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-2681 • उदयपुर, गुरुवार 28 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

श्रीकोलायत (राजस्थान) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्शो 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 17 अप्रेल 2022 को पंचायत समिति परिसर, श्रीकोलायत में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता प्रधान पंचायत समिति, श्रीकोलायत बीकानेर रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 253, कृत्रिम अंग माप 24, कैलिपर माप 32 की सेवा हुई तथा 55 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् भंवर सिंह जी भाटी (ऊर्जा मंत्री राजस्थान), अध्यक्षता श्रीमान् प्रदीप कुमार जी चाहर (उपखण्ड अधिकारी, श्रीकोलायत), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् भंवर लाल जी सेठिया (प्रधान प्रतिनिधि, श्रीकोलायत), श्रीमती पुश्पा देवी जी सेठिया (प्रधान, श्रीकोलायत), श्रीमान् हरिसिंह जी शेखावत (उपखण्ड अधिकारी, श्रीकोलायत), श्रीमान् दिनेश सिंह जी भाटी (विकास अधिकारी, श्रीकोलायत) रहे। डॉ. नवीन जी (अस्थि रोग विशेशज्ञ), श्री नाथूसिंह जी शेखावत (टेक्निीशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (शिविर सह प्रभारी), श्री बहादुर सिंह जी (सहायक), डॉ. रविन्द्र सिंह जी (जयपुर आश्रम

मालेरकोटला (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 17 अप्रेल 2022 को श्री हनुमान मंदिर, तालाब बाजार, मालेरकोटला में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता महावीर इन्टरनेशनल एवं मानव निश्काम सेवा समिति रजि.एवं गुरु सेवक परिवार, मालेरकोटला रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 256, कृत्रिम अंग माप 82, कैलिपर माप 15 की सेवा हुई तथा 17 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् लोकेश जी जैन (प्रधान), अध्यक्षता श्रीमान् नरेश जी सिघंला (दिनेश इन्डस्ट्रीज ऑनर), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् रमेश जी जैन लाडिया (प्रधान जैन समाज), श्रीमान् राजेन्द्र सिंह जी (टिनानगल सरपंच), श्रीमान् प्रदीप जी जैन (चेयरमेन मानव निश्काम), श्रीमान् मोहन जी श्याम (कोशाध्यक्ष) रहे।

डॉ. सिद्धार्थ जी लांबा (अस्थि रोग विशेषज्ञ), श्री गौरव जी (पी.एन.डो), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव (शिविर सह प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री मनीश जी हिन्डोनिया (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (कैमरामेन) 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 01 मई, 2022

▪ रोटरी क्लब पाली, मैन रोड़, बापूनगर के पास, पाली (राजस्थान)

दिनांक 02 मई, 2022

▪ नागपुर (महाराष्ट्र)

▪ गजरोला, अमरोहा (उत्तरप्रदेश)

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 1 मई, 2022

स्थान

होटल एस के रेजीडेन्सी, 418, अल्बर्ट रोड, केनाल ऑफिस के सामने अमृतसर, पंजाब, सांय 4.00 बजे

होटल सूर्या एण्ड बेंकेट हॉल, आदर्श कॉलोनी, रामपुर, उ.प्र., सांय 4.30 बजे

लॉयन्स क्लब, जलविहार कॉलोनी, मरीन ड्राइव के पास, रायपुर, छत्तीसगढ़, सांय 5.00 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'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

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

परम श्रेय का अधिकारी

जो जिस स्थिति में है, अपने लिए ऐसा क्षेत्र चुन सकता है कि कुछ करने का अवसर मिले। गौड़ देश में एक भावनाशील श्रमिक रहता था। जितना कमाता, उतना गुजारे में ही खर्च हो जाता। दान– पुण्य के लिये कुछ न बचता। इससे वह दुःखी रहने लगा। मन –ही– मन स्वयं को ही कोसता कि बिना परमार्थ किए परलोक में कैसे सद्गति मिलेगी? अपनी व्यथा उसने क्षेत्र के निवासी मद्रक संत को सुनाई। उन्होंने उसे सलाह देते हुए कहा –''इस क्षेत्र में बहुत से तालाब हैं, पर वे अब समतल हो गए हैं। उनमें गहराई न रहने से पानी भी नहीं टिकता और प्यासे पशु– पक्षी अपनी प्यास तालाबों से बुझाने के लिए दूर– दूर तक जाते हैं। मनुष्यों को भी कम कष्ट नहीं होता। तुम इन तालाबों को जहाँ भी पाओ वहाँ श्रमदान कर तालाबों का जीर्णोदार करते रहो। जिस प्रकार नए मंदिर बनवाने की अपेक्षा पुरानों का जीर्णोदार श्रेष्ठ माना जाता है, बच्चे उत्पन्न करने की अपेक्षा रोगियों को सेवा प्रदान करना श्रेयस्कर है, उसी प्रकार तुम श्रमदान के आधार पर तालाबों का जीर्णोद्धार करो और उन्हीं के समीप वृक्ष भी लगाओ। किसान श्रमिक के पास अपनी श्रम– संपदा प्रचुर थी, उसी के वह निर्वाह के अतिरिक्त परमार्थ भी अर्जित करने लग गया और संत के लिए निर्देश से परम श्रेय का अधिकारी बना।

संस्कार

संस्कार का भाव शुद्धीकरण से है, जिससे मन–मस्तिष्क को सुन्दर गुणों से सजाया जाए और दुर्गुणों से बचा जाए। हमें हमेशा अच्छे कार्य करने चाहिए। कभी किसी का दिल न दुखाएं, किसी को धोखा न दें। किसी के मुंह से निकली बद्दुआ से बचें, यह नुकसान करती है। कभी भी चोरी न करें। अपनी मेहनत की कमाई ही बहुत होती है। चोरी का धन चाहे एक रुपया हो अथवा लाखों रुपये, आपसे दुगने रुपये लेकर जाएंगे, आपको फलने– फूलने नहीं देंगे।

सभी से मधुर वाणी में व प्रेमपूर्वक बोलना चाहिए। इसी से हम दूसरों का दिल जीत सकते हैं। जो काम प्रेम से हो सके उसे तकरार से न करें। यदि बच्चों को प्रेम सिखाएंगे तो नफरत का उन्हें पता भी नहीं होगा। बच्चों के मन में घृणा के बीज न बोएं। बच्चों को प्रेम की भाषा सिखाएं। बचपन से ही बच्चों को अच्छे संस्कार देना चाहिए। बच्चों का मन कोरे कागज की तरह होता है, हम उस पर जो लिखते जाएंगे वही कुछ वे सीखेंगे। बच्चे ही हमारा भविष्य हैं इसलिए जैसी हम इन्हें शिक्षा देंगे उनका मन भी वैसा ही बन जाएगा। बच्चों को समय का पालन और सद्व्यवहार अपनाना चाहिए। पढ़ाई के साथ–साथ सत्संग, सेवा सुमिरण करना चाहिए। व्यर्थ की बातों व कार्यों में समय नहीं व्यर्थ करना चाहिए।

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

जा पर जाँके सत्य सनेहु
सो तस मिलही न कछु सन्देहु।

हनुमान जी महाराज ने कहा–राम भगवान उस पर्वत पर सुग्रीवराज बैठे है। भले आदमी हैं, वानरों के राजा है। इनके बड़े भाई बाली ने इनको धक्के देकर निकाल दिया। इनके वध करने का सोचते रहते हैं। इस पर्वत पर ऐसा श्राप मिला हुआ है कि बाली इस पर्वत पर आ नहीं सकता। अन्यथा वो इस पर्वत पर आकर भी मार डालता। बहुत बलवान है, हे राम भगवान, मर्यादा पुरुषोतम, विष्णु भगवान के अवतार आप सुग्रीव से दोस्ती कीजियेगा। सीताजी का पता सुग्रीव लगा लेंगे। उनके पास करोड़ों वानर हैं। वो चारो दिशाओं में वानरों को भेजेंगे। ऐसा करते हुए जब सुग्रीवजी के पास लाये, सुग्रीवजी से मित्रता हुई। माताओं और बहनों कथा आप जानते है। आपने रामचरितमानस के नवाह्न पारायण किये हैं। आपने अखण्ड रामायण की है। आपने गीताजी के अठाराह अध्याय को पढ़ा है। आपने श्रीमद्भागवदजी का स्वाध्याय किया है। आप कथा जानते हैं ? इस कथा को हृदय में धारण करके आज से व्यवहार में उतार लीजिये। जो भी बहूजी है वो अपनी सासूजी को माताजी समान मान लेवें। मैं हाथ जोड़कर प्रार्थना करता रहा हूँ , प्रार्थना, निवेदन करता हूँ ये भेदभाव मत बढ़ाइये। ये तनाव मत बढ़ाइये, ये लोभ मत लाइये। ये लोभ आपका सगा नहीं है। ये लोभ पाप का मूल है, ये लालच बुरी बला है। इन दुगुर्णो को त्याग दीजिये, गुणों को अपना लीजिये। और सासू माताजी भी आज से अहकांर छोड़ देवें। अपनी बहू को भी बेटी से भी ज्यादा प्यार करें। ऐसी भावना लानी चाहिये। ऐसा कर्म करना चाहिये तभी ये कथा सफल होती है। कथा कौतुहल नहीं है। कथा केवल शब्द नहीं है। कथा केवल वाक्य नहीं है। ये कथा जीवन का आधार है। ये अंग चेहरे का सात सौ रुपये में अम्बाला और दिल्ली में मिल जाता है। ये फाईबर और प्लास्टिक का बना हुआ है। लेकिन भगवान ने हमारे को जो ब्रेन दिया है। पहचान अच्छी रखे, विज्ञान को अच्छा रखे। अपनी संवेदना को देखते रहें। और जब संवेदना को देखे बार–बार सोचें। ये अनित्य है, मेरे सस्कार बदल रहे हैं। जो अच्छा है मैं उसका संवर्धन करूंगा।

बचपन का सबक

एक बार छह साल का नन्हा सा बच्चा अपने साथियों के साथ बगीचे में फूल तोड़ने के लिए गया। उसके दोस्तों ने बहुत सारे फूल तोड़कर अपनी झोलियों में भर लिए। नन्हा बालक छोटा और कमजोर होने के कारण पिछड़ गया और उसने पहला फूल तोड़ा ही था कि बगीचे का माली आ गया। दूसरे सारे लड़के बगीचे से भागने में सफल हुए जबकि नन्हा बच्चा माली की पकड़ में आ गया। बहुत सारे फूलों के टूटने, बगीचे का नुकसान होने और लड़कों के भाग जाने की वजह से माली काफी गुस्से में था। इसलिए अपना सारा गुस्सा उसने अपने हाथ में आए नन्हें बच्चे पर निकाला। पहले उसने बच्चे को काफी फटकारा और जब माली का मन इससे भी नहीं भरा तो उसने छोटे बच्चे को पीट दिया। तब बच्चे ने माली से कहा कि आप मुझे इसलिए फटकार रहे हो, क्योंकि मेरे पिता नहीं हैं। इतना सुनते ही माली का क्रोध पूरी तरह खत्म हो गया और उसने नन्हे बच्चे से कहा कि 'बेटे मैंने तुमको पीटा तो है, लेकिन इसलिए नहीं कि तुम्हारे पिता नहीं हैं। मेरा गुस्सा कुछ ज्यादा हो गया था, लेकिन पिता के नहीं होने से तुम्हारी जिम्मेदारी पहले से ज्यादा हो गई है इसलिए इस हालत में सही–गलत का फैसला तुम्हें खुद ही करना है। पिता होते तो वह शायद तुम्हारा मार्गदर्शन करते।'

माली की मार खाकर तो उस बच्चे ने एक आंसू भी नहीं बहाया, लेकिन यह सुनकर वह बच्चा बिलखकर रो पड़ा। माली की बात बच्चे के दिल में घर कर गई और उसने इस सबक को हमेशा याद रखा। बच्चे ने उसी दिन निश्चय कर लिया कि वह आज से कोई ऐसा काम नहीं करेगा जिससे किसी को नुकसान हो। बड़ा होने पर वह बालक भारत के स्वतंत्रता आंदोलन में कूद पड़ा और भारत को आजादी मिलने के कुछ साल बाद उसने भारत के प्रधानमंत्री पद को सुशोभित किया। इस बालक का नाम था लालबहादुर शास्त्री।

सम्पादकीय

मनुष्य का मनुष्य से क्या रिश्ता है? क्या हमारे रक्त – संबंध के रिश्ते ही होते है या और भी ? इन बातों का उत्तर हमारे शास्त्रों, शास्त्रकारों तथा उपदेशकों ने अनेक बार अपने–अपने ढ़ंग से दिये हैं। उनकी मानें, मन की मानें, मानवता की मानें तो मनुष्य का मनुष्य का नाता रिश्ता आत्मीयता का है। हम यह तो स्वीकार करते हैं कि एक ही परमात्मा ने हमें जन्म दिया है, उसी ने हमारा पालन पोषण का दायित्व भी वहन किया हुआ है। हम उसे परमपिता के नाम से भी संबोधित करते हैं। जब हम सभी मनुष्य एक ही पिता का संतान है तो परस्पर बहुत ही गहरा रिश्ता बन गया है।

ऐसी दशा में हम जरा सोचें कि दुनिया के सभी ईंसान मेरे अपने हैं। भ्राता हैं। चाहे वे किसी भी धर्म, भाषा या संस्कृति के मानने वाले ही क्यों न हों। चाहे वे कितने ही सम्पन्न हों, विपन्न हों, स्वस्थ हों या असहाय हों, है तो हमारे भाई ही। हमारा भाई सुखी हैं तो हमें प्रसन्नता होती ही है। तो उसके संकट में भी हमारा विचलन होना और उसकी सहायता के लिये तत्पर होना स्वाभाविक होना ही चाहिये तभी वसुधैव कुटुम्ब का भाव साकार हो सकेगा।

कुछ काव्यमय

मानव है मानव का भाई
फिर क्यों है संकोच ?
केवल अपना ही मैं देखूं
यह तो गंदी सोच।
मेरा भाई रहे दुखी तो।
मुझे कहाँ सुख होगा।
भाईचारा ठीक निभे जब
मिलकर दुःख भगेगा।।

सेवा ही बड़ा धर्म

गुरू नानकदेव जी शिष्य मर्दाना के साथ एक गांव में पहुंचे। गांव के बाहर एकझोपड़ी में कुष्ट रोगी रहता था। लोग उससे घृणा करते। कोई भी उसके पास नहीं जाता। कभी कोई उसे भोजन दे जाता अन्यथा भूखे रहना उसकी नियति थी।

गुरू नानकदेवजी झोपड़ी में गए और पूछा– भाई, हम आज रात हम तुम्हारी झोपड़ी में रूकना चाहते हैं? अगर तुम्हे कोई परेशानी ना हो तो। यह सुनकर वह हैरान हो गया, क्योंकि उसके पास कोई आना–जाना ही नहीं चाहता फिर ये कैसे उसके पास रूकने को तैयार हुए?

वह सिर्फ उन्हें देखता रहा। उसके कोढ़ ग्रस्त अंग में कुछ बदलाव आने लगे। नानकदेव जी ने मर्दाना

को रबाब बजाने को कहा और उन्होंने कीर्तन आरंभ कर दिया। कोढ़ी ध्यानपूर्वक सुनता रहा। जब कीर्तन समाप्त हुआ, तो उसने गुरूजी के चरण स्पर्श किए। गुरू नानकदेव जी ने उससे पूछा, भाई, कैसे हो? गांव के बाहर झोपड़ी क्यो बनवाई? उसने उत्तर दिया, मैं बहुत बदकिस्मत हूं। मुझे कुष्ट रोग है, कोई मेरे पास नहीं आता। कोई मुझसे बात नहीं करता। अपनों ने भी मुझे घर से निकाल दिया।

मैं दुर्भाग्यशाली और धरती पर बोझ हूं। गुरू नानकदेव जी ने कहा– बोझ तुम नहीं वो लोग है जिन्होंने पीड़ित पर भी दया नहीं की और अकेला छोड़ दिया। आओ मेरे पास, मैं भी तो देखूँ, कहाँ है कोढ़? जैसे ही नानकदेव जी ने उसके हाथों और पीठ को सहलाया, वह पूरी तरह से स्वस्थ हो गया।

इस चमत्कार से अभिभूत वह गुरूजी के चरणों में गिर पड़ा। उन्होंने उसे उठाकर गले लगाते हुए कहा– प्रभु का स्मरण और लोगों की सेवा करो, यही मनुष्य के जीवन का प्रमुख कार्य है।

उसके पश्चात् वह अन्य कोढ़ियों की सेवा में लग गया और ऐसी ख्याति पाई कि सभी उसका आदर करने लगे। **– कैलाश 'मानव'**

जो ए.टी.एम. मशीन पैसा नहीं दे, उसमें अपना पैसा कौन डालेगा ?

सेठ राम किशोर जी के पास धन एवं रुपये पैसे का अकूत खजाना था। रुपया इतना कि रखने तक की घर में जगह नहीं। सेठ जी ने सारा रुपया बैंक में डलवा दिया और अपने नाम का ए.टी.एम. कार्ड बनवा दिया। अब सेठ जी निश्चिंत कि उनका पैसा सुरक्षित जगह पर पहुँच चुका था। न कोई रुपया गुम हो जाने का डर और न रकम डूबने का भय। सेठ जी आराम का चिन्तामुक्त जीवन जीने लग गये। जब सेठ जी को जरूरत होती, अपना ए.टी.एम. कार्ड लिया और रुपया निकला लेते। धीरे–धीरे अवस्था बदलती गई। सेठ जी वृद्ध हो चुके थे। अब सेठ जी कभी चैक भिजवा कर पैसा निकलवाते तो कभी अपने मुनीम को अपना कार्ड देकर भेजते। मुनीम पैसा ले आता। सेठ जी कभी अपने भाई, अपने लड़कों, अपनी लड़कियों, अपने

दामाद, अपने रिश्तेदारों में से कोई भी मिलता, उससे पैसा निकलवाकर मंगवा लेते काम बड़ा आराम से चल रहा था।

एक बार सेठ जी ने अपने मुनीम को ए.टी.एम. देकर भेजा। मशीन ने पैसा नहीं निकाला.....फिर अपने लड़के को देकर भेजा, फिर भी मशीन ने पैसा नहीं निकाला. ....फिर लड़की, दामाद, पोते, पोती सभी को भेजा लेकिन मशीन का वही का वही हाल। आखिर सेठ जी स्वयं ए.टी.एम. कार्ड लेकर गये पर मशीन से पैसा नहीं निकला। यह खबर एक से दो, दो से चार, चार से दस, बीस, सौ और हजारों लोगों तक हवा की तरह फैल गई, जिन लोगों ने उस बैंक के ए.टी.एम. कार्ड ले रखे थे, वे सभी पहुँच गये बैंक में और देखते ही देखते सभी ने अपने खाते उठा लिये। बैंक बदनाम हो चुका था। अब उस बैंक पर किसी को विश्वास नहीं था।

क्या हम भी ऐसी बैंक तो नहीं बन रहे हैं, जिससे उपभोक्ताओं का विश्वास उठ रहा हो..... जी हाँ, हम भी एक ए.टी.एम. की मशीन ही हैं, जिसमें परमात्मा ने अपना पैसा रख रखा है, वह कभी ए.टी.एम. देकर असहाय को, कभी गरीब को, कभी बीमार को, कभी निःशक्त को, कभी निराश्रित को कभी भूखे, प्यासे को तो कभी दुर्बल अवस्था लिए उस वृद्धजन को हमारे पास अपना ए.टी.एम. कार्ड देकर भेजता है। यदि उस समय हम ए.टी.एम. पैसा निकालते हैं तो हम पर परमात्मा का पूरा विश्वास है। वह और भी धन दे सकता है और यदि हमने उसके प्रतिनिधियों को नकारा है उसका चैक बाउन्स किया है तो वह कभी भी अपनी जमा पूंजी निकलवा सकता है।

यदि बैंक की साख बढ़ेगी तो जमाकर्त्ताओं का विश्वास बढ़ेगा। आइए, उस जमाकर्त्ता को राजी रखने का पूरा प्रयास करें, बैंक की ए.टी.एम. पैसा देती रहेगी तो जमाकर्त्ताओं का विश्वास भी बढ़ता रहेगा। जमाकर्त्ता किसके नाम का चैक बनाये यह उसके अधिकार की बात है, किसी बैंक या ए.टी.एम. मशीन का यह अधिकार नहीं कि जमाकर्त्ता द्वारा भेजे प्रतिनिधि को धन के लिए मना कर दे।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

अब कभी वह बीसलपुर के सत्तू वितरण शिविरों में नहीं जा पाता तो रामायण मंडल में चला जाता। सिरोही अस्पताल में रोगियों की सेवा करने में जो आनन्द आता था उसकी क्षतिपूर्ति वह उदयपुर के अस्तपताल में जाकर करने लगा। उन दिनों डा.आर.के.अग्रवाल का स्थानान्तरण उदयपुर हो गया था तथा अपने सेवाभाव से बहुत कम समय में ही उन्होंने अच्छी प्रतिष्ठा आर्जित कर ली थी। कैलाश का उनसे भीलवाड़ा से ही परिचय था।

टेलीफोन ऑफिस में दोपहर एक से दो के बीच लंच की छुट्टी होती थी। कैलाश इस समय का उपयोग अस्पताल जाकर रोगियों की सेवा में करने लगा। झोले में फल, बिस्कुट, किताबें लेकर वह अस्पताल पहुँच जाता। डॉ. अग्रवाल ने वहां उसे एक लोकर आवंटित करवा दिया जिसमें वह अपना झोला व अन्य सामान रखने लगा। डॉ. अग्रवाल का सर्जरी वार्ड था, वह उसी में ज्यादा जाने लगा। इसी तरह ओर्थोपेडिक वार्ड की तरफ भी उसका ध्यान बढ़ने लगा।

कैलाश को यूं बिना रोक टोक अस्पताल में आते जाते देख कई लोगों के माथे भी ठनकते। ऐसे ही एक कर्मचारी को कैलाश का इस तरह आना जाना बिल्कुल पसन्द नहीं आता था, वह हरदम इसे टोकता रहता था, कहता था –चले आते हैं अपना सिर उठाकर जैसे अस्पताल इनकी जागीर हो। कैलाश उसे समझाने की बहुत कोशिश करता मगर उसकी टोका–टोकी जारी रहती।

एक बार प्रसिद्ध स्वतन्त्रता सेनानी, संविधान सभा के सदस्य तथा भू.पू. सांसद रहे मास्टर बलवन्त सिंह मेहता किसी से मिलने अस्पताल आये। उन्होंने कैलाश को मरीजों की सेवा करते देखा तो बहुत प्रभावित हुए। कैलाश का उनसे परिचय नहीं था मगर उनका नाम जरूर सुन रखा था। उन्होंने कैलाश को अपने घर बुलाया और उसके बारे में पूछने लगे। कैलाश को जब पता चला कि मास्टर बलवन्त सिंह यही हैं तो उसकी प्रसन्नता का पारावार नहीं रहा, वह तुरंत उनके चरणों में नतमस्तक हो गया। थोड़ी देर इधर की बातें चलती रही तो कैलाश ने बताया कि वह रामायण मण्डल के कार्यक्रमों में भी भाग लेता है, इस पर मेहता ने कहा कि उनके घर पर भी प्रत्येक शनिवार को सत्संग होता है, चाहो तो वहां भी आ सकते हो।

अंश - 078

सुखी परिवार

एक गृहस्थ कबीर के पास सत्संग के लिए गया। वह अपने दाम्पत्य जीवन से असन्तुष्ट था। स्वागत शिष्टाचार के बाद गृहस्थ ने कबीर से पूछा , 'भगवन! सुखी पारिवारिक जीवन का रहस्य क्या है ?' कबीर उस व्यक्ति की निराश मुख–मुद्रा एवं हाव–भाव देखकर समझ गये कि उसकी अपनी धर्मपत्नी से पटती नहीं हैं। कबीर यह कहकर कि 'अभी समझाता हूँ', घर के अन्दर चले गए। थोड़ी देर बाद कबीर अन्दर से सूत लेकर लौटे और उस व्यक्ति के सामने बैठकर सुलझाने लगे। कुछ क्षण बाद कबीर ने अपनी पत्नी को आज्ञा दी– 'यहाँ बड़ा अधेंरा है, सूत नहीं सुलझता, जरा दीपक तो रख जाओ।' कबीर की पत्नी दीपक जलाकर लाई और चुपचाप चली गई। उस गृहस्थ को आश्चर्य हुआ कि क्या कबीर अन्धे हो गए हैं, जो सूरज के प्रकाश में भी उन्हें अधेंरा लगता है। इनकी पत्नी कैसी है जो बिना प्रतिवाद किये चुपचाप दीपक चलाकर रख गई। इसी बीच कबीर की पत्नी दो गिलासों में दूध लेकर आई। एक उस व्यक्ति के सामने रख दिया तथा दूसरा कबीर को दे दिया। दोनो दूध पीने लगे। थोड़ी देर में कबीर की पत्नी फिर आई और उसे पूछने लगी कि 'दूध में मीठा तो कम नहीं है।' कबीर बोले, 'नहीं बहुत मीठा है।' इसके बाद वे दूध पी गये। वह आदमी फिर हैरान हुआ कि दूध में मीठा तो था ही नहीं। तब वह आदमी झल्लाते हुए बोला, 'महाराज, मेरे प्रश्न का उत्तर तो देने की .पा करें।' कबीर बोले, 'अरे भाई! समझा तो दिया। सुखी गृहस्थ जीवन के लिए यह आवश्यक है कि सदस्यों को अपने अनुकूल बनाओं और स्वयं भी परिवार के अनुकूल बनो। जीवन में हर जगह स्नेह और क्षमा का दान दो। वह व्यक्ति सारी बात समझ गया और खुशी–खुशी घर लौट गया।

मोटा अनाज गर्मी में खाएं तो ध्यान रखें

हमारे यहां सर्दियों से मोटे अनाज खाने की परम्परा रही है। ज्वार, बाजरा, जौ, रागी (मड़वा), मक्का, कांगनी शामिल है। इनके उत्पादन में पानी, उर्वरक आदि की अधिक आवश्यकता नहीं पड़ती है। यह पर्यावरण के अनुकूल और पौष्टिक होते हैं।

पर्यावरण की रक्षा के लिए सही

मोटे अनाज स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित हैं, क्योंकि इनमें यूरिया, पेस्टिसाइड जैसे टॉक्सिन नहीं होता है। मोटे अनाज में फाइबर प्रचुर मात्रा में मौजूद रहते हैं।

कई बीमारियों से होता है बचाव

ये जीवन शैली से संबंधित रोगों से बचाव के लिए भी लाभकारी हैं। मोटापा, हृदय रोग, कॉलेस्ट्रोल बढ़ना, मधुमेह जैसे रोग नहीं होते, क्योंकि मोटे अनाज का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है।

हर मौसम में इसको खाएं

मोटा अनाज हर मौसम में खा सकते हैं। जौ और जई गर्मी मे और ज्वार, मक्का, बाजरा सर्दी में अधिक खाएं। अगर गर्मी में खाएं तो हरी सब्जियां, घी, मौसमी फलों की मात्रा बढ़ा दें ताकि इनका पाचन सही हो।

पोषक तत्वों की भरमार

जिंक, मैग्नीशियम, मैगनीज, फास्फोरस आदि माइक्रोन्यूट्रिएंट्स एवं एंटी–ऑक्सीडेंट्स अच्छी मात्रा में होते हैं। ये सभी तत्व शरीर के लिए आवश्यक हैं। मोटे अनाजों में इनकी पूर्ति हो जाती है।

इनमें राहत देते मोटे अनाज

इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट कैंसर से बचाव में सहायता करते हैं। इसमें मौजूद आयरन, एनीमिया के खतरे को कम करता है।

ज्वार की रोटी सीलिएक एलर्जी से बचाती है। इसमें अति आवश्यक विटामिन बी3 का एक प्रकार पाया जाता है, जिसे नियासिन कहते हैं।

नियासिन भोजन को ऊर्जा में रूपांतरित कर पूरे शरीर में पहुंचाता है। ज्वार में पाए जाने वाले दो प्रकार के खनिज, कैल्शियम और मैग्नीशियम हड्डियों ऊतकों के समुचित विकास के महत्त्वपूर्ण घटक होते हैं, जो बढ़ती उम्र के साथ हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होते है।

इसमें मौजूद फाइबर भूख को नियंत्रित रखने का काम करता है। इसके कारण आपके खाने की मात्रा कम हो जाती है और काफी समय तक भूख का अहसास नहीं होता है। इससे वजन कम करने में सहायता मिलती है।

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

अनुभव अमृतम्

परमपूज्य पी. जी. जैन साहब ने उस समय नारायण सेवा संस्थान के सेवाधाम के एस.टी. डी. पी. सी. ओ. में बैठकर कहा था, मैं अभी फोन करता हूँ– प्रकाश को। फोन किया, अरे! भैया प्रकाश जय जिनेन्द्र। आप आ रहे हो तो छियासी हजार रुपये अतिरिक्त ले आना, मुझे जरूरत है, ठाकुर की कृपा, नगर विकास प्रन्यास के कार्य के लिए उधार लिए लक्ष्मीलाल जी से जमा हो गये, दूसरे तीसरे दिन उनको वापस लौटाने हैं, अनन्त यादें, सेवाधाम का जब उद्घाटन था। छोटी–मोटी दिक्कत हो गई थी, मैं उस समय किसी काम से शिशु भारती स्कूल में था। उदघाटन करीब ग्यारह बजे होना था, राजमल जी भाई साहब भी वहाँ थे।

उस समय कई विभूतियाँ, रामदेव जी मून्धडा साहब भी थे। सन् 1989 के जनवरी, फरवरी की बात है, किसी बात पर छोटी मोटी बात हो गई। पी. जी. जैन साहब दौड़कर आये, बाबू जी गजब हो गया, फलां महानुभाव कुछ रोश कर रहे हैं। मैं आया, जय श्रीकृष्णा किया, उनसे प्रार्थना की, शान्ति से सब काम ठीक हो गया।

राजमल जी भाई साहब का बडा सहयोग रहा। उद्घाटन समापन हुआ, आज भी जब सेवाधाम के गेट पर प्रवेश करते हैं, 101 नम्बर वाला नर्सिग रूम है। उसके ऊपर पी. जी. जैन साहब का नाम मार्बल पर अंकित है, ऐसे पी. जी. जैन साहब जिन्होंने एक दिन कहा–कैलाश जी गाड़ी में पैसा लगाना पडता है। आप गाडी मंगाते हो, क्यों न एक जीप खरीद ली जाय। मुझे हँसी आयी, बोले –बाबू जी हंसे क्यों ? मैंने कहा–बाबू जी रुपया नहीं है, जीप में तो ढाई लाख लगते हैं, जेब में तो पच्चीस हजार भी नहीं है। आपने जीप खरीदने की बात की इसलिए हँसी आ गई। बोले –यदि कोई पैसा दे दे तो ? जैसे आप हर महीने पन्द्रह बीस हजार किराये की गाड़ी पर खर्च करते हो, वैसे उनकी किश्तें चुकाते जाना, पन्द्रह हजार रुपये, पच्चीस महीने में पूरा हो जायेगा, कोई ऐसा मिलेगा, जो आपको तुरन्त रुपया दे देगा। मैंने कहा–बाबूजी फिर तो अच्छी बात है।

बोले–बाबूजी वो आदमी और कोई नहीं है, मैं खुद ही हूँ, मुझे विचार आया है। मेरे मन में जो अच्छा विचार आता है, तो मैं तुरन्त प्रेक्टिकल कर लेता हूँ। बुरा विचार आये, तो अन्दर ही रोक दो, क्या ईर्ष्या? राग, द्वेष, घमण्ड करना? ये तो साधना है। बाबू जी ने कहा–मैंने विचार प्रकट कर दिया है, तीन दिन के अन्दर महेन्द्रा जीप आ जायेगी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 431 (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