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-2643 • उदयपुर, सोमवार 21 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

जिला कलेक्टर साहब ने किया दिव्यांग केम्प का उद्घाटन

दिव्यांग, पीड़ित, वंचित एवं निराश्रित की सेवा ही अपने इष्ट के प्रति समर्पण है। यह बात सोमवार को उदयपुर जिला कलेक्टर श्री ताराचंद जी मीणा ने नारायण सेवा संस्थान में दिव्यांग बच्चों के निःशुल्क ऑपरेशन शिविर उद्घाटन करते हुए कही। उन्होंने जन्मजात एवं पूर्व पोलियोग्रस्त बच्चों व युवाओं की सुधारात्मक सर्जरी, दिव्यांगों के लिए चल रहे विभिन्न रोजगारपरक प्रशिक्षण, मूक–बधिर बच्चों की हस्तशिल्प कार्यशाला, प्रज्ञाचक्षु बालकों की डिजिटल कक्षाओं, कैलीपर एवं कृत्रिम अंग निर्माण वर्कशॉप आदि को देखा और आश्वस्त किया कि जिला प्रशासन वंचितों की सर्वांग सेवा में योजनाओं के माध्यम से सहभागिता करेगा। साथ ही विभिन्न प्रांतों से सर्जरी के लिए आए दिव्यांगों से बातचीत की एवं फल वितरण किया।

संस्थापक चेयरमैन पद्मश्री कैलाश जी 'मानव' ने जिला कलेक्टर का स्वागत करते हुए प्रमुख सेवा प्रकल्पों की जानकारी दी। अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने उन्हें बताया कि संस्थान अब तक 427850 दिव्यांगों के निःशुल्क ऑपरेशन व 20362 कृत्रिम अंग लगा चुका है। निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने कोटड़ा–झाड़ोल क्षेत्र में जिला प्रशासन की सहभागिता से संपन्न 3 माह के महिला एवं शिशु सुपोषण कार्यक्रम की जानकारी दी।

जिला कलक्टर को मूक–बधिर बालकों कालू गरासिया व आशीष मीणा ने अपने हस्तशिल्प भेंट किये। राज्य एवं जिला स्तर पर विभिन्न खेलों में पदक प्राप्त बालगृह के 6 बालकों को जिला कलेक्टर ने सम्मानित किया। इस दौरान कमलादेवी जी अग्रवाल, डॉ. मानसरंजन जी साहू, विष्णु जी शर्मा हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़, दल्लाराम जी पटेल, रोहित जी तिवारी, महिम जी जैन, कुलदीप जी शेखावत आदि भी मौजूद थे।

पृथ्वीपुर जिला निवारी (मध्यप्रदेश) 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 अगों 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 27 फरवरी 2022 को कृशि उपज मण्डी पृथ्वीपुर, जिला निवारी हुआ। शिविर सहयोगकर्ता भारतीय मानव अधिकारी सहकार ट्रस्ट रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 156, कृत्रिम अंग माप 26, कैलिपर्स माप 15, की सेवा हुई तथा 35 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर मं मुख्य अतिथि श्रीमान् शिशुपाल जी यादव (विधायक महोदय, पृथ्वीपुर), अध्यक्षता श्रीमान सुरेन्द्र प्रकाश जी (राष्ट्रीय चेयरमेन भारतीय मानव अधिकारी, सहकार ट्रस्ट), विशिष्ट अतिथि श्रीमान सुनिल जी (राष्ट्रीय अध्यक्ष भारतीय मानव अधिकारी सहकार ट्रस्ट), श्रीमान रामेश्वर जी जाट (राष्ट्रीय महामंत्री), श्रीमान शंकर जी पटेल (जिला संगठन मंत्री) रहे।

डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री रामदास जी ठाकुर (पी.एन.डो.), शिविर टीम मे श्री अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री मनीश जी, श्री कपिल जी व्यास, (शिविर सहायक), श्री मुन्नासिंह जी (फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

शिविर (कैम्प)
दिनांक : 27 मार्च, 2022
विशाल नि:शुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

स्थान

दिशा सेन्टर, एस.यू.एम.आई स्कूल के पास, के.डी प्रधान रोड़, कलींपोंग, बंगाल

जे.जे. फार्म, केराना रोड़, शामली, उत्तरप्रदेश

अन्ध कल्याण केन्द्र, डॉ. नीलकन्ठ राय छत्रपति मार्ग, पीक सीटी के पास, अहमदाबाद, गुजरात

शिविर में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में
जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

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

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन, नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त झीया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह
दिनांक : 27 मार्च, 2022
समय : प्रातः 11.00 बजे से

स्थान

बावड़ी धर्मशाला , जालंधर केन्ट, जालंधर पंजाब

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद भोजपुरी, इमरीपारा, पुराना बस स्टेण्ड के पास, बिलासपुर, छत्तीसगढ़

श्री वर्धमान स्थानकवासी जैन शावक संघ, पारेख लेन कार्नर, एस.वी. रोड, कांदीवली, मुम्बई

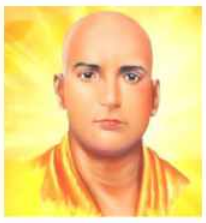
इसस्नेह मिलन समारोह में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में
जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

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

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन, नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त झीया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

प्रतिष्ठा बनाना अपने हाथ



स्वामी रामतीर्थ एक महान संत थे। जब वे जापान गए तो वहां एक दिन ट्रेन से यात्रा कर रहे थे। उन्हें भूख लग रही थी। उस समय वे सिर्फ फल ही खाते थे। एक स्टेशन पर जब ट्रेन रुकी तो वे तुरंत उतरे और स्टेशन पर फल खोजने लगे, लेकिन कहीं भी उन्हें अच्छे फल नहीं मिले, जो फल वहां बिक रहे थे, वे ठीक नहीं थे। स्वामीजी फिर से ट्रेन में चढ़कर अपनी जगह पर बैठ गए। उन्होंने कहा, शायद जापान में अच्छे फल नहीं मिलते हैं। यह बात वहीं बैठे एक जापानी युवक ने सुन ली, लेकिन वह उस समय कुछ बोला नहीं। अगले स्टेशन पर जब ट्रेन रुकी तो वह जापानी युवक तुरंत स्टेशन पर उतरा और अच्छे फलों की एक टोकरी लेकर आया। उसने ये टोकरी स्वामीजी को दे दी। स्वामीजी को लगा कि शायद ये कोई फल बेचने वाला है। उन्होंने लड़के को फलों के पैसे देने की कोशिश की, लेकिन लड़के ने कहा, मुझे आपसे पैसे नहीं चाहिए। मैं बस इतना चाहता हूं कि जब आप अपने देश जाएं तो वहां ये न कहें कि जापान में अच्छे फल नहीं मिलते हैं। स्वामीजी उस लड़के की ये बात सुनते ही हैरान रह गए। उन्होंने ये किस्सा भारत आकर कई बार अपने शिष्यों को सुनाया। कैसे एक जापानी लड़का अपने देश के लिए इतना ईमानदार हो सकता है और इतना अच्छा सोच सकता है। हमें भी अपने देश, राज्य, शहर, संस्था और घर–परिवार के लिए ईमानदार रहना चाहिए।

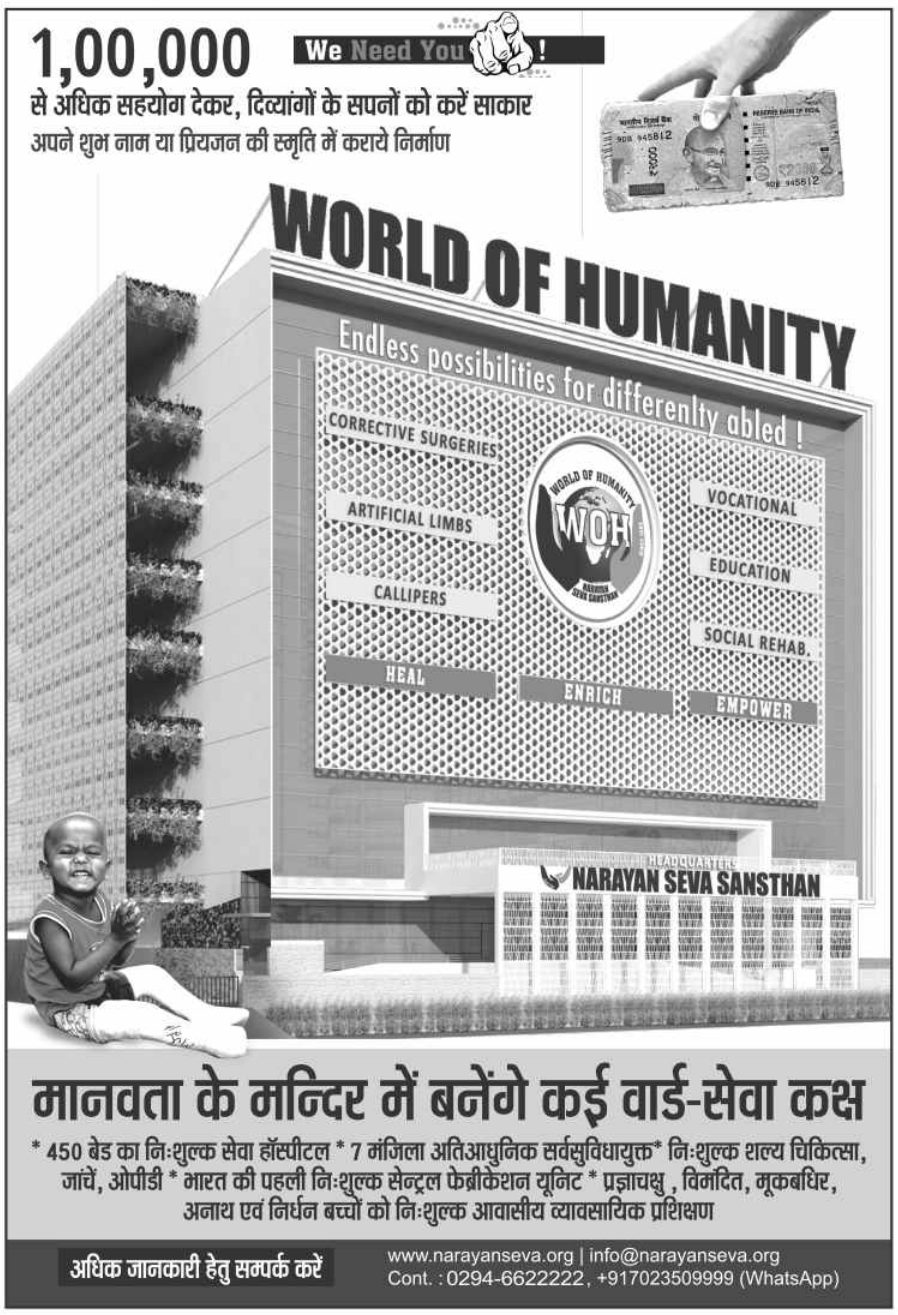
जब भी कहीं कोई व्यक्ति इनके बारे में कोई गलत बात कहता है तो हमें इनकी प्रतिष्ठा बचाने के प्रयास तुरंत करने चाहिए। ताकि व्यक्ति की सोच बदल सके और हमारे देश, घर–परिवार की प्रतिष्ठा बनी रही।

कौन है दाता

एक संन्यासी आया। नगर में डेरा डाला। वह किसी से कोई भेंट नहीं लेता था। वह बहुत प्रसिद्ध हो गया। राजा ने उसकी गुणगाथा सुनी। उसने सोचा, क्या ऐसा संन्यासी हो सकता है, जो कुछ भी नहीं लेता। यह ढोंग है, माया है। राजा ने उसकी परीक्षा करनी चाही। राजा बहुमूल्य उपहार लेकर संन्यासी के पास गया। संन्यासी आंखें मूंद कर ध्यान कर रहा था। कुछ समय बाद आंखें खोलीं। सामने भेंट में सजाए हुए थाल पड़े थे।

संन्यासी को प्रणाम कर राजा बोला–महाराज! मैं आपकी शरण में आया हूं। आप कृपाकर आशीर्वाद दें। मेरे राज्य का विस्तार हो। मेरा भण्डार बढ़े। मेरा परिवार बढ़े। मेरी यश और कीर्ति बढ़े। आप मेरी ये मांगे पूरी करें। मेरी भेंट आप स्वीकार करें।

संन्यासी बोला–मैं तुम्हारी भेंट नहीं ले सकता, क्योंकि मैं केवल दाता की भेंट लेता हूं। भिखारी की नहीं। राजा बोला–आपने मुझे पहचाना नहीं, मैं राजा हूं, भिखारी नहीं हूं। संन्यासी ने कहा– अरे, अभी अभी तुम याचना कर रहे थे, मांग कर रहे थे। मांगने वाला दाता नहीं होता, भिखारी होता है।



प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

भगवान राम ने कहा कि जो सर्वव्यापक है। अपन कभी कहते हैं ना साई राम भगवान ने कहा ईश्वर केवल एक है वो सर्वव्यापक है। भगवान राम जी ने कहा कि लक्ष्मण ईश्वर सर्वव्यापक है तो जो सभी में व्यापक है ऐसा जो समझे वो महान् है।

ईश्वर अंश जीव अविनाशी, अब मन सेवा में लीन हाथ से सेवा करनी। ध्यान प्रभु में लगाना। प्रभु के कार्यों में जो खास लक्ष्मण गीता का संदेश है। और भी बात हुई भक्ति क्या है ? भक्ति के साथ पूछा ज्ञान और वैराग्य क्या है ? देखो भाई आपने सुना होगा। श्रीमद् भागवत महाकथा में भक्ति कहती है महाभाग नारद् तनिक रुकिए। देवश्री नारद् जी ब्रह्मा जी के पुत्र नारद जी मैं कैसी अभागी हूँ ? मैं युवा हूँ और मेरे दोनों बेटे वृद्ध हो बेटे। मेरे से अधिक वृद्ध हो गये, और एक का नाम ज्ञान है और एक का नाम वैराग्य है, और ये दोनों मूर्छित होकर के संज्ञाशून्य जैसे नशा कर लिया, तो माथा खराब हो गया। पाँचवा स्टेशन क्षमा, क्षमा वीरस्य भूशणम्। एक कायर व्यक्ति उत्तेजित ये अवगुण है। धीरज गुण, यूं धीरे–धीरे कई करे ? धीरे करो, क्षमता भाव से करो तो कोई दिक्कत नहीं है, पर फूर्ति तो होनी चाहिए धीरे का मतलब सुस्ती होना नहीं है। क्षमता भाव भी गुण है।

दया करे जो सब जीवों पर.....।
.....परहित को अपनाये।।

परहित को अपनायें मूल बात पकड़नी है।

कमलेश की दुनिया बदली

बदन सेरेब्रल पाल्सी की गिरफ्त में, मुड़े हुए पैरों को पीछे खींचते हुए। और वो आगे चलने की कोशिश करता है। यहां तक कि वो अपनी बात भी ठीक से नहीं कह पाता था। जन्म देते ही मां चल बसी। मजबूरियों भरी शक्ल का नाम था, कमलेश।

बिन माँ के कमलेश ने इतने साल ऐसे ही बिताये। लोगों की उपेक्षा और ताने जब अन्दर तक तोड़ देते तो माँ याद आती। दर्द आँसू बनकर बहता तो कभी प्रार्थना बनकर।

जब पूरी दुनिया ने उसे कहा ना तो ना ना के बाजूओं ने उसे सम्भाल लिया। बेजुबान प्रार्थना की आवाजें ईश्वर तक पहुँची तो साथ मिला नारायण सेवा संस्थान का। जो सहारा है ऐसे ही तमाम दीन – दुखियों का।

संस्थान ने कमलेश की जिदंगी को पूरी तरह बदल दिया। बोझ बन चुकी जिन्दगी ने करवट ली। और उम्मीदें आवाज देने लगी।

कम्प्युटर का कोर्स किया नारायण सेवा संस्थान में। अब कुछ काम कर लेता है। संस्थान की कोशिशें रंग लाई। और कमलेश पूरी तरह आत्मनिर्भर हो गया।

परिवार में खुशियां लौट आयी। अब वो कमाता और वो अपने सपने में और रंग भरने की कोशिश करता। हमेशा इस आभार के साथ कि नारायण सेवा संस्थान ने उसे जीना सिखाया। तकलीफों से दूर, हंसती, मुसकराती दुनिया में।

सम्पादकीय

सेवा करने का सौभाग्य सभी को क्यों नहीं मिल पाता ? अनेक व्यक्ति धन सम्पन्न हैं, स्वस्थ्य हैं, सुखी हैं, मस्त हैं तथा उच्चतापूर्ण जीवन जी रहे हैं। फिर भी वे सेवा नहीं कर पाते। अनेक लोग विपन्न हैं, असमर्थ हैं, अस्वस्थ्य हैं, परेशान हैं तथा दुखपूर्ण जीवनयापन कर रहे हैं, वे भी सेवा नहीं कर पाते। तो सेवा न सम्पन्नता पर आधारित है और न विपन्नता पर। सेवा साधनों की मोहताज नहीं हैं, सेवा तो संस्कारों की उपज है। जिस व्यक्ति ने बचपन से सेवा की प्रवृत्ति बना लीं, जिसने किसी को देखकर सेवा करना सीखा, जिसने शास्त्रोक्त बातें समझकर सेवा करना सीखा या जिसने मन के परिवर्तन को समझकर सेवा करना सीखा हो वे सेवा करते दिखाई देते हैं। पर सच तो यह है कि ये सब बातें ईश्वरीय कृपा के बिना संभव नहीं है। अर्थात् सेवा वही कर पाएगा जिसे ईश्वर चुनेगा और अपना समझकर उसे सेवा कार्य सौंपेगा। आइए हम सभी ईश्वर के अपने बनने का प्रयास करें।

कुछ काव्यमय

सेवा, श्रद्धा, साधना यह त्रिवेणी साध
प्रभुजी के वरदान से, मिटे सभी अपराध।।
दीन दुःखी प्रभु ने रचे, क्यों कर जग के मांहि।
तेरी करुणा बह चले, अपना भाग सराहि।।
सेवा के संदर्भ हैं, आदिकाल से आज।
इसीलिए तो चल रहा, यह मानवी समाज।।
हाथ पकड़ कर ले चलो, सबको अपने साथ।
ईश्वर के संसार में, कोई नहीं अनाथ।।
क्या लाए थे क्या गया, विरथा सारी दौड़।
जाने कितने आ गये, हमसे लाख करोड़।।

सदुपयोग करें

कई बार आपने सुना होगा कि कहीं बड़ा यज्ञ चल रहा है और प्रार्थना की जा रही है कि वर्षा हो, क्योंकि वहाँ अकाल पड़ा था। यज्ञ में भी भारी भीड़ थी। यज्ञ की समाप्ति के बाद लोगों ने देखा कि एक बच्चा छाता हाथ में लिये आ रहा था। लोगों ने बच्चे से पूछा कि अभी न बादल है और न वर्षा, तुम छाता क्यों लाए हो? बच्चे ने कहा, यज्ञ हुआ है तो वर्षा तो आएगी ही। क्या आपको अपने मन्त्रों पर विश्वास नहीं है? मैंने देखा, लोग बच्चे की बात पर हँस रहे थे – बच्चा बड़ों की ऐसी अनास्था पर हँस रहा था–बच्चा बड़ों की ऐसी अनास्था पर झुँझला रहा था। कार्य का सम्पादन तो गहरे धार्मिक होने का परिचय दे, और इसके फल पर कोई आस्था न हो तो फिर क्या इस जीवन के अमूल्य क्षणों को हम व्यर्थ नहीं गंवा रहे हैं?

हम भागे जा रहे हैं, सत्ता और व्यर्थ की होड़ में। आखिर कहां तक, कब तक? क्या हमें इसका विवेक है कि हमारी यह दौड़ अनास्था, सामाजिक जीवन में कहीं विच्छिन्नता का कारण तो नहीं बन रही है? हमारी कार्य के प्रति पूर्ण आस्था होनी चाहिए। आइये हम पूर्ण आस्था व विश्वास के साथ जीवन के बहुमूल्य क्षणों का सदुपयोग करें। कोई ऐसा कार्य मानव हित का करें, जिससे समाज के पीड़ित व्यक्ति को लाभ हो। ऐसे व्यवहार के लिए हमें अपने 'स्व' को छोड़ना पड़ेगा तभी हम सही दिशा की ओर अग्रसर हो सकेंगे। कम्प्युटर–सुपर कम्प्युटर सब मानव मस्तिष्क की ही देन है न? जब मनुष्य सब मानव मस्तिष्क की ही देन है न? जब मनुष्य ठान ले, दृढ़ निश्चय कर ले, और इसके साथ ले ले प्रभु का सहारा तो फिर ऐसी कोई साधना होती ही नहीं जिसे साधा न जा सके। तपोनिष्ठ महामानव पंडित श्री राम शर्मा आचार्य अपने हृदय की पीड़ा को स्वर देते थे "अरे.....अरे एक वैश्या भी जब ठान ले कि मुझे 20 आदमियों को भ्रष्ट करना है तो येन केन प्रकारेण वो अपने इस कुत्सित लक्ष्य में भी सफल हो ही जाती है। और .....तुम, तुम..... .अरे क्या तुम 20 को सुधारने की प्रतिज्ञा नहीं कर सकते?" आइए, हम उन महामानव की आँखों की आग को, हृदय की पीड़ा को समझे और सुपर कम्प्युटर बनाने वाले इस मस्तिष्क का उपयोग प्रभु की इस फुलवाड़ी के प्यासे पौधों को पल्लवित पुष्पित करने में करें।

– कैलाश 'मानव'

कर्मफल और भाग्य

संसार में दो तरह के लोग होते हैं, प्रथम जो परिणाम को कर्मों की देन मानते हैं, द्वितीय वे जो परिणाम को अपना भाग्य समझते हैं, जिसे बदला नहीं जा सकता।

एक बार नारद जी भगवान विष्णु के पास पहुँचे और कहा, "हे प्रभो ! आपका न्याय तर्कसंगत नहीं है। आपके न्याय से जो अधर्मी हैं, वह तो सुख में है और धार्मिक व्यक्ति दुःखों से घिरा हुआ है।" भगवान विष्णु ने कहा, "यदि ऐसा है तो इसका प्रमाण प्रस्तुत करें।"

नारद जी ने उत्तर दिया, "हे स्वामी ! मैं भूलोक से आ रहा हूँ। वहाँ मैंने दलदल में फँसी एक गाय देखी। एक चोर उस

गाय के ऊपर पाँव रखकर दलदल पार गया और उसे आगे जाने पर एक सौ स्वर्ण मुद्राओं की थैली मिली। एक सज्जन व्यक्ति ने उस गाय को अत्यन्त मेहनत से दलदल से बाहर निकाला और अपनी राह पर चलने लगा, चलते–चलते वह एक प्रस्तर से टकरा गया और उसका पाँव टूट गया। ऐसा क्यों?" भगवान विष्णु ने उत्तर दिया, "वह चोर जिसके भाग्य में आज स्वर्ण का अपार भण्डार तय था, उसने अपने अमानवीय कृत्य से उसे मात्र एक सौ स्वर्ण मुद्राओं में बदल दिया तथा वह व्यक्ति जिसके भाग्य में आज मृत्यु तय थी, उसने अपने सद्कार्य से उस मृत्यु को मात्र अंग–भंग या एक छोटी–सी दुर्घटना में परिवर्तित कर लिया। यह सब कर्मों का ही लेखा–जोखा है।" व्यक्ति अपने कर्मों से भाग्य को बदल सकता है। सौभाग्य और दुर्भाग्य कर्मों का ही परिणाम है। अतः व्यक्ति को सदैव सद्कार्य करते रहना चाहिए, जो उसके भावी जीवन को सुखमय बनाएँगे। हमें प्राप्त होने वाले हर अच्छे या बुरे परिणाम के जिम्मेदार हम स्वयं और हमारे स्वयं के कर्म हैं।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

भाईसा को जब कैलाश का पत्र मिला तो उनका उत्साह भी द्विगुणित हो गया। ऐसा प्रतीत हुआ कि सेवा के कार्य में उनका हाथ बंटाने उन्हें एक सशक्त कन्धा मिल गया है। उन्होंने तुरन्त मफत काका को फोन लगाया और हां कर दी। इस बीच कैलाश छुट्टियां लेकर पाली से जवाई बांध रवाना हुआ। पूरे मार्ग में यही सोचता रहा कि भाईसा को तो हां कर दी है मगर इतना भारी कार्य पूर्ण कैसे होगा। तरह तरह की योजनाएं उसके मन में जन्म ले रही थी।

पाली पहुँचते ही कैलाश, भाईसा के साथ इस कार्य को पूर्ण करने की बारीकियों पर चर्चा में व्यस्त हो गया। गेहूं की व्यवस्था का जिम्मा भाईसा ने उठा लिया, बाकी सारा कार्य सम्पन्न करने का दायित्व कैलाश ने लिया। काम भारी था। सत्तू बनवाने से लेकर, गांवों तक इसके परिवहन और फिर वंचितों में वितरण का समूचा अभियान सफलता पूर्वक संचालित करना था। कैलाश को इस तरह के चुनौति भरे कार्यों को सम्पादित करने में बहुत मजा आता था और वह इनमें प्रवीण भी था। उसने बैठकर समूचे अभियान की रूपरेखा तैयार की।

सबसे पहले उसने वितरण की योजना बनाई। इस हेतु कार्ड छपवाये जिन पर परिवार के मुखिया का नाम, सदस्यों की संख्या, गांव का नाम तथा इनके नीचे एक टेबल बना दिया जिसमें 6 खंड बना दिये। इनमें वितरण की तिथि तथा सामग्री की मात्रा अंकित कर लिखने की जगह बना दी। एक व्यक्ति को प्रतिदिन 100 ग्राम सत्तू देने का विचार किया। वितरण 15 दिन के अन्तराल से किया जाये तो प्रति व्यक्ति डेढ किलो सत्तू वितरीत करना तय किया। परिवार में औसतन 4 सदस्य भी हुए तो प्रति परिवार 6 किलो हुआ।

अंश - 040

दो तरह का मूल्यांकन

आपके द्वारा संपन्न किसी भी कार्य का मूल्यांकन लोगों द्वारा दो तरह से होता है। एक लोग जो उससे कुछ सीखते हैं और दूसरे जो उसमें कुछ गलती निकालते हैं। ऐसा कोई अच्छा काम नहीं जो आप करो और कुछ लोगों के लिए वो प्रेरणा न बन सके तो ऐसा भी कोई काम नहीं जो करो और दूसरे उसमें गलती न निकालें। इस दुनिया में सदा सबको एक साथ संतुष्ट करना कभी किसी के लिए भी आसान और संभव नहीं रहा।

भगवान सूर्य नारायण उदित होते हैं तो कमल के पुष्प प्रसन्न होकर खिल खिलाने लगते हैं। वहीं दूसरी ओर उलूक पक्षी आँख बंद करके बैठ उसी मंगलमय प्रभात को कोसने लगता है, कि ये नहीं होता तो मैं स्वच्छंद विचरण करता।

नदी जन – जन की प्यास बुझाकर सबको अपने शीतल जल से तृप्ति प्रदान करती है मगर कुछ लोगों द्वारा नदी को ये कहकर कभी–कभी यह दोष भी दिया जाता है कि नदी का ये प्रवाह न होता तो कई लोग डूबने से बच जाते।

हताश और निराश होने के बजाय ये सोचकर आप अपना श्रेष्ठतम, सर्वोत्तम और महानतम सदा समाज को देते रहने के लिए प्रतिबद्ध रहें कि निंदा और आलोचना से देवता नहीं बच पाये तो हम क्या चीज हैं..?

हड्डियों को कमजोर बना सकता है तनाव !

कमजोर हड्डियां, जोड़ों में दर्द यदि ऐसी कई समस्याएं हैं जिनके लक्षण केवल बुढ़ापे या बचपन में देखें जाते थे। लेकिन अब इनके लक्षण युवाओं में भी देखे जा रहे है। ऐसा माना जाता है कि तनाव के कारण हाइपरटेंशन, हृदय रोग, पाचन संबधी विकार, अवसाद और अन्य स्वस्थ्य परेशानियां हो जाती हैं।

लेकिन अब इसका असर हड्डियाँ पर भी पडने लगा है। इसका आपकी हड्डियों पर एक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। तनाव के कारण कुछ युवाओं में ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या देखी गई है। शहरी महिलाओं में काम और परिवार की देखभाल के चलते ऑस्टिपोरोसिस का खतरा तेजी से बढ रहा है। नींद की कमी, कम फिजिकल एक्टिविटी और घंटों काम करना आदि से तनाव पैदा होता है। आप ऑस्टियोपोरोसिस से बचने के लिए प्राकृतिक उपचार का उपयोग कर सकते हैं। जब तनाव कम होता है तो उसे सामान्य माना जाता है लेकिन तनाव ज्यादा होने पर इसका बॉड़ी और मांइड पर बुरा प्रभाव पडता है। पहला जब तनाव ज्यादा होता है तो बॉड़ी कोर्टिसोल हार्मोन जारी करता है। बॉडी द्वारा कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ने से हड्डी के निर्माण में बाधा होती है। वास्तव में बॉड़ी कोर्टिसोल के पीएच संतुलन को प्रभावहीन करने के लिए हड्डियों से कैल्शियम जारी करती है। दूसरा तनाव ज्यादा होने पर व्यक्ति अपनी सवस्थ आदतें जैसी पूरी नींद पर्याप्त भोजन और एक्सरजाइज करना आदि छोड़ देता है। इन सबके कारण भी हड्डी की हानि हो सकती है।

डॉक्टर की सलाह के बाद आप कैल्शियम से भरपूर फुड्स और सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर सकते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

महाराज भगवान ने बड़ी कृपा कर दी और क्या चाहिये? कैलाश मेरे को इतनी अच्छी संस्थान नारायण सेवा संस्थान दे दी।

युग युग के घावों को धोकर।
मलहम हमें लगाना है।।
सच्ची सेवा प्रभु पूजा है।
उत्तम यज्ञ विधान है।।
दरिद्र नारायण बनकर आता।
कृपासिन्धु भगवान है।।
ये सेवाधर्म महान है।

मुनि महाराज के आदेश से कमरे दिये जाते थे। परमार्थ निकेतन के कार्यालय में गद्दे पर बैठा करते थे। जो परम् पूज्य बाबूजी के पास गनमैन साहब वो कहते थे, उनके जमाई साहब, ठाकुर की कृपा महाराज, सब ठाकुर की कृपा है।

परमार्थ निकेतन का मुख्य मंदिर गौरीशंकर जी महादेव महान दर्शन, विष्णु भगवान के दर्शन, क्षीरसागर जी, ऐसे काँच लगाये गये, जिसमें दोनों तरफ दर्शन हो रहे हैं। राम भगवान नीलाम्बुज श्यामल कोमलांगम् सीता समारो पित वाम् भागम्। पाणु महासायक चारूचापम् नमामि रामम् रघुवंशनाथम्। बाबूजी को लाये पीछे के रास्ते से, एम्स में दिखाया, कोटा में मालूम हुआ कैंसर का डाऊट है। उदयपुर लाये, फेफड़े का कैंसर था। ऊपर की कुछ पंक्तियों में पूज्य श्री का हमारे को छोड़कर स्वर्ग सिधारने तक का आ चुका है। राजमे की सब्जी मोटे–मोटे राजमे आन्ध्रप्रदेश में, तमिलनाडु में राजमे के साथ चावल बहुत चलते हैं। बहुत प्रोटीन होता है राजमे की दाल में, उड़द की दाल में बहुत प्रोटीन होता है, प्रोटीन का स्त्रोत है। ठाकुर की कृपा की बात, ये केम्प कौन कर रहा है? कैलाश अग्रवाल थोड़ी कर रहा है, कैलाश अग्रवाल से कोई करवा रहा है, हिरण साहब दौड़ रहे हैं।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 393 (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