड़ा पार॥
परमार्थ करते रहो,
स्वास्थ भी दब जाय।
भूल चूक व्यापे नहीं,
इसमें ना दो राय॥
स्व - पर यही तो भेद है,
जिससे हो पहचान।
स्वहित तो सब ही जीये,
परहित वो इंसान।
दीन दुखी की वेदना,
जिस उर में रम जाय।
विधि की ये नियमावली,
वो मानव कहलाय॥
अंतरतम झकझोरता,
क्यों दुखिया संसार।
क्यों कोई वंचित रहे,
पाने प्रभु का प्यार॥

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

सादा जीवन-उच्च विचार

मनुष्य को अपनी जरूरतें अनावश्यक रूप से नहीं बढ़ानी चाहिए। सादगीपूर्ण जीवन ही मनुष्य को खुश रख सकता है। साथ ही हमें दूसरों के सुख–दुःख को भी सदा ध्यान रखना चाहिए।

इस माह राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर जी शास्त्री की देश जन्म जयंती मना रहा है। इन दोनों महापुरूषों को नमन करते हुए इनके जीवन के दो प्रसंग में आपसे साझा कर रहा हूँ। जिनका सार यह है कि मनुष्य को अपनी जरूरतें अनावश्यक रूप से नहीं बढ़ानी चाहिए। सादगीपूर्ण जीवन ही मनुष्य को खुश रख सकता है। साथ ही हमें दूसरों के सुख–दुःख का भी ध्यान रखना चाहिए। महात्मा गांधी साबरमती आश्रम में दिनभर का काम–काज निपटाने के बाद रात्रि में आश्रम का भ्रमण कर आश्रमवासियों से मिलना–जुलना करते

थे। एक बार उन्होंने गोशाला में देखा कि एक गोसेवक कड़ाके की सर्दी में सोया ठिठुर रहा था। उसके पास ओढ़ने को पर्याप्त न था। गांधी जी को उसकी इस हालत ने विचलित कर दिया और तुरंत अपनी कुटियां में लौट आए और अपनी एक पुरानी धोती में पुराने कपड़े भर रजाई सिलने लगे। तभी उनकी धर्मपत्नी कस्तुरबा आई और पूछा 'ये क्या कर रहे हैं आप ?' उन्होंने सारी स्थिति बताई। कस्तुरबा ने कहा– 'आप कष्ट कर रहे हैं, मुझे कह दिया होता।' गांधी जी ने कहा तब मुझे शायद इतनी आत्मिक खुशी नहीं मिलती, जो अपने हाथों रजाई तैयार करने के बाद मिल रही है। इसी तरह लाल बहादुर शास्त्री जी यात्रा के लिए ट्रेन में बैठे ही थे कि उन्हें डिब्बे में ठंडक मससूस हुई। उन्होंने पूछा 'बाहर तो गर्मी है, यहां ठंडक कैसी ?' सहायक ने जवाब दिया –'आपके लिए एयरकंडीशनर लगाया गया है।' शास्त्री जी काफी नाराज हुए उन्होंने कहा कि देश के असंख्य लोग बिना एयरकंडीशनर डिब्बों में यात्रा कर रहे हैं तो मुझे कोई अधिकार नहीं है कि मैं अपने लिए इस तरह की सुविधा स्वीकार करूं। उन्होंने तत्काल एयरकंडीशनर हटवा कर ही आगे की यात्रा शुरू की।

–कैलाश 'मानव'

निर्मल मन जन ईश्वर के पास

मीरा को विष का प्याला दिया गया था। मीरा ने उसे पी लिया, लेकिन उस विष को, प्रेम ने अमृत बना दिया। उसे काँटों की सेज पर सुलाया गया, लेकिन प्रभु–प्रेम के चलते, वह भी फूलों की सेज में बदल गई।

एक बार भगवान श्रीराम ने हनुमान जी को मनकों की माला उपहार में दी। हनुमान जी हाथ में लेते ही उसके एक–एक मनके को तोड़कर उसमें कुछ ढूंढने लगते हैं। भगवान श्रीराम ने पूछा कि इसमें क्या ढूंढ रहे हो हनुमान?

हनुमान जी ने कहा– प्रभु ! यह माला मेरे लिए किसी काम की नहीं, क्योंकि इसमें आपका नाम और दर्शन नहीं।

पास खड़े किसी भक्त ने पूछ लिया कि हनुमान जी आप में राम कहाँ है। हनुमान जी ने कहा कि मेरे रोम–रोम में श्रीराम हैं और यह कहकर हनुमान जी ने उसी समय छाती फाड़कर, भगवान श्रीराम व सीताजी के दर्शन करा दिए। इसी तरह भक्ति प्रगाढ़ होनी चाहिए। अटूट–अखण्ड भक्ति ही व्यक्ति का प्रभु से मिलन कराती है।

प्रह्लाद को हिरण्यकश्यप ने नाना प्रकार के दुःख दिए, लेकिन हर दुःख में परमात्मा की भक्ति थी, प्रभु श्रीविष्णु की भक्ति थी। इसलिए प्रह्लाद का हर दुःख, सुख में तब्दील हो गया। होलिका (प्रह्लाद की बुआ) को अग्नि में न जलने का वरदान प्राप्त था। किंतु वह भी जब प्रभु के परम भक्त प्रह्लाद को गोद में लेकर अग्नि में बैठी, तो उसका दहन हो गया, किन्तु प्रभु–भक्त बालक प्रह्लाद को कुछ नहीं हुआ। ये भक्ति का चमत्कार है।

जब भगवान के साथ भक्त इस तरह एकाकार हो जाता है तो भक्त, भक्त नहीं रहता, वह भगवान का ही हो जाता है। इसलिए भगवान का होने के लिए वे सब चीजें करनी पड़ेगीं, जो भगवत् प्राप्ति के लिए जरूरी हैं।

शबरी में लोभ नहीं था, लालच नहीं था, ईर्ष्या नहीं थी, वैमनस्य नहीं था, द्वेष नहीं था, किसी की निंदा नहीं करती थी, किसी को आलोचना नहीं करती थी। उसके पास धन नहीं था, वैभव नहीं था, वर्चस्व नहीं था, किंतु उसका हृदय निर्मल था, वह किसी को दुःख, पीड़ा, कष्ट नहीं देती थी। वह किसी की व्याधि का कारण नहीं बनती थी। उसने तो केवल एक ही काम किया, भगवान को सच्चे

हृदय से प्रेम किया।

आज के परिवेश में यदि विचार करें, तो भगवान तब मिलेंगे, जब आप घर में बच्चों को प्रेम दे सकें, पिता की आज्ञाका पालन करें, पड़ोस का बच्चा भूखा हो तो आप उसे रोटी खिला सकें। किसी पड़ोसी की निंदा न करें, आलोचना न करें। किसी के भी प्रति ईर्ष्या व द्वेष की भावना न हो। बेशक आप मंदिर, मस्जिद, गिरिजाघर, मत जाइए। आपके हृदय के अन्दर स्वच्छता है, निर्मलता है, आप किसी का बुरा नहीं चाहते, सबके प्रति प्रेम–स्नेह की भावना रखते हैं, अपने धन का सर्वथा सदुपयोग करते हैं तो आपको भगवान के दर पर जाने की आवश्यकता नहीं है, भगवान स्वयं आपके द्वार आकर आपको गले से लगा लेंगे।

शबरी राम के दरबार में गई थी क्या?

विदुर की पत्नी कृष्ण के दरबार मे गई थी क्या?

राम, कृष्ण दौड़े चले गए, उन दोनों के घरों में। वे केवल प्रेम के वशीभूत होकर नहीं गए, बल्कि उन दोनों का ही हृदय बहुत निर्मल और स्वच्छ था। इतना स्वच्छ कि भगवान दौड़े चले गए उस हृदय की ओर। एक बात सत्य है, यदि परमात्मा को प्राप्त करना है तो अपनी कमियों को दूर करना पड़ेगा। हमारे हृदय से निर्मलता की सुगन्ध आनी चाहिए। कहते हैं –

भजन करे पाताल में, तो प्रकट भई आकाश,
दाबी–दूबी ना दबे, कस्तूरी की बास।

भजन पाताल में करो, मुँह से आवाज न आए, लेकिन उन भजनों में उस स्वच्छ–निर्मल हृदय से निकली हुई प्रार्थना से भगवान भी प्रकट हो जायेंगे। इसके विपरीत आप खूब चिल्लाओ, बहुत अरदास करो, जोर–जोर से भजन गाओ, लेकिन हृदय स्वच्छ नहीं है तो भगवान सुनेंगे भी नहीं। भगवान को चिल्लाना पसन्द नहीं है, भगवान को तो निर्मल हृदय पसन्द है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

उस समय सोयाबीन का तेल 20 रु. किलो आता था, गोदी का खर्चा ज्यादा से ज्यादा 1 रु. किलो होगा, यह बहुत बड़ा अवसर था मगर इसके लिये 300 बोरी गेंहूँ एकत्र करना आवश्यक था। यह बहुत बड़ी चुनौती थी। कैलाश सोचने लगा कि इतना गेहूँ उसे कौन देगा। 300 बोरी मामूली बात नहीं, कैसे एकत्र होगा। कैलाश के मन में उथल–पुथल चल रही थी, मफत काका मुस्कराते हुए उसके चेहरे पर चढ़ते उतरते पढ़ रहे थे, उन्होंने कहा–अभी जवाब देने की जरूरत नहीं है, अच्छी तरह से सोच–विचार लो, यह काम कर सकते हो तभी हाथ में लेना। अब तक कैलाश मन में संकल्प कर चुका था, जो होगा आगे देखा जायगा, एक बार तो हां करना ही है। कैलाश ने मफत काका को विश्वास दिलाया कि वह 300 बोरी गेहूँ एकत्र कर लेगा और उदयपुर लौट आया।

रास्ते भर वह यही सोचता रहा कि इतना गेहूँ कहां से, कैसे एकत्र हो पायेगा। तरह तरह के विकल्प उसके दिमाग में आ रहे थे। उदयपुर आते ही सबसे पहले डाकखाने से वो 100 जवाबी पोस्टकार्ड खरीद कर लाया। ये दो पोस्टकार्ड एक साथ जुड़े होते थे। एक पर पत्र लिखा जाता था तथा दूसरे को खाली छोड़ दिया जाता था। जिसे पत्र लिखा जाता था उसे वह पत्र मिलने पर खाली पोस्टकार्ड पर अपना जवाब लिख डाक में डाल सकता था। पता भी लिखने की जरूरत नहीं होती थी क्यूंकि पोस्टकार्ड भेजने वाला पहले ही यह काम कर चुका होता था। जवाबी पोस्टकार्डों का लाभ यही था कि इनसे जवाब मिलने की संभावनाएं बढ़ जाती थीं।

कैलाश ने उस दिन देर तक अपने तमाम मिलने वालों, इष्ट मित्रों और सगे सम्बन्धियों के नाम ये पोस्टकार्ड लिख डाले। सबको उसने एक ही बात लिखी कि उसे तेल व शक्कर तो निःशुल्क मिल रहा है मगर गरीबों की सेवा हेतु गेहूँ उसे स्वयं जुटाना है। कम से कम 300 बोरी गेहूँ एकत्र हो पायगा तभी यह कार्य आगे बढ़ सकेगा। अगले दिन सभी पोस्टकार्ड डाक में डाल दिये और प्रतीक्षा करने लगा कि किसी का जवाब आता भी है या नहीं।

दो दिन तो वैसे भी उसे आशा नहीं थी क्यूंकि पत्र के जाने और वापस उसका जवाब आने में कम से कम तीन दिन तो लगते ही हैं। तीसरे दिन जब डाक में एक पोस्टकार्ड आया तो उसके दिल की धड़कनें बढ़ गई, मन में यह आशंका बलवती हो रही थी कि किसी ने मदद करने से इन्कार तो नहीं कर दिया है। उसने पोस्टकार्ड लेकर पढ़ा तो उसके हर्ष का पारावार नहीं था। उसके एक परिचित थे रामेश्वर लाल डिडवानिया, उन्हीं ने जवाब भेजा था और अपनी तरफ से 5 बोरी गेहूँ की राशि भेजने का आश्वासन दिया था। इस एक पत्र से कैलाश का उत्साह छलांगें मारने लगा।

अंश - 122

बाजरा खाने से स्वास्थ्य लाभ

बाजरा स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होता है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। इसे आहार में शामिल करके कई तरह के माइक्रोन्यूटिएंट की पूर्ति भी की जा सकती है। इसलिए अलग–अलग व्यजंनों के रूप में इन्हें डाइट में शामिल किया जा सकता है। जानते हैं स्वास्थ्य लाभ–

- हृदय का स्वास्थ्य बढ़ाने में बाजरा का सेवन बहुत फायदेमंद हो सकता हैं।
- मोटापा जैसी समस्या को दूर किया जा सकता है।
- रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित में मदद मिलेगी।
- कब्ज की समस्या नहीं होगी।
- इनसे एंटीऑक्सीडेंट्स भी मिलेंगे।

कोविड-19 के नियम

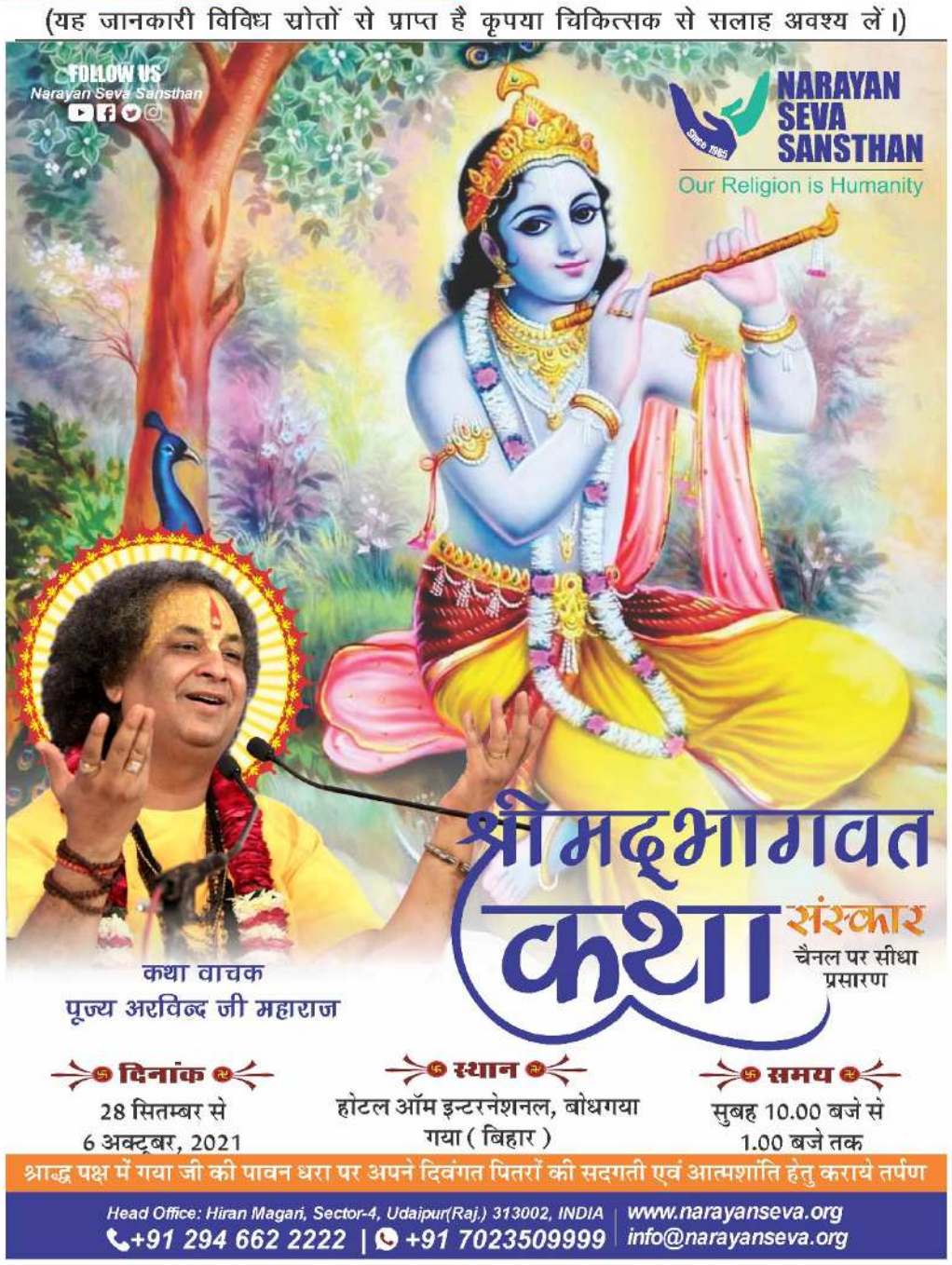
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।
- बार-बार अपने हाथों को धोएं।
- बाहर जाते समय मास्क जरुर लगाऐ।
- अपनी आंख, नाक या मुंह को न छुएं।
- जुकाम और खांसी होने पर मास्क पहनें।
- छींकते समय नाक और मुंह को ढकें।

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

अनुभव अमृतम्

कैलाश, अरे! वाह गजब गजब गजब। इस्पेक्टर ऑफ पोस्ट ऑफिसेज हो गया। एज ए आईपीओ बन के फर्स्ट पोस्टिंग हुई झालावाड़। झालावाड़, कोटा सम्भाग पहुँच गये कैलाशजी। कोटा के सीनियर सुपरींडेन्ट ऑफ पोस्ट ऑफिसेज को मिलना हुआ, नमस्कार हुआ, प्रणाम हुआ। अरे! वाह वाह आईपीओ झालावाड़। तीन महिने से पोस्ट खाली है। एडिशनल दे रखी है भई, लेकिन एडिशनल वाले क्या काम नहीं कर पा रहे है? काम बहुत करना होगा, जरूर करेंगे साहब, अवश्य करेंगे। झालावाड़ पहुँच गये। झालावाड़ के कलेक्ट्रेड, हाँ बहुत बड़े स्थान पर। कोटा से झालावाड़ जा रहे हैं। पूज्य बड़े भाईसाहब उस समय आई. एल. रूस के सहयोग से बहुत बड़े अनुसंधान इस्ट्रूमेंट बनाना, उपकरण बनाना, बड़ी–बड़ी कम्पनियों का। लम्बा– चौड़ा ईलाका, पूरी छावनी, पूरी कॉलोनी आई. एल. कॉलोनी में ही भाईसाहब का मकान, राधेश्याम भाईसाहब का। अच्छा थियेटर भी है, अरे! वाह! सामुदायिक भवन भी है विवाह के लिए। बहुत अच्छा झालावाड़, कालीसिंध नदी, पहुँच गये महाराज, वहाँ एक मकान लिया कविराजजी की हवेली। किराये का मकान लिया। फर्स्ट फ्लोर पर अरे! साहब ये, अर्द्धली छः जमादार। झालावाड़ आईपी इस्पेक्टर को, पूरे क्षेत्र को सुरक्षित छः क्षेत्रों में बांटा गया। हर भाग का एक जमादार। नमस्कार कर रहे हैं। साहब हम आपके हैं, आप हमारे है। हाँ, घर में ही ऑफिस गर्वनमेंट पचास रुपये महिना ऑफिस के किराये का देती थी। किराये देते हुए सतर पचहतर रुपये हो जाते। पचास रुपये पीएनटी डिपार्टमेंट दे देता था। महिने में पच्चीस दिन इन्सफेक्शन, अरे! डाक इतनी ज्यादा पड़ी है? अरे! एसएसपी साहब के इतने लेटर आये हुए पड़े हैं। हाँ, वहाँ ब्रांच पोस्ट ऑफिस खोलना है। मकान किराया लीजिए, हमें रिपोर्ट कीजिए, आपकी रिपोर्ट के आधार पर हम यहाँ सेंक्शन कर देंगे। चार ब्रांच पोस्ट ऑफिस खोलना है, खेलेंगे साहब, भगवान खुलवाऐगा। बहुत अच्छा लगा, बहुत अच्छा लगा। ईकलेरा, झालरापाट्न में सब पोस्ट ऑफिस और झालावाड़ में हैड पोस्ट ऑफिस। जिसमें अकान्ट्स भी है, अकान्ट्स में कैलाश ने। मैं क्या हूँ? छोटा सा समाज के सबसे पीछे खड़े रहने वाला एक इन्सान। जिनके पिताश्री योगीराज श्री मदनलालजी अग्रवाल साहब, योगीराज। फोटो खिंचाने से भी परहेज, अरे! भई फोटो तो भगवान का खिंचता है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 249 (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