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-2725 • उदयपुर, शनिवार 11 जून, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

शेगांव जिला बुलढ़ाणा (महाराष्ट्र) 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 29 व 30 मई 2022 को माहेश्वरी भवन, शेगांव में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब, भोगांव (महाराष्ट्र) रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 171, कृत्रिम अंग वितरण माप 142, कैलीपर माप 29 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् ज्ञानेश्वर जी पाटील (माऊली संस्था, अध्यक्ष), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् विजय जी यादव साहब (उद्योगपति), श्रीमान् नंदलाल जी मूंदड़ा (शाखा संयोजक शेगांव शाखा), श्रीमान् सी.ए. आशीश जी (रोटरी अध्यक्ष), श्रीमान् दिलीप जी भूतड़ा (प्रोजेक्ट मेनेजर, रोटरी), अध्यक्ष श्रीमान् रमेश जी काश्वानी (उद्योगपति) रहे।
नेहांशा जी मेहता (पी.एन.डो.), भंवरसिंह जी चौहान, लोकेन्द्र सिंह जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में मुकेश कुमार भार्मा (शिविर प्रभारी), सुनिल जी (उपप्रभारी), हरीश सिंह जी रावत, कपिल जी व्यास (सहायक) ने भी सेवायें दी।

बरेटा मानसा (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 15 व 16 मई 2022 को सचखण्ड गुरूद्वारा साहिब बहादुर (बरेटा मानसा) में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता बिग हॉप फाउंडेशन बरेटा, मानसा (पंजाब) रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 207, कृत्रिम अंग वितरण 169, कैलीपर वितरण 24 की सेवा हुई।
उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् जसविंदर सिंह जी (विधायक), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् मनिन्दर सिंह जी (अध्यक्ष, बिग हॉप फाउंडेशन), श्रीमान् सुरेश जी, श्रीमान् रणजीत सिंह जी, श्रीमान् कुलदीप सिंह जी (समाजसेवी) रहे।
नेहा जी अग्निहोत्री (पी.एन.डो.), नरेश जी वैश्णव, उत्तम सिंह जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री मनीश जी हिन्डोनिया, श्री प्रकाश जी डामोर, श्री कपिल जी व्यास (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 : 12 जून, 2022

▪ माता बाला सुन्दरी प्रागंण, शहजादपुर, अम्बाला, हरियाणा
▪ श्री एसएस जैन संघ मार्केट, बल्लारी, कर्नाटक

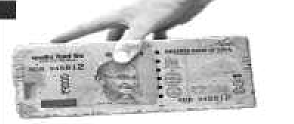
इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन, नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

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)

सबसे सुखी

बुद्ध एक बार पाटलिपुत्र पहुँचे। उनके विहार में प्रतिदिन अनेक लोग उनसे मिलने और अपनी श्रद्धा अर्पित करने आते थे। उनके साथ चर्चा होती थी, प्रवचन भी होता था। कई आगंतुक सिर्फ बुद्ध के उपदेश सुनने के लिए आते थे, कई लोग अपने मन की उलझनों के बारे में भी उनसे पूछते थे, बुद्ध उनका समाधान करते थे।

एक दिन बुद्ध की उस सभा में सम्राट, अमात्य, सेनापति व भद्रसेन भी मौजूद थे। प्रवचन के बाद आनंद ने एक प्रश्न किया, भंते, सुख क्या है? यहां सबसे सुखी कौन है?

बुद्ध क्षण भर मौन रहे और उपस्थित भद्रजनों की ओर देखा। उनके उत्तर की प्रतीक्षा मे सभा में सन्नाटा छाया रहा। भक्तजन सोचने लगे कि बुद्ध अवश्य राजा, अमात्य या किसी नगर श्रेष्ठि की और इंगित करेंगे। परंतु बुद्ध ने सबसे पीछे एक कोने में बैठे फटेहाल, कृशकाय व्यक्ति की ओर संकेत कर कहा, वह..... सबसे अधिक सुखी वह है। भक्तजन चकित रह गए। इतने धनी और वैभव संपन्न लोगों के बीच भला यह फटेहाल व्यक्ति कैसे सुखी रह सकता है। दुविधा और बढ़ गई। तब बुद्ध ने लोगों की जिज्ञासा को देखते हुए स्वयं एक प्रश्न किया कि आप सब अपनी–सभी ने अपनी– अपनी जरूरतें बताई। अंत में फटेहाल व्यक्ति की भी बारी आई। उससे भी पूछा कि तुम्हारी क्या–क्या जरूरते हैं। यदि कभी पाने का अवसर मिले तो क्या पाना चाहोगे?

उसने कहा, कुछ भी नहीं। फिर भी आपने पूछा है, तो कहूंगा कि मुझमें ऐसी चाह पैदा हो कि, मन में और कोई चाह पैदा ही न हो।

क्यों? क्या तुम्हे नए वस्त्र और धन नहीं चाहिए? आनंद ने पूछा। नहीं, मेरी आवश्यकताएं इतने से पूरी हो जाती हैं, उसने कहा।

उपस्थित जनों को समाधान मिल गया, व्यक्ति, धन, वैभव, वेशभूषा आदि से सुखी नहीं होता। सुख व्यक्ति के भीतर रहता है और जिस व्यक्ति के भीतर प्यास है, और पाने की चाह है, महात्वाकांक्षा है–वह भला कैसे सुखी हो सकता 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

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

प्रभु को इतनी करुणा आई, इतनी दया आयी उन्होंने अपनी अंगुलियों से तीन रेखायें खींच दी। आज भी हर गिलहरी पर तीन रेखाओं के निशान मिलते हैं। ऐसे कृपा निधान, भगवान श्रीराम जहाँ है, हाँ विजय ही विजय है। मन की नकारात्मकता कैसे समाप्त हो ? ये घृणा कैसे समाप्त हो ? ये नफरत कैसे मिटे ? ये राग–ईर्श्या कैसे मिटे ?

अद्वेष्टा सर्वभूतानां
मैत्रीःकरूणैवच।
निर्ममो निरंकारः सम
दुःख–सुखः क्षमी।।

जो दुःख में समभाव हो। लाला हमें तो इन्सान बनाया।

बड़े भाग मानुष तन पावा,
सुर दुर्लभ सब ग्रंथहिं गावा।।

ये पालक तो निर्जीव है लेकिन पालक के पत्ते भी इतने महान होते हैं कि लौह तत्व को पैदा करते हैं। हाँ, पालक की सब्जी कहते हैं कि –साहब आज क्या सब्जी बनी है ? आज तो दाल–पालक बना है साहब। आज तो पालक की भाजी बनी है। हाँ, गुजराती में भाजी बोलते हैं तो ये भी काम आते हैं।

मन की शुद्धि

वाणी की शुद्धि अलग है और मुंह की शुद्धि अलग हैं। वाणी की शुद्धि व्याकरण से होती है, जबकि मुंह की शुद्धि नीम की दातौन आदि से हो जाती है। जीवन में दोनों शुद्धियां अनिवार्य हैं, वचन शुद्धि और मुख शुद्धि। इसी तरह हम अपने शरीर की शुद्धि जल से कर लेते हैं, लेकिन हम अपने चित्त को, मन को पानी से साफ नहीं कर सकते।

मन की शुद्धि के लिए योग जरूरी है। योग के बिना हमारा चित्त शुद्ध नहीं हो सकता। आदमी शरीर की शुद्धि तो कर रहा है, लेकिन मन की शुद्धि का काम नहीं कर रहा है। धर्म दर्शन कहता है कि 'मैं' अर्थात् आत्मा को भूल जाओ और 'मैं' को याद भी रखो। दूसरे के सामने 'मैं' अर्थात् अहं को भूल जाओ और अपने लिये 'मैं' को याद रखो। आज का विज्ञान पर का शोध करना सिखलाता है, जबकि भेद–विज्ञान सरल ज्ञान 'स्व' की खोज करना सिखलाता है। स्व की खोज ही आत्मा की शोध है। जो व्यक्ति स्वयं मलिन है, दुनिया को निर्मलता का बोध नहीं दे सकता। जिसका मन अशुद्ध है, वह शांति का अनुभव नहीं कर सकता। मन को सबसे पहले शुद्ध करो। आपके वस्त्र शुद्ध है, आपका शरीर शुद्ध है, लेकिन वस्त्रों की शुद्धि मात्र से मन की शुद्धि होने वाली नहीं है। यदि हम शांति चाहते हैं, तो हमको अपने मन को शुद्ध करना चाहिए।

सम्पादकीय

किसी का भी जीवन हर दृष्टि से परिपूर्ण नहीं होता है। हरेक व्यक्ति में अनेक खूबियाँ होती हैं तो अनेक कमियां भी होती हैं। यह स्वाभाविक है। हमारी दृष्टि ज्यादातर लोगों की कमियों पर जाती है। किसी भी व्यक्ति में कमी निकालनी हो तो कोई भी यह कार्य कर सकता है। लेकिन यह दृष्टि ठीक नहीं मानी जा सकती है। जीवन हमें मिला है विधेयक दृष्टिकोण को विकसित करने के लिये। यह विधेयकता तभी फलीभूत होगी जब कि हमारी निषेधात्मकता व नकारात्मकता हमसे छूट जाये। जैसे हर व्यक्ति में बुराई हो सकती है पर हम बुराई क्यों देखें, अच्छाई क्यों नहीं देखें हम जैसा देखने की आदत बनायेंगे, वैसा ही हमारा स्वभाव बनता जायेगा, वैसा ही हमारा व्यक्तित्व बनता चला जायेगा। निश्चित रूप से हम बुरे व्यक्ति नहीं बनना चाहते हैं तो सर्वप्रथम हम यही करें कि बुरा देखना व बुराई ढूंढ़ना बन्द कर दें। जिस दिन हम किसी की बुराई देखना छोड़ देंगे उसी दिन से हममें अद्भुत सकारात्मकता का संचरण होने लगेगा।

कुछ काव्यमय

दुनियां में
लोगों की कमियां
ढूँढ़ना बहुत सरल है।
पर सच तो यह है
कि ऐसी आदत बनना
परमात्मा और प्रकृति के प्रति
हमारी असफलता है
उनके साथ छल है।

अपनों से अपनी बात

सेवा भगवद्कार्य

नन्हा मुन्हा बालक टाबर,
नंग घंड़गा डोले रे।
कुण तो वांका दुःखड़ा
सूं बोले रे।।

बात है संस्था के असहाय सहायता शिविर की। उदयपुर की सुन्दर झीलों की छवि, सुन्दर भवन, बाग–बगीचों की, रमणीय नगरी के समाप्त होते ही मात्र 15 किमी. की दूरी पर सेवा की गाड़ी जा रही थी हमेशा की अपने सिर पर 30–40 किलो लकड़ियां का बोझ लिए आदिवासी बालक उम्र लगभग 12–13 वर्ष की। अपने पेट की भूख को मिटाने के लिए शहर की ओर लकड़ियां लिए आ रहा था। शरीर पर मैल की मोटी परत। कपडे के नाम पर रसोई में पीछे के काम में लिए जाने वाले कपड़े से भी मैली फटी–पुरानी कमीज, नंगे पांवों की दशा में दुर्बल शरीर को संभालते हुए शहर की ओर आ रहा था। उसके पतले–पतले कांपते पैरों से यूं लग रहा था जैसे लकड़ी की भारी अब गिरी–अब गिरी।

मेरे मुंह से निकला "उफ" कितने जल रहे होंगे इसके –नंगे पैर?

तभी पास बैठे एक सज्जन बोल उठे– "इनकी तो आदत पड़ गई है– दुःख जैसी कोई बात नहीं।"

क्या वास्तव में आदत पड़ गई है? क्या वास्तव में ही इन्हें तकलीफ नहीं होती? नहीं नहीं यह तो इनकी मजबूरी है। शरीर तो इनका भी वैसा ही है –जैसा है हमारा। कांटे तो इनके पैरों में भी वैसे ही चुभते हैं, जैसे बिना जूतों के हमारे। सर्दी–गर्मी, सुख–दुःख, भूख–प्यास की अनुभूति तो इन्हें भी बराबर होती ही है –भाई साहब।

और ध्यान बराबर उस बच्चे पर रहा जब तक वो आँखों से ओझल न हो गया। मन से एक आवाज आई "शायद हमारे हृदय की संवेदना ही कहीं खो गई है –हृदय की करुणा ही समाप्त हो चुकी है। अन्तर की रस गगरी खाली हो रहीं हैं।" आइए, भगवत कार्यों से जुड़कर कुछ चिंतन–मनन कर पूछे अपने को कि कहीं हमारे साथ तो यह नहीं हो रहा है? ऐसा कि मन की संवेदना ही शून्य हो जाये नहीं–नहीं। आप और हम तो ऐसा नहीं होने देंगे। किसी जरूरतमंद गरीब, असहाय दुःखी, प्राणी को देखकर आपश्री के पांव रुकेंगे–हाथ उठेंगे सेवा के लिए और अंतः से बरसेगा स्नेह ! आइये करुणा सागर प्रभु से करें (प्रार्थना) –

बंद न कर देना
अपने घर के दरवाजे,
पता नहीं कब कोई
पाहुन घर आये।
रिक्त न कर देना
अंतर की रस गगरी,
पता नहीं कब कोई
प्यासा स्वर आये।।

–कैलाश 'मानव'

सज्जनता का गुण

सज्जन व्यक्ति सदैव सकारात्मक गुणों से भरे होते हैं। वे हमेशा दूसरों का भला सोचते हैं। वे परहित हेतु कभी धन के लाभ–हानि की चिंता नहीं करते।

एक बार एक धनी व्यक्ति के पास एक निर्धन महिला पहुँची और उसने उसे यह कहते हुए पचास हजार रुपयों की याचना की कि उसका बेटा बहुत बीमार है और उसे बेटे के इलाज हेतु रुपयों की सख्त जरूरत है। सेठजी के मुनीम को महिला पर संदेह हुआ कि शायद महिला झूठ बोल रही है। मुनीम जी ने सेठजी से आग्रह किया कि पहले

हम इस महिला की सच्चाई की जाँच करा लेते हैं, फिर रुपये देते हैं। सेठजी ने मुनीम जी की बात को अनदेखा कर दिया और मुनीम जी को रुपये देने हेतु आदेश दिया। मुनीम जी ने महिला को तिजोरी से निकाल कर पचास हजार रुपये दे दिए और महिला वहाँ से चली गई। कुछ दिन पश्चात् मुनीम जी दौड़कर सेठजी के पास आए और बोले, "सेठजी, मैंने कहा था ना कि वह महिला झूठी है और यह बात आज सत्य साबित हो गई। पुलिस आज उस महिला को पचास हजार रुपयों सहित पकड़ कर थाने ले जा रही थी। बहुत खुशी की बात है कि हमें हमारे रुपये वापस मिल जाएँगे।" मुनीम जी की बात सुनकर सेठजी बोले, "मुनीम जी मेरे लिए भी वाकई में खुशी की बात है कि उस महिला का बेटा स्वस्थ, निरोगी और अच्छा है। मुझे मेरे पैसों की चिंता नहीं है।" कहने का तात्पर्य यह है कि परोपकारी व्यक्ति सदैव सकारात्मक रहते हैं। वे नकारात्मक बातों को स्वीकार नहीं करते।

ऐसे लोग धन के गुम हो जाने और मिल जाने पर क्रमशः दुःखी और सुखी नहीं होते। वे हर परिस्थिति में सदैव तटस्थ रहते हैं। दूसरों का भला चाहने वाला व्यक्ति कभी भी अपने ही हित के बारे में नहीं सोचता।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

पहला सिलाई केन्द्र सेक्टर 4 में ही खोलने की सोची। यहां एक मकान किराये पर लेकर केन्द्र शुरू कर दिया। उद्घाटन महन्त मुरली मनोहर के करकमलों द्वारा सम्पन्न कराया। सिलाई सिखाने के लिये स्त्रियों को बुलाया तो ढेर सारी स्त्रियां एकत्र हो गई मगर ये इतनी अशिक्षित थी कि गिनती भी इन्हें पूरी नहीं आती थी। कमला ने कहा कि प्रत्येक महिला को कम से कम 1 से 60 तक गिनती तो आनी ही चाहिये वरना ये माप कैसे करेंगी। सिलाई सिखाने के पहले इन्हें गिनती सिखाना जरूरी हो गया। इसके लिये अब एक ब्लेक बोर्ड लाया गया। बोर्ड पर गिनती लिख कर सिखाने का कार्य शुरू हुआ। कुछ दिनों में यह कार्य पूर्ण हो गया तो सिलाई प्रशिक्षण शुरू कर दिया। डी.आर.डी.ए. की तरफ से प्रशिक्षुओं को हर माह भत्ता दिया जाता था। भत्ता देने अधिकारी स्वयं केन्द्र पर उपस्थित होते थे तथा प्रशिक्षुओं का प्रशिक्षण की पुष्टि करते थे। अधिकारी प्रशिक्षुओं से इतने प्रसन्न हो जाते कि सरकारी भत्ते के अतिरिक्त अपनी जेब से 300–400 रु. अलग से दे जाते। कैलाश अधिकारियों की ऐसी उदारता देख प्रसन्न हो जाता। यह कार्य एक बार तक ही सीमित नहीं रहा, जब बारम्बार अधिकारियों की ऐसी सहृदयता उसने देखी तो वह सोचने पर मजबूर हो गया कि कहने वाले कुछ भी कहते रहें, सोचते रहें मगर सच यह है कि दुनिया अच्छे लोगों से भरी है। सेवा के पथ पर उसके बढ़ते कदम और उत्तरोत्तर प्रगति इसका जीता जागता उदाहरण थी। डी.आर.डी.ओ. से आने वाले लोगों में अर्जुन सोनी भी थे, वे जब भी आते प्रशिक्षु महिलाओं को कुछ न कुछ देकर ही जाते।

सुथारी का, सिलाई का प्रशिक्षण चलता रहा, उधर सेवा धाम पर निर्माण कार्य भी शुरू हो गया। शिविर यथावत जारी थे। इन सब कार्यों के लिये निरन्तर धन की आवश्यकता पड़ती रहती थी, उसे जुटाना भी एक कार्य ही था। इस हेतु किसी ने सलाह दी कि क्यूं नहीं हम 500–500 रु. लेकर संस्था के आजीवन सदस्य बनाना शुरू करें। इसमें कोई अड़चन नहीं थी तो सदस्य बनाना भी शुरू कर दिया।

अंश - 122

मन की शक्ति से बड़ी कोई शक्ति नहीं

एक दिन स्वामी विवेकानंद एक अंग्रेज मूलर के साथ टहल रहे थे। उसी समय एक पागल सांड तेजी से उनकी ओर बढ़ने लगा। अंग्रेज सज्जन भाग कर पहाड़ी के दूसरी छोर पर जा खड़े हुए।

स्वामीजी ने उन्हें सहायता पहुंचाने का कोई और उपाय न देख खुद सांड के सामने खड़े हो गए। तब मिस्टर मूलर देखकर दंग रह गए।

जब स्वामी जी से मूलर ने पूछा कि आपको सांड के सामने डर नहीं लगा तब वह बोले उस समय उनका मन हिसाब करने में लगा हुआ था कि सांड उन्हें कितनी दूर फेंकेगा।

लेकिन कुछ देर बाद वह ठहर गया और पीछे हटने लगा। अपने कायरतापूर्ण पलायन पर . मूलर बड़े लज्जित हुए।

मिस्टर मूलर ने पूछा कि वे ऐसी खतरनाक स्थिति से सामना करने का साहस कैसे जुटा सके? स्वामीजी ने पत्थर के दो टुकड़े उठाकर उन्हें आपस में टकराते हुए कहा, खतरे और मृत्यु के समक्ष मैं स्वयं को चकमक पत्थर के समान सबल महसूस करता हूं, क्योंकि मैंने ईश्वर के चरण स्पर्श किये हैं।

यदि आप मन की शक्ति से किसी भी काम करने का निर्णय करेंगे तो संभव है उस समस्या को आप जल्द से जल्द हल कर सकते हैं। इसलिए कहा भी गया है कि मन की शक्ति से कोई बड़ी शक्ति नहीं है।

खरबूजा फाइबर का बड़ा स्रोत

खरबूजा अपनी खुशबू, मिठास और स्वाद के लिए पंसद किया जाता है। यह फाइबर सहित कई मिनरल्स से भरपूर होता है, जो शरीर को हाइड्रेट रखता है। आंतों के स्वास्थ्य के नजरिए से भी अच्छा होता है। साथ ही खरबूजा ब्लड प्रेशर नियंत्रण का काम भी करता है। इसके और भी बहुत से फायदे है, यहां जानिए–

फायदे और प्रयोग

खरबूजा नियमित खाने एक्जिमा, मूत्र संबंधी समस्याएं, सिरदर्द, चेहरे के दाग–धब्बे आदि में लाभ मिलता है। यह लिवर की हेल्थ के लिए बहुत अच्छा स्रोत है। खास बात यह है कि इसमें भरपूर पानी होता है। इसका उपयोग सलाद–सब्जी के रूप में भी कर सकते हैं। खाने के बाद इसका इस्तेमाल त्वचा को हाइड्रेट रखने और रूखापन दूर करने में भी किया जा सकता है। इसके लिए इसके बीजों व गूद को मिलाकर प्रयोग में ला सकते है। इसका शेक भी बनाकर पी सकते हैं।

इनका ध्यान रखें

- खाने से पहले इसे ठंडे पानी में डालें।
- भोजन के कुछ देर बाद ही इसका सेवन करना ठीक होता है।
- एक दिन मे 200ग्राम से अधिक खरबूजा न खाएं। साथ ही एक बार काटने के बाद इसे रखें नहीं।
- नकसीर की समस्या (खासकर बच्चों में) होने पर इसके बीजों को गुलकंद के साथ मिलाकर या ठंडाई में पिलाएं।
- खरबूजा खाने के बाद दूध पीने से पाचन संबंधी दिक्कत हो सकती है।
- यह वात, पित्त व कफ की मात्रा में संतुलन बनाकर शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होता है।

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

अनुभव अमृतम्

मन का काम करना भी बन्द हो जाता है, और शरीर एक अद्भुत नित्य, निराकार चिदानन्द अकाल पुरुष, और उनके दर्शन करता है वो आनन्द इतना अनोखा है कि जब इन्द्रियाँ ही काम नहीं करती तो सुप्तावस्था से बाहर आने पर उसका वर्णन नहीं किया जा सकता। लेकिन वो ध्यान की अवस्था है जो आज दिनांक 15.5.2020 को अभी आधा घण्टा पहले मुझे हुई थी। उसकी मिठास का वर्णन नहीं कर सकता।

अंगुली का गुड़ है वो लेकिन सोने में जो सपना देखा, रेलगाड़ी चलाते हुए। फिर मेरे को झौंका आया। उस समय नींद का झौंका ही था। सोचा कैलाश तुझे बहुत सजग रहना पड़ेगा। बहुत सावधान रहना होगा। अरे! रेलगाड़ी चलाते हुए तूं नींद में चला! झौंका आ गया। कितने यात्री बैठे 1250 थे। यात्री बैठे उनका जीवन तेरे हाथ में जीवन है, और चालक को भी नींद आने लग गयी? खुद को एक–दो थप्पड़ लगाये, और पारब्रह्म परमात्मा की वाणी गूंजी। अरे! कैलाश ये रेलगाड़ी तो मैं चला रहा हूँ रे। तूं तो रेलगाड़ी, बैलगाड़ी के नीचे चलने वाला एक पशु है। जो सोच रहा है कि बैलगाड़ी तेरे दम पर चल रही हैं। वो बैलगाड़ी है ये रेलगाड़ी है, लेकिन ये नारायण सेवा की रेलगाड़ी पारब्रह्म परमात्मा ने मुझे कहा कैलाश मैं चला रहा हूँ। तूं क्यों अपने पर भार लेता है। दिव्यांग का पुनर्वास कैसे करेंगे? वो अपना काम करने लग जावें। उसके पैरों में ऑपरेशन किया गया है अभी वो 100 परसेन्ट ताकत नहीं आयी हैं। 60–70 प्रतिशत ताकत आयी है, 30– 40 प्रतिशत सहारा उसको केलिपर्स से मिला है। केलिपर्स पहनते –पहनते कई बार वो छूट जाता है। उसकी जरुरत नहीं रहती। कई बार कुछ जरुरत रहती होगी किन्हीं में। हाँ, भगवान ने कृपा करदी। केलीपर्स आर्टिफिशियल लिम्ब, डॉ. ऐ.पी.जे अब्दुल कलाम की जीवनी पढ़ी। उसमें एक जगह कुछ लाईने लिखी– उन्होंने।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 475 (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