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-2668 • उदयपुर, शुक्रवार 15 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

## चन्द्रपुर, महाराष्ट्र में दिव्यांगों को राहत का उपक्रम

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 13 व 14 मार्च 2022 को पंजाबी सेवा समिति मूल रोड, चन्द्रपुर हुआ। शिविर सहयोगकर्ता पंजाबी समाज सेवा समिति रही। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 475, कृत्रिम अंग माप 186, कैलिपर्स माप 32, की सेवा हुई तथा 16 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमती राखी कंचन वाल (महापौर), अध्यक्षता श्रीमान किशोर जी गेवार (विधायक), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् विक्रम जी शर्मा (पूर्व अध्यक्ष, पंजाबी समाज), श्रीमान् अजय जी कपूर (अध्यक्ष, पंजाबी समाज), श्रीमान् कुकू सहानी जी (पूर्व अध्यक्ष) रहे।

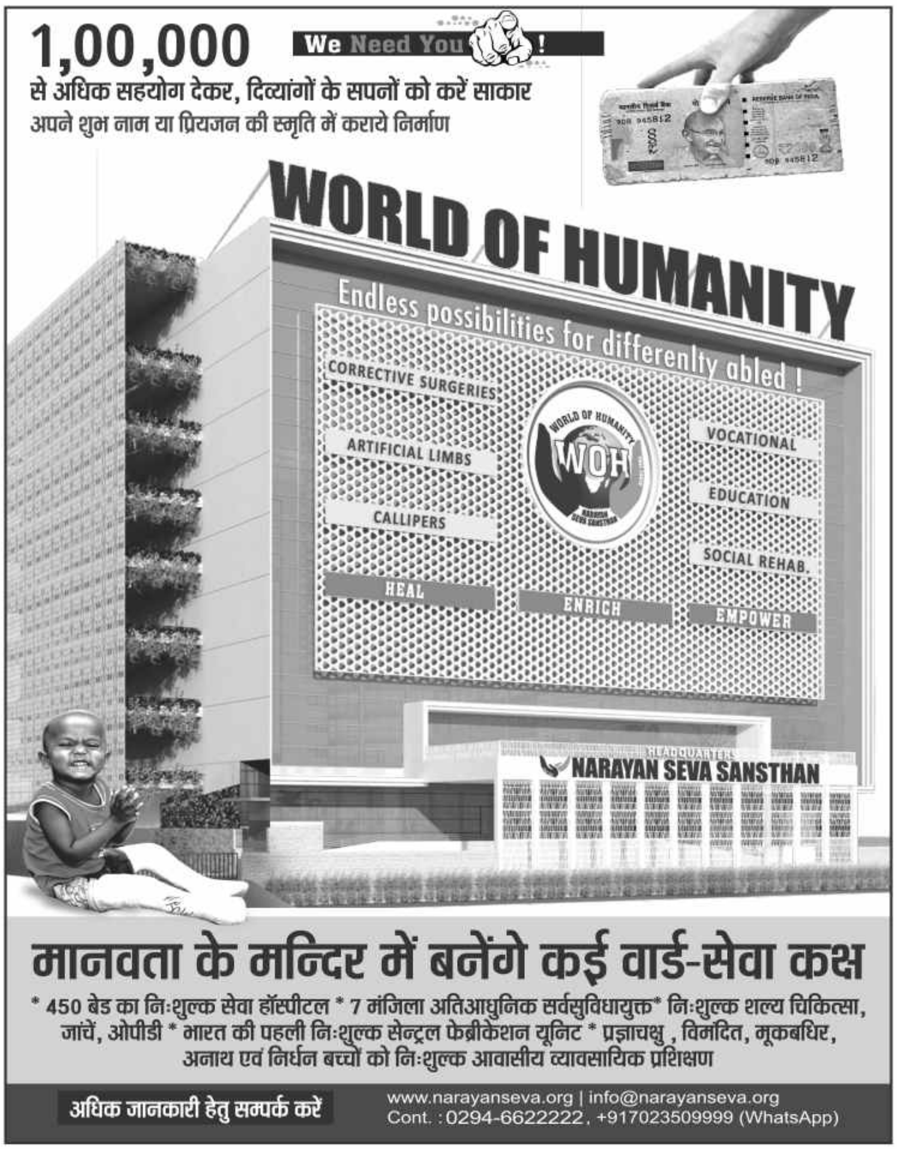
डॉ. विजय कार्तिक जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहांश मेहता (पी.एन.डो.), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्नीशियन) शिविर टीम

में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव (सहायक), श्री हेमन्त जी मेघवाल (नागपुर आश्रम प्रभारी), श्री कपिल जी व्यास (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

## अहमदाबाद (गुजरात) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो 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 27 मार्च 2022 को अन्ध कल्याण केन्द्र, पिंक सिटी के पास रानीप, अहमदाबाद में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता अन्ध कल्याण केन्द्र, करुणा ट्रस्ट एवं भारतीय जनता पार्टी साबरमती रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 430, कृत्रिम अंग माप 68, कैलिपर माप 36 की सेवा हुई तथा 29 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् प्रदीप जी परमार (सामाजिक कल्याण अधिकारिता मंत्री, गुजरात सरकार), अध्यक्षता श्री अरविन्द भाई पटेल (विधायक साबरमती, अहमदाबाद), विशिष्ट अतिथि श्री अमृत भाई पटेल (मंत्री–करुणा ट्रस्ट), कुसुम बेन आर. शाह (प्रमुख–अन्ध कल्याण), श्रीमान् शंकर भाई एल.पटेल, श्री वल्लभ भाई धनानी (समाज सेवी) रहे। डॉ. नवीन जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहा जी अग्निहौत्री (पी.एन.डो.), श्री नाथूसिंह जी (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (उप प्रभारी) श्री बहादुर सिंह जी मीणा (सहायक), श्री कैलाश जी चौधरी (आश्रम प्रभारी अहमदाबाद), श्री सूरज जी सेन (आश्रम साधक अहमदाबाद) ने भी सेवायें दी।



# सबसे सुखी

बुद्ध एक बार पाटलिपुत्र पहुँचे। उनके विहार में प्रतिदिन अनेक लोग उनसे मिलने और अपनी श्रद्धा अर्पित करने आते थे। उनके साथ चर्चा होती थी, प्रवचन भी होता था। कई आगंतुक सिर्फ बुद्ध के उपदेश सुनने के लिए आते थे, कई लोग अपने मन की उलझनों के बारे में भी उनसे पूछते थे, बुद्ध उनका समाधान करते थे।

एक दिन बुद्ध की उस सभा में सम्राट, अमात्य, सेनापति व भद्रसेन भी मौजूद थे। प्रवचन के बाद आनंद ने एक प्रश्न किया, भंते, सुख क्या है? यहां सबसे सुखी कौन है?

बुद्ध क्षण भर मौन रहे और उपस्थित भद्रजनों की ओर देखा। उनके उत्तर की प्रतीक्षा मे सभा में सन्नाटा छाया रहा।

भक्तजन सोचने लगे कि बुद्ध अवश्य राजा, अमात्य या किसी नगर श्रेष्ठि की और इंगित करेंगे। परंतु बुद्ध ने सबसे पीछे एक कोने में बैठे फटेहाल, कृशकाय व्यक्ति की ओर संकेत कर कहा, वह..... सबसे अधिक सुखी वह है।

भक्तजन चकित रह गए। इतने धनी और वैभव संपन्न लोगों के बीच भला यह फटेहाल व्यक्ति कैसे सुखी रह सकता है। दुविधा और बढ़ गई। तब बुद्ध ने लोगों की जिज्ञासा को देखते

हुए स्वयं एक प्रश्न किया कि आप सब अपनी–अपनी जरूरतों के बारें में बताएं। सभी ने अपनी–अपनी जरूरतें बताई। अंत में फटेहाल व्यक्ति की भी बारी आई। उससे भी पूछा कि तुम्हारी क्या–क्या जरूरते हैं। यदि कभी पाने का अवसर मिले तो क्या पाना चाहोगे ?

उसने कहा, कुछ भी नहीं। फिर भी आपने पूछा है, तो कहूंगा कि मुझमें ऐसी चाह पैदा हो कि, मन में और कोई चाह पैदा ही न हो।

क्यों? क्या तुम्हे नए वस्त्र और धन नहीं चाहिए? आनंद ने पूछा। नहीं, मेरी आवश्यकताएं इतने से पूरी हो जाती हैं, उसने कहा।

उपस्थित जनों को समाधान मिल गया, व्यक्ति, धन, वैभव, वेशभूषा आदि से सुखी नहीं होता। सुख व्यक्ति के भीतर रहता है और जिस व्यक्ति के भीतर प्यास है, और पाने की चाह है, महात्वाकांक्षा है–वह भला कैसे सुखी हो सकता है।

# प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

एक गाँव में एक लालची जमीदार था। और एक छोटा सा गरीब आदमी था। उसके पास एक प्यारा सा घोड़ा था। लालची ने कहा– इस घोड़े को मुझे बेच दे। नहीं महाराज, ये घोड़ा तो मेरे परिवार का सदस्य है। ये प्राणी है। लेकिन महाराणा प्रताप को चेतक बहुत प्रिय था। अभी भी एकलिंगजी आप उदयपुर आऐगे, आपको एकलिंगनाथ ले चलेंगे। और उसके बाद आपको हल्दीघाटी ले चलेंगे। वहाँ आप महाराणा प्रताप के साथ, चेतक के द ान करेंगे, वो चेतक।

नीला घोड़ा रा असवार। उस गाँव के गरीब आदमी ने कहा – नहीं महाराज, घोड़ा तो में नहीं बेच सकता। कोई अपने हृदय को बेच सकता है क्या ? कोई किसी को मांगे तुम्हारे भारीर के प्रिंसिपल साहब को मुझे दे दो। दस खरब रुपया ले लो, तो भी हम नहीं बेचेंगे। कोई मांगे ये अनाहत चक्र दे दो, ये मुझे हृदय दे दो। दिल ले लीजिये, प्यार से ले लीजिये। यों न हम क्रोध से बोले–

है नहीं मुमकिन कि जीते, शक्ति से एक व्यक्ति भी।

**प्यार के दो बोल बोलो,**
**चाहो तो दुनिया जीत लो।।**

आप हृदय मुफ्त में ले लीजिये, आप बिना पैसे ले लीजिये। आप ये सिर, ब्रेन भी ले लीजिये लेकिन आप प्यार से लीजिये।

# ना जाने किस भेष में दया, धर्म मिल जाए

एक बार संत एकनाथ अपने शिष्यों के साथ काशी से रामेश्वरम की यात्रा पर जा रहे थे। उनके हाथ में कमंडलु था जिसमें गंगा–जल भरा हुआ था। गर्मी का समय था। मीलों तक पानी नहीं मिलता था। संत एकनाथ ने देखा कि एक गधा प्यास से तड़प कर मरने वाला था। उन्होंने पानी का कमंडलु उसके मुंह में उंड़ेल दिया। गधा प्यास बुझने के बाद उठकर खड़ा हो गया।

शिष्यों ने जब यह देखा तो वो संत से बोले, यह आपने क्या कर दिया। अब भगवान शिव का अभिषेक कैसे होगा? एकनाथ जी बोले, 'अरे क्या तुमने नहीं देखा, स्वयं देवाधिदेव रामेश्वर(शिव) ही तो इस जीव के रूप में आए थे। कितने कृपालु हैं वे, स्वयं ही आ गए और हमें वहां तक जाने का कष्ट ही नहीं दिया।' कभी भी किसी का दिल नहीं दुखाना चाहिए। क्योंकि ईश्वर आपके समक्ष किसी भी रूप में प्रकट हो सकते हैं।

# 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 |

## सम्पादकीय

नर से नारायण बनने की यात्रा अब तक का परम लक्ष्य रहा है। परमात्मा ने हरेक मनुष्य में ऐसी पात्रता भर दी है कि वह अपनी निहित शक्तियों को जागृत करके नारायण बनने का सौभाग्य पा सकता है। यह सही है कि हरेक नर, नारायण नहीं बन सकता। पर वह नर तो है ही। नारायण बनने की प्रारंभिक सीढ़ी तो वह है ही। हम नारायण को न पहचान सकें, उन तक हमारी चेतना न पहुँच सकें तब भी हम नर को तो देखते ही हैं। किसी भी नर की सेवा नारायण की सेवा का ही स्वरूप है। किसी नर के द्वारा किसी नर की सेवा अध्यात्म पथ का प्रथम चरण है। जो चरण चल पड़ते हैं वे मंजिल तक पहुँचते ही हैं। इसलिए नर सेवा को नारायण सेवा ही माना गया है। नारायण सेवा का तो कोई निर्धारित विधान है। एक सधी हुई परम्परा है। पर नर सेवा के लिए तो न किसी परम्परा की आवश्यकता है। और न ही किसी विधि–विधान की। जो भी जरूरतमंद लगे उसकी किसी भी प्रकार की सेवा संभव है। यह सेवा बड़े पैमाने पर हो या लघु, दीर्घकालीन हो या तात्कालिक, प्रकट हो या अप्रकट, नियमित हो या अनियमित इससे कोई अंतर नहीं पड़ता है। नारायण सेवा से कल्याण होगा पर न जाने कब? किन्तु नर सेवा से तो तुरंत संतुष्टि व आत्मिक प्रसन्नता होती है। इसलिए नारायण सेवा न भी हो तो नर सेवा तो कर लें। नर सेवा भी नारायण तक ही पहुँचती है।

## कुछ काव्यमय

**नहीं भव्य परिकल्पना, नहीं बड़ी है चाह।**
**मुझसे बस होती रहे, पीड़ित की परवाह।।**
**मैं तो चाहूं जगत् में, सुख की बहे बयार।**
**सेवा मेरे हाथ को, दिया करो करतार।।**
**नारायण वर दो यही, विकसे सेवाभाव।**
**सोते जगते रात दिन, सेवा बने स्वभाव।।**
**निसि–वासर बढ़ती रहे, पर सेवा की पीर।**
**सुख की वर्षा कर सकूं, दुख के बादल चीर।।**
**नर नारायण एक हों, ऐसा करूं प्रयास।**
**सेवा ही वह मार्ग है, ये ही केवल आस।।**

## खुशिया बांटना ही सुख है

**हर आँख यहाँ,**
**यूँ तो बहुत रोती है।**
**हर बूंद मगर,**
**अश्क नहीं होती है।।**
**पर देखकर रो दे,**
**जो जमाने का गम।**
**उस आँख से आँसू,**
**गिरे वो मोती है।।**

गोगुन्दा तहसील के ग्राम मोकेला का सर्वे किया जा रहा था–संस्था के साधकों द्वारा! टूटे–फूटे मकान का हुलिया। गारे व मिट्टी से बनी कच्ची ढही दीवारें, काँटों व घास से ढकी छत उस परिवार के अभावों का वर्णन कर रहे थे। घर के मुखिया का नाम था रूपा ! लगभग 10 वर्ष से अपने पांवों पर खड़ा नहीं हो पाया था –वह। लम्बी बीमारी, औषधि का अभाव एवं घर में गरीबी के कारण वह इतना दुबला हो गया कि उसकी पसलियाँ एवं हड्डियाँ ही दिखाई देती थी –शरीर पर !

राम–राम करके सर्वे का कार्य प्रारंभ किया गया ! पूछा गया क्या काम करते हैं आप लोग तथा कितना कमा लेते हैं? जवाब में रूपा जी बिल्कुल मौन व असहाय थे। प्रश्न दुबारा उठा तो मुँह से निकला दस बरस से कुछ भी नहीं कमाया है, मैंने। औरत बेचारी लकड़ियाँ बीन कर पहाड़ी से लाकर गोगुन्दा (10 कि.मी.) बेचकर आती है। 10–12 रुपये मिल जाता है जिससे चार बच्चों सहित मेरा पालन पोषण मुश्किल से करती है, और जब किसी दिन जंगल से लकड़ियाँ नहीं लेने दी जाती है उस दिन तो .....और कहते–कहते रो पड़े श्री रूपाजी ! उनकी वेदना थी कि माह में चार पाँच दिन तो ऐसे भी आते हैं जब दोनों समय भी चूल्हा नहीं जल पाता–उनके घर में!

श्री रूपा जी के दुःख से साथियों के दिल भी पिघल गये करुणा से! तत्काल उस घर में गेहूँ और अन्य सामग्री के लिए सहयोग का ठाना और संस्था वाहन को जसवन्त गढ़ गाँव भिजवाकर खाद्य सामग्री मँगवाई गई।

देखते ही देखते दृश्य बदल गया! आटा, तेल, नमक, दाल पाते ही बच्चे खुशी से उछल पड़े जैसे कुबेर का खजाना मिल गया हो–उन्हें ! मन की शान्ति, आत्मिक आनन्द एवं हर्ष की अनुभूति उस क्षण साधकों को हुई वह किसी खजाने से कम न थी! सभी को उस घर में खुशी बाँटने का जो सुख मिला उसे आज भी भुलाया नहीं जा सकता है.... आज भी वह दृश्य याद आता है तो मन में एक अनोखा–सा स्पन्दन होता है... हमने उस क्षण यही अनुभव किया था :

**सदियों की इबादत से बेहतर है**
**वह एक लम्हा,**
**जो हमने बिताया है**
**किसी इंसान की खिदमत में!**

**– कैलाश 'मानव'**

## बड़ा यज्ञ

कौन–सा यज्ञ बड़ा होता है? यज्ञ जो परोपकार से पूर्ण है या यज्ञ जो हवन सामग्री की आहुतियों से परिपूर्ण है– इसी प्रश्न का उत्तर ढूँढती एक कहानी–

कुरुक्षेत्र युद्ध जीतने के पश्चात् पाण्डवों ने राजसूय यज्ञ किया। वह यज्ञ अत्यन्त विशाल था। उसमें अनेक राज्यों के राजा– महाराजा, राजकुमार आदि उपस्थित थे। ऐसा भव्य यज्ञ

पहले कभी भी नहीं हुआ था। लोग यज्ञ को देखकर आश्चर्यचकित थे, लेकिन लोगों के अचम्भे का तब ठिकाना नहीं रहा, जब एक नेवला वहाँ आया और यज्ञ–वेदी के पास पड़ी समिधा में लोट–पोट होने लगा। आश्चर्यचकित लोगों ने नेवले से समिधा में लोट–पोट होने का कारण पूछा तो नेवले ने बताया कि मेरा आधा शरीर सोने का है तथा आधा शरीर सोने का नहीं है। मैं अपना बचा हुआ आधा शरीर भी सोने का बनाने का प्रयास कर रहा हूँ। क्या यज्ञ उतना भव्य हुआ है, जितना आप सभी कह रहे हैं कि मेरा आधा बचा हुआ शरीर भी सोने का हो जाए। लोगों को नेवले के बातें समझ में नहीं आईं।

तब नेवले ने विस्तारपूर्वक बताया– मैं एक ऐसे घर से आ रहा हूँ, जहाँ ब्राह्मण माता–पिता अपने दो बच्चों के साथ रहते थे। वे अपने दो समय का भोजन बड़ी मुश्किल से जुटा पाते थे, लेकिन वे बहुत दयालु और परोपकारी थे।

एक दिन उनके पास दो दिन भूखा रहने के पश्चात् थोड़े से भोजन की व्यवस्था हो पाई। उन्होंने वह थोड़ा–सा भोजन जो उन्हें मिला था, आपस में बाँटा तथा चारों एक साथ बैठकर खाने ही वाले थे कि एक अतिथि वहाँ आ पहुँचा तब घर के मुखिया ने अपने हिस्से का भोजन अतिथि को खिला दिया, लेकिन अतिथि की भूख शांत नहीं हुई तो मुखिया की पत्नी ने अपना भोजन भी अतिथि को परोस दिया।

लेकिन अतिथि के उदर में और भूख बची थी तो दोनों बच्चों ने बारी–बारी से अपना भोजन अतिथि को खिला दिया। अतिथि सभी को आशीर्वाद देकर चला गया। चारों भूखे ही सो गए। जिस जगह अतिथि ने भोजन किया था, वहाँ भोजन के कुछ दाने गिर गए थे। मैं (नेवला) उस जगह लोट–पोट हुआ, जिससे भोजन के दाने मेरे शरीर से चिपक गए तथा जहाँ–जहाँ भोजन के दाने चिपके मेरे शरीर का वह हिस्सा सुनहरा हो गया।

नेवले ने आगे कहा– जिस जगह से मैं आ रहा हूँ, वह भी एक यज्ञ ही था, क्योंकि वहाँ भी अतिथियों को भोजन करवाया गया था तथा यहाँ भी एक यज्ञ ही हो रहा है। मैं यहाँ भी लोट रहा हूँ, परंतु मेरे शरीर को कोई फर्क ही नहीं पड़ रहा है। मैं तो देखना चाहता था कि कौन–सा यज्ञ बड़ा है?

वास्तव में यहाँ के यज्ञ में तो कोई खास बात नहीं है, परंतु ब्राह्मण के घर का यज्ञ तो बहुत बड़ा था। जो लोग दान देते हैं तथा परोपकार करते हैं उनके द्वारा दी गई त्याग की आहुति कभी बेकार नहीं जाती। उस आहुति से किसी न किसी का भला तो अवश्य होता ही है। अतः दान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

**–सेवक प्रशान्त भैया**

## एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

बात आई–गई हो गई। हफ्ता भर गुजर गया। एक दिन अर्दली उसके पास आया और बोला –साहब ! आपने जिस दिन बीड़ी पीने से मना किया था, उसके बाद से मैंने बीड़ी पीना आधा कर दिया है। पहले रोज दो बंडल पीया करता था–अब एक बंडल ही पीता हूं, धीरे–धीरे यह भी बंद हो जायगा। कैलाश के आश्चर्य का ठिकाना नहीं था, उसने तो ओवरसियर को बीड़ी पीने से मना किया था, अर्दली को नहीं। वह मन की मन सोचने लगा कि वह अर्दली और ओवरसियर के बीच भ्रमित तो नहीं हो गया, कहीं उसने अर्दली को तो नहीं कहा था ? पर उसे उस दिन की घटना अच्छी तरह से याद थी, अर्दली को तो उसने सीट से उठाकर ओवरसियर को अपने पास बिठाया था। कैलाश को अपनी बात पर यकीन हो गया तो उसने अर्दली को कहा –मैंने कब तुम्हें बीड़ी पीने के लिये मना किया था ? अर्दली बोला–आपने तो मेल ओवरसियर को कहा था मगर मैं भी सब सुन रहा था, आप हमारे अच्छे के लिये ही तो कह रहे थे।

कैलाश बहुत प्रसन्न हुआ। उसने सीख किसे दी और लग किसे गई। कई लोग अपने काम से काम रखते है और दूसरों के मामलों में नहीं पड़ते। कैलाश की ऐसी आदत नहीं थी। उसे कुछ भी महसूस होता था तो अपनी बात प्रकट कर देता था, इसी का लाभ यह हुआ कि ओवरसियर ने बीड़ी छोड़ी या न छोड़ी अर्दली ने छोड़ना जरूर शुरू कर दिया। इस घटना से कैलाश का स्वयं की विचारधारा व कार्यों पर विश्वास बढ़ गया। किसी भी प्रकार के संकल्प की पूर्ति में आत्मविश्वास होना पहली आवश्यकता है।

चुरू का इलाका रेगिस्तान से भरा पड़ा था। आवागमन के समुचित साधन नहीं थे, जिले के कई गांवों में जाने के लिए ऊँट ही एकमात्र साधन था। इस वजह से पूर्व के इन्सपेक्टर कहीं जाते भी नहीं थे। मेल ओवरसियरों से बस्ता मंगवा लेते थे और अपने घर पर बैठे बैठे ही निरीक्षण की औपचारिकताएं पूरी कर लेते थे। कैलाश को भी जब यही रास्ता सुझाया गया तो वह तैयार नहीं हुआ। उसे इधर–उधर जाने, लोगों से मिलने, नये नये अनुभव लेने में बहुत मजा आता था। ऊंट से कहीं जाने का प्रस्ताव आता तो वह रोमांचित हो जाता और खुशी–खुशी ऊंट की सवारी करता। मुसीबत अर्दली और मेल ओवरसियरों की होती जिन्हें कैलाश के साथ–साथ इन यात्राओं में शामिल होना पड़ता।

**अंश - 065**

## मैथी दाना – स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है

मैथी दाना का स्वाद कड़वा होता है लेकिन यह औषधि का काम करता है। इसमें कैरोटीन, कॉपर, जिंक, सोडियम, फोलिक एसिड व मैग्नीशियम पाया जाता है। इसमें एंटी बैक्टीरियल तत्व होते हैं जो बीमारियों से बचाते हैं।

**डायबिटीज** : मैथी दाना रात में भिगोकर सुबह खाली पेट चबाकर खाएं। बचे पानी को खाली पेट पीने से डायबिटीज नियंत्रित रहती है। गेलेक्टोमैनन फाइबर खून में ग्लूकोज के अवशोषण को कम करता है। शरीर का ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित होता है।

**एसिडिटी** : एसिडिटी हो तो एक गिलास मैथी का पानी नियमित सुबह खाली पेट पिएं। अपच, जलन में भी आराम मिलता है।

**सर्दी–जुकाम** : मैथी में एंटी बैक्टीरियल तत्व सर्दी–जुकाम, वायरल बुखार से बचाते हैं। शरीर में मौजूद बैक्टीरिया को खत्म करता है।

**मोटापा** : मैथी में फाइबर की प्रचुर मात्रा होने से देर तक भूख नहीं लगती है। पेट भरा रहता है। इससे भूख नहीं लगती है और वजन कम होता है।

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

## 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 है कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में 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 4 जनवरी को 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। मै 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....

## 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

वो क्षण जब हुबली से धारवाड़ या अन्य कहीं जाने वाले थे, रेलगाडी छूटने के 15 मिनट पहले आदरणीय सुरेश जी मूणोत साहब के बड़े साले जी दौडे–दौडे चले आये थे– रेलवे स्टेशन पर। गरम–गरम फुल्के, पराठे, सब्जियाँ, हलवा, पकौड़े टिफिन में भर कर लाये थे। उस समय नेत्रों में जल भर आया। कहाँ से पी. जी. जैन साहब मिल गये? सोजत रोड वाले। सोजत के पास ही घॉणेराव है, उसी घॉणेराव में एक आई शिविर में परम् पूज्य चम्पालाल जी पोखरणा साहब का परिचय हुआ था। पहली पत्रिका सेवा संदीपन दी गई थी। बाद में उनको साधक के पते पर भेजने लगे, उनके निवास स्थान पर भेजने लगे, कडियाँ से कडियाँ जुड़ती गई। चम्पालाल जी पोखरणा राजमल जी भाई साहब की कृपा से, राजमल जी भाई साहब सोहन लाल जी पाटनी की कृपा से, सोहन लाल जी पाटनी सिरोही वाले हॉस्पिटल वार्ड में विस्तारित तौर से, अभी मैं गिनने लग गया था। 1976 में मैं कितने साल का था। 29 साल का था, 29 साल के युवा को हर बेड पर राम–राम करते हुए देख रहे थे। कभी मौसमी निकालते हुए प्रदान कर रहे थे, अरे तेरा नहीं है, ये शरीर भी तेरा नहीं है, ये अभिमान भी तेरा नहीं है, कहते हैं हम तो स्वाभिमानी हैं, स्वाभिमानी से कब अभिमानी बन गये? मन को चोट लगी? क्या चोट लगी, चोट को मानो और भोगो तो चोट, वरना न मानो तो थोड़े समय बाद ठीक हो जाती है। व्याधि में समाधि, मणिप्रभा जी की गुरुवाणी लीजिए, धारवाड़ गये। धारवाड़ पास में ही है। ज्यादा दूर नहीं है, कार से 30–40 किलोमीटर है।

हुबली से पहले धारवाड़ गये, बहुत अच्छा कपडे का व्यवसाय, साफ सुथरा एकदम, ऐसा प्रोग्राम स्वच्छता, तकिये की खोलियें एकदम स्वच्छ, अदभुत दृश्य, भोजन करते हुए बड़ी थाली, पी. जी. जैन साहब, मैं कैलाश उनके छोटे कजिन भाई दुकान के मालिक धारवाड़ में, एक साथ भोजन करते थे, पापड, मिठाई लीजिए, 1976 में 30 का हुआ, 1989 चल रहा है, जन्म से अब तक 42 साल हो गये, 42 साल की उम्र में पारब्रह्म परमात्मा की कृपा। एक दो दिन रहे धारवाड़ में, बडा प्रेम, बडा स्नेह, जहाँ भी गये पहले ये कहा–बाबू जी पहले भोजन की हाँ भरो, जो भी रसीद बुक आप लाये हैं, कुछ ना कुछ भरेंगे, फूल की जगह पाँखुडी जरूर देंगे, खाली हाथ नहीं लौटायेंगे, लेकिन पहले जीमण की हाँ भरो, ऐसा भी देखा 85 साल के वृद्व पिताजी ने दुकान के गल्ले पर उनका बेटा बैठा हुआ था। बेटे से कहा मोहन बेटा कैलाश जी को बीस हजार दे दे, कमरा बनाना है। जी, पिताजी–तुरन्त प्रणाम करके बीस हजार रुपये दोनों हाथों में रख दिये, कोई प्रश्न नहीं पिताजी से, कई बार ऐसा होता है, परिवार पूछता है, आप ने हमें पूछा नहीं, आप ने हमसे बात नहीं की। पिताजी की इच्छा हुई अच्छे कार्य के लिये बीस हजार दिलवा दिये, जो बेटा दुकान सम्भालता था, एक क्षण के लिए कोई तर्क नहीं, वितर्क नहीं, चेहरे पर कोई सिलवट नहीं, बीस हजार रुपये हाथों में दे दिये, वाह! अदभुत, विलक्षण !

सेवा ईश्वरीय उपहार– 418 (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