आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023

दैनिक समाचार–पत्र

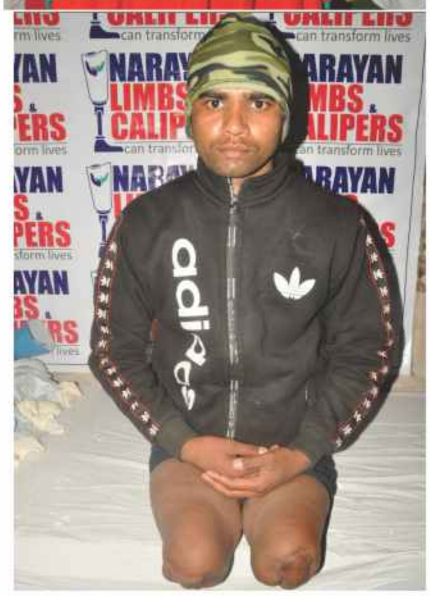
प्रेषण :– कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:–प्रतिदिन

# मन के जीते जीत सदा

● वर्ष - 10 ● अंक-2606 ● उदयपुर, शनिवार 12 फरवरी, 2022 ● प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन ● कुल पृष्ठ : 4 ● मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

### पटना (बिहार), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर



दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का काम सतत कर रहा है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 2 व 3 जनवरी 2022 को भारत विकास विकलांग एवं संजय आंनद फाउण्डेशन अन्तर्राज्यीय बस स्टैण्ड के पास पटना में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्त्ता भारत विकास विकालांग न्याय एवं संजय आनंद फाउण्डेशन रहा। शिविर में 446का रजिट्रेशन, दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग माप 187, केलीपर माप 07 व 38 का ऑपरेशन हेतु चयन हुआ। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री नंदकिशोर जी यादव (विधायक महोदय, पटना), अध्यक्षता श्री डॉ.एस.एस. झॉ (पूर्व निःशक्ता आयुक्त), विशिष्ट अतिथि डॉ शिवाजी कुमार जी, डॉ. विमल जी जैन (महामंत्री भारत विकास परिषद), डॉ. अंकित कुमार सिन्हा निर्देशन में केलीपर्स माप टीम श्री पंकज जी (पीएनडों), श्री नरेश जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीष जी हिण्डोनीया (सहायक), श्री प्रवीण जी (विडियोग्राफर), श्री कपील जी व्यास (सहायक), श्री संदीप जी भटनागर ने भी सेवायें दी।

### जबलपुर (मध्यप्रदेश), दिव्यांग जाँच, चयन एवं 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 दिव्यांग सहायक उपकरण एवं दिव्यांग ऑपरेशन जारी है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 16 जनवरी 2022 को विन्ध्य भवन, जबलपुर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता विध्या संस्कृति मंच शिविर में रजिट्रेशन 283, कृत्रिम अंग माप 55, कैलिपर माप 32, ऑपरेशन चयन 29 की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री संजीव जी राजक (मध्यप्रदेश स्टेट कमिश्नर), अध्यक्षता श्री विपुल जी पंवार (असिसेंट कमिश्नर), विशिष्ट अतिथि श्री विजयपांडेय जी चौहान (स्वास्थ्य विभाग), श्री बी.एस. जी परिहार (सचिव विध्या सांस्कृति मंच), श्री राजेन्द्रसिंह जी (निदान सेवा संस्थान), श्री डी.आर. जी लखेरा, श्री प्रमोद जी, श्री आर.के. जी तिवारी (शाखा प्रेरक), डॉ. नवीन जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), कैलीपर्स माप टीम सुश्री नेहा जी (पीएनडों), श्री भगवती जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री देवीलाल जी, श्री हरीश जी रावत, (सहायक), श्री हितेश जी सेन (रसीद), श्री आदित्य जी (ऐंकर) श्री हेमन्त जी, श्री मुन्नासिंह जी ने भी सेवायें दी।

**NARAYAN SEVA SANSTHAN**
Our Religion is Humanity

**आत्मीय स्नेह मिलन एवं भामाशाह सम्मान समारोह**
**स्थान व समय**
**12 फरवरी 2022 प्रातः 11.00 बजे से**

गीता विद्यालय मंदिर, 25 बी, महावीर सोसायटी, पारस सोसायटी के सामने पी.एन. मार्ग, जामनगर (गुजरात)

मधुबन गेस्ट हाउस नियर, त्यागी हॉस्पिटल, सासनी गेट, आगरा रोग, अलीगढ़ - उ.प्र.

बाबालाल महाराज जी मंदिर, हनुमान गेट, जगधारी, यमुनानगर- हरियाणा

13 फरवरी 2022
होटल कम्फर्ट, हॉस्पिटल रोड, मण्डी - हिमाचल

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

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

इस सम्मान समारोह में सभी दानवीर, भामाशाह सादर आमन्त्रित है।

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

**NARAYAN SEVA SANSTHAN**
Our Religion is Humanity

**विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन एवं कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर**
**13 फरवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से**
**स्थान**

ग्राउण्ड करमा रोड, औरंगाबाद - बिहार

अग्निहोत्री गार्डन, सदर बाजार, होशगाबाद, म.प्र.

माता बाला सुन्दरी प्रांगण, शहजादपुर, जिला-अम्बाला

19 फरवरी 2022
बजरंग व्यायामशाला, कार शोरुम के सामने, पटेल मैदान के सामने, अजमेर

20 फरवरी 2022
गांधी मैदान, मिर्जा गालिब कॉलेज, चर्च रोड, गया-बिहार

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

+91 7023509999
+91 2946622222

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

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

# स्वार्थ नहीं : परमार्थ

बात उस समय की है, जब बाल गंगाधार तिलक ने वकालत की पास कर ली थी। उनके एक मित्र ने उनसे पूछा– अब क्या करना चाहते हो? सरकारी नौकरी या स्वतंत्र वकालत?

गंगाधर जी बोले– मुझे इतने पैसे की भी जरूरत नहीं कि मैं सरकार की नौकरी करके अफसरशाही की गुलामी करूँ और वकालात भी करना नहीं चाहता हूँ।

फिर मित्र क्या बोलते। बात भी आई–गई हो गई।

कुछ दिनों के बाद मित्रों को पता चला कि गंगाधर तो एक स्कूल में अध्यापक बन गए हैं। यह देख उनके दोस्त उनकी बुद्धि पर तरस खाकर बोले– तुमने यह क्या किया। इतनी ऑफर को छोड़ कर यह अध्यापक का कार्य, जहाँ 30 रुपया महीना मिलता है। क्या होगा इससे? अंत में दाह संस्कार के लिए भी पैसे नहीं मिलेंगे।

तिलक ने मुसकराते हुए जवाब दिया–दोस्त, बहुत सोचने के बाद यह निर्णय लिया है क्योंकि यह नौकरी बहुत पवित्र है। यह वह भूमि है, जिसको सींचने पर ऐसे फूल खिलेंगे, जिसकी खुशबू देश बल्कि विश्व को सुवासित करेगी। रही बात दाह संस्कार की तो अगर मेरे पास तब तक पैसे नहीं बचेंगे तो दाह संस्कार का काम तो नगरपालिका वैसे ही कर देगी। इसके लिए चिंता की जरूरत नहीं।

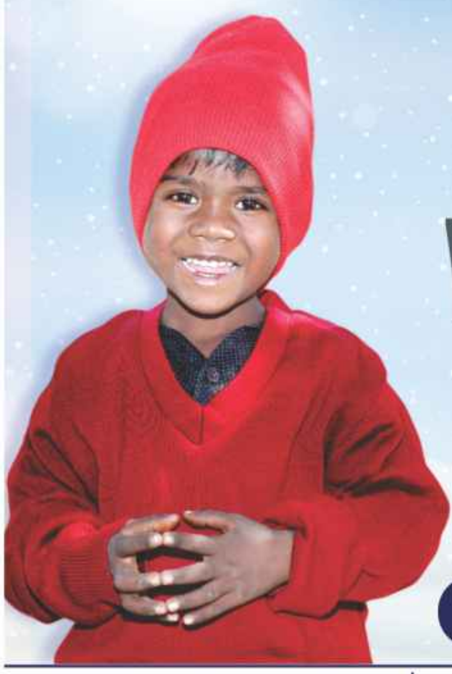
तिलक की बात सुनकर सारे मित्र सुखद आश्चर्य में डूब गए। जहाँ उनका जमीर भी पावन होता चला गया, क्योंकि उन्होंने, ऐसी संतुष्टि के भाव आज तक किसी व्यक्ति के नहीं देखे थे। सब के सब कुछ न कुछ अच्छा करने के संकल्प के साथ तिलक के प्रति श्रद्धावनत हो गए।

# प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

ये क्षमा करना आप उम्मीद मत करो, कि आपसे सब क्षमा मांगते है, अरे भाई ये हम सुधरेंगे युग सुधरेगा हम बदलेंगे युग बदलेगा। हम तो अपनी बात करे, अपना भला किसमें अपना भला इसमे कान का जो छेद है, जिस श्रवण हरि कथा सुनी नहीं कान्हा श्रवण रन्द ये कान ऐसा ही बना। साँप है न सीधा नहीं जाता। पानी सीधा है लेकिन झोंक टेड़ी चलती है। इसलिए कह रहीम कैसे में कैसे निभे। वे डौलत रस आपणे उनके फाटत अंग। फिर साँप की बाम्बी जैसा हो जायेगा। यदि सत्संग को जीवन में नहीं उतारा तो हमारे कान का छेद सीधा हृदय में उतरना चाहिए। उर्मिला पूछ रही, चलूँ या फिर रहूं। लक्ष्मण ने कहा कैसे कहूँ चलूँ फिर रहूँ।

**यदि तुम भी प्रस्तुत होगी तो संकोच सोच दोगी।**
**प्रभुवर बांधा पायेंगे छोड़ मुझे भी जायेंगे।।**
**रहो–रहो प्रिय रहो मेरे लिए यही सहो।**

लक्ष्मण जी ने मन ही मन में समझा दिया। उर्मीले तुम यही रह जाओ और सीता जी ने अपने प्राण पति भगवान श्रीराम को कहा था। सास ससुर की स्नेहलता बहिन उर्मिला महाव्रता पूर्ण करेगी, वही यहा जो मैं भी कर सकी कहा। मेरे से ज्यादा सेवाभावी है, मेरी छोटी बहिना मेरे देवराणी बहिना वह भी सबकुछ मान गयी। बिन स्वभाव से मान गयी। श्री सीता के कन्धे पर आंसू पड़े जर–जर पहन तरल हीरे से कहा उन्होने धीरे से बहिन धैर्य का अवसर है, ये धैर्य भी धर्म है। धर्म के 10 लक्षण में धैर्य तुरन्त प्रतिक्रिया नहीं करता। किसी ने उनको कह दिया कुछ रुक जाइये। कुछ क्षणों बाद बोलिये आपका उत्तर, हमारा उत्तर, मेरा उत्तर, मैं आपके कहने वाला कौन होता हूँ? मैं भी आप में शामिल हूँ ये प्रेम की बाते, ये मधुरता की बाते है, ये भावशुद्धि की बाते है। केवल बाते ही नहीं इन्हें जीवन में उतारना है, भावशुद्ध नहीं हुये तो वाणी शुद्ध कैसे होगी। भाव की समता वाणी और कर्म है।



NARAYAN SEVA SANSTHAN
SINCE 1985
Our Religion is Humanity

सुकून भरी सर्दी

गरीब जो ठंड में ठिठुर रहे
बांटे उनको
गरम सी खुशियां
प्रतिदिन निःशुल्क स्वेटर वितरण

25 स्वेटर ₹5000

DONATE NOW

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


## 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 मित्ति

( 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 |

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें
मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999
आपके अपने संस्थान का पता
नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

## सम्पादकीय

निन्दा एक नकारात्मक भाव है, इसे कहीं– कहीं दुर्गुण भी कहा गया है। क्यों? निन्दा से निन्दक को सुख मिलता है, पर ध्यान रहे यह सुख हानिकर है। निन्दा करने से हमारा स्वभाव हर बात में निषेधात्मक चिंतन की ओर प्रवृत्त होने लगता है, जीवन में उदासीनता का उद्भव होने लगता है तथा प्रत्येक घटनाक्रम में हम निराशाजनक तथ्य ढूंढने के आदी हो जाते हैं।

इन बातों से हमारा वैचारिक, मानसिक व व्यावहारिक स्तर निम्न से निम्नतर होने लगता है। हमने जिसकी निन्दा की उसे कितनी क्षति होगी पर हमें तो ये सारी क्षतियां होना सुनिश्चित हो गया न। निन्दा एक प्रकार का रस है। यह स्वाद जिसको लग जाता है वह निन्दा–नशेड़ी हो जाता है। अनजाने ही वह अपनी प्रगति में प्रतिरोध बन जाता है। निन्दा क्यों करें? किसी के मूल्यांकन का अधिकार हमें किसने दिया? यदि हमारी रुचि मूल्यांकन में ही है तो क्यों नहीं आत्ममूल्यांकन करें?

आत्मविश्लेषण करें। सच तो यह है कि हम अपनी कमियों को ढकने के लिए औरों की निन्दा करने लगते हैं, ताकि अपने दोषों पर ग्लानि न हो। जीवन ऐसी शुतुरमुर्गी क्रियाओं से नहीं चलता है। हमें परनिन्दा का व्यसन छोड़ना ही होगा तभी आगे बढ़ पायेंगे।

## कुछ काव्यमय

निन्दा का आनंद भी,  
खूब उठाते लोग।  
लेकिन मानव के लिये,  
यह है भारी रोग।।  
निन्दा करने से उठे,  
मन में खोटे भाव।  
जिसकी निन्दा हो रही,  
उसको लगते घाव।।  
नहीं किसी का लाभ है,  
उभय पक्ष नुकसान।  
निन्दक निन्दित व्यथित हो,  
होती हानि समान।।  
निन्दक निर्मल ना बने,  
कर लो खूब प्रयास।  
उसके सारे काम ही,  
बन जाते उपहास।।  
निन्दा की आदत बने,  
बुरे भाव का मूल।  
लगते बोये फूल हैं,  
पर उगते हैं शूल।।

- वरदीचन्द राव

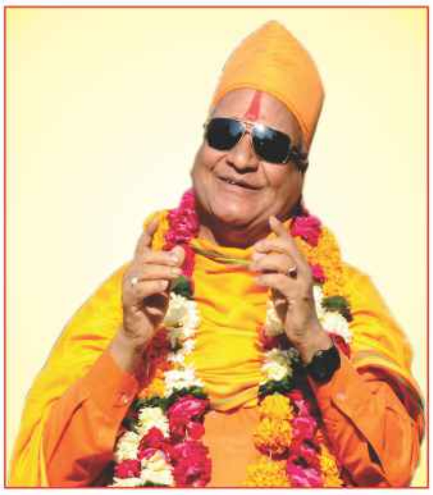
अपनों से अपनी बात

## अच्छे कर्म करना है

**कर्मनिष्ठ हो भाव तो,**  
**दान सेवा धर्म।**  
**त्यागें बल अभिमान का,**  
**जाने सेवा मर्म।।**

सेवा स्वभाव, सेवा के दूत आप हो, कभी तो आप टी. वी. खोल लेते हो और यही चेनल खोलते हैं, इसी समय खोलते हैं। भाव निष्ठ हो। हमारे कर्मों में भाव आ जाये। एक ट्रक के पीछे लिखा था हमारे डॉ. अग्रवाल साहब ने देखा। उनकी कृपा की अनुभूति करते हुए आपको बोल रहा हूँ–

**भाव हमारे अच्छे हों तो,**



**बरकत हमारी दासी है।**  
**कर्म हमारे अच्छे हों तो,**  
**घर में मथुरा काशी है।।**

मार्कण्डेय जी के भाव अच्छे थे। मार्कण्डेय जी के भावो में उन्हें विदित था कि मेरे को परमात्मा देव ने विधाता जी ने, मेरे पूज्य पिताश्री ने मुझे कहा था– छः साल की उम्र दे के ही भेजा है। लेकिन शिवजी की भक्ति से, महाकालेश्वर भगवान की भक्ति से मार्कण्डेय जी लाला अजर, अमर हो गये।

**छः वर्ष की आयु पाते ही,**  
**यमराज उन्हें लेने आये।**  
**चरणों में लिपटे बालक ही,**  
**भगवान स्वयं दौड़े आये।।**

पारब्रह्म परमात्मा स्वयं महाकालेश्वर जी ने अजर, अमर का वरदान दे दिया।

–कैलाश 'मानव'

## क्षणिक क्रोध

क्रोध मानव का सबसे बड़ा शत्रु है। क्रोधी व्यक्ति को अपने–पराए का भेद नहीं होता है। क्रोध अपनों को भी पराया बना देता है। सभी लोग उसी को पसन्द करते हैं जो क्रोध नहीं करता। मनुष्य को अपने क्रोध पर नियंत्रण हेतु हर सम्भव प्रयास करना चाहिए।

बहुत ही क्रोधी स्वभाव का एक लड़का था। वह घर, विद्यालय सभी जगह क्रोधपूर्वक लोगों से उलझ पड़ता था। एक दिन विद्यालय में स्वयं की गलती होने पर भी अपने सहपाठियों से झगड़ पड़ा। उसके सहपाठियों ने मिलकर उसे बुरी तरह से पीटा। जब वह घर आया तो उसे उसकी गलती का अहसास हुआ कि मैंने आवेश में आकर बेवजह लड़ाई की और नुकसान भी मुझे ही उठाना पड़ा।

उसके पिता ने उससे पूछा– क्या तुम क्रोध से छुटकारा पाना चाहते हो?

बेटे ने उत्तर दिया– हाँ, पर कैसे?

पिता ने उसे एक कीलों से भरा डिब्बा और हथौड़ा देते हुए कहा कि जब भी तुम्हें क्रोध आए तो ये कीलें आँगन के पेड़ में तब तक ठोकते रहना जब तक कि तुम्हारा क्रोध समाप्त न हो जाए।

दूसरे ही दिन उसके भाई से उसका किसी बात को लेकर झगड़ा हो गया। लड़के को उसके पिता की बात याद आ गई। वह कीलों का डिब्बा और हथौड़ा लेकर गया और आँगन के पेड़ पर कीलें ठोकने लगा। जब उसका गुस्सा शांत हुआ, तब तक वह उस पेड़ में लगभग 30 कीलें ठोक चुका था और थक चुका था। दूसरे दिन उसे फिर किसी बात को लेकर गुस्सा आया और वह जा पहुँचा पेड़ पर कीलें ठोकने। उस दिन उसने 25 कीलें ठोकीं। ऐसे करके वह रोज कीलें ठोकता, परन्तु पिछले दिन से कम। एक दिन ऐसा भी आया जब उसने सोचा कि इस कीलें ठोकने के थका देने वाले काम से तो अच्छा है कि मैं क्रौध ही न करूँ। कीलें ठोकने में तो बहुत मेहनत करनी पड़ती है। उस दिन क्रोध आने पर भी उसने कोई कील नहीं ठोकी। उसने यह बात अपने पिताजी को बताई –पिताजी, आज मैंने अपने क्रोध पर नियंत्रण करना सीख लिया है। मुझे क्रोध आया तो भी मैंने आज कोई कील नहीं ठोकी। आपका यह कीलों वाला तरीका तो कामयाब रहा।

पिता ने कहा– चलो, चलकर देखते हैं कि इतने दिनों में तुमने कितनी कीलें ठोक डालीं।

पिता– पुत्र दोनों उस पेड़ के पास गए और देखा कि वह पेड़ तो पूरा कीलों से भरा हुआ था। पिता ने बेटे से कहा– अब जब– जब तुम्हें क्रोध न आए, उस दिन एक कील निकाल देना। दूसरे दिन से उसने रोज एक–एक कील निकालना शुरू किया। उसे 60–70 दिन लग गए, सारी कीलें निकालने में। वह मन ही मन बहुत खुश था कि इतने दिन हो गए, मुझे बिल्कुल भी क्रोध नहीं आया है।

वह पिता के पास गया और बोला– पिताजी, मैंने सभी कीलें निकाल दीं। अब तो मुझे क्रोध आता ही नहीं है। पिता उसे पनुः उस पेड़ के पास लेकर गए और उसे उस पेड़ की हालत दिखाई।

पिता ने पुत्र से पूछा– पेड़ कैसा लग रहा है?

बेटे ने उत्तर दिया– पिताजी, पेड़ तो बहुत भद्दा दिख रहा है। सभी जगह कीलों के निशान हैं। पिता ने कहा– जो पेड़ पहले सुन्दर था, परन्तु तुम्हारे पहले सुन्दर था, परन्तु तुम्हारे कीलें ठोकने से यह कुरूप हो गया। इसी तरह तुम भी जब सामने वाले पर क्रोध करते हो तो उसके मन पर एक कील ठोक देते हो और क्षमा माँग कर कील वापस तो निकाल देते हो, लेकिन उसके मन में दर्द रूपी घाव का निशान रह जाता है। क्षमा माँगने पर दर्द कम हो जाता है, परन्तु निशान तो बना ही रह जाता है।

– सेवक प्रशान्त भैया

## एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

मदन प्रतिदिन पास–पड़ोस के बच्चों, स्त्रियों को घर बुला भजन कीर्तन करता था। इस दौरान वह कई ज्ञान की बातें भी बताता था। इसी क्रम में एक दिन उसने बताया कि बांट बांट के खाओ–बैकुण्ठ में जाओ। कैलाश को बापूजी की यह बात बहुत अच्छी लगी। अब वह अक्सर इस बात को दोहराता और प्रसन्न होता। मदन भी पुत्र को देख मुस्करा देता।

एक दिन कैलाश को किसी ने सिके हुए भूंगड़े दिये तो वह उन्हें छील कर पास ही पड़े सिलबट्टे पर बांटने लगा। कैलाश की खुशी का पारावार नहीं था, आज वह अपने पिता द्वारा कही बात को चरितार्थ करने जा रहा था। भूंगड़ों को बांट कर खाने के बाद उसे बैकुण्ठ जाने को मिलेगा। इस कल्पना मात्र ने ही उसमें उत्साह भर दिया। तभी मदन आ गया। पुत्र के उद्यम को देख कर सहज ही पूछ बैठा–बेटा क्या कर रहे हो? कैलाश अपने पिता द्वारा बताई बात पर ही अमल कर रहा था इसलिये झट से बोल पड़ा– बापूजी आपने बताया था ना कि बांट बांट कर खाना और बैकुण्ठ में जाना। मैं इन चनों को बांट रहा हूं और फिर खा लूंगा। फिर तो मैं बैकुण्ठ चला जाउंगा ना? मदन अपने पुत्र के अबोधपन पर हंस पड़ा और समझाया कि इस तरह बांट कर नहीं खाना, बल्कि जो तुम्हारे पास है उसे आस–पास सब में बांट कर खाओ। पिता की यह बात सुनते ही पिछले दिनों की एक घटना को याद कर कैलाश की आंखों में आंसू आ गये। मदन का मन पसीज गया, बोला– अब क्यूं रो रहा है? पिता के प्रोत्साहन से कैलाश की रूलाई फूट पड़ी, रोते रोते कहने लगा– आप सबको बांटने की बात कहते हो पर जब भी प्रसाद बांटते हो तो पड़ोस के बच्चों को सबसे पहले और सबसे ज्यादा देते हो, मुझे सबसे कम व सबसे बाद में देते हो। मैं तो आपका पुत्र हूं फिर भी पड़ोस के बच्चे आपको अधिक प्रिय है। बेटे की बात सुन मदन ने उसे गले लगा लिया और प्यार से समझाया कि पड़ोस के बच्चे बहुत गरीब हैं इसलिये उन्हें ज्यादा दिया, उन्हें प्रसाद तो क्या रोटी तक भी कभी कभी नहीं मिल पाती। तुम्हें तो आये दिन मिठाई मिल जाती है इसीलिये उनका हक ज्यादा बनता है। पिता की बात कैलाश के मन में उतर गई और अचानक पड़ोस के बच्चों के लिये उसके मन में भी करुणा जाग उठी।

अंश - 006

## स्वस्थ रहना है तो खाने–पीने का रखें ख्याल

सही और पौष्टिक आहार आपको सेहतमंद रखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। फिट और हेल्दी रहने के लिए आपको अपनी डाइट का ख्याल रखने की आवश्यकता होती है। आइए जानते हैं, आयुर्वेद के अनुसार आपको खाने–पीने में किन बातों का ख्याल रखना चाहिए।

- सब्जियों को पकाते समय इस बात का ख्याल रखें कि, सब्जियां न तो ज्यादा पकी हों और न ही कच्ची।
- चीनी खाने से दूर रहें। आप इसकी जगह शहद या गुड़ का सेवन कर सकते हैं।
- चोकर युक्त आटा और दलिया खाएं।
- खाना हमेशा ताजा और गर्म ही खाएं ऐसा करने से आपका पाचन सही होगा।
- मार्केट से मिलने वाले सॉट ड्रिंक्स से दूरी बनाकर रखें। जंक फूड का सेवन करें।
- पाचन को सही रखने और भूख को बढ़ाने के लिए अदरक का एक छोटा–सा टुकड़ा लें। इसे तवे पर भून लें। अब इस टुकड़े को ठंडा होने के बाद इस पर सेंधा नमक लगाकर खाना खाने के 5 मिनट पहले खाएं।

**रात को भोजन के समय इन बातों का ख्याल रखें ......**

- रात के समय बिलकुल पेटभर खाना न खाएं। इससे पेट भारी होता है। हल्का खाना ही खाएं।
- रात के समय दही का बिलकुल भी सेवन न करें। दही शरीर में कफ की समस्या को बढ़ा सकता है, जिसके चलते नाक में बलगम के गठन की अधिकता पैदा हो सकती है।
- रात के समय दूध पीते हैं, तो कम फैट वाला दूध ही पिएं। ख्याल रखें कि ठंडा दूध न पिएं।

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

## अनुभव अमृतम्

मफत काका साहब सामग्री भेजते रहे। दो ट्रक ज्वार आया, एक बार आधा ट्रक राजमा आया, विटामिन 'ए' के हजारों केप्सुल आये। कपड़े सर्दी में ऊनी जर्सी, स्वेटर गाँठों की गाँठें मशीन से बंधी हुई। कमला जी ने बहुत सहयोग दिया, प्रशांत ने, कल्पना ने, बहुत सहयोग किया। जगदीश जी आर्य साहब, फिर देवेन्द्र जी चौबीसा भी भीण्डर के सेवा करने लगे। उनके पिताजी भगवती लालजी चौबीसा जी मेरे बचपन के मित्र भाई समान।

साधू ऐसा चाहिये,जैसा सूप स्वभाव।
सार सार को गहि रहे, थोथा देय उड़ाय।।

ये सेवा की महान गंगा नदी बहती है। बहुत साथ दिया मेरे दूर संचार के अधिकारियों ने। कैलाश जी बहुत अच्छा काम करते है। इन्हीं शिविरों में एक दिन उदयपुर के कलेक्टर साहब पधारे। उन्होंने एक भूखण्ड दिया 473 नम्बर का 70 / 105 फीट नाप में 105 फीट सड़क पर, चौड़ाई 70 फीट 86 रुपया प्रतिवर्ग फीट। फिर उसका आधा पैसा करवाना था। आधा पैसा करवाने के लिये एक अधिकारी के पास गये थे। उन्होंने नारायण सेवा की तारीफ तो बहुत की, फिर कहा एक कागज मँगवाता हूँ।

आप उस पर लिख दीजिये कि अभी हम प्लॉट नहीं ले सकते, हमारे पास पैसा नहीं है। अभी प्लॉट केन्सल कर दीजिये, आगे पैसा होगा तो री–एप्लाई करेंगे। मैंने सोचा– कैसे अधिकारी हैं? अच्छे से अच्छे अधिकारी भी मिले और बुरे से बुरे अधिकारी भी मिले। अच्छे बहुत मिले। जैसे मैंने आपको कहा मालोविका जी पँवार कथोड़िया परिवारों में बहुत गये, भगवान ले गया। क्रम चलता रहा।

एक बार पैसे की जरूरत थी संस्थान में, गेहूँ, जौ पिसवाने का पैसा भी नहीं था। मफत काका का भेजा ट्रक भी आया था। उस समय किसी से भी उधार लेकर तीन साढ़े तीन हजार का चुकारा किया। मैंने पीएफ से पैसा निकालने को माँगा। डेढ़ सौ आदमियों का पीएफ का पैसा निकालने को, मैं स्वीकृत करता था, लेकिन मेरे पीएफ का पैसा मेरे अधिकारी स्वीकृत करते थे। दो चार दिन स्वी.ती नहीं आयी। मैं उनके पास गया, उन्होंने कहा– आपको किसमें चाहिये? आपका तो बहुत अच्छा है। मेरी दोनों आँखों में आँसू आ गये। उन्होंने कहा आप तो रोने लग गये। मैंने कहा मुझे दीन–दुःखियों के लिये चाहिये। ये फाइल आप हस्ताक्षर कर दीजिये, मैंने हस्ताक्षर कर दिये।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 359 (कैलाश 'मानव')

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



### 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, 9829790403 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353,• डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023