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 - 9 • अंक-2452 • उदयपुर, शुक्रवार 10 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरु

चोरी–चोरा, गोरखपुर (यू.पी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए। दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रूंधे गले से बताते हैं कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में ही हो गई थी। खैर, ईश्वर की मर्जी के आगे किसी की नहीं चलती। भाभी और भाई ने मुझे बड़ा कर किया। परिवार की मदद के लिए लोहे के कारखाने में मजदूरी करने लगा। घरवालों से मिलने के लिए गांव जा रहा था कि चलती ट्रेन में चढ़ते वक्त गिर पड़ा। मुझे तो कुछ सुध नहीं रही बांया पांव पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। किसी ने मुझे हॉस्पीटल पहुंचाया। वहां करीब 1 माह तक इलाज चला जिसके दौरान घुटने के नीचे से पांव काटना पड़ा। कल तक दौड़ रही जिन्दगी एकाएक थम गई। बेड पर बैठे रहने के सिवा कुछ भी नहीं कर सकता। कुछ दिन पहले किसी परिचित ने नारायण सेवा संस्थान की जानकारी दी तो मैं उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूं। मैं इतना खुश हूं कि कह नहीं पा रहा .... बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रूक गई थी जिसे फिर से शुरू करने वाली नारायण सेवा संस्थान और इनके डॉक्टर्स व टीम को बहुत धन्यवाद... आपने कृत्रिम अंग का मुझे उपहार दिया है .. मैं इसके लिए बहुत आभारी रहूंगा....

पुसद (महाराष्ट्र) में राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान ने इसके आश्रम व शाखाओं द्वारा कोरोना के प्रकोप के समय से ही जरूरतमंद परिवारों को राशन पहुंचाने का सेवा प्रारंभ की थी। समय की आवश्यकता को देखते हुए यह सेवा अनवरत हो रही है।

29 अगस्त 2021 को एक राशन वितरण शिविर पुसद (महाराष्ट्र) में संपन्न हुआ। इसमें 69 परिवारों को राशन प्रदान किया गया।

शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान संजय सिंह जी गौतम (डॉ एमबीबीएस), अध्यक्ष श्री मान सुरेन्द्र सिंह जी, विशिष्ट अतिथि श्रीमान दयाराम जी चव्हाण, एवं श्रीमान् श्री विनोद जी राठोड (शाखा संयोजक नारायण सेवा संस्थान पुसद), श्रीमान जांगिड़ राधेश्यामजी, श्री अशोक जी नालमवार, श्रीमान रोहित शंकर जी जाघव, श्री गिरीश जी ओसवाल आदि पधारे। शिविर में प्रभारी श्री मान् हरीप्रसाद जी, श्री भरत् जी भटट् ने व्यवथाएं देखी। प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले प्रदान किए गए।

निशा को मिला नया सवेरा

बेतिया (बिहार) की रहने वाली निशा कुमारी (15) का बांया पैर जन्म से ही वि.त अर्थात् छोटा था। पैरो के इस असंतुलन को देख पिता चान्देश्वर शाह व माता चंदादेवी सहित पूरा परिवार चिंतित रहा। किसी ने बताया कि थोड़ी बड़ी होने पर बच्ची का पांव स्वतः ठीक हो जाएगा, लेकिन ऐसा न होने पर माता–पिता की चिंता और अधिक बढ़ गई। अस्पताल में दिखाने पर ऑपरेशन का काफी खर्च बताया। जो इनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था।

पिता बाजार में सब्जी का विक्रय करते हैं, एवं माता–पिता खेतीहर मजदूर है। निशा के दो भाई और और दो बहनें हैं। कुल मिलाकर परिवार में सात सदस्य हैं, जिनका पोषण माता–पिता की कमाई से बामुश्किल हो पाता है। कुछ ही समय पूर्व दिल्ली में रहने वाले इनके करीबी रिश्तेदार भूषण शाह ने टीवी पर नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क पोलियो सुधार ऑपरेशन एवं कृत्रिम अंग वितरण के बारे में कार्यक्रम देखा तो उन्हें बड़ी प्रसन्नता हुई और उन्होंने तत्काल निशा के पिता को सूचित किया।

बिना समय गंवाए संस्थान चान्देश्वर और उनके साढू वासुदेव शाह जुलाई के पहले सप्ताह में ही निशा को लेकर उदयपुर संस्थान मुख्यालय पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने उसकी जांच कर 'एक्सटेंशन प्रोस्थेटिक' (कृत्रिम अंग) लगाया।

इसके लगने से निशा के दोनों पांवों में संतुलन है और वह बिना सहारे चल सकती है। निशा के भविष्य के प्रति चिंतित पूरा परिवार अब प्रसन्न है।

हटा राह का रोड़ा

रेल से कटे दोनों पांव, नारायण सेवा ने फिर चला दिया

कोरबा (छत्तीसगढ़) जिले के गांव केराकछार निवासी लम्बोहर कुमार एक बोरवेल कंपनी में काम करते हुए अपने परिवार के साथ खुश थे कि एकाएक जिंदगी की राह में रोड़ा खड़ा हो गया। वे अपने साथ घटी पूरी घटना का जिक्र करते हुए बताते हैं कि किसी काम से वे गांव से बिलासपुर जा रहे थे। रेलवे स्टेशन पर पटरी पार करते समय गिर पड़े और अचानक आई ट्रेन ने उनके दोनों पांव छीन लिए।

घटना ने परिवार को गहरे संकट में डाल दिया। इलाज में पैसा खर्च हो गया और काम–धंधा छोड़कर घर बैठना पड़ा। कुछ समय बीतने पर उनके एक मित्र पप्पू कुमार ने बताया कि उदयपुर में नारायण सेवा संस्थान निःशुल्क कृत्रिम पैर लगाती है।

इस समाचार से उम्मीद की किरण दिखाई दी। वे पिता तीजराम के साथ उदयपुर पहुंचे। जहां उनके दोनों कटे पांव का नाप लेकर कृत्रिम पैर बनाए गए। वे कहते हैं अब मैं उन पैरों के सहारे आराम से चलता हूं और आजीविका से जुड़कर परिवार के पोषण में मदद भी कर रहा हूँ। नारायण सेवा संस्थान का बहुत–बहुत आभार।

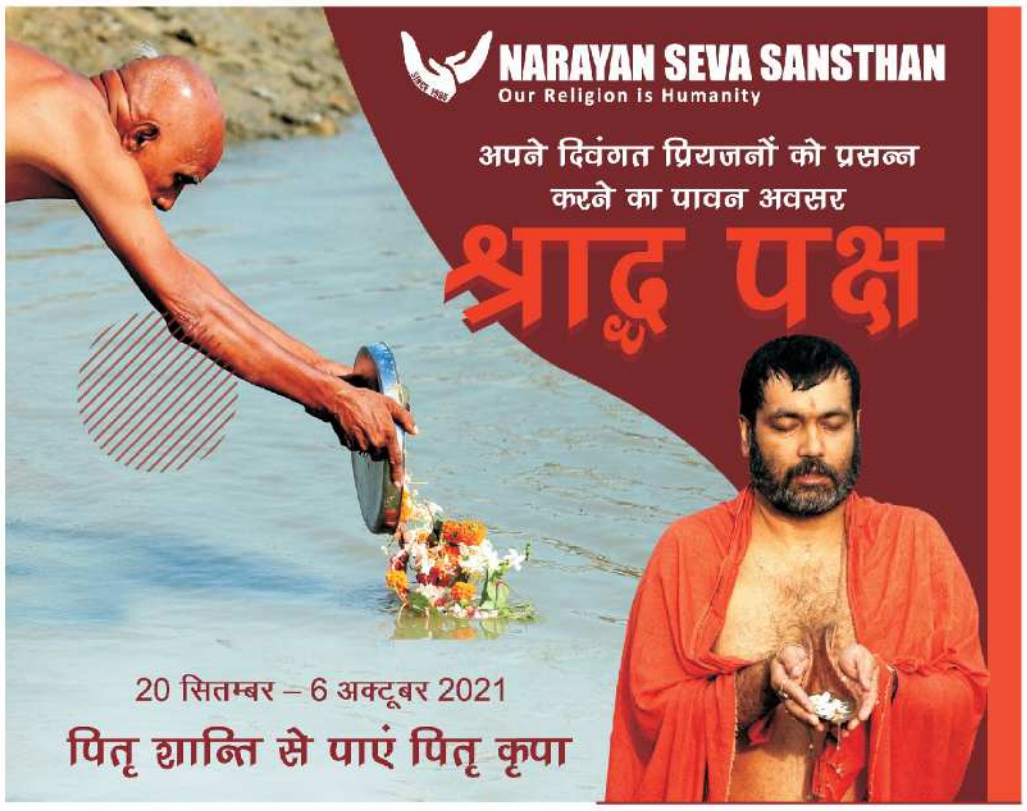
मैं और मेरे परिवार के अन्य सदस्य माता–पिता, पत्नी और दोनों बहने कोरोना पॉजिटिव हो गए। हमनें डॉक्टर्स की सलाह पर होम आइसोलेट रहने का फैसला लिया। लेकिन हम सभी संक्रमितों के सामने दोनों समय के भोजन की समस्या थी। हमारा खाना कौन बनाएं? तभी हमें नारायण सेवा के घर–घर भोजन सेवा की जानकारी मिली। संस्थान की हेल्पलाइन नम्बर पर कॉल किया। हमें 6 पैकेट भोजन भेजना शुरूकर दिया। वास्तव में खाना– बहुत स्वादिष्ट था। अच्छे से पैकिंग में सुरक्षित पैकेट 15 दिन तक निरन्तर मिलता रहा स्वादिश्ट भोजन। अब हमारा पूरा परिवार पूर्ण स्वस्थ हो गया। इस सेवा के लिए संस्थान का बहुत आभार।

– अंकित माथुर, उदयपुर

संस्थान की कोरोना सेवाओं से लाभान्वितों के अनुभव

मैं और मेरी पत्नी व बेटे को बुखार आने लगा। कोरोना टेस्ट करवाया। हमारी रिपोर्ट कोरोना पॉजिटिव आ गई। तभी हम सब घर में आइसोलेंट हो गए। हम तीनों बीमार दवाई और भोजन के लिए चिंन्तित थे। तभी मेरे मित्र ने मुझे नारायण सेवा संस्थान की कोरोना किट और घर–घर भोजन सेवा से अवगत कराया। मैंनें दूरभाष से सम्पर्क किया। हमें कोरोना दवाई किट और भोजन पैकेट सुविधा शुरू हो गई। 14 दिनों तक संस्थान से कार्यकर्त्ताओं की सेवाएं मिली। सुपाचय और रूचिकर भोजन के साथ कोरोना मेडीसन खाकर कोरोना संक्रमण से उबर गए। हम सभी अब पूर्ण स्वस्थ्य है। संस्थान की दिल से धन्यवाद।

– रानू राजपूत, उदयपुर



श्राद्ध तिथि ब्राह्मण भोजन सेवा ₹5100

श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा ₹11000

सप्तदिवसीय भागवत मूलपाठ, श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा ₹21000

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

Paytm | UPI | yono SBI | SBI Payments

UPI Address for Indian donors which is 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

श्राद्ध पक्ष में गया जी की पावन धरा पर अपने दिवंगत पितरों की सदगती एवं आत्मशांति हेतु कराये तर्पण

Head Office: Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA | www.narayanseva.org
+91 294 662 2222 | +91 7023509999 | info@narayanseva.org

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

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय: 483, 'सेवाधाम' सेवा नगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, भारत

+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

जैसे मैं आपको इस अंगुली से बताउं, आपको क्लीयर हो जाएगा। जैसे मान लो मेरी ये अंगुली नहीं मुड़ रही है। इसका मतलब मेरी जो मसल्स इस अंगुली को मुड़ाने की क्रिया करती है। ये यहाँ से भी क्रिया करती है,यहाँ से भी, ये यहाँ भी हड्डी है। और फिर ये यहाँ से और फिर यहाँ से, तीन इस अंगुली में तीन जगह से मुड़ती है। तो यहाँ के मसल्स निष्प्राण हो गई, बेजान हो गई, मर गई। तो यहाँ के जो मसल है डॉक्टर साहब इस पर चीरा लगाएगे।

इसकी मसल को चौड़ाई में काट के लम्बी करेंगे। हाँ, चौड़ाई कम हो जाएगी चलेगी, लम्बी करेंगे आधी मसल तो यहाँ रखेंगे चौड़ाई की। और आधी मसल जो लम्बी हो चुकी है वो लाके इसमे कर लेंगे। और इसमे प्लास्टर लगा देंगे। और शरीर अपना काम करेगा, देह अपना काम करती है। चित्त अपना काम करती है। और देह, शरीर को, चित्त को साथ में लेके चलना पड़ेगा। फिर तीस – चालीस दिन में देह – देवालय अपना खुद का, ये मसल भी मोटी हो जाएगी, चोड़ी हो जाऐगी। ये भी चोड़ी हो जाऐगी इसका काम पहले चल रहा था। इसका काम और चलने लग गया।

सम्पादकीय

जब मन के मोती बिखर जाते हैं तो जीवन एक जंजाल बनकर खड़ा हो जाता है। तब हरेक मानव मायावी सा प्रतीत होता है। अपने भी आत्मीयता को अदृश्य करते जान पड़ते हैं। विश्व वेदनामय दिखाई देने लगता है। पर यह हमारी नकारात्मक सोच का ही परिणाम है। हमारे मन की माला के मोती जिस धागे से बंधे हैं वह है संयम का धागा। सभी मोती जब तक संयम के धागे में हैं तब तक वे संगठित हैं, माला हैं, और पूजा का संसाधन हैं। जैसे ही धागा टूटा तो मोती बिखर जायेंगे, साधना के लिये उपयोगी नहीं रह पायेंगे।

इसलिये हमारा सारा ध्यान मोती के बजाय धागे पर ही टिकना जरूरी है। संयम साधना से ही जीवन में जड़ता मिटती है तथा चेतना का संचरण होता है। यह संयम ही है जो मनुष्य व पशु में भेद करता है। संयम वह गुण है जो मानव को देवत्व के पथ का राही बना देता है। देवीय संपदायें संयम के मार्ग से ही अवतरित होती हैं। संयम वह साधन है जिसे साधने से साध्य की सन्निधि संभव हो जाती है। प्रयास करें कि माला टूटे नहीं, संयम छूटे नहीं।

कुछ काव्यमय

संघर्षों के दीप,
जीवन को आलोकित करते हैं।
संकटों से जूझकर
गुणवान निखरते हैं।
जिन्होंने जीवन को
इन्द्रधनुष सा तान दिया है,
वे ही दुनिया में
नया रंग भरते हैं।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

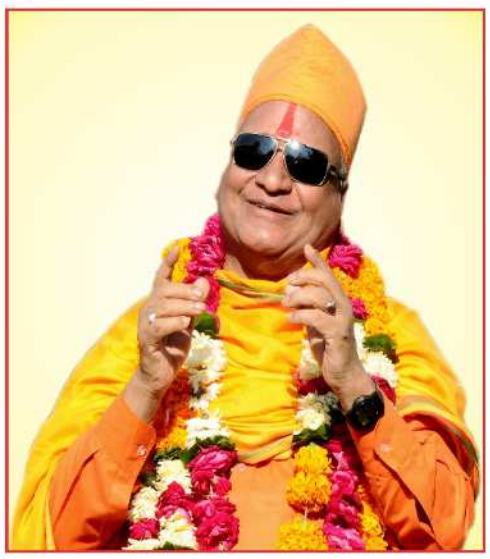
भाव शुद्धि

आज की कथा, अपने भाव अच्छे करने की कथा। भाव, वाणी और कर्म की कथा। भगवान महावीर स्वामी के समय में किसी ने पूछा कि एक राजा खड़े–खड़े तप रहा है, तपस्या कर रहा है। राज–काज सब छोड़ दिया। सब बेटे–बेटी को सौंप दिया। जिनको संभलाना था सम्भला दिया, मन्त्रियों को। खड़े–खड़े तपस्या कर रहा है। अभी वो मर जाये तो क्या होगा? उसकी गति कैसी होगी? भगवान महावीर स्वामी ने अपने चित्त बोधि से, ये विकसित हो जाती है। लेकिन ये चित्त बोधि से हम दूसरे के चित्त को देख लें, ये विकसित करना हमारा लक्ष्य नहीं है। हमारा लक्ष्य है अपने चित्त को देखना।

आप दीपक खुद को बनना, विकार खुद को छोड़ना। दूसरे के मन में क्या चल रहा है? देखने से क्या मिलेगा? लेकिन भगवान महावीर स्वामी तो बड़े तीर्थंकर थे। हाँ, जिनके लिये कहते थे ना अरिहन्त। जिन्होंने अपने दुश्मनों, क्रोध का, कषायों का शमन कर दिया। कान के छेद में कुछ गोप दिया, तकलीफ दे दी, तो भी माफ कर दिया। ऐसे महान थे।

इसलिये चित्त बोधि से राजा के चित्त बोध को देख के बोले– भई, अभी इसकी मृत्यु हो जाये तो गति अच्छी नहीं होगी। आठ घण्टे बाद कोई दौड़ा–दौड़ा आया। महाराज वो राजा तो मर गया। भगवान महावीर स्वामी ने कहा– आहा, गति हो गयी उसकी, अच्छी गति हो गयी। महाराज छः घण्टे पहले, आठ घण्टे पहले आप कहते थे। भगवान महावीर स्वामी ने समझाया– उस समय इसके मन में विचार आ रहा था। कुछ दुश्मनों ने आक्रमण कर दिया है।

राज भले ही मैंने बेटे– बेटी को दिया हो, मन्त्री को दे दिया हो। लेकिन वो दुश्मन राज्य की तरफ बढ़ रहा है। उसके मन में बहुत क्रोध आ रहा था। तो भई अंतमति सो गति। आपने सुना है तो उस



समय क्रोध में मृत्यु हो जाती तो गति अच्छी नहीं होती ना? फिर उसने अपने भावों को पुष्ट किया।

समता भाव में लाये। कैकेयी भी समता भाव में आयी, लेकिन बहुत टाईम बाद। जब विधवा हो गयी, दशरथ जी के प्राण छूट गये। राम राम राम कहि राम राम। उसके बाद अक्ल आई तो क्या आई? बाद में तो कहा था– राम, मैं तुझे लेने आई हूँ। मैंने ही तुम्हें कहा था चौदह साल का वनवास। मैं ही तुझे कहने आई हूँ, अयोध्या लौट चलो। मोबाईल में कोई चीज डिलीट कर दी दी, तो पाछो जब तक लिखोगा नी, और सेव नी करोगा। जब तक कई नी वेई सके। ये छोटी सी सिम है अतरी सी, पर सब कुछ या सिम हीज है– महाराज।

रहिमन धागा प्रेम का,
मत तोड़ो छिटकाय।
टूटे से फिर ना जुड़े,
जुड़े गांठ पड़ जाय।।

एक बार डिलीट कर दोगा पाछो जब तक मेमोरी में नी लाओगा। पाछो जब तक मालूम करके टेलीफोन नम्बर नी लिखोगा। पाछो ओके रो बटन नी दबाओगा, जब तक जुड़ नी सके। कदी–कदी वेई जावे की भाई–

अब पछताए होत क्या।
जब चिड़िया चुग गई खेत।

कोई न रहे अपाहिज, लाचार। नारायण सेवा का ये सपना करो साकार। सब लोग मिल के तन–मन–धन से करें संस्था का सहयोग। आपने विकलांगों के हित में कुछ बोला– उत्सव सा महौल बना गया। महाराज जैसे गुब्बारे, ये गुब्बारे तो निर्जीव है। बीस पैसे में मिल जाता है पण एक टाबर ने देई दो और टाबर राजी वेई जावे। गुब्बारो आपाने यो भी केवे के– ए, ऐ, यूं फूट जावे। एक वकील ऑफिस में बैठा, वारंट कट गियो। एक सेठ री कलम कान पे टंगी रेइगी। राम राम सत्य है। सत्य के साथ गत है। रोज वेई रियो भाईसाहब। रोज वेई रियो अखबार रो पानो, अखबार पढ़ो तो एक सन्देश, शोक सन्देश रोईज आवे। ईको तैरहवो अणी दन है, ईको ऊठावणो अणी दन है। ईकी मृत्यु अतरी बजा वेईगी। इसका अन्तिम संस्कार। आपणाई ये ही हाल है। अमर वेईन कोई नी आया। अमर तो हनुमान जी वीया।

अजर-अमर गुण निधि सुत होहू,
करहिं सदा रघुनायक छोहू।

हनुमान जी भी सत्संग सुन रहे हैं। हनुमान जी, जहाँ भी सत्संग होता है हनुमान जी की कृपा हो जाती है। हनुमान जी की कृपा से ही आपी बोल पा रीया हाँ।

छम छम नाचे देखो वीर हनुमाना।
कहते है लोग इन्हें, राम का दिवाना।।
छम छम.....।

आपणे उत्साह राखणो। सीतामाता जी के मन में भाव पक्ष भी अच्छे, सीतामाता जी बड़ी प्रसन्न। हर समय प्रसन्न रहती थी। हाँ, कौशल्या माता जी

सास चाहती थी जब जो।
देती थी उनको तब त्यों।।
अब उसी समय प्रभु रामचन्द्रजी भैया।
उसी समय अनुज सहित।
पहुँचे वहाँ विकार रहित।।
विकार रहित, प्रभु ने लीला की है।

— कैलाश 'मानव'

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश अपने साथियों को लेकर शहर के अलग अलग स्थानों पर ठण्ड से ठिठुरते लोगों में ये कपड़े बांट आया। कपड़े एकत्र करने में तो समय लगता है मगर वितरित करने का कार्य तो झटपट निपट जाता है। इस कार्य में मिले सहयोग और इसे सम्पन्न करने में जो संतोष की अनुभूति हुई उससे कैलाश का मन इस कार्य को व्यापक रूप देने का हुआ। अब तक कमला आसपास के घरों से ही कपड़े लाती थी मगर पुराने कपड़े तो हर घर में होते हैं, कैलाश का निशाना अब हर घर हो गया। उसने एक ऊंट गाड़ी किराये पर ली, उस पर एक माईक फिट किया, दो चार बेनर लगाये और अपने कुछ साथियों को लेकर निकल पड़ा उदयपुर की सड़कों पर।

वह माईक पर लोगों से विनती करता कि अपने घरों में पड़े पुराने, बेकार कपड़े दान में दीजिए ताकि ठंड में ठिठुरते किसी गरीब का भला हो। हम आपके द्वार पर आये हैं, .पया अधिक से अधिक कपड़ दान कर इस पुण्य के भागीदार बने। लोगों ने बढ़ चढ़ कर इस कार्य में अपना अपना योगदान दिया। कैलाश को भी जितनी आशा नही थी उसस अधिक कपड़े एकत्र हो गये थे। कपड़ों का अम्बार देख कर वह सोचने पर विवश हो गया कि इनका वितरण कहां किया जाये। उसे अचानक ही बीसलपुर के आस पास के गांवों के गरीबों, वंचितों की याद आ गई।

उदयपुर के आसपास भी ऐसे अनेक गांव थे जहां के हालात बीसलपुर क्षेत्र के गांवों जैसे ही थे। कैलाश ने वस्त्र वितरण का अभियान इन्हीं गांवों से शुरु किया। क्षेत्र के वनवासी व आदिवासी अंचलों के अलसीगढ़ व पाई गांवों में सबसे पहले गये। कपड़े भी 500–600 के लगभग एकत्र हो गये थे। जो आनन्द सत्तू वितरित करने में आता था उसी की पुनरावृति यहां भी होने लगी बल्कि यहां प्राप्त होने वाले आनन्द की कोई सीमा नहीं थी। बीसलपुर का कार्य तो एक तरह से राजमल भाईसाके कार्य में हाथ बंटाना था, मगर यहां का कार्य तो पूरा का पूरा उसी का था।

अंश - 107

विनम्रता का महत्व

खुदा को नापसन्द थी,
सख्ती जहाँन में,
इसीलिए तो नहीं दी,
हड्डी जुबान में।

जिंदगी का मूल मंत्र क्या है? प्यार दो और प्यार लो। भगवान को वाणी में कठोरता पसन्द नहीं थी, शायद इसीलिए जीभ को लचीली बनाया, मुलायम बनाया, बिना हड्डी का बनाया। लेकिन ये जो घाव करती है, वह हड्डी या लोहा भी नहीं कर सकता। ये अपने कटु शब्दों से बड़े–बड़े घाव कर देती है। एक पल में अपनों को पराया कर देती है। किसी को भला–बुरा कौन कहती है? ये जुबान। किसी को स्नेह और आत्मीयता के मनकों में कौन गूंथती है? ये जुबान। इस जुबान से महाभारत जैसे, बड़े–बड़े युद्ध हो गए ओर इसी जुबान से कई बिछड़े हुए परिवार भी एक हो गए।

एक बार मुख में 32 दाँतों के बीच रहने वाली जीभ बोली–भाइयों ! तुम 32 हो। मैं तुम्हारे बीच में रहती हूँ। बहुत लचीली हूँ, बहुत मुलायम भी हूँ। मुझ में कठोरता नहीं है। मैं अकेली तुम्हारे बीच में रहती हूँ। मुझे चबा मत जाना, मेरा ध्यान रखना। 32 भाई एक साथ बोले –बहना ! हम 32 हैं और तू अकेली है। फिर भी तू हम पर भारी है। बहना हम नहीं, बल्कि तू हमारा ध्यान रखना।

जीभ पूछती है –मैं तुम्हारा ध्यान कैसे रख सकती हूँ?

दाँत बोले –किसी को भी उल्टा–सीधा बोल कर, तू तो अन्दर चली जाती है, लेकिन भुगतना हमें पड़ता है। बहना, किसी को कुछ गलत मत बोल देना, नहीं तो हमें घर–बार छोड़कर बाहर आना पड़ेगा। इसलिए हमेशा सबसे मीठा बोलना।

कहा गया है कि विनम्र व्यवहार और मन की कोमलता किसी भी हथियार से अधिक शक्तिशाली होते हैं, जहाँ कठोरता का जल्दी नाश होता है, वहीं कोमलता लम्बे समय तक रहती है। सत्य भी है कि कठोर से कठोर वस्तु को काट देने वाली तलवार भी रूई के ढेर को काटने का सामर्थ्य नहीं रखती। भीष्म पितामह अपने अंतिम समय में शरशय्या पर पड़े थे। धर्मराज युधिष्ठिर का आग्रह था कि पितामह ऐसे समय में जीवन के लिए कुछ उपयोगी शिक्षा दें। भीष्म ने कहा कि नदी जब समुद्र तक पहुँचती है तो अपने पानी के संग बहुत सी चीजों को बहाकर ले जाती है। एक दिन समुद्र ने नदी से प्रश्न किया– तुम बड़े–बड़े पेड़ों को अपने प्रवाह में ले आती हो, लेकिन क्या कारण है कि छोटी–घास, कोमल बेलों व नरम पौधों को बहाकर नहीं ला पाती। नदी का उत्तर था – जब–जब मेरे पानी का बहाव आता है, तब–तब बेलें झुक जाती हैं और रास्ता दे देती हैं, लेकिन वृक्ष अपनी कठोरता के कारण यह नहीं कर पाते। भीष्म ने युधिष्ठिर को यही उपदेश दिया कि जीवन में कोमल व्यक्ति का ही अस्तित्व सदैव रहता है। मेरी यही शिक्षा सदैव मन में रखना।

– सेवक प्रशान्त भैया

बेहतर नींद के उपाय

नींद हमारी सेहत के लिए बहुत ही जरूरी है। सही ढंग से नहीं होने की स्थिति में कई समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

इलेक्ट्रिोनिक गैजिट को बंद रखे

हमारे देर रात तक जागने का एक मुख्य कारण ये गैजिट्स भी है जो हमें 24 घंटे जगाए रखते हैं इसलिए अपने सारे गैजिट को साइलंट मोड पर रखें और शांति से सोएं।

सोने के शेड्यमल का सख्ती से पालन करें

सोने के शेड्यूल का सख्ती से पालन निर्धारित करें और उसका पालन करें। शुरू में आपको इस टाईम शेड्यूल के हिसाब से खुद को ढालने में दिक्कत होगी लेकिन बाद में आदत पड़ जाएगी।

कमरे का माहौल

अपने कमरे का माहौल ऐसा बनाएं जो सोने के लिए आइडियल हो। कमरे को ठंडा और शांत बनाने के लिए रूम डार्कनिंग शेड्स इयर फ्लग्स, पंखा या अन्य डिवाइस का इस्तेमाल कर सकते हैं।

आरामदेह चीजों का इस्तेमाल

ऐसे बिस्तर, तकिया, बेड, कवर्स और बेड शीट्स का इस्तेमाल करें जिससे आपको आराम महसूस हो। बहुत से लोग अब भी फूलों के डिजाइन वाली बेडशीट्स का इस्तेमाल करते है, जिससे बगीचे में होने सा एहसास होता है।

डरावनी फिल्म व तस्वीर न देखें

सोने के लिए जाने से पहले डरावनी फिल्म या तस्वीर देखने से बचें। डरावनी चीजें आपको डिस्टर्ब करेंगी। जिससे आप रात भर ठीक से सो नहीं पाएंगे।

वर्कआउट मिस न करें

नियमित व्यायाम से आपको बेहतर ढंग से सोने में मदद मिलती हैं। सोने से 3–4 घंटे पहले अपना वर्कआउट पूरा कर लें।

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

अनुभव अमृतम्

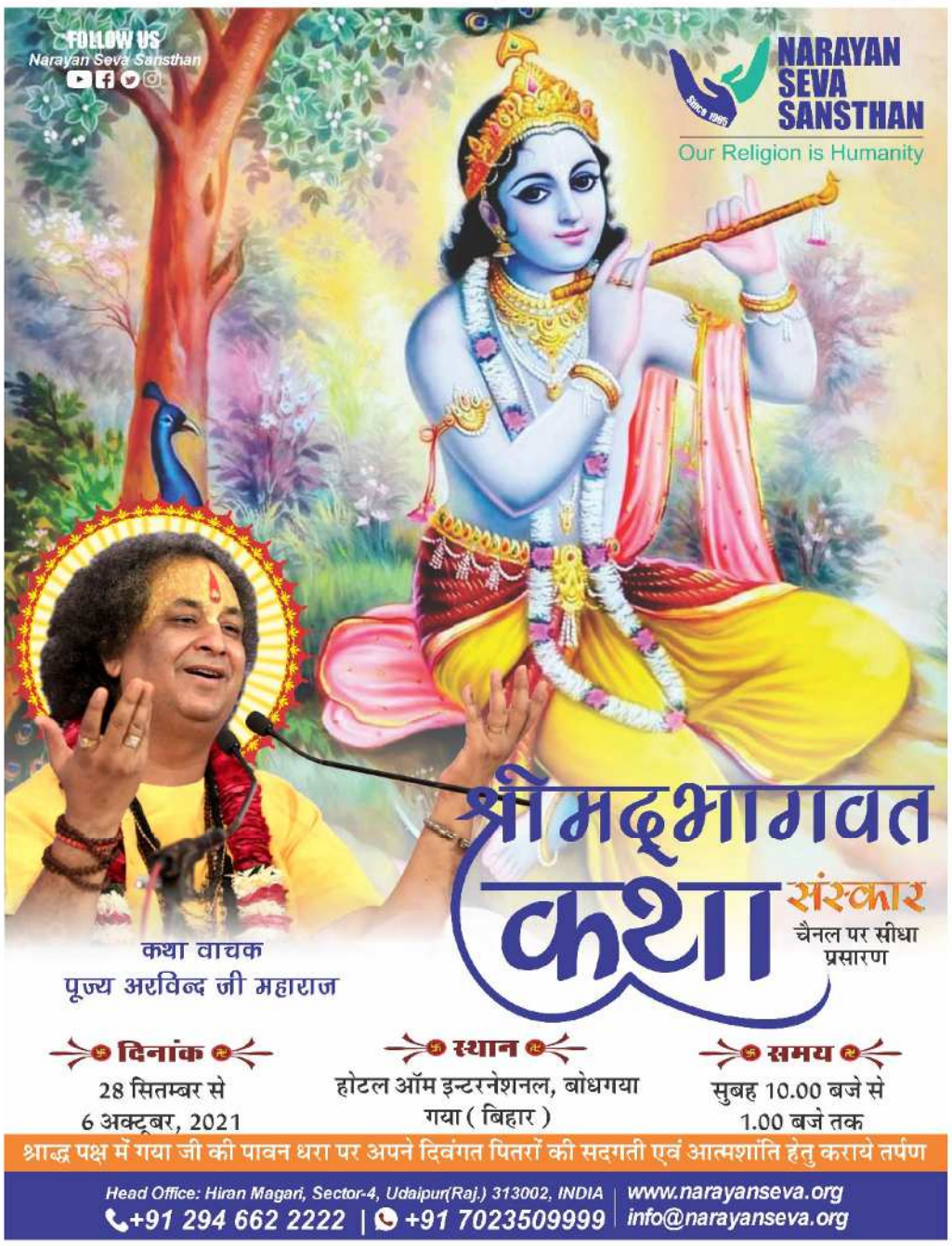
वर्षों पहले 1975 के आस–पास लेकिन तीस–पैतीस साल बाद, हे! प्रभु उनको फेफड़ों का कैन्सर हो गया। लाला, हमने पिताश्री जी को खो दिया। नाई वाले भाइयों को ये बात बताते हुए मेरे और डॉक्टर अग्रवाल साहब के, प्रशान्त भैया के, कल्पना के और उस समय बाई भी, माताजी भी कैम्प में पधारी थी। आँखों के पोर गीले हो गये। वो छः जने आये। हाँ, बाबूजी हमने बहुत गलती की, पान–मसाला खाया, आप छुड़वा दीजिए। गंगाजल थोड़ा साथ ले गये थे। पवित्र जल में थोड़ा गंगाजल मिलाया। उनके हाथ में रखा। हाथ को मोड़े रखिये मैं बोला– बोलिये देवाराम था उनका। मैं देवाराम आज से भेरूजी बावजी की, दुर्गा माताजी की, माणे हर आँख यहाँ यूं तो बहुत रोती है, हर बूंद मगर अश्क नहीं होती है पर देख कर रो दे, जो जमाने का गम, उस आँख से आँसू गिरे वह मोती है। कुल देवता री, इष्टदेवता री सौगन्ध खा के, पिताजी की माताजी की सौगन्ध खा के ये शपथ लेता हूँ । आज से पान मसाला, मौत मसाला, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू कोई चीज नहीं जीमूंगा, नहीं खाउंगा। शराब नहीं पीऊंगा। तीन बार बोलकर पाणी छोड़ दिया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 234 (कैलाश 'मानव')

सुविचार

'जिदगी वन–डे मैच की तरह है,'
'जिसमें रन तो बढ़ रहे है'
'पर ओवर घट रहे हैं'
'मतलब धन तो बढ़ रहा है'
'पर उम्र घट रही है।'

'इसलिए हर दिन
कुछ न कुछ पुण्य के'
'चौके छक्के लगायें...'
'ताकि ऊपर बैठा एम्पायर हमें'
'खुशियों की ट्रॉफी दे ....!'
"खुश रहिये, मुस्कुराते रहिये'



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, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023