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-2704 • उदयपुर, शनिवार 21 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सासाराम (बिहार) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांगता–मुक्ति का यज्ञ वर्षो से प्रारंभ किया है। इस प्रयास–सेवा से 4,50,000 से अधिक दिव्यांग भाई–बहिनों को सकलांग होने का हौसला मिला है। लाखों दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाकर जीवन की मुख्यधारा से जोड़ा गया है। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 8 मई को रीना देवी मैमोरियल चेरीटेबल ट्रस्ट, मोहनीयां में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रीना देवी मैमोरियल चेरीटेबल ट्रस्ट, मोहनीयां रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 32, कृत्रिम अंग वितरण 12, कैलिपर वितरण 09 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि अमित सिंह जी (समाजसेवी), अध्यक्षता डॉ. प्रेमशंकर जी पाण्डे (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि श्री सौरभ जी, कुमार मनी तिवारी जी (समाजसेवी) रहे।

डॉ. पंकज जी (पी.एन.डो.), श्री भंवरसिंह जी (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुरसिंह जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

अमृतसर (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 3 अप्रेल 2022 को सेंट सोल्जर कॉन्वेंट स्कूल जडियाला गुरू अमृतसर, (पंजाब) में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान डॉ. मंगल सिंह, श्रीमान प्रमोद जी रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 135, कृत्रिम अंग माप 10, कैलिपर माप 04 की सेवा हुई तथा 04 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री अजय जी गुप्ता (विधायक, अमृतसर), अध्यक्षता श्रीमान् प्रमोद जी भाटिया (स्पोर्ट्स क्लब चैयरमेन, अमृतसर), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् मगंलसिंह जी (प्रिंसिपल, समाजसेवी), श्रीमती वीना सिंह जी (समाजसेवी) रहे।

डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन. डो.), श्री भगवती जी (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री हरीश सिंह जी रावत (प्रचारक), श्री देवीलाल जी मीणा, श्री कपिल जी व्यास (सहायक) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन एवं कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक 22 मई, 2022

▪ जिला चिकित्सालय, भीण्ड, म.प्र.
▪ पं. दीनदयाल उपध्याय सभागृह, शनि मन्दिर के आगे,बोदरी रोड गाडरवाडा
▪ श्रीनगर, जम्मूकश्मीर

दिनांक 23 मई, 2022

▪ श्रीनगर, जम्मूकश्मीर

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'

'सेवक' प्रशान्त भैया

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 22 मई, 2022

स्थान

श्री कृष्णा मन्दिर, से. 3, रेवाड़ी, हरियाणा, सांय 4.00 बजे

पंजाबी समाज सेवा समिति, कबीर नगर, मूल रोड, चन्द्रपुर, सांय 4.00 बजे

सतनामी आश्रम, दाऊ राष्ट्रीय उ.मा.वि. के पास, सिविल लाईन, दुर्ग, सांय 4.30 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'

'सेवक' प्रशान्त भैया

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

प्रेम की बात

मेरा नाम प्रेम लाल है मेरी उम्र 14 साल है मैं जिला खरगोन मध्यप्रदेश का निवासी हूँ। मैं पोलियो से ग्रसित था और चल नहीं पा रहा था मेरे पिता जी ने मुझे कई जगह पर दिखाया पर कहीं से भी सन्तोषपूर्ण जवाब नहीं मिला। मेरे मामाजी की लड़की भी पोलियो से विकलांग थी। उन्होंने नारायण सेवा संस्थान में ऑपरेशन करवाया और ठीक हो गई। तब मामाजी ने कहा कि तुम भी उदयपुर जाओ और अपने पैर का ऑपरेशन करवा लो वहाँ पर निःशुल्क चिकित्सा व भोजन की सुविधा है। इस संस्थान में आये और मेरे पैर का निःशुल्क सफल ऑपरेशन हुआ। मैं इस संस्थान का जीवन भर आभारी रहूँगा क्योंकि इस संस्थान ने मुझे दिव्यांगता से मुक्ति दिलाई।

कृतज्ञता, मनुष्य की सर्वाधिक सशक्त सकारात्मक भावना

जब आप किसी को, किसी के द्वारा की गई मदद या काम के बदले धन्यवाद देते हैं तो उससे दूसरे की को खुशी और संतुष्टि तो मिलती ही है, यह स्वयं को भी फायदा पहुँचाता है। मनोवैज्ञानिकों को मानना है कि यह स्वयं के लिए, समान स्तर पर अच्छा हैं। इनके मुताबिक, हालांकि कृतज्ञता एक सकारात्मकता भावना है और इसे सब जानते है, लेकिन धन्यवाद कहने के पीछे के विज्ञान को जानने के लिए दशकों तक कोई खास प्रयास नहीं किया।

पिछले कुछ वर्षो में परीक्षण के दौरान पाया कि कृतज्ञता प्रकट करना मानवता की सबसे शक्तिशाली भावना है जो स्वयं को खुश रखती और जीवन के प्रति, विशेषतः मुश्किल दौर में, आपके रवैये को बदल सकी है। इसके अलावा मनोवैज्ञानिक इस कृतज्ञता के पीछे मस्तिष्क की रहस्यमय रासायनिक प्रक्रिया और इसे प्रदर्शित करने के सबसे अच्छे तरीके का पता लगाने का प्रयास कर रहे है।

मियामी यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर माइकल मैककुलाफ जिन्होंने इस पर अध्ययन किया, का कहना है कि कृतज्ञता जताने वाले बहुत जीवंत, सकारात्मक, सुलझे हुए,जागरूक और उत्साही प्रकृति के होते है। वे दूसरे लोगों से ज्यादा जुड़ाव महसूस करते है। लोगों द्वारा हर रोज या हर सप्ताह लिखी जाने वाली डायरियाँ जिनमें वे उन लोगों के नाम लिखते हैं, जिनके प्रति उन्होंने कृतज्ञता महसूस की या जतायी, अब नियमित थैरेपी टूल या उपचार पद्धति बनती जा रही है। कैलिफोर्निया यूनिविर्सिटी में मनोविज्ञान की प्रोफेसर राबर्ट एमोंस का भी कहना है कि कृतज्ञता जताने के लिए उन लोगों पर ध्यान केन्द्रित करने की जरूरत ज्यादा होती है जो आपसे ज्यादा जुड़े हुए है। ऐसे में सोचें कि उनके बिना जीवन कैसा होता।

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

महिम भैया ईश्वर का रुप लेकर के इंसान आ रहे है। काठमाण्डू से, ये अण्ड़मान–निकोबार से, त्रिपुरा से, नागालैण्ड़ में कथा की थी हमारी आदरणीय राधा स्वरुपा जयाकिशोरी जी ने। उससे लोगों का इतना परिचय प्राप्त हुआ। अरे हमारे पैर भी ठीक हो सकते हैं। हम घुटनों के बल चलने वाले हैं, अपने पैरो पर चल सकते हैं।

जैसे कर्म करोगे वैसे फल देगा भगवान। ये सांठा एक जैसी भूमि पर ये सांठा बोया, ये गन्ना बोया रेशा –रेशा मीठा हो गया। गुड़ बनती है इससे। शक्कर बनती है और उसी भूमि पर उसके ठीक पास में एक बबूल का बीज किसी दुश्ट ने बो दिया कांटे आ रहे हैं। हाथ लगाओ तो कांटे, अंगुली लगाओ तो कांटे। अरे लग गयी मेरी तो अंगुली में कांटा लग गया। अरे एक सरीखी भूमि और एक सरीखे खाद, पानी भी एक सरीखी, वायु भी एक सरिकी ये गन्ना मीठा हो गया। इसका बीज मीठा था जैसे कर्म करेंगे वैसे फल देगे भगवान।

ये भावक्रांति पवन पुत्र जी के मन में एक भाव और उस रावण से मिलकर तो आऊं जो ऐसा दुश्ट है। ऐसे रावण के दरबार में जाकर के आऊं। ऐसी भावना से फल खाने प्रारम्भ किए। ये फल खाया वो जिमा। ओहो ऐसे रस भरे आम और हनुमान जी ने जब आम खाने प्रारम्भ किए डालियों को झुकाना प्रारम्भ किए तो दुश्ट राक्षस आ गये। और फिर राक्षसों को अंग–भंग किए मसला उनको कुछ को मार डाला, कुछ राक्षसों ने जाकर कहा रावण –रावण लंकापति एक ऐसा वानर आया अपनी अशोक वाटिका में और हमारे जैसे कईयों को मार डाला, कईयों का वध कर दिया तो रावण को बड़ा गुस्सा आया। ये दुश्ट कौन, ये वानर कौन? अपने लड़के के भेजा अक्षय कुमार।

मायने

दो साथी एक रेस्तरां में गये। पहले डोसा खाया, फिर दो लस्सी मंगाई। एक साथी ने लस्सी पीनी शुरू ही की थी कि उसे गिलास में बाल दिखा। उसने वहाँ के लड़के को बुला कर कहा, 'देखो इसमें कितना बड़ा बाल है?' इधर दीजिए साहब, दूसरा लेकर आता हूँ।' बालक ने सहमे हुए स्वर में कहा। 'तुम लोग कुछ नहीं देखते, सफाई का बिल्कुल ध्यान नहीं रखते हो।' दूसरा साथी कुछ तेज आवाज में बोला तो काउंटर पर बैठे दुकानदार ने कहा, 'क्या हुआ साहब?' ग्राहक ने अपनी शिकायत दुकानदार को बताई। 'ठीक है सर, आप उसे मत पीजिए। वहीं छोड़ दीजिए।' इसी के साथ उस नौकर से दूसरा गिलास लाने का आदेश दिया। दुकानदार ने उस लड़के को बुलाया, 'क्यों बे ! तेरे को दिखाई नहीं पड़ता। लस्सी में बाल कहां से आ गया? हरामखोर बैठे–बैठे तीस रुपये का नुकसान करा दिया।

दुकानदार ने रजिस्टर में उसका खाता खोला और उसके नाम तीस रुपये चढ़ा दिये फिर बोला, 'ठीक है जा, आगे से ध्यान रखना। तेरी पगार से तीस रुपये कट जाएँगे। तुम लोगों की लापरवाही से मैं अपना धंधा चौपट नहीं करूँगा।'

दूसरी ओर बैठा एक ग्राहक चुपचाप सारी गतिविधियों को गौर से देख रहा था। थोड़ी देर में काउंटर पर आया और पूछा, 'कितना बिल हुआ?' 'सत्तर रुपये!' दुकानदार के कहने से पहले ही उस नौकर ने बताया, जो उसकी मेज पर खाना रख रहा था। ग्राहक ने सौ रुपये का एक नोट देते हुए दुकानदार से कहा, 'पूरा– पूरा लीजिए, सत्तर मेरे और तीस रुपये, जो आपने इस नौकर के खाते में चढ़ाया है, उसे काट दीजिएगा। उसके जीवन में तीस रुपये बहुत मायने रखते हैं।'

सम्पादकीय

'कर्म प्रधान विश्व करि राखा' का स्मरण आते ही कर्म गति के बारे में ध्यान आता है। कर्म अच्छे हों या बुरे उनका फल तो अवश्य ही मिलता है। कहा जात है कि कर्मों का संबंध केवल इसी जन्म तक सीमित नहीं है। ऐसा भी सुना है कि 'करम गति टारे नहीं टरे।' तो फिर कर्मों पर हमारा ध्यान इतना क्यों नहीं रहता जितना अपेक्षित है। यह तो तय है कि कारण होने पर ही कार्य होता है पर उस कारण पर हमारा कितना वश है ?

इन सब बातों का एक ही मार्ग है कि हम चाहे सिद्धांत रूप में कर्म के बारे में अधिक ज्ञान अर्जित करें या न करें पर कर्म करने में तो सजगता रखें ही।इस सजगता का परिणाम यह होगा कि हम कर्मबंधन या बुरे कर्म से बचते रहेंगे। इसका सरल सा उपाय यह भी हो सकता है कि हमारे द्वारा . तकर्मों का समय–समय पर स्वयं ही विश्लेषण करते रहें। हम जो भी कर्म कर रहे हैं, क्या यही कर्म कोई दूसरा करता तो हमें शुभ लगता या अशुभ। यदि हमारी अनुभूति आती है कि अशुभ लगता तो हम इससें तुरंत बचें। शुभ या अशुभ कभी–कभी प्रासंगिक हो सकता है पर ज्यादातर तो सर्वमान्य ही होता है। इसलिये किसी भी कर्म या क्रिया से पूर्व स्वानुभव को संयोजित करना हमारे लिये लाभदायी ही होगा।

कुछ काव्यमय

जो चलता, चलता जाता है।
कहते हैं कि वही एक दिन
अपनी वह मंजिल पाता है।
जिसने हिम्मत नहीं हारी है।
वह सत्वर चलता जायेगा,
होना सफल कहाँ भारी है।
मन में धुन यह बनी रहे।
मुझे सफल होना ही है अब,
संकल्पी मुट्ठी है तनी रहे।

अपनों से अपनी बात

व्यक्तिगत व सार्वजनिक

भगवान महावीर ने श्रावक के लिए आचार–संहिता दी। उसका एक व्रत है–भोगोपभोग व्रत। इसका अर्थ है, भोग की सीमा करना। संपत्ति कितनी ही हो सकती है, पर वैयक्तिक भोग की सीमा वांछनीय है।

विश्व के धनाढ्य व्यक्ति रोकफेलर की बेटी लंदन गई। वह बाजार में कुछ खरीदना चाहती थी। अनेक फोटोग्राफर साथ में हो गए। वह एक जूते की दुकान पर गई। चप्पल देखे। उनका मूल्य अधिक था। उसने कहा–मैं खरीद नहीं सकती, मूल्य अधिक है। पत्रकार साथ में था। उसने

पूछा–'आप तो अरबपति की लाड़ली हैं, फिर पैसे की बात क्यों करती हैं? रोकफेलर का संस्थान लाखों–करोड़ों का दान करता है। इस स्थिति में आपकी बात समझ में नहीं आती।' वह बोली–मैं एक अरबपति की लड़की हूं। व्यापार में करोड़ों रुपये लग सकते हैं, पर हमारा व्यक्तिगत बजट बहुत कम है। हम अपने व्यक्तिगत उपभोग के लिए अधिक खर्च नहीं कर सकते।'

इस घटना के संदर्भ में मुझे भगवान् महावीर के द्वारा निर्धारित श्रावक आचार–संहिता के एक व्रत की स्मृति होती है।

व्रत है भोग–उपभोग की सीमा। भगवान् महावीर का अनन्य श्रावक था आनन्द, करोड़ों का स्वामी। अपार संपदा, विस्तृत व्यवसाय, कुटुम्ब का अधिपति। पर उसका व्यक्तिगत जीवन अत्यंत सीधा और सादगीपूर्ण था। स्वयं के रहन–सहन और खान–पान पर बहुत सीमित व्यय होता था।

– कैलाश 'मानव'

ईश्वर प्रेम

प्रेम पंथ पे पग धरै,
देत ना शीश डराय।
सपने मोह व्यापे नहीं,
ताको जनम नसाय।।

किसी गाँव में एक सज्जन पुरुष रहते थे। वे कथा लेखन एवं वाचन करते थे एक दिन उनके घर पर उनका एक मित्र सपरिवार मिलने आया। दोनों में आत्मिक प्रेम था। कथावाचक मित्र एक दिन भगवान श्रीकृष्ण द्वारा गजेन्द्र को मगरमच्छ से बचाने की कथा का वाचन कर रहे थे कि किस प्रकार गजेन्द्र नामक हाथी को मगरमच्छ ने पकड़ लिया और फिर कैसे भगवान श्रीकृष्ण गजेन्द्र की पुकार सुनकर तत्काल बिना अस्त्र–शस्त्र के उसे बचाने वहाँ पहुँच गए। जब यह घटना लेखक के मित्र ने सुनी, तो वे भगवान का उपहास करने लगे। कहने लगे स्नेह में ऐसा भी क्या बँधना कि भगवान बिना अस्त्र–शस्त्र लिए ही मगरमच्छ जैसे प्राणी से संघर्ष करने जा

पहुँचे। यह तो चतुराई वाली बात नहीं आदि–आदि। लेखक, अपने मित्र द्वारा ईश्वर का उपहास शांत भाव से सुन रहे थे। दोपहर में भोजन के पश्चात् दोनों मित्र घर के बाहर बने कुँए के पास चहलकदमी कर रहे थे। जब लेखक के मित्र की पीठ कुँए की तरफ थी अर्थात् उनका मुँह कुँए के विपरीत दिशा में था, उसी समय लेखक ने एक बड़ा–सा पत्थर लिया और कुँए में डाल दिया। पत्थर गिरने की जोरदार आवाज हुई, तो मित्र ने पीछे मुड़कर देखा, उसी समय लेखक चिल्लाकर बोले –हे मित्र! तुम्हारा पुत्र कुँए में कूद गया। बचाओ! भागो! लेखक की पुकार सुनते ही उनका मित्र कुँए की तरफ भागा और अपने पुत्र को बचाने के लिए कुँए में कूदने लगा। उसी क्षण लेखक ने अपने मित्र की बाँह पकड़ ली और बोले –अरे भाई! कहाँ जा रहे हो?

मित्र ने जवाब दिया – कुँए में, पुत्र को बचाने। लेखक ने कहा–अरे व्यवस्था तो करके जाओ, कुछ रस्सी वगैरह ले लो, अगर ऐसे ही कूद जाओगे तो ऊपर कैसे आओगे और अपने पुत्र को बाहर कैसे निकालोगे?

मित्र ने कहा–अरे! पुत्र मोह में मैं यह सारी बात तो भूल ही गया।

इस पर लेखक ने कहा–जब तुम अपने पुत्र के प्यार में इतने पागल हो गए हो कि तुम्हें यह भी ध्यान नहीं कि तुम अन्दर जाकर बाहर कैसे आओगे, ठीक उसी प्रकार ईश्वर भी प्रेम के वशीभूत होकर अपने भक्त की रक्षा हेतु बिना कुछ लिए, बिना विलम्ब किए, तत्काल दौड़े चले आते हैं। भक्त के स्नेह में ईश्वर भी अपना आपा खो देते हैं।

प्रेम पियाला सो पिये
शीश दक्षिना देय।
लोभी शीश न दे सके,
नाम प्रेम का लेय।।

अर्थात् प्रेम वह वस्तु है, जो सदैव तत्परता दर्शाती है। प्रेम में धैर्य भी है, तत्परता भी है। प्रेम को निभाना आसान नहीं है। प्रेम वह रिश्ता है, जो जितना पुराना होता जाता है, उतना ही अधिक प्रगाढ़ होता जाता है। प्रेम में कभी स्वहित न साधें।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

उस समय सोयाबीन का तेल 20 रु. किलो आता था, गोदी का खर्चा ज्यादा से ज्यादा 1 रु. किलो होगा, यह बहुत बड़ा अवसर था मगर इसके लिये 300 बोरी गेंहूँ एकत्र करना आवश्यक था। यह बहुत बड़ी चुनौती थी। कैलाश सोचने लगा कि इतना गेहूँ उसे कौन देगा। 300 बोरी मामूली बात नहीं, कैसे एकत्र होगा। कैलाश के मन में उथल–पुथल चल रही थी, मफत काका मुस्कराते हुए उसके चेहरे पर चढ़ते उतरते भाव पढ़ रहे थे, उन्होंने कहा–अभी जवाब देने की जरूरत नहीं है, अच्छी तरह से सोच–विचार लो, यह काम कर सकते हो तभी हाथ में लेना। अब तक कैलाश मन में संकल्प कर चुका था, जो होगा आगे देखा जायगा, एक बार तो हां करना ही है। कैलाश ने मफत काका को विश्वास दिलाया कि वह 300 बोरी गेहूँ एकत्र कर लेगा और उदयपुर लौट आया।

रास्ते भर वह यही सोचता रहा कि इतना गेहूँ कहां से, कैसे एकत्र हो पायेगा। तरह तरह के विकल्प उसके दिमाग में आ रहे थे। उदयपुर आते ही सबसे पहले डाकखाने से वो 100 जवाबी पोस्टकार्ड खरीद कर लाया। ये दो पोस्टकार्ड एक साथ जुड़े होते थे। एक पर पत्र लिखा जाता था तथा दूसरे को खाली छोड़ दिया जाता था। जिसे पत्र लिखा जाता था उसे वह पत्र मिलने पर खाली पोस्टकार्ड पर अपना जवाब लिख डाक में डाल सकता था। पता भी लिखने की जरूरत नहीं होती थी क्यूंकि पोस्टकार्ड भेजने वाला पहले ही यह काम कर चुका होता था। जवाबी पोस्टकार्डों का लाभ यही था कि इनसे जवाब मिलने की संभावनाएं बढ़ जाती थीं।

कैलाश ने उस दिन देर तक अपने तमाम मिलने वालों, इष्ट मित्रों और सगे सम्बन्धियों के नाम ये पोस्टकार्ड लिख डाले। सबको उसने एक ही बात लिखी कि उसे तेल व शक्कर तो निःशुल्क मिल रहा है मगर गरीबों की सेवा हेतु गेहूँ उसे स्वयं जुटाना है। कम से कम 300 बोरी गेहूँ एकत्र हो पायगा तभी यह कार्य आगे बढ़ सकेगा। अगले दिन सभी पोस्टकार्ड डाक में डाल दिये और प्रतीक्षा करने लगा कि किसी का जवाब आता भी है या नहीं।

दो दिन तो वैसे भी उसे आशा नहीं थी क्यूंकि पत्र के जाने और वापस उसका जवाब आने में कम से कम तीन दिन तो लगते ही हैं। तीसरे दिन जब डाक में एक पोस्टकार्ड आया तो उसके दिल की धड़कनें बढ़ गई, मन में यह आशंका बलवती हो रही थी कि किसी ने मदद करने से इन्कार तो नहीं कर दिया है। उसने पोस्टकार्ड लेकर पढ़ा तो उसके हर्ष का पारावार नहीं था। उसके एक परिचित थे रामेश्वर लाल डिडवानिया, उन्हीं ने जवाब भेजा था और अपनी तरफ से 5 बोरी गेहूँ की राशि भेजने का आश्वासन दिया था। इस एक पत्र से कैलाश का उत्साह छलांगें मारने लगा।

अंश - 101

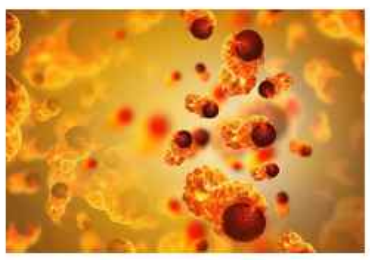
ज्ञान व आचरण

एक विद्यार्थी अपने काम में बहुत सफल हो रहा था। दूसरे विद्यार्थियों ने उससे पूछा कि तुम्हारी सफलता का राज क्या है? उसने कहा, प्रातःकाल मैं सरस्वती की पूजा करता हूं। उनका स्तोत्र बोलता हूं, इस कारण मैं सफल हो रहा हूं। एक विद्यार्थी ने इस बात को सफलता का गुर मानकर उसका अनुकरण करने का निश्चय किया। सरस्वती की प्रतिमा ले आया। विधिपूर्वक उसके सामने स्तोत्र बोलना शुरू कर दिया। जब परीक्षा का परिणाम आया तो देखा वह अनुत्तीर्ण था। वह छात्र उसके पास गया, जिसने सरस्वती की पूजा को अपनी सफलता का कारण बताया था। बोला, मैंने तुम्हारा अनुकरण किया, फिर भी मुझे सफलता नहीं मिली, ऐसा क्यों? उसने कहा, ऐसा तो नहीं होना चाहिए। अच्छा बताओ, पूजा के साथ तुमने पढ़ाई तो मन लगाकर की या नहीं? वह तो नहीं की। जब मन लगाकर पढ़ना ही है, तो फिर पूजा–पाठ क्यों करता? यही तुम्हारी सबसे बड़ी भूल रही। अच्छा जो हुआ, सो हुआ, अब मैं तुम्हें एक श्लोक सुनाता हूं, सुनो

उद्यमः साहसं धैर्य,
बुद्धि शक्ति पराक्रमः।
षडेते यत्र विद्यन्ते,
तत्र देवः सहायकम्।।

देवता सहायता कहां करता है? जहां उद्यम है, साहस है, धैर्य है, बुद्धि है, शक्ति है और पराक्रम यानी पुरुषार्थ है। ये छह बातें हैं, वहां देवता भी सहायक बनते हैं। जहां यह सब नहीं, कोरी पूजा है, वहां कोई देवता पास भी नहीं फटकता। मेरी सहायता देवता करते हैं, क्योंकि मैं इन छह में विश्वास करता हूं। हमें ऐसा काम करना चाहिए, जो वास्तव में ज्ञान और आचार की दूरी को मिटा सके।

घटाया जा सकता है कैंसर का खतरा



विश्व में कैंसर से लगभग एक करोड़ लोगों की मृत्यु हर साल होती है। दुनियाभर में कैंसर के करीब दो करोड़ नए रोगी भी हो रहे हैं। भारत में हर वर्ष करीब 8लाख मृत्यु कैंसर से हो रही है। विश्व में 2040 तक हर साल कैंसर के 2.95 करोड़ नए मामले और करीब 1.64 करोड़ मौतें सालाना हो सकती हैं।

कुछ प्रारम्भिक लक्षण

लंबे समय से घाव न भरना, शरीर में दर्द के साथ दर्दरहित गांठे या सूजन, रिसाव, मल–मूत्र, उल्टी या थूक में खून आना, आवाज में बदलाव, निगलने में दिक्कत, लंबे समय में खांसी, मस्सों व तिल का अचानक तेजी से बढ़ना, बिना कारण वजन घटना, कमजोरी या खून की कमी आदि।

क्या–क्या जोखिम है

रसायनों के संपर्क में आने, जेनेटिक कारण, मोटापा, कमजोर इम्युनिटी, रेडिएशन व खराब जीवनशैली इसके जोखिम कारक हैं।

बचाव के उपाय

करीब 80 फीसदी कैंसर खराब दिनचर्या और गलत जीवनशैली के कारण होता है। फाइबर डाइट अधिक लें। कीटनाशक वाले, पैकेट और जंक फूड खाने से बचें। ज्यादा मात्रा में तला–भुना, नमक–चीनी वाली चीजें कम खाएं। कई बार गर्म किया गया तेल न खाएं। वजन नियंत्रित रखें। समस्याओं की अनदेखी न करें।

व्यायाम करने से भी घटता है इसका खतरा

वैज्ञानिकों का कहना है कि यदि नियमित रुप से स्ट्रेंथ टैनिंग और एरोबिक व्यायाम व्यायाम किए जाएं तो कई प्रकार के कैंसर के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इसे कम उम्र से ही शुरु करें।

व्यायाम से शरीर में आते हैं कई सकारात्मक बदलाव – एरोबिक्स से शरीर में ऑक्सीजन बढ़ने से सभी अंगों में ऑक्सीजन के संचार को बढ़ावा मिलता है। इससे कोशिकाएं स्वस्थ बनी रहती है और कैंसर का खतरा कम हो सकता है। इसके अलावा यह व्यायाम नींद का पैटर्न सुधारने में तो कारगर है ही, साथ ही यह मोटापा कम करने में भी सहायक है। नींद पूरी न होना और मोटापा, दोनों ही कहीं न कहीं कैंसर का खतरा बढ़ा सकते हैं। इसे सप्ताह में 2–3 दिन करें।

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

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

अनुभव अमृतम्

एक दिन चैनराज जी लोढ़ा साहब के साथ सेवाधाम में बैठा था। भगवान ने एक विचार दिया। भगवान को कुछ कराना था। वो ही विचार, भाव देते हैं। बस विचारों को हम मलीन, मैला न होने दें। अभी भी आज दिनांक 08 मई 20 को जब प्रातःकाल के साढे छह बजे का समय, मैं ये पंक्तियां लिखा रहा हूँ। पुरानी घटना का सिंहावलोकन तभी एक घंटा पांच मिनट ध्यान किया था। ये देह देवालय अनित्य है। प्रत्येक अंग अनित्य है। संवेदनाएँ अनित्य है।

रोम रोम से उठे तरंगें,
सबका मंगल होय रे।
तेरा मंगल, मेरा मंगल,
जग का मंगल होय रे।।

और मैंने चैनराज जी बाबूजी को कहा– बाबूजी ये पास वाला प्लॉट है। अपन दूसरों का हॉस्पिटल किराये पर लेते हैं। भाड़े का थियेटर लेते हैं, उनको पेमेन्ट करते हैं। प्रति रोगी, प्रति ऑपरेशन का, सब कुछ अच्छा है। लेकिन एक छोटा सा हॉस्पिटल बन जाता है तो बहुत अच्छा हो।

दूर संचार ब्रह्म संचार,संपूर्ण ब्रह्माण्ड में संचार हो रहा है। किरणें फैल रही है। पूरे ब्रह्माण्ड में शून्य,शब्द। और वो शब्द टपक पड़े। चैनराज जी लोढ़ा साहब ने कहा बाऊजी मैं पारस से फोन करके पूछ लेता हूँ। मेरे सारे बच्चे अच्छे हैं। मेरी बहुए भी बहुत महान हैं। मेरी बात भी मानते है। जब भी मैं इस कार्य के लिए आता हूँ। छूट दे रखी है।

इस कार्य में सहयोग करते हैं। पिताजी आप अपनी इच्छा से करें, अच्छा कार्य कर रहें हैं। करीबन एक घंटे बाद उन्होंने बताया– उसकी हाँ है। एक दो महिने में देख लेंगे। शुरूआत कर लेंगे। मैंने कहा परसों का मुहूर्त बहुत अच्छा। बाद के दो तीन महिने मुहूर्त अच्छा नहीं है। अच्छा! परसों शुरू करना चाहते हैं? मैंने कहा शुभकार्य में विलंब क्यों ?

काल करे सो आज कर,
आज करे सो अब।
पल में प्रलय होयगी,
बहुरि करेगो कब।।

नाइन्टी फोर की फरवरी मास में लगभग पन्द्रह सोलह तारीख को उन्होंने कहा बहुत अच्छी बात है। भूमि पूजन कर लेते हैं। नींव पूजन कर लेते हैं। चैनराज जी लोढ़ा साहब की एक बेटी बैंगलोर ब्याही गई है। उनका मूल निवास उदयपुर ही है। भोपालपुरा में जब लाल बहादुर शास्त्री जी की मूर्ति के चौराहे से प्रवेश करते हैं। तो उनका बड़ा बंगला है। वो भी पधारे। उनके पांच–दस मित्र पधारे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 454 (कैलाश 'मानव')

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