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-2662 • उदयपुर, शनिवार 09 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

पटना (बिहार) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 26 से 28 मार्च 2022 को संजय आनन्द चिकित्सालय लक्ष्मीनगर, पटना में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्री विमल कुमार जी जैन रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 242, कृत्रिम अंग वितरण 212, कैलिपर वितरण 22 की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् रवि शंकर जी (सांसद एवं पूर्व केन्द्रिय मंत्री), अध्यक्षता श्रीमान् सुशील कुमार मोदी (माननीय पूर्व उपमुख्यमंत्री), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् विजय कुमार सिन्हा (माननीय अध्यक्ष, बिहार), श्रीमान् आनन्द किशोर जी यादव (लोक लेखा सलाहकार), श्रीमान् सुनिल कुमार यादव (आनन्द चि. चेयरमैन), श्रीमान् डॉ.एस.एस.झा (अस्थि रोग विशेशज्ञ), सुश्री योशम आदित्य (विजन प्राइवेट लिमिटेड) रहे। श्रीमती अन्जली जी (पी.एन.डो.), सुशील कुमार जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनील जी श्रीवास्तव, श्री मनीश जी हिन्डोनिया, श्री प्रकाश डामौर (सहायक) ने भी सेवायें दी।

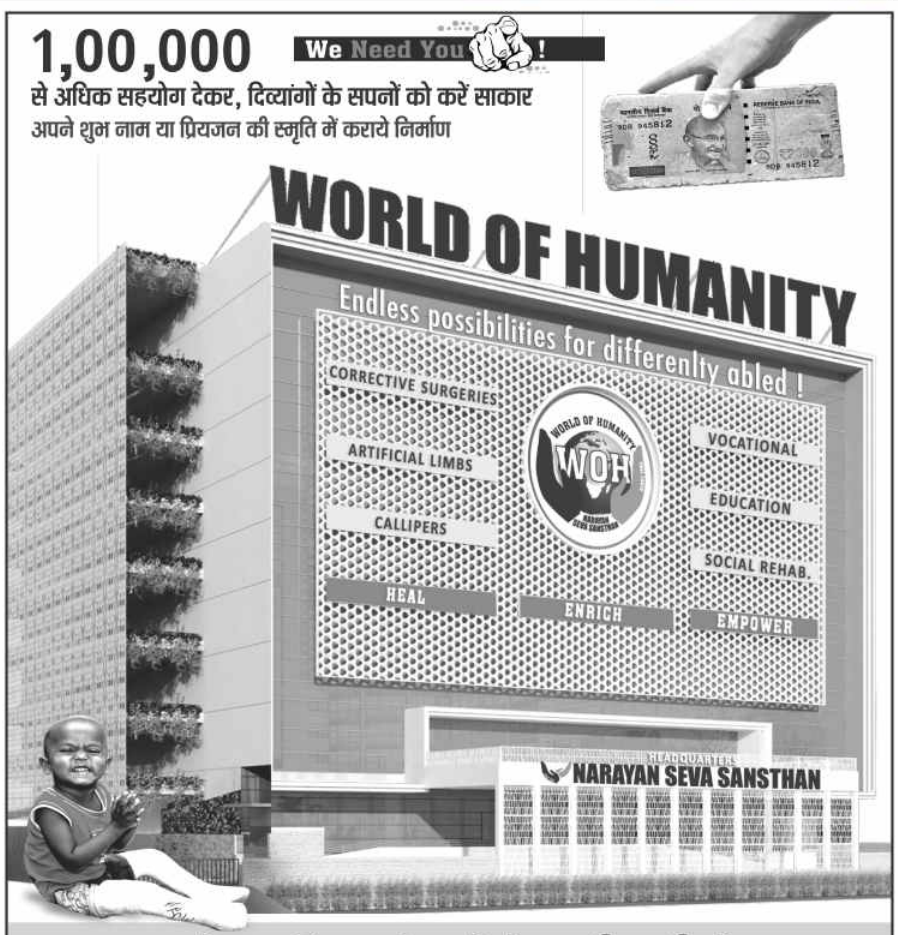
शामली (उत्तरप्रदेश) में दिव्यांगों को राहत का उपक्रम

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 अगों 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 27 मार्च 2022 को जे.जे. फॉर्म कैराना रोड़, शामली (उत्तरप्रदेश) मे हुआ। शिविर सहयोगकर्ता माता अमृता नन्दमयी देवी कृपा सेवा समिति, शामली (उत्तरप्रदेश) रही। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 236, कृत्रिम अंग माप 25, कैलिपर माप 16 की सेवा हुई तथा 27 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर मं मुख्य अतिथि श्रीमान् अरविंद जी संगल (निर्वतमान नगरपालिका चेयरमैन, शामली), अध्यक्षता श्रीमान सुनिल जी गर्ग (संस्थापक माता अमृता नन्दमयी सेवा समिति, शामली), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् सूर्यवीर सिंह जी (चेयरमेन बी.एस.एम. स्कूल, शामली), श्रीमान् अमित जी गर्ग (सचिव, अमृता नन्दमयी सेवा समिति), श्रीमान् डॉ.दीपक जी मित्तल (कोशाध्यक्ष) श्रीमती अनिता जी गर्ग (समाज सेवी) रहे।

डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. अरविन्द जी ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री भगवती जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम मे मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री हरीश रावत, श्री देवीलाल जी मीणा (सहायक), श्री मुन्ना सिंह जी (फोटोग्राफर) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

1,00,000 We Need You !
से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करें साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण



मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष
* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त* निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण
अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
SINCE 1985
स्नेह मिलन समारोह
दिनांक : 10 अप्रैल, 2022
स्थान
काशीराम अग्रवाल भवन, गुलबाई टेकरा, बी.आर.टी.सी. के सामने, पॉजरापोल, अहमदाबाद, सांय 4.30बजे
उत्तरबंगा मारवाड़ी सेवा ट्रस्ट, 21/2 मील, सेवा के रोड, सिलीगुडी, प.बंगाल, सांय 4.30 बजे
होटल सिराज रेजीडेंसी, खानपुरी गेट, बस स्टेण्ड के पास, होशियारपुर, प्रातः 11.00 बजे
इसस्नेह मिलन समारोह में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।
+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
पू. कैलाश जी 'मानव' संस्थापक चेयरमैन, नारायण सेवा संस्थान
'सेवक' प्रशान्त भैया अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

डालें आत्मचिंतन की आदत

आत्मचिंतन से प्राप्त किया हुआ ज्ञान याद रहता है और हमेशा व्यक्ति को सही निर्णय लेने में मददगार होता है। क्योंकि यह गहन अनुभव चिंतन और आत्म–अवलोकन पर आधारित होता है। हम खुद की तरफ देखें तो अपनी गलतियों को देख सकेंगे और उन्हें दूर करने के प्रयास कर सकेंगे।

नव–शक्ति मिलती है आत्मचिंतन से। अमेरिका के मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्स अक्सर अपने छात्रों को पूजागृह में जाकर आत्मचिंतन करने के लिए प्रेरित करते थे। उनका मानना था कि शांत जगह में चिंतनशील रहकर विचार स्पष्ट होते हैं। वैसे, एक बार आत्मचिंतन का अभ्यास हो जाए तो किसी खास जगह पर जाने की जरूरत नहीं। जब कभी अवकाश मिलता है, तो हम किसी काम या मनोरंजन में अपना समय बिता देते हैं। इसकी जगह पर आत्मचिंतन करें तो अवकाश का कहीं बेहतर तरीके से सदुपयोग कर सकते हैं।

भारतीय चिंतन परंपरा में मन को एकाग्र करने के लिए ध्यान की जो पद्धति विकसित है, आत्मचिंतन इसी का प्रकट रूप है। पर यह तभी संभव है, जब हम इसे बिना उद्वेग अथवा मानसिक दबाव के कर सकें। यह ध्यान रखना होगा कि जब हम अपने को बिना जाने–समझे आगे बढ़ने लग जाएं और यूं ही कोई लक्ष्य निर्धारित कर लें तो भटकाव होगा। इस भटकाव के कारण विभिन्न तरह की चिंताएं हावी हो जाती हैं। इसलिए जिस चीज से आपका लगाव हो, उसके महत्व और उपयोगिता को समझें और फिर उसे आत्मसात करें। आप जो करने जा रहे हैं, उसका परिणाम क्या होगा या जो कर रहे हैं, उसकी उपयोगिता जीवन में क्या है, यह आप आत्मचिंतन के बिना नहीं समझ सकते।

यदि आप सोच रहे हैं कि आत्मचिंतन का कोई खास तरीका या कोई एक निश्चित प्रणाली है, तो ऐसा नहीं है। इसके लिए बस आपको किसी शांत स्थान पर बैठकर अपने मन को एकाग्र करना है। इस दौरान आपको वर्तमान पर यानी जो क्षण चल रहा है, उस पर टिके रहने का प्रयास करना है। मन कभी शांत नहीं रह सकता। यदि हम इसे शांत करने या नियंत्रित करने का अभ्यास न करें तो यह अपने उसी स्वरूप में रहेगा। आत्मचिंतन के जरिए भटकाव से मन को रोकना है। क्षुद्र विचार जो मन को परेशान और बेचौन रखते हैं, उन्हें हटाने का प्रयास करना है। इस दौरान मन को वहां टिका दें, जहां पहुंचकर हमारे विचार स्पष्ट हों। अपनी कमजोरियों को पहचान सकें। आत्मचिंतन के समय मन को उच्च भावों पर टिका देना है। वे उच्च भाव, जो हमारे स्व का विस्तार कर सकें।

हम खुद की तरफ देखें तो अपनी गलतियों को देख सकेंगे और उन्हें दूर करने के प्रयास कर सकेंगे। यदि अच्छे कार्य किए हैं तो उसे और बेहतर करने का प्रयास भी आत्मचिंतन से संभव है। महात्मा बुद्ध के कथन को याद रखें। यही कि व्यक्ति को जितना कोई बाहरी सिखा सकता है, उससे कहीं अधिक वह अपने स्वाध्याय, आत्मावलोकन तथा आत्म चिंतन से सीख सकता है। इसलिए वह हमेशा कहते हैं, 'अप्प दीपो भव' यानी अपने दीपक स्वयं बनो। अपनी बुद्धि, चिंतन एवं आत्म–अवलोकन से अपने जीवन को प्रकाशित करो। आत्मचिंतन से प्राप्त किया हुआ ज्ञान याद रहता है और हमेशा व्यक्ति को सही निर्णय लेने में मददगार होता है। क्योंकि यह गहन अनुभव, चिंतन और आत्म–अवलोकन पर आधारित होता है।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

ये कथा है व्यथा मिटाने की। इस कथा से हम ये समझेंगे हमारे अन्दर के खर–दूषण, त्रिशरा रूपी भात्रु है। खर अर्थात् कामवासना ये दो मिनट की कामवासना बाद में नालायकी, नालायकी। कई लोग तिहाड़ जेल में सड़ रहे हैं। दस साल पहले भी अपराध किया होगा फिर भी तिहाड़ जेल में सड़ रहे है, ऐसे लोगों ने अपनी जिन्दगियाँ खराब कर दी। अपने चरित्र को अच्छा रखियेगा। अपने आप को कलंकी मत बनाइयेगा। धन गया तो फिर मिल जायेगा। अरे ये भारीर भी थोड़ा बीमार हो गया तो उपचार से ठीक हो जायेगा। पर चरित्र चला गया तो कहीं के नहीं रहोगे।

नीयत तेरी अच्छी है तो,
किस्मत तेरी दासी है।
कर्म तेरे अच्छे हैं तो,
घर में मथुरा–काशी है।
घर में मथुरा–काशी

ये आनन्द की बातें हैं। ये प्रेम की बातें हैं। ये नौनिहालों की बातें हैं।

चलने लगे लडखड़ाते कदम, जागा विश्वास जिन्दगी के लिये

शब्बीर हुसैन के परिवार में छः सदस्य हैं। पिता जी कॉस्मेटीक की दुकान चलाते हैं। जन्म के डेढ़ वर्ष बाद अचानक तेज बुखार से शब्बीर बेहोश हो गया। और होश आने पर उसने पाया कि उसके पांव पूरी तरह बेजान हो चुके थे। पूरा शरीर निष्क्रिय हो चुका था। श्री गुलाम मोहम्मद पिता ने शब्बीर को श्री नगर के एक अस्पताल में दिखाया तो डॉक्टर ने बताया कि शब्बीर को पेरलाइसिस हो चुका है इसका कोई इलाज नहीं है। गुलाम मोहम्मद ने शब्बीर को अन्य कई अस्पतालों में दिखाया लेकिन कहीं से भी आशाजनक उत्तर न मिलने पर गुलाम मोहम्मद टूट से गये।

एक दिन टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर गुलाम मोहम्मद के दिल में शब्बीर के पांवों पर चलने की उम्मीद जागने लगी।

कुछ दिन कार्यक्रम देखने के पश्चात् उन्होंने संस्थान में फोन किया और संस्थान से सकारात्मक उत्तर पाकर गुलाम मोहम्मद अपने पुत्र शब्बीर को लेकर नारायण सेवा संस्थान में आये । और शब्बीर के पांवों के दो सफल ऑपरेशन हुए शब्बीर के पांवों में नई जान आने लगी । ऑपरेशन से पूर्व शब्बीर की टांगे टेढ़ी थी। वह चलने – फिरने में बिल्कुल ही असमर्थ था। ऑपरेशन के बाद शब्बीर सामान्य रूप से अपने पांवों पर खड़ा होकर चलने लगा है।

शब्बीर जैसे और भी कई दिव्यांग – बंधु जिनका जीवन घर की चारदिवारी तक ही सिमट कर रहा गया है, उन्हें अपने पांवों पर खड़ा कर जीवन की मुख्यधारा में शामिल करने का सफल प्रयास नारायण सेवा संस्थान कर रहा है। संस्थान के ये सफल प्रयास आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही संम्भव हो पा रहे 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

कहा गया है कि बड़े भाग मानुष तनु पावा। सचमुख मनुष्य देह का धारण करना सौभाग्य का विषय है। क्योंकि मानव के अलावा अन्य सभी योनिया केवल भोग कर सकती है, कर्म नहीं। विश्व को कर्म प्रधान भी कहा गया है। यह केवल मानव देह से ही संभव है। माानव – देह में अवस्थित आत्मा ही परमात्मा के संकेतों को पकड़ या समझ पाती है। तभी मानव दे के माध्यम से सेवा, दया, करूणा, तथा मानवता को रक्षा के वृहद्तम कार्य संपादित लेते है। मानव शरीर के लिए तो देवता भी लालायित रहते है। क्योंकि यही वह योनि है जो मुक्ति के लिए प्रयास करके जीवित या मरणोपरांत मोक्ष की सिद्धि पा सकती है। यह जो तन की क्षमता है यह प्रकृति – प्रदत्त है। पर केवल तन प्राप्त कर लेने से ही मोक्ष / मुक्ति हो जाती तो सभी मनुष्य मोक्षमार्गी होते । बात तो तन में स्थित आत्मा और उसकी सहयोगिनी शक्तियों को जागृत करने की है। हम सद्संगीत, सद्विचारों व सद्आचरण सेस अपना शक्तियाँ जागृत करें तभी ईश्वर को धन्यवाद देने के अधिकारी होंगे कि आपने मनुष्य देह दी।

कुछ काव्यमय

अक्षम को सक्षम करे, जो इस पथ पर चल पड़ा,
संत वहीं कहलाय।
सद्गुणी और दुर्गुणी, सभी जगत के अंश।
सदाचार पर जो चला, उसका जीवित वंश।।
सेवाधारी पहुँचता, ईश्वर के दरबार ।
उसको निश्चित ही मिले, प्रभु का पावन प्यार।
जो सेवा में रम गया, उसका बेड़ापार।।
उसको दोनों सध गये, स्वर्ग और संसार।
जप तप पूजा पाठ सब, सेवा में है लीन।
यही संध्या उपासना, यही लोक हैं तीन।।

तो तुम्हारे लिये सब सम्भव है

आठ साल का एक लड़का गर्मी की छुट्टियों में अपने गाँव आया। एक दिन दादाजी से बोला–'मैं बड़ा होकर एक सफल आदमी बनूँगा। क्या आप सफलता के लिये कुछ टिप्स दे सकते हैं?' दादा जी ने लड़के का हाथ पकड़ा और उसे करीब को पौधशाला में ले गए। वहां से वे दो छोटे–छोटे पौधे खरीद कर घर आ गए। उन्होंने एक पौधा घर के बाहर लगा दिया और एक पौधा गमले में घर के अन्दर रख दिया। दादा जी ने लड़के से पूछा –क्या लगता है तुम्हें, इन दोनो पौधों में से भविष्य में कौन सा पौधा अधिक सफल होगा? लड़का कुछ क्षणों तक सोचता रहा फिर बोला – "घर के अन्दर वाला पौधा ज्यादा सफल होगा क्योंकि वो हर एक खतरे से सुरक्षित है।" छुट्टियाँ

खत्म हो गयीं और लड़का वापस शहर चला गया। इस बीच दादाजी दोनों पौधों को सींचते रहे। समय बीतता गया।

तीन–चार साल बाद लड़का फिर गाँव आया और दादा जी से बोला–"दादा जी, पिछली बार मैंने आपसे सफल होने के कुछ टिप्स मांगे थे पर आपने तो कुछ बताया ही नहीं..... इस बार आपको जरूर कुछ बताना होगा।" दादा जी मुसकुराए और लड़के को वहां ले गये जहां उन्होंने गमले में पौधा लगाया था।

अब वह पौधा बड़ा और फूलदार बन चुका था। लड़का बोला – "देखा दादाजी मैंने कहा था न कि ये वाला पौधा ज्यादा सफल होगा।" दादा जी बोले–"अरे, पहले बाहर वाले पौधे का हाल भी तो देख लो?" और यह कहते हुए दादाजी लड़के का बाहर ले गए। बाहर वाला पौधा एक विशाल वृक्ष बन चुका था और उसकी छांव में राहगीर आराम कर रहे थे।

तब दादा बोले –"बेटे इस बात को याद रखो, अगर तुम जीवन में सुरक्षित विकल्प चुनते हो तो तुम कभी भी उतना आगे नहीं बढ़ पाओगे, जितनी तुम्हारी क्षमता है, अगर तुम तमाम खतरों के बावजूद इस दुनिया का सामना करने के लिए तैयार रहते हो तो तुम्हारे लिये सब सम्भव है।"

– कैलाश 'मानव'

सुख, दुः.ख मन की सोच

सुख–दुःख मन की सोच होती है। जैसा मन होता है, वैसा ही भाव पैदा हो जाता है। कोई सुख में दुःख ही ढूँढ़ता रहता है तथा कोई दुःख में भी सुख ढूँढ़ ही लेता है। सही कहा गया है –मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।

एक बार किसी राज्य में आकाशवाणी हुई कि आज कल्पवृक्ष का धरती पर अवतरण हुआ है, अतः सभी लोग ध्यानपूर्वक सुनें कि उनके जितने भी दुःख हैं, उन्हें कल्पना की गठरी में बाँधकर रात्रि 12 बजे से सुबह सूर्य की पहली किरण निकलने तक राज्य की अमुक जगह पर रख आना है तथा वहाँ

से इच्छित सुखों की गठरी ले आएँ। बार–बार यह आकाशवाणी होती रही, जिससे जिन लोगों में इस बात का अविश्वास था, वे भी अब यह मानने लगे कि वास्तव में कल्पवृक्ष का अवतरण है, अतः सुख अवश्य मिलेंगे।

सभी लोग योजना बनाने लगे कि रात्रि 12 बजे दुःखों की गठरी बनानी है, उसे छोड़कर आना है तथा सुखों की गठरी लानी है। अमीर क्या, गरीब क्या, सभी लोग अपने दुःखों की गठरियाँ लेकर जाने लगे।

वे सभी छोटी–छोटी चींटियों के समान दिखाई दे रहे थे। वहाँ एक साधु बाबा भी रहते थे। उनको भी लोगों ने अपने दुःखों की गठरी लाने हेतु कहा। परन्तु बाबा ने मना कर दिया। जब सभी लोग सुखों की गठरी लेकर वापस आए तो उन्होंने देखा कि जो छोटी–छोटी झोपड़ियाँ थीं, वे सभी महलों में बदल गईं थीं। वे जो सुख चाहते थे, उन्हें वे सभी सुख प्राप्त हो गए। आश्चर्य से उन सभी लोगों की आँखें फटी की फटी रह गईं। आखिरकार भविष्यवाणी सत्य साबित हो गई थी। सभी लोग बहुत खुश हो गए। परन्तु कुछ ही क्षणों पश्चात् सभी दुःखी भी हो गए। अब पुराने दुःखों की जगह नए दुःखों ने ले ली थी, क्योंकि पड़ोसी का घर या महल मेरे से बड़ा व भव्य कैसे हो गया? दूसरों के सुख से दुःखी होने का क्रम बन गया। अब लोगों के मन में नए दुःख पैदा हो गए।

चित्त वही, मन वही, विचार वही, विकार वही, बदला तो केवल सुख और दुःख। जिस व्यक्ति के मन में ईर्ष्या, लोभ–लालच तथा द्वेष हो तो कितने ही पुराने दुःख बदल जाएँ तो भी उनके मन में नए दुःख आ ही जाएँगे तथा कितने ही सुख आ जाएँ, तब भी उनके मन में दुःख आ जाएँगे। सभी लोग मन से दुःखी थे, तब उन्हें वही संन्यासी मिला। उन्होंने उस संन्यासी से कहा–अगर आप भी आ जाते तो आपको भी धन–वैभव प्राप्त हो जाता। तब संन्यासी ने कहा–तुम ये सब प्राप्त करके अंदर से सुखी हो क्या? क्या तुम्हारे सभी दुःख समाप्त हो गए? लोगों ने उत्तर दिया – हम अन्दर से सुखी तो नहीं हैं। परन्तु क्या आप सुखी हैं? साधु ने कहा – जिस सुख को तुम बाहर खोजते हो, मैं उसे अपने मन के भीतर खोजता हूँ और मैं खुश हूँ। सुख–दुःख मन के अन्दर होता है, बाहर नहीं। ये दोनों व्यक्ति की सोच में है।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

आई.पी.ओ. के रूप में उसकी नियुक्ति झालावाड़ में हो गई। अब उसका कार्य इन्सपेक्शन का हो गया। उसे महीने में 25 दिन निरीक्षण पर ही रहना पड़ता था, इस कारण अलग से कार्यालय की जरूरत नहीं होती थी। जहां रहता था वहीं कुर्सी–टेबल लगाकर कार्यालय बना दिया गया। सहायता के लिये एक अर्दली अलग से मिल गया। कैलाश के अन्तर्गत 123 पोस्ट ऑफिस थे। प्रत्येक पोस्ट ऑफिस का साल में एक बार निरीक्षण करना अनिवार्य था। इन पोस्ट ऑफिसों में नियुक्तियां आदि करने की जिम्मेदारी भी उसी की थी। कैलाश को अपने कार्यक्षेत्र के विभिन्न पोस्ट ऑफिसों के बारे में शिकायतें मिलती रहती थी मगर पास ही के एक गांव के पोस्ट ऑफिस की शिकायतें अत्यधिक थी। विभाग से भी उसको निर्देश मिले कि इस पोस्ट ऑफिस का निरीक्षण करो। डाकखानों में आने वाली डाक को नियमित करने मेल ओवरसियर भी होते थे। इस क्षेत्र का मेल ओवरसियर उस पोस्ट ऑफिस और वहां के प्रभारी के बारे में अच्छी जानकारी रखता था। इसने कैलाश को मना किया कि वहां जाना उचित नहीं है, वह खतरनाक क्षेत्र है। आपके पहले जो इन्सपेक्टर थे वे भी इस पोस्ट ऑफिस के कागज यहीं मंगवा कर खाना पूर्ति कर लेते थे।

मेल ओवरसियर की बात सुनकर कैलाश का भी मन हुआ कि वह भी यही करे और कागजात मंगवा कर इन्सपेक्शन की औपचारिकताएं पूरी कर ले मगर उसका दिल नहीं माना। उसने जी कड़ा कर ओवरसियर को कहा कि–जाना तो पड़ेगा, आखिर यही मेरी ड्यूटी है।

अंश - 059

सुहृदयता की मिसाल

लाल बहादुर शास्त्री केंद्रीय गृहमंत्री थे। उनके घर का एक दरवाजा जनपथ की ओर, दूसरा अकबर मार्ग की ओर था। एक बार दो श्रमिक स्त्रियाँ सिर पर घास का गट्ठर रखकर उस मार्ग से निकलीं तो चौकीदार ने उन्हें धमकाना शुरु किया। उस समय शास्त्री जी अपने घर में बैठे कुछ कार्य कर रहे थे, उन्होंने सुना तो बाहर आ गए और पूछने लगे –'क्या बात है? चौकीदार ने सारी बातें बता दी। शास्त्री जी ने कहा –"क्या तुम्हें दिखता नहीं इनके सिर पर कितना बोझ है? ये निकट के मार्ग से जाना चाहती हैं, तो तुम्हें क्या आपत्ति है? जाने क्यों नहीं देते? शास्त्री जी कोमल हृदय इंसान थे।

सेहत के छोटे-छोटे राज

- नींबू का रस लगाने से अथवा आम की गुठली के चूर्ण को पानी में मिलाकर उसे शरीर पर लगाकर स्नान करने से घमौरियां मिटती हैं।
- गर्मी के कारण सिर दर्द हो रहा हो तो धनिया पीसकर लगाने से आराम मिलता है।
- आंवले का 10 ग्राम रस, 10 ग्राम शहद में मिलाकर पीने से एसिडिटी में फायदा मिलता हैं।

- पके हुए बेल(फल) का शर्बत बनाकर पीने से आंव रोग में लाभ होता है।
- मुलहठी का चूर्ण चबाने से मुंह के छालों में राहत मिलती है।
- तुलसी के पत्ती को पीस कर सिर पर लगाने से जुएं मर जाती है।

- एक कप पानी में आधा चम्मच सेंधा नमक मिलाकर रोज सोने से पहले दांतों के सभी प्रकार के रोगों से मुक्ति मिलती है।
- पैर के तलवे तथा अंगूठे में सरसों के तेल से मालिश करने से नेत्र ज्योति बढ़ती है।
- पुदीने की पत्तियों को पीसकर चेहरे पर लगाने से मुंहासे ठीक हो जाते हैं, चेहरा साफ हो जाता है, उसके रस से आंखों के काले घेरे दूर हो जाते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

मैं अपने माता-पिता का इकलौता बेटा हूँ, मुझे बहिन नहीं दी, यदि कमला जी जिनको मैंने दिन भर देखा जसवन्तगढ़ में, जो अभी भी रोटी बनाकर ला रही हैं, ये कमला जी मुझे भाई के रूप में स्वीकार कर लें तो मेरा जीवन धन्य हो जायेगा, मेरी एक कमी जो है, वो भी पूरी हो जायेगी।

सभी की आँखों में आँसू आ गये, कमला जी ने प्रणाम किया, पी.जी. जैन साहब गद्‌गद् हो गये और आशीर्वाद दिया, फिर बोले- आज से मैं आपका भाई हो गया, मुझे मेरी बहिना मिल गई। कैसा रंगमच? ये दीवारें टूट गई, गरीब-अमीर की, भौगोलिक सीमाएँ टूट गई, केवल साढ़े तीन हाथ की काया का लिक्विड रह गया। यही तो करते हैं विपश्यना में, कोई ठोसपन नहीं, सब एक हो गया। ये भी अनित्य, वो भी अनित्य, इसमें भी समभाव, उसमें भी समभाव।

दृढ़ता भाव, तटस्थ भाव, भोग जो बहुत भोग लिया महाराज, कितना भोगेंगे? ययाति जी ने कहा अपने बेटों को- अपनी जवानी मुझे दे दो, मेरा बुढ़ापा तुम ले लो, मैं तुम्हें आशीर्वाद दूँगा, तुम्हे बहुत कुछ मिल जायेगा, दो बेटों ने कहा- हम अपनी जवानी क्यों दे दें पिताजी?

हमें भी जीवन एक ही बार मिला है, आगे क्या हो मालूम नहीं? पिछले जन्म का हमें याद नहीं, पुनः जन्म होगा तो वो भविष्य के गर्भ में है, यह सुनकर ययाति ने उनको श्राप दे दिया। क्या करना है श्राप देकर वरदान तो देना चाहिए लेकिन श्राप नहीं देना चाहिए। फिर ययाति के एक पुत्र ने कहा- आपको मेरी जवानी समर्पित करता हूँ। उस बेटे को आशीर्वाद दिया, फिर पुनः जीवन में भोग भोगा, इस भोग से स्वाधीनता नहीं मिली। पी.जी. जैन साहब ने कहा कि बाबू जी, सब कुछ मिल गया। मेरा बड़ा बेटा बेंगलुरू में है सुरेश, आपको सेवा धाम की जमीन यु.आई.टी. ने 42 रूपया स्क्वायर फीट में दे दी है।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 412 (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