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

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

दैनिक समाचार–पत्र

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2317 • उदयपुर, बुधवार 28 अप्रेल, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

अमरनाथ यात्रा के लिए तैयार घाटी

इस साल भी तीर्थयात्री काश्मीर के हिमालय में अमरनाथ की सालाना यात्रा के लिए तैयार हैं। यात्रियों की सुविधा व सुगम यात्रा के लिए तैयारिया शुरू हो चुकी है। अमरनाथ गुफा समुद्र तल से 13500 फीट की ऊंचाई पर है।

तीर्थयात्रा का प्रबंध करने वाले श्रीअमरनाथ श्राइनबोर्ड के अध्यक्ष एवं उप राज्यपाल ने कम से कम छह लाख तीर्थयात्रियों के हिसाब से व्यवस्था करने के आदेश दिए है। यात्रा 28 जून को शुरू होगी और 22 अगस्त तक चलेगी। पहली बार यात्रियों की संख्या 6 लाख तक पहुंचेगी। ऐसा इसलिए है, क्योंकि गत वर्ष कोरोना के चलते कई लोग अमरनाथ यात्रा पर नहीं जा पाए थे। बोर्ड का मानना है कि उन्हें भी मौका मिलना चाहिए।

पिछले साल ऐन वक्त पर यात्रा स्थगित कर दी गई थी। इससे पहले 2019 में सुरक्षा कारणों से यात्रा को संक्षिप्त करना पड़ा था। तब 5 अगस्त को जम्मू–काश्मीर को विशेष दर्जा समाप्त कर उसे दो केंद्र शासित प्रदेशों में विभाजित कर दिया गया था।

यात्रा को यादगार बनाने की तैयारी

उपराज्यपाल के प्रधान सचिव एवं श्राइन बोर्ड के मुख्य कार्यकारी अधिकारी ने कहा, हम इस साल अमरनाथ यात्रा को तीर्थयात्रियों के लिए अविस्मरणीय अनुभव बनाना चाहते है। यह हमारा मिशन है। कुमार ने इस हिमालयी तीर्थ यात्रा के मार्ग में आने वाले कई स्थलों पर अधिकारियों के साथ बैठक में यह बात कही।

यात्रा में ट्रैकिंग की सुविधा का भी मौका

इस वर्ष यात्रियों की जरूरतों का खास ध्यान रखा जाएगा। जैसे ही यात्री जम्मू–कश्मीर के प्रवेश द्वार लाखनपुर पहुंचेंगे, अमरनाथ गुफा तक 350 किलोमीटर तक के मार्ग में उनके आवास की व्यवस्था मिलेगी। इसमें हिमालय पर ट्रैकिंग का भी अवसर मिलेगा। कुछ इलाके ऐसे भी है, जहां मौसम की अनिश्चितता बनी रहती है। इन स्थलों पर विशेष सुरक्षा प्रबंध किए जा रहे है।

पाताल में भी पानी नहीं!

राजस्थान में भूजल के असंतुलित दोहन के चलते चार जिलों को छोड़ शेष 29 जिलों में पाताल में भी पानी नही बचा है। केन्द्रीय भूजल बोर्ड के इन ग्रास सॉटवेयर से 2020 में भूजल के आकलन में यह स्थिति सामने आई है। रिपोर्ट के अनुसार 2017 में अतिदोहित क्षेत्रों की संख्या 185 थी। यह 2020 में बढ़कर 205 हो गई। यही स्थिति सुरक्षित क्षेत्रों की है। हालांकि इस रिपोर्ट को अभी मुख्य सचिव की अध्यक्षता वाली कमेटी के समक्ष अनुमोदन के लिए रखा जाएगा। फिर रिपोर्ट को केन्द्रीय भूजल को बोर्ड के पास भेजा जाएगा।

दोहन में 5 प्रतिशत की कमी, सुरक्षित क्षेत्र भी घटे–रिपोर्ट के अनुसार राजस्थान के भूजल दोहन की स्थिति में सुधार हुआ है। रिपोर्ट के अनुसार 2017 में भूजल का दोहन लगभग 139 प्रतिशत था, जो 2020 में लगभग134 प्रतिशत यानी 5 प्रतिशत कम दर्ज हुआ है। हालांकि इसका ज्यादा फायदा मिलने की उम्मीद नहीं है क्योंकि सुरक्षित क्षेत्रों में भी कमी हो रही है।

अब सॉटवेयर से आकलन

विभाग के अधिकारियों के अनुसार पहले राज्यों के भूजल की स्थिति का आकलन मैन्युअल होता था। अब इन–ग्रास सॉटवेयर(इंडिया ग्राउंड वाटर रिसोर्स एसेसमेंट) के जरिए किया जा रहा है। इससे किसी भी राज्य के भूजल की स्थिति का सटीक आकलन हो सकता है। 31 मार्च को एक्सपर्ट कमेटी ने राजस्थान की रिपोर्ट का आंकलन कर अनुमोदन कर दिया है।

29 जिले अतिदोहित, 4 जिले ही सुरक्षित

2020 की इन–ग्रास रिपोर्ट के अनुसार 29 जिले अतिदोहित क्षेत्र में हैं। बांसवाड़ा, हनूमानगढ़, श्रीगंगानगर और डूंगरपुर जिले ही ऐसे हैं, जहां भूजल की स्थिति ठीक है। अधिकारियों का कहना है कि जल संरक्षण के उपाय होने से ये जिले सुरक्षित रहे हैं। इस तरह की रिपोर्ट राज्य सरकार ने विधानसभा में भी रखी है।

सेवा–जगत्
निःस्वार्थ सेवा, नारायण सेवा

मुश्किलों से राहत मिली प्रमोद को

उदयपुर शहर के निकट बलीचा बस्ती में रहने वाले प्रमोद यादव (30) का कोरोना के चलते लॉकडाउन में ऑटो ही बंद नहीं हुआ गृहस्थी की गाड़ी भी थम गई। पति–पत्नी और तीन छोटी बच्चियों के परिवार के सामने घोर अंधेरा छा गया।

ऑटों के पहिये चलते थे तो घर भी चलता था। सब लोग घरों में थे। दुकानें, फैक्ट्रियां, निर्माण कार्य, पर्यटन स्थल, रेलें, बसें सब स्थगित थी। घर में निराशा का गहरा सन्नाटा पसरा था। जिसे नारायण सेवा संस्थान के सेवादूतों ने दरवाजे पर दस्तक देकर अप्रेल के शुरू में ही हटा दिया। वे अपने साथ भोजन के पैकेट व राशन लेकर आए थे। उन्हें देख परिवार ने भगवान को धन्यवाद दिया।

प्रमोद बोला– सचमुच आप नारायण के दूत समान ही है। हमारी मुश्किल को आपने हल कर दिया। मकान का किराया तो मैं आज नहीं तो कल हालात सम्भलने पर मजदूरी कर चुका दूंगा लेकिन आपने तो मेरे और परिवार के जिंदा रहने का सबब ही दे दिया। आप धन्य हैं। इस परिवार को अप्रैल से नियमित राशन दिया जा रहा है।

संस्थान द्वारा दिव्यांग दम्पती व बच्चे की मदद

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांग धर्माराम (13) और रमेश मीणा (28) को उनकी विपरीत परिस्थितियों में तात्कालिक मदद पहुँचाई है। कानोड़ तहसील जिला उदयपुर (राज.) के तालाब फलां निवासी रमेश पुत्र वाला मीणा का घर आग लगने से स्वाह हो गया था। संस्थान ने अनाज, वस्त्र, कम्बल मसाले आदि देकर उसकी मदद की। रमेश और उसकी पत्नी लोगरी दोनों ही जन्मजात दिव्यांग है। चार बच्चों के साथ गृहस्थी को चलाना, पहले से ही इसके लिए भारी था और अब घर के जल जाने से उस पर मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा है। वहीं मंगलवार को पीआरओ विपुल शर्मा को फुटपाथ पर मिले धर्मा पुत्र कंवरलाल को व्हीलचेयर, कपड़े, बिस्किट एवं राशन देने के साथ उसका सीपी टेस्ट करवाया। इस बालक की दो वर्ष पूर्व बीमारी के दौरान आवाज और आंखों की रोशनी चली गई थी। अब इसके पांव भी नाकाम हो गए है। डॉक्टर्स टीम आवश्यक चिकित्सा के लिए प्रयासरत हैं। संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने कहा कि विषमता में परेशान दिव्यांगों एवं दुखियों को ज्यादा से ज्यादा मदद पहुंचाने के लिए संस्थान तत्पर है। इस अवसर पर विष्णु जी शर्मा हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़, दिलीप सिंह जी, फतेहलाल जी मौजूद रहे।

चार पैसे

आदमी सारा दिन चार पैसे कमाने के लिए मेहनत करता है। या बेटा कुछ काम करेगा तो चार पैसे घर में आयेंगे या आज चार पैसे हाते तो कोई ऐसे ना बोलता आदि– आदि ऐसी अनेक कहावते हैं जो हम अक्सर सुनते रहते हैं। आखिर क्यों चाहिए ये चार पैसे, और चार ही क्यों तीन या पाँच क्यों नहीं? तीन पैसो में क्या कमी हो जायेगी या पाँच से क्या बढ़ जायेगा?

पहले समझते हैं कि इन चार पैसों का करना क्या है। पहला पैसा कुँए में डालना है। दूसरे पैसे से पिछला कर्ज उतारना है। तीसरे पैसे का आगे कर्ज देना है और चौथे पैसे को आगे के लिए जमा करना है। कैसे ?

कुँए में डालना – अर्थात् अपना तथा अपने परिवार पत्नी बच्चों का भरण–पोषण करना पेट रूपी कुएँ के लिए।

पिछला कर्जा उतारना– अपने माता–पिता की सेवा के लिए। उनके द्वारा किये गए हमारे पालन पोषण रूपी कर्ज को उतारने के लिए।

आगे का कर्ज – सन्तान को पढ़ा–लिखा कर इस काबिल बनाने के लिए ताकि वृद्धावस्था में वे आपका ख्याल रख सके।

जमा करने के लिए – अर्थात् शुभ कार्य करने के लिए, दान, सन्त सेवा, असहायों की सहायता करने के लिए, क्योंकि हमारे द्वारा किये गये इन्हीं शुभ कर्मो का फल हमें जीवन के बाद मिलने वाला है।

इन कार्यो के लिए हमें चार पैसो की जरूरत पड़ती है। यदि तीन पैसे रह गये तो कार्य पूरे नहीं होंगे और पाँचवे पैसे की कही जरूरत ही नहीं है। यही है चार पैसों की कहावतों को अर्थ।

दांव पेंच

एक गांव में मल्ल–कुश्ती का आयोजन था। एक ओर बहुत पुराना मल्ल था, दूसरी ओर हट्टा–कट्टा नौजवान मल्ल था। पुराना मल्ल बूढ़ा हो चला था। गांव के लोगों ने कहा, आज तो बड़ी समस्या है। दूसरे गांव से जो मल्ल आया है, वह नौजवान है और तुम बूढ़े हो गए हो। कहीं घ्सा न हो कि गांव की बदनामी हो जाए, तुम हार जाओ। मल्ल बोला चिन्ता मत करो, मैं सब दांव जानता हूं। लोग आश्वस्त हो गए। कुश्ती के समय से पहले वृद्ध मल्ल नौजवान मल्ल के पास गया, उसके कान में मृदु स्वर में बोला देखो, कुश्ती में जो जीतता है, उसे पचास रुपया मिलता है। जो हारता है, उसे कुछ भी नहीं मिलता। मैंने तो बहुत कमा लिया है। मुझे पचास रुपए नहीं मिलेंगे तो कोई बात नहीं है, किन्तु तुम पचास रुपए से क्या कर लोगे? यदि तुम मुझे जिता दो तो मैं तुम्हें पांच सौ रुपए दूंगा। नौजवान मल्ल ने सोचा– यह तो अच्छा प्रस्ताव है। नौजवान मल्ल ने उसे जिताने का वादा कर लिया। कुश्ती शुरू हुई। थोड़ी देर तक नौजवान मल्ल लड़ा, और फिर उसने जानबूझकर घ्से दांव खेले कि वृद्ध मल्ल जीत गया। प्रतियोगिता समाप्त हो गई। संध्या का समय। जवान मल्ल पुराने मल्ल के पास गया, बोला.लाओ, पांच सौ रुपए। वृद्ध मल्ल ने कहा.कौन से पांच सौ रुपए? नौजवान मल्ल यह सुनकर विचलित हो उठा। उसने कहा– अरे! तुमने ही शर्त रखी थी कि मुझे जिता दो तो तुम्हें पांच सौ रूपए दूंगा। वृद्ध मल्ल ने कहा– तुम मल्ल बने हो, इतना भी नहीं जानते कि कुश्ती में बहुत सारे दांव–पेंच होते हैं। यह प्रस्ताव भी मेरा एक दांव ही था। नौजवान मल्ल यह सुन अवाक् रह गया। यह जिंदगी दांव–पेंच की जिन्दगी है। सावधान रहें।

जीवन का तरीका

किसी निर्माणाधीन भवन की सातवीं मंजिल से ठेकेदार ने नीचे काम करने वाले मजदूर को आवाज दी। निर्माण कार्य की तेज आवाज के कारण मजदूर कुछ सुन न सका कि उसका ठेकेदार उसे आवाज दे रहा है । ठेकेदार ने उसका ध्यान आकर्षित करने के लिए एक 1 रुपये का सिक्का नीचे फेंका जो ठीक मजदूर के सामने जा कर गिरा।

मजदूर ने सिक्का उठाया और अपनी जेब में रख लिया और फिर अपने काम में लग गया अब उसका ध्यान खींचने के लिए ठेकेदार ने पुनः एक 5 रुपये का सिक्का नीचे फेंका। फिर 10 रु. का सिक्का फेंका। उस मजदूर ने फिर वही किया और सिक्के जेब मे रख कर अपने काम में लग गया। ये देख अब ठेकेदार ने एक छोटा सा पत्थर का टुकड़ा लिया और मजदूर के उपर फेका जो सीधा मजदूर के शरीर पर लगा। अब मजदूर ने ऊपर देखा और ठेकेदार से बात चालू हो गयी। ऐसी ही घटना हमारी जिन्दगी में भी घटती रहती है. भगवान हमसे संपर्क करना, मिलना चाहता है, लेकिन हम दुनियादारी के कामों में इतने व्यस्त रहते हैं कि हम भगवान को याद नहीं करते। भगवान हमें छोटी छोटी खुशियों के रूप मे उपहार देता रहता है लेकिन हम उसे याद नहीं करते और' वो खुशियां और उपहार कहाँ से आये ये ना देखते हुए, उनका उपयोग कर लेते हैं। और भगवान को याद ही नहीं करते!'भगवान् हमें और भी खुशियों रूपी उपहार भेजता है, लेकिन उसे भी हम हमारा भाग्य समझ कर रख लेते हैं, भगवान् का धन्यवाद नहीं करते। उसे भूल जाते हैं। तब भगवान् हम पर एक छोटा सा पत्थर फेंकते हैं, जिसे हम कठिनाई, तकलीफ या दुःख कहते हैं, फिर हम तुरन्त उसके निराकरण के लिए भगवान् की ओर देखते हैं, याद करते हैं, यही जिन्दगी में हो रहा है। यदि हम हमारी छोटी से छोटी खुशी भी' भगवान् के साथ उसका धन्यवाद देते हुए बाँटें तो हमें भगवान् के द्वारा फेंके हुए पत्थर का इन्तजार ही नहीं करना पड़ेगा।

अंतहीन संभावनायें – दिव्यांगता मिटाने के लिये विभिन्नआयाम

WORLD OF HUMANITY का निर्माण प्रगति पर.....

अंतहीन संभावनाएं - दिव्यांगता मिटाने के विभिन्न आयाम

चिकित्सा
- निदान (एक्स रे, ओपीडी, लैब)
- उपचार (कृत्रिम अंग और कैलीपर्स)
- पोस्ट ऑपरेटिव केयर (वार्ड, आईसीयू)
- चिकित्सा सहायता (फार्मेसी एवं फिजियोथेरेपी)

स्वावलम्बन
- हस्तकला या शिल्पकला
- सिलाई प्रशिक्षण
- डिजिटल (कंप्यूटर) प्रशिक्षण
- मोबाइल फोन मरम्मत प्रशिक्षण
- नारायण चिल्ड्रन एकेडमी (निःशुल्क डिजीटल स्कूल)

सशक्तिकरण
- दिव्यांग शादी समारोह
- दिव्यांग हीरोज
- दिव्यांग खेल अकादमी
- दिव्यांग संगोष्ठी - सेमीनार
- इंटर्नशिप वॉलंटियर

सामुदायिक सेवाएं
- आदिवासी और ग्रामीण शिक्षा
- वस्त्र वितरण
- दृश्य एवं श्रवण बाधित के लिए आवासीय विद्यालय
- भोजन सेवा
- राशन वितरण
- वस्त्र और कंबल वितरण
- दवा वितरण

○ 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल ○ 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त ○ निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी ○ निःशुल्क कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला

○ प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों का निःशुल्क आवासीय ○ व्यावसायिक प्रशिक्षण ○ बस स्टेण्ड से मात्र 700 मीटर दूर ○ रेल्वे स्टेशन से 1500 मीटर दूर

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

सम्पादकीय

जीवन छोटी–छोटी बातों से संवरकर बनी हुई एक परिणामजन्य सौगात है। वस्तुतः हम जीवन में बड़ी–बड़ी बातों के पीछे भागने में ही अपनी सारी ऊर्जा पूरी गँवा बैठते हैं। सच तो यह है कि न तो वे बड़ी उपलब्धियां हमें मिल पाती हैं, और न ही हम छोटी–छोटी प्राप्त उपलब्धियों का ही आनन्द ले पाते हैं। कई बार तो अंत में ज्ञान होता है कि हम व्यर्थ में बड़ी–बड़ी उपलब्धियों को साधने में जुटे हुए थे, वे तो हमारे लिये अनुकूल या उपयोगी थी ही नहीं।

इसका अर्थ यह नहीं है कि हम बड़े सपने नहीं देखें। सपने अवश्य देखें पर क्रियान्विति छोटी–छोटी बातों की पूर्णता से करें तो निरंतर आत्मविश्वास अभिवर्धित होता चला जायेगा। यह आत्मविश्वास ही एक दिन हमें बड़ी–बड़ी उपलब्धियों का स्वामी बना सकेगा। अतः आज आवश्यकता है कि अपनी शक्ति को तोलें, उस हिसाब से उपलब्धियों के लिये प्रयास करें। पहले छोटी, फिर बड़ी की यात्रा करेंगे तो शायद यह सुगम होगा।

कुछ काव्यमय

सेवामय संसार

शब्द जब अर्थों से उबरकर,
सेवाकर्म में रम जाते हैं।
तब व्यर्थ के काम,
अपने–आप थम जाते हैं।
तब झरने लगती है,
एक करुण रसधार।
तब निर्मित होने लगता है,
सेवा भरा संसार।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

कार्य कुशलता

अपनी पूरी शक्ति लगाकर निरंतर काम में लगे रहने का ही अर्थ है, कार्य–कुशलता। कुछ व्यक्ति ऐसे ढीले–ढाले बनकर काम करते हैं और शायद यह उनका सहज स्वभाव होता है कि सब मिलाकर भी उनके काम करने का समय बहुत कम रह जाता है। वे पूरे उत्साह के साथ कभी भी अपने में लीन नहीं होते, अतः उनकी कुल प्राप्ति बहुत ही कम होती है। हम किसी भी व्यक्ति से जब पहली बार मिलते हैं, तो उसे देखते ही तुरंत बता देते हैं कि उसकी कार्य क्षमता प्रचण्ड है या दुर्बल अर्थात वह शक्ति धनात्मक है या ऋणात्मक। ऐसा व्यक्ति जितना भी बोलता है, उसका प्रत्येक वाक्य इस सत्य का प्रकट कर देता है। हमारे वाक्यों की विशेषता हमारी कार्यकारी शक्ति से अत्यधिक प्रभावित होती है। कार्य–सम्पादन की शक्ति रखने वाला व्यक्ति जहां भी जाता है, अपने क्रियात्मक वातावरण को भी साथ ले जाता है। कुछ लोगों की मनोवृत्ति इतनी रचनात्मक, इतनी धनात्मक या इतनी तीव्र तरंगयुक्त होती है कि सामान्य मनोवृत्ति के व्यक्ति उनसे प्रभावित होकर तुरंत की उनका अनुकरण करने लगते हैं। इस प्रकार के दृढ़–चरित्र वाले कार्यार्थी पुरुष के लिए संसार स्वयं मार्ग बना देता है।

बीमारी का कारण

आदमी बीमार क्यों होता है? चिकित्साशास्त्र की दृष्टि से इस पर विचार करें तो पाएंगे कि हर व्यक्ति के शरीर में तरह–तरह की बीमारियों के कीटाणु या वायरस मौजूद हैं। शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति मिले, जिसके शरीर में बीमारियों के कीटाणु न हों। किंतु वे हमारे शरीर पर आक्रमण नहीं कर पाते, सक्रिय नहीं हो पाते, क्योंकि हमारे शरीर में रोग–निरोधक शक्ति पहले से ही विद्यमान है, यह रोग तो अवसर या मौके की तलाश में रहते हैं, कि कब रोग–प्रतिरोधक शक्ति समाप्त या कमजोर हो और कब हम अपना आक्रमण तेज करें। इन्हें प्रतीक्षा रहती है ऐसे मौके की। - **आचार्य महाप्रज्ञ**

अपनों से अपनी बात

दान का सुफल

लोक–कल्याण की भावना हमारे जीवन का लक्ष्य है पीड़ितों, असहायों, निर्धनों, दिव्यांगों की सेवा यही है लोक कल्याण आज के भौतिकतावादी और अर्थवादी युग में अर्थ के बिना लोक–कल्याण के कार्यों में रूकावटें आती हैं इन रूकावटों को समर्थ और सम्पन्न महानुभावों द्वारा उदार दान–सहयोग से दूर किया जा सकता है। भगवान श्री कृष्ण ने पाण्डु नन्दन अर्जुन को अपने उपदेश में यही सीख दी थी

"मरुस्थल्यां यथावृष्टिः
क्षुधार्ते भोजनं तथा।
दरिद्रे दीयते दानं
सफलं तत् पाण्डुनन्दन।।"

मरुस्थल में होने वाली वर्षा सफल है, भूखे को भोजन करवाना सफल है और दरिद्र निर्धन की सेवा के लिए दिया गया दान सफल है। आपका

यह संस्थान एक–एक मुट्ठी आटे से विगत 34 वर्षों से यही कर रहा है।

हजारों दिव्यांग बन्धुओं को सभी प्रकार के सर्वथा निःशुल्क सेवा से अपने पैरों पर खड़ा किया उन्हें चलने योग्य बनाया, जो पहले चारों हाथ–पैरों पर अपने जीवन का बोझ उन्हें रोजगार परक व्यवसायों में प्रशिक्षण दिया स्वावलम्बी बनाया उनके विवाह सम्पन्न करवाये उन्हें गृहस्थ जीवन का सुख दिया और भी अनेक लोक–कल्याण के प्रकल्प यह है सूत्र रूप में नारायण सेवा। आपमें से अनेक सहृदय बन्धुओं ने संस्थान में पधारकर इन सब सेवा–प्रकल्पों को प्रत्यक्ष देखा है तथापि पीड़ाओं का पूरी तरह उन्मूलन नहीं हुआ है– हजारों दिव्यांग भाई–बहन– बच्चे असहाय निर्धन अपने ऑपरेशन के लिए प्रतीक्षा कर रहे हैं आप जैसे दानी भामाशाह की आपकी ओर करुण– कातर दृष्टि से देख रहे हैं। मेरा आपसे आह्वान है, अनुरोध है, विनम्र निवेदन है कृपया आगे बढ़ें, उन्हें अपने पैरों पर खड़ा कर उनकी सहायता करके अपने दान को सफल बनावें। अब तक 3 लाख 80 हजार से अधिक निःशुल्क सफल ऑपरेशन आप जैसे दानी–भामाशाहों के दान का ही सुफल है।

–कैलाश 'मानव'

सद्संगति

श्रीमद् भागवत जी में पिता आत्म देव को उपदेश देते हुए गौकर्ण जी कहते हैं, कि पिताजी दो प्रकार से ही सुखी हुआ जा सकता हैं।

प्रथम तो विरक्त यानी अपेक्षा रहित होकर। दूसरा मुनि बनकर। मुनि का अर्थ घर, द्वार छोड़कर कहीं जंगल में जाकर बस जाना नहीं है। मुनि का अर्थ हैं, मन का अनुमोदन कर लेना। अपने मन को साध लेना। मन को वश में कर लेना।

मन ही जीव को नाना प्रकार के पापों और प्रपंचों में डालने वाला हैं। ये प्राप्त का स्मरण नहीं कराता। परन्तु जो प्राप्त नहीं हैं, उस अभाव का बार–बार स्मरण कराता रहता है। इसलिए आवश्यक है कि सत्संग और महापुरुषों के आश्रय से तथा विवेक से इस मन की चंचलता पर अंकुश लगाया जाये। कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं जो चंचल नहीं है। जिसका मन चंचल नहीं है। लेकिन इस चंचलता पर अंकुश लगाना बहुत जरुरी हैं। वो कैसे हो सकता हैं ?

हम सत्संग करे और महापुरुषों का आश्रय लें। हमारे साथी बनायें। वो बहुत अच्छे होने चाहिए। क्योंकि कुसंग का और अच्छे संग का दोनों का प्रभाव पड़ता हैं। कुसंगी व्यक्ति गलत संगत की वजह से गलत रास्तों पर चला जाता हैं। अच्छे संग का व्यक्ति अच्छे रास्तों पर चलता हैं।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश ने डॉक्टर को कहा कि उसे तो कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है। डॉक्टर ने वापस आंख देखी, इस बार उसने कहा कि जरूर कोई वायरस या संक्रमण लग गया प्रतीत होता है, अभी चेक कर लेते है। कैलाश को वापस ऑपरेशन थियेटर में ले जाया गया। उसकी आंख से एक नमूना लिया गया, डॉक्टर ने कहा इसकी लेबोरेट्री में जांच करवा कर पता लगायेंगे कि किस तरह का वायरस है, उसके बाद दवाई शुरू कर देंगे, आप चिंता मत करें, आपकी रोशनी वापस आ जायेगी।

डॉक्टर की वाणी में पहले जैसे उत्साह की झलक नहीं थी, इसका आभास होते ही कैलाश ऊपर से नीचे तक कांप गया। उसने अपने आप को संभाला और जीवन में कई बार प्रयोग किये गये– करने में सावधान, होने में प्रसन्न का स्मरण कर अपने मन को कड़ा किया। इस सूत्र ने कई बार उसको सम्बल प्रदान किया था, इस समय भी यही उसे बल प्रदान कर रहा था।

कैलाश ने प्रशान्त को फोन किया, सारी बात बता कर कहा– लाला, मुझे तो दिखाई ही नहीं दे रहा। यह सुनते ही प्रशान्त रोने लगा। कैलाश ने उसे ढांढस बंधाया। प्रशान्त अगली उपलब्ध उड़ानोंसे जितना जल्दी हो सके उतनी कोशिश कर चेन्नई पहुँच गया।

अगले दिन लेबोरेट्री टेस्ट का परिणाम आ गया। डॉक्टर ने बताया–आपको बहुत बड़ा बग लग गया है, इसका दवाईयों सेही ईलाज होगा। प्रशान्त ने पूछा कि यह बग कैसे लगा तो वो कहने लगे– हमारे यहां तो लग ही नहीं सकता। वो दिलासा देते रहे कि दवाईयों से रोशनी वापस आ सकती है।

कैलाश उनकी बातों के खोखलेपन को भांप रहा था। उसकी रोशनी गये पूरा एक दिन व्यतीत हो चुका था। इस बीच आरंभिक आशंकाओं से वह उबर चुका था, अब मनही मन वह स्वयं की रोशनी रहित जीवन के लिये तैयार करने लगा था, हालांकि दवाईयों से रोशनी लौटने की आस बनी हुई थी मगर मन का कोई क्या कर सकता है, मन तो सबसे पहले निष्ट की ही सोचता है।

अंश-241

संक्रमण से बचाता है काला अंगूर

काले अंगूर से रेसवेरॉटल नामक तत्व होते हैं। यह बैक्टीरिया और फंगस को मारता है। काले अंगूर खाने से एकाग्रता और याद्दाश्त भी बढ़ती है। माइग्रेन आदि में भी आराम मिलता है। काले अंगूरों में मौजूद साइटोकैमिकल्स दिल के लिए बेहतर होता है और यह कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करता है। बालों से जुड़ी कोई भी समस्या है तो भी काले अंगूर फायदेमंद है। इनमें भरपूर मात्रा में विटामिन ई मिलता है। यह इंसुलिन भी कंट्रोल करता है।

तरबूज ही नहीं, इसके छिलके भी गुणकारी

इसके छिलके में पाया जाने वाला साइट्रलाइन ऊर्जा का अच्छा स्रोत है। साइट्रलाइन रक्त वाहिकाओं के फैलाव को बढ़ावा देता है। एक अध्ययन के अनुसार साइट्रलाइन की खुराक मांसपेशियों में ऑक्सीजन की पूर्ति को बढ़ा देती है, जिससे आलस दूर होता है। इसके छिलके में फाइबर भी अधिक होता है। यह बीपी के रोगियों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। इसका पेठा, सलाद या फिर जूस भी बनाकर उपयोग में ले सकते हैं।

अनुभव अमृतम्

एक बार गुरु नानक अपने कुछ शिष्यों को उपदेश दे रहे थे। जिसमें से कुछ शिष्यों को कहा– आप यहीं रहो और कुछ को कहा– बिखर जाओ। उनमें से एक शिष्य ने पूछा– गुरुदेव बिखरने का क्या अर्थ है? गुरु नानक ने कहा– तुम अच्छे व्यक्ति हो जहाँ भी जाओंगे खुद को और दूसरों को अच्छा बना सकते हो।

इसलिए कैलाश मानव हो या श्यामलाल हो। वो डुबकी लगा रहा है। इसलिए गंगा जी का पानी थम जावे। अरे! उसको स्पर्श करता रहे, अरे! तूं बड़ा आदमी, बड़ा व्यक्ति है। तूं गीताजी का श्लोक बहुत अच्छा बोलता है। इसको रामायण पूरी कंठस्थ है। कुछ भी हो, काला हो, गोरा हो, लम्बा हो छोटा हो, इस धर्म का हो, उस धर्म का हो, इस पंथ का हो, उस पंथ का हो। गंगा जी का स्वभाव है– उनका धर्म है बहते जाना। वो किसी व्यक्ति की डुबकी लगे उसमें स्पर्श करे उसको नहलाते रहे। इसके लिए उसकी तरंगे रुक जावे। सम्भव नहीं। आज जब विचार करता हूँ। कितने शिविर सर्जरी केम्प दिल्ली में पंजाबी बाग में सर्जरी केम्प। वहीं ऑपरेशन करेंगे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 121 (कैलाश 'मानव')

साधारण, पर गहरी बात

बर्तन से पूरी तरह पोंछ कर खाना खाने वाले एक बालक के दोस्त उसका रोज मज़ाक उड़ाते थे। एक ने उस बालक से पूछा– "तुम रोजाना बर्तन में एक कण भी क्यों नही छोड़ते? बालक बोला इसके 3 कारण हैं।

1. यह मेरे पिता के प्रति आदर है, जो इस भोजन को मेहनत से कमाए रुपयों से खरीद कर लाते हैं।
2. ये मेरी माँ के प्रति आदर है जो सुबह जल्दी उठकर बड़े चाव से इसे पकाती हैं।
3. यह आदर मेरे देश के उन किसानों के प्रति है, जो खेतो में भूखे रहकर कड़ी मेहनत से इसे पैदा करते हैं।

इसलिए थाली में झूठा छोड़ना अपनी शान ना समझें। खाना खाओ मन भर – ना छोड़ो कण भर, उतना ही ले थाली में... व्यर्थ ना जाए नाली में।

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

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

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 अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
: kailashmanav

मन के जीते जीत सदा (दैनिक समाचार-पत्र) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर (राज.) 313002
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