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-2667 • उदयपुर,गुरुवार 14 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सिरमौर, हिमाचल प्रदेश 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 मार्च 2022 को ज्ञानचंद गोयल, धर्मशाला सिरमौर हिमाचल प्रदेश में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता नव शिव शक्ति दुर्गा मंडल क्लब रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 210, कृत्रिम अंग माप 15, कैलिपर्स माप 14, की सेवा हुई तथा 09 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् अरुण जी गोयल (समाज सेवी), अध्यक्षता श्रीमान सातीश जी गोयल (समाज सेवी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान सचिन जी (समाज सेवी) रहे। डॉ.सचिन जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री डॉ. अरविन्द जी ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री भगवती जी (टेक्निशियन) शिविर टीम में श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी),

श्री हरीश सिंह जी रावत, श्री देवीलाल जी मीणा (सहायक), श्री मुन्ना सिंह जी (फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

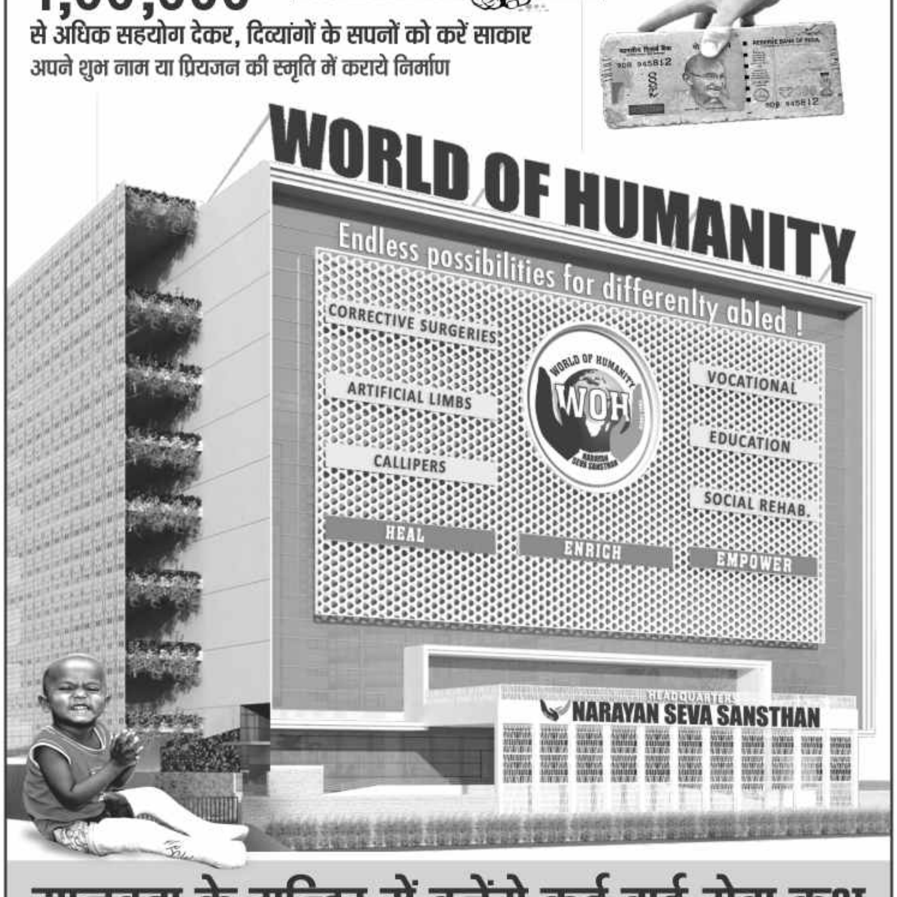
कालीगंपोंग (वेस्ट बंगाल) में दिव्यांगों को राहत का उपक्रम

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 27 व 28 मार्च 2022 को दिशा सेंटर, कालीगंपोंग (वेस्ट बंगाल) में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता कालीगंपोंग सेवा संस्थान रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 248, कृत्रिम अंग माप 46, कैलिपर माप 97 की सेवा हुई तथा 34 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् रूदेन सादा लोपचा (विधायक), अध्यक्षता श्रीमान एम.वी. भुपल (उपाध्यक्ष, विकलांग सेवा संस्थान), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् छोटेलाल जी प्रसाद (कल्याण अपंग संस्थान), श्रीमती रंजनी मेनन (केम्प आयोजक), श्रीमती ज्योती कारकी, श्रीमान लव कुमार जी भुजंल, श्रीमान् मनोज जी गटानी, श्रीमान् रोशन जी मेनन (समाज सेवी) रहे।

डॉ. पंकज कुमार जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री किशन जी (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में हरिप्रसाद जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री सत्यनारायण जी, श्री गोपाल जी (सहायक) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

Rostian
उम्र = 37
Kalimpong



1,00,000 We Need You !
से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करें साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष
* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त* निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु , विमदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह
दिनांक : 17 अप्रैल, 2022

स्थान
प्रसिडेंट हॉल, रेल्वे स्टेशन के सामने, जूनागढ़, गुजरात सांय 5.00 बजे
हरियाणा भवन, नारायण नगर, कुमारपारा, गुवाहाटी, आसाम, सांय 4.00 बजे
जामलीधाम, ठाकुर द्वारा गोशाल के पास, हमीरपुर, हिमाचल प्रदेश, प्रातः 11.00 बजे

इसस्नेह 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'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

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

तुसी बड़े चंगे हो

प्रचारक महात्मा टूर पर जा रहे थे। साथ में जिन सहयोगी महात्मा को जाना था उन्होंने विनती की कि एक माह का टूर है आज्ञा हो तो दास की पत्नी भी साथ चली चले। प्रचारक महात्मा ने कहा– अच्छा है वो भी चलें। अभी यात्रा पर कुछ दूर निकले ही थे कि पति–पत्नी किसी बात पर झगड़ पड़े। वाद–विवाद बढ़ता गया तो प्रचारक महात्मा ने गाड़ी रूकवाई और उन महात्माओं ने कहा कि भाई साहब जी हम टूर पर जा रहे हैं, पिकनिक पर नहीं। आप ये माया लो और बस में बैठ कर वापस चले जाओ। प्रचार यात्रा में इस तरह का आचरण अच्छा नहीं होता। वहां संगतों पर इस तरह का प्रभाव पड़ेगा तो न वहां के सन्तों को अच्छा लगेगा और नहीं आपको। इस पर उस महात्मा ने प्रार्थना की कि हमें क्षमा कर दो हम से भूल हुई है, आगे से ऐसा नहीं होगा।

इस पर प्रचारक महात्मा ने कहा–एक शर्त पर आप दोनों चल सकते हैं। पति–पत्नी को लगा कि एक अवसर मिल रहा है अब हमने लड़ाई–झगड़ा बिल्कुल नहीं करना। पहले ही हमने घर की तरह यहां लड़–झगड़ कर अपना काम बिगाड़ लिया है। अब प्रचारक महात्मा की शर्त जो भी होगी हम मान लेंगे ताकि टूर पर जाने का सुन्दर मौका व्यर्थ न चला जाए। उत्सुकतावश उन्होंने कहा कि सन्त जी आपकी हर शर्त स्वीकार है, आप हमें टूर पर अवश्य ले चलें। हम अपने अमर्यादित व्यवहार पर शर्मिंदा हैं। प्रचारक महात्मा ने कहा– शर्त यह है कि हर आधे घंटे के बाद आप दोनों ने एक–दूसरे को कहना है, 'तुसी बड़े चंगे हो' (आप बहुत अच्छे हैं)। शुरू में तो उनको ऐसा बोलने में असहजता महसूस हुई लेकिन धीरे–धीरे यह बात उन दोनों के अभ्यास में आ गई। 'तुसी बड़े चंगे हो' कहना उन्हें अच्छा लगने लगा। एक माह का टूर करके जब पति–पत्नी वापस घर आए तो उनका जीवन बदल चुका था। तब उन्होंने न केवल आपस में बल्कि मिलने–जुलने वालों से भी यही कहना शुरू कर दिया–'तुसी बड़े चंगे हो।'

संन्त के वचन अमृत वचन होते हैं। सन्त का एक वचन अपना लेने के कारण उनके परिवार में शान्ति आ गई और जीवन में हंसी–खुशी का माहौल पैदा हो गया। उनकी सारी कटुता जाती रही। हम जो बांटते हैं वही हमें वापस मिलता है। जो बांटता है उसे स्वतः सब कुछ मिलता जाता है। हम अपने जीवन में झांकें और व्यर्थ की आलोचना त्याग कर 'तुसी बड़े चंगे हो' का भाव अपनाना आरम्भ करें। निश्चित ही प्रेम का गहरा रंग हमें आनन्द से भरेगा।

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

1985 याद आता है, जब एक बहन ने कहा– बाबूजी, एक मुट्ठी आटे से क्या होगा ? एक मुट्ठी आटा आप कह रहे हैं– एक मुट्ठी आटा आप इस पात्र में रखियेगा। ये नारायण सेवा लिखा हुआ पात्र आपने ला के रख दिया। आपने कहा– अपनी रोटी बनाने के पहले, अपना आटा गूंथने से पहले सूखा आटा इसमें डाल दीजियेगा। मेरी बेटी कल्पना गोयल और पास–पड़ोस के संगी साथी आयेंगे, मैं भी हाजिर होउंगा। साईकिल के पीछे एक पीपा रख के आउंगा , और उसमें वो आटा ग्रहण कर लूंगा। उन्होंने कहा– एक मुट्ठी आटे से क्या होगा ? मैंने कहा– एक बार जब आप एक मुट्ठी आटा दान देंगे तो आपके दान की आदत पड़ेगी। गुरु समर्थ रामदास स्वामीजी महाराज ने जो चार दिन से माताजी बोलती थी– कुछ नहीं बाबा आगे बढ़। उसको कहा– माँ ये मिट्टी डाल दे मेरे कमंडल में। एक चुटकी मिट्टी उठाकर डाल दे। बोले– मिट्टी को खाएगा क्या ? बोले– आपके ये ना कहने की आदत तो मिटेगी। मिट्टी भी दीजिये, पर दीजिये कुछ तो दीजिये।

मारीच सोचता है– मैं राम भगवान के दर्शन करूंगा। मैं उनकी लीला में सहयोगी बनूंगा। और हमारे चिरगाँव झांसी के मैथिलिशरणजी गुप्त राष्ट्रकवि ने लिखा–

तब मारीच निशाचर,
पहले कपट मंत्र करके,
उसे साथ ले आया वन में,
साधु का वेश धर के।

साधु का वेश धरना, कितना बड़ा पाप किया उसने ? लोग साधु पर विश्वास करते हैं। साधु हृदय नवनीत समाना। मैंने तो 6 साल की उम्र में पिताजी ने कहा था– बेटा, जो रात को दस बजे तक जगते रहोगे। जब तक मैं भीण्डेश्वर महादेव के दर्शन करके नी आ जाऊं। उनकी आरती करा के नी आ जाऊं, तब तक जो जगते रहेंगे उनको मैं कथा सुनाऊंगा, उनको मैं कहानी सुनाऊंगा। उन्होंने एक कहानी सुनाई थी।

ईश्वर सर्वव्यापक

व्यास रास के अनेक शिष्य थे। अपने शिष्य को शिक्षा देने की उनकी विधि क्रियात्मकता तथा व्यावहारिक थी। एक दिन उन्होंने सभी शिष्यों को बुलाकर एक–एक केला दिया और कहा–'केले को ऐसे स्थान पर जाकर खाओ जहां तुमको कोई भी न देख पाये।' थोड़े ही समय के पश्चात् सभी शिष्य उपस्थित थे। उनके हाथ खाली थे। एक को छोड़कर अन्य सब ने केले खा लिये थे। उनमें से एक शिष्य, जिसका नाम कनकदास था, केला लेकर खड़ा था। गुरु जी ने उससे पूछा –'क्यों कनक! तुम्हें कोई एकान्त स्थान नहीं मिला जहां बैठ कर तुम केला खा लेते ?' कनकदास ने बड़ी नम्रता से उत्तर दिया–'गुरुदेव! जब–जब और जहां पर भी मैंने उसे खाने का प्रयास किया, हर कोने में मुझे ऐसा लगा कि भगवान मुझे देख रहे हैं। क्षमा करें गुरुदेव, मैं केला खा नहीं सका।' व्यास रास उत्तर सुनकर बहुत ही प्रसन्न हुए। उन्होंने समझाया–'ईश्वर सर्व–व्यापक तथा सर्वदर्शी है।' सभी के मस्तक तुरंत झुक गए। यही कनकदास आगे चलकर कनार्टक के प्रसिद्ध संत बने।

कितना स्नेह दिया दान दाताओं ने
621
सेवा - स्मृति के क्षण

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 बढती 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।।

सच्ची चोट

रामचन्द्र जी ने अपने पुत्र सुरेश को लिखा–पढ़ा कर डॉक्टर बनाया। इसके लिए वह स्वयं भूखे पेट रहे, मोटा वस्त्र पहना–गरीबी से साक्षात्कार किया। चिकित्सक बनने के बाद सुरेश पर लक्ष्मी की कृपा हुई। बंगला बनवा लिया, कार खरीद ली, सेवक रख लिया। रामचन्द्र जी बॉलकनी में बैठे देख रहे थे। एक दिन द्वार के निकट कार खड़ी थी, उनका पुत्र कही बाहर जाने के लिए तैयार हो कर निकला। इतने में एक वृद्धा आई। उसका पुत्र बीमार था। उसने डॉक्टर से कहा कि वह एक बार चल कर उसके पुत्र को देख ले। इलाज के अभाव में उसका बचना मुश्किल हो जाएगा। लेकिन डॉक्टर ने कहा कि उसे क्लब जाना है। अतः अभी वह और कहीं नहीं आ पाएगा। वृद्धा ने बहुत अनुनय–विनय की तो डॉक्टर ने पूछा – मेरी फीस के पचास रुपए हैं तेरे पास ? वृद्धा ने अपनी लाचारी बताई और कहा कि "अभी तो मेरे पास कुछ नहीं है। बाद में जैसे–तैसे आपका ऋण अवश्य चुका दूंगी।" उसने सुरेश के पैरों पर अपना सिर रख दिया। लेकिन उसने उसे झटक दिया और अपनी कार की ओर बढ़ गया। इससे पहले कि सुरेश कार में बैठ कर रवाना होता, रामचन्द्र जी दौड़ते हुए वहाँ आए और डॉक्टर के गाल पर एक थप्पड़ मारा। "क्या मैंने तुझे इस लिए डॉक्टर बनाया था कि तू गरीबों का अनादर करे ? क्षमा मांग इन वृद्धा माँ से और इनके साथ जा कर इनके पुत्र को उचित दवा दे।"

अब डॉक्टर साहब कहते हैं– "जब भी मेरे सामने कोई गरीब मरीज आता है मेरा हाथ स्वतः अपने गाल पर चला जाता है। शायद आपके और हमारे साथ भी ऐसी चोट कभी हुई हो ?

–कैलाश 'मानव'

स्वयं की कमी

दूसरों की कमियाँ बताना और अपने गुणों की बड़ाई करना, यह मानवीय प्रवृत्ति है। दूसरों की कमियों तथा अपने गुणों को सभी बढ़–चढ़कर बताते हैं, परंतु होना इसके विपरीत चाहिए।

एक बार एक कुख्यात डकैत गुरु नानक देव के पास पहुँचा और बोला–मैं अपने आचरण और कृत्यों से बहुत दुःखी हूँ। मैं सुधरना चाहता हूँ। मुझे कुछ ज्ञान दीजिए, जिससे मेरी बुरी आदतें छूट जाएँ।

गुरु नानकदेव ने कहा – चोरी मत करना और झूठ मत बोलना। इन दो बातों को आचरण में ले आओ, तुम अच्छे व्यक्ति बन जाओगे।

कुछ दिनों पश्चात् वह डकैत वापस आया और गुरु नानकदेव जी से कहा – गुरुजी, मेरे लिए यह सम्भव नहीं है। चोरी न करूँ तो अपने परिवार का भरण–पोषण कैसे करूँ? चोरी करने वाला झूठ तो अवश्य बोलता ही है। ये दोनों ही उपाय तो मेरे लिए असम्भव हैं। आप कोई अन्य ही उपाय बताइए।

गुरु नानकदेव जी ने कुछ सोच–विचार कर उसे एक अन्य उपाय बताते हुए कहा – तुम चोरी, डकैती, झूठ बोलना आदि जो भी कृत्य करना है, वह सब करो। परंतु रोज शाम को किसी चौराहे पर जाकर अपने दिनभर के कृत्यों को जोर–जोर से लोगों को बताना।

नानकदेव की बात सुनकर वह डकैत बोला–अरे ! यह तो बहुत आसान कार्य है। यह तो मैं अवश्य कर लूँगा। दूसरे दिन उसने चोरी की। तत्पश्चात् वह चौराहे पर गया, परंतु वह अपने कृत्यों के बारे में जनता को बताने का साहस नहीं जुटा पाया। वह आत्मग्लानि से भर गया तथा मन ही मन प्रायश्चित करने की सोचने लगा। अपने गलत कार्यों का मैं व्याख्यान करूँ, यह कैसे हो सकता है? वह दुःखी होकर सोचने लगा। अगले ही दिन वह गुरु नानकदेव जी के पास पहुँचा और नतमस्तक होकर बोला – गुरुजी, आपका ये वाला उपाय कारगर साबित हो गया। अब मेरे जीवन से चोरी, डकैती तथा झूठ बोलना आदि कृत्य जा चुके हैं। अब मैं सुधर गया हूँ तथा अत्यन्त प्रसन्न हूँ। स्वयं की कमियों को उजागर करना तथा दूसरों की अच्छाइयों की प्रशंसा करना ईश्वर की कृपा पाने का एक सरल उपाय है तथा यही व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन लाने का भी जरिया है।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

सरदार शहर, चुरू जिले में है। कैलाश के लिये एकदम अनजान इलाका था। उसे पदोन्नति जरूर मिल गई थी मगर काम यहां भी पोस्ट ऑफिसों के निरीक्षण का ही था। वही घर में ही कार्यालय और एक अर्दली सहायक के रूप में। आये दिन किसी न किसी पोस्ट ऑफिस का निरीक्षण करने जाना पड़ता। अर्दली साथ रहता और उस क्षेत्र का मेल ओवरसियर साथ हो जाता।

एक बार किसी गांव में निरीक्षण हेतु जाने के लिये बस स्टेण्ड पर प्रतीक्षा कर रहा था। अर्दली व ओवरसियर दोनों साथ ही थे। बस आने में देर थी, अर्दली उसके पास ही बैठा था मगर ओवरसियर कहीं नजर नहीं आ रहा था। बस दूर से आती नजर आ गई तो सब खड़े हो गये, कैलाश को ओवरसियर की फिक्र हो गई, अभी तो यहीं बैठा था, अचानक कहां चला गया। उसने इधर–उधर नजरें घुमाईं तो एक पेड़ के पीछे वो नजर आ गया। उसके हाथ में बीड़ी थी, ज्यूं ही कैलाश से उसकी नजरें चार हुई वह बीड़ी फेंक उसके पास आ गया। अब तक बस भी आ गई थी। सब तुरन्त उसमें चढ़ गये।

बस में अर्दली कैलाश के पास बैठ गया, मेल ओवरसियर कहीं अन्यत्र बैठ गया। कैलाश ने अर्दली को उठाया और उससे कहा कि मेल ओवरसियर को यहां भेज उसकी सीट पर बैठ जाये। अर्दली ने ऐसा ही किया। मेल ओवरसियर नजरें झुकाए, सहमते हुए कैलाश के पास आकर बैठ गया। कैलाश ने उसे इस तरह नजरें झुकाने का कारण पूछा तो वह याचना के स्वर में कहने लगा कि उससे गलती हो गई, आपके सामने बीड़ी नहीं पीनी चाहिये थी।

कैलाश ने उसे समझाया कि ऐसा काम करें ही क्यूं जिससे दूसरों के आगे शर्मिन्दगी झेलनी पड़े। अगर तुमको बीड़ी पीना अच्छा लगता है तो सबके सामने पियो, छुपाना क्यूं ? यदि कोई काम सबके सामने नहीं कर सकते इसका मतलब तुम स्वयं मानते हो कि यह काम उचित नहीं। उसके पास इन बातों का काई जवाब नहीं था। उसने हाथ जोड़ लिये और कहने लगा – क्या करूं साहब! बरसों की आदत पड़ी हुई है मगर आज दिन तक किसी ने मुझे इस तरह समझाया भी नहीं जिस तरह आप समझा रहे है। मैं अब धीरे–धीरे यह गंदी आदत छोड़ दूंगा।

अंश - 064

परिवर्तन ऐसे भी

एक दिन स्वामी विवेकानंद किसी गांव में प्रवचन देने जा रहे थे। उनके साथ कई शिष्य भी थे। रास्ते में उनके एक विरोधी का घर भी था। स्वामीजी के विरोधी ने जब उन्हें देखा तो वह गुस्सा हो गया। वह व्यक्ति विवेकानंद से नफरत करता था। जैसे ही उसने स्वामीजी को देखा वह दौड़कर उनके पास पहुंचा और जोर–जोर से गालियां देने लगा। स्वामीजी ने उसकी बातों पर ध्यान नहीं दिया और वे आगे बढ़ते रहे। विरोधी व्यक्ति भी उनके पीछे–पीछे चलते हुए चिल्ला–चिल्लाकर गालियां दे रहा था। स्वामीजी के साथ चल रहे सभी शिष्य उस व्यक्ति के गलत व्यवहार से परेशान हो रहे थे, उन्होंने देखा कि स्वामीजी सभी से बात करते हुए शांति से आगे बढ़ रहे हैं। विरोधी व्यक्ति को किसी ने रोका–टोका नहीं तो वह आजाद हो गया, और ज्यादा गंदे शब्दों का उपयोग करने लगा। वह गालियां देते–देते हद पार कर रहा था।

कुछ ही देर बाद वे लोग उस गांव की सीमा तक पहुंच गए, जहां स्वामीजी को प्रवचन देना था। वहीं गांव की सीमा पर स्वामीजी रुके और उस विरोधी व्यक्ति से कहा, 'देखो भइया, तुम बहुत विद्वान हो। शब्दों का भंडार तुम्हारे पास है। उन शब्दों को गालियां बनाकर जितना तुम मुझे दे सकते थे, तुमने दे दिया है। मुझे इसी गांव में जाना है। अब तुम यहीं रुक जाओ, क्योंकि मेरे पीछे–पीछे तुम इस गांव में आओगे और इसी तरह मुझे गालियां देते रहोगे तो सभा स्थल पर मेरे जो भक्त हैं, वे तुम्हें दंड देंगे और मैं तुम्हें उन लोगों से बचा नहीं पाऊंगा। मुझे तकलीफ होगी कि मेरी वजह से तुम्हारे जैसे विद्वान व्यक्ति की पिटाई हो गई। पिटोगे तुम और पाप मुझे लगेगा। अच्छा तो ये है कि तुम यहीं रुक जाओ और वापस लौट जाओ। जो भेंट तुमने मुझे दी है, वह भी अपने साथ वापस ले जाओ।' विवेकानंदजी का व्यवहार देखकर वह व्यक्ति चौंक गया। उसे ऐसे व्यवहार की उम्मीद ही नहीं थी। वह स्वामीजी के पैरों में गिर पड़ा और उनसे क्षमा मांगने लगा।

बीमारियों से भी होता 6 प्रकार का मोटापा, ऐसे समझें अंतर

मोटापा यानी ओबेसिटी हर रूप से खतरनाक है। इससे बीमारियां अधिक होती है। उन्हें शारीरिक कष्ट भी ज्यादा होता है। उनकी औसत आयु भी सामान्य से कम होती है। जानते है कितने प्रकार का होता है मोटापा।

1 **डायबेसिटी**– डायबिटीज और ओबेसिटी से मिलकर यह बना हुआ है। डायबिटीज और आबेसिटी भी आपस में एक–दूसरे से सीधे जुड़े हैं। मोटे लोगों में डायबिटीज का खतरा कई गुना अधिक होता है। कुछ मरीज ऐसे भी होते हैं जिन्हें ये पता ही नहीं होता कि उन्हें टाइप 2 डायबिटीज है।

2 **ग्लैंडूर मोटापा**– बचपन में ग्रंथियों की विकृति से होने वाले मोटापे को ग्लैंडूर ओबेसिटी कहते हैं। इसमें शरीर में अतिरिक्त चर्बी जमा होने लगती है। मोटापा शरीर के अंगों जैसे पेट, जांघ, हाथ,कमर आदि पर हो जाता है। बाद में यह मोटापा पूरे शरीर पर दिखने लगता है।

3 **फ्रॉलिच मोटापा**– बचपन में किसी हार्मोन से जुड़ी बीमारी, विशेषकर हाइपोथैलमस ग्रंथि में खराबी, ट्यूमर के कारण यह मोटापा देखने को मिलता है। इसमें मोटापा सीना, पेट व कमर वाले हिस्से में बढ़ता है। बीमारी ठीक होने के बाद यह मोटापा भी कम होने लगता है।

4 **कुशिंग सिड्रोंम**– ऐसा मोटापा मुख्य रूप से एड्रिनल ग्रंथि मे सूजन आने के कारण होता है। कई बार इसमें गांठें भी बन जाती हैं। इसमें स्टेरॉइड हार्मोन अधिक मात्रा में निकलने से यह मोटापा होता है। इस तरह से यह मोटापा होता है। इस तरह के मोटापे को पता बहुत दिनों तक नहीं चलता है।

5 **मोरबिड ओबेसिटी**– मोरबिड ओबेसिटी वह स्थिति है जब बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआइ) 40 से अधिक हो जाती है। यह गंभीर स्थिति है। इस मोटापे के कारण व्यक्ति को दूसरे रोग होने लगते है। कई बार मरीज की जान भी चली जाती है। इसमें कम कैलोरी वाली डाइट लें।

6 **हाइपोथैलमिक**– भूख को हाइपोथैलसम नियंत्रित करता है। इससे नींद भी नियंत्रित होती है। जब यह ब्रेन ट्यूमर–चोट से प्रभावित होता है तो व्यक्ति को सोकर उठने पर तेज भूख लगती है। खाना न मिलने पर गुस्सा आता है। इस तरह मोटापा बढ़ता है।

(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

धारवाड़ और हुबली सिस्टर नगर है। वाह! ठाकुर वाह! बाद में होस्पेट भी गये, बडा नगर है, कर्नाटक का, कई बार नगर का नाम याद नहीं रहता था। मैंने सोचा याद रखूं, होश में रहो और पेठ बनाओ, बेहोशी में भी रहना कोई जीना है? मालूम होना चाहिए ये अंग संवेदनशील है। संवेदना हो रही है। समझना मैं भोगता नहीं हूँ। समझना तटस्थ भाव से देखना है।

हुबली गये, कपड़े का बड़ा नगर, और हमारे परम आदरणीय सुरेश जी के साला साहब, महान परिवार, उनका भी कपड़े का बडा व्यापार, अच्छी हवेली, अच्छा बंगला, सबसे अच्छा उनका स्नेह, नक्शा बता दिया गया, उन्होंने कहा अच्छी बात, पैंतीस मेरी तरफ से लीजिए, किसी उचित स्थान पर 300 स्क्वायर फिट का एक कमरा बना लीजियेगा। कक्ष का शुभारम्भ हो गया। पहला कमरा तो परमपूज्य रामदेव जी मूंधड़ा साहब, जो मुम्बई में विराजते थे, बीकानेर के पास भीनासर से हैं।

भीनासर के रहने वाले माहेश्वरी परिवार, उनके छोटे भाई किशन जी मूंधड़ा उन्होंने पहला कक्ष बनाया अपने पिताजी के शुभ नाम से। पिताजी से आज्ञा ली, एक बीस हजार का कमरा बनवाना चाहते, बाद में तीन कमरे उन्हीं की प्रेरणा से मोहता परिवार ने बनाये थे। ये होता चला गया, श्वास लानी नहीं पडती, श्वास अपने आप आती है, और चली जाती है। एक श्वास ऑक्सीजन लेकर गयी, जो श्वास आयी वह कार्बनडाई ऑक्साईड बाहर लेकर आयी। फेफडों में जो खून आया, उसमें ऑक्सीजन प्रवाहित कर दिया, कितना बडा तंत्र है? कितना संवेदनशील है? कितना सूक्ष्म है? मन को भी सूक्ष्म बनाने का सदप्रयत्न, सूक्ष्म से भी सूक्ष्म, स्थूल से सूक्ष्म की यात्रा, ये जड़ से चेतन की यात्रा।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 417 (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 प्रिटिंग 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