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 दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2548 • उदयपुर, गुरुवार 16 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

खुर्जा (उत्तरप्रदेश) में कृत्रिम अंग वितरण शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा में लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण, दिव्यांग सहायक उपकरण एवं दिव्यांग ऑपरेशन जारी है।

ऐसा ही कृत्रिम अंग वितरण शिविर नारायण सेवा संस्थान के खुर्जा, जिला–बुलंदशहर, उत्तरप्रदेश आश्रम में संपन्न हुआ।

इस शिविर में 19 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 07 के लिये कैलिपर्स की सेवा सराहनीय हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री हरपाल सिंह जी (पूर्व विधायक खुर्जा), अध्यक्षता श्री सत्यवीर शास्त्री जी (पूर्व प्रधान महोदय, खुर्जा), विशिष्ट अतिथि श्रीमान जयप्रकाश जी चौहान, श्रीमान राजप्रताप सिंह जी (समाज सेवी), श्रीमान योगेन्द्र प्रताप जी राघव (सेवा प्रेरक एवं संयोजक) कृपा करके पधारे और संस्थान की सेवा प्रकल्पों की सराहना की।

टेक्नीशियन टीम में श्री नाथूसिंह जी, शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री भरत जी भट्ट का पूर्ण योगदान रहा।

सीकर (राजस्थान) में दिव्यांग जांच ऑपरेशन चयन तथा कृत्रिम अंग माप शिविर

दिव्यांगों को मूलधारा में लाने के लिये उनको ऑपरेशन, कृत्रिम अंग निरूपण तथा सहायक उपकरणों द्वारा नारायण सेवा संस्थान सतत् सहयोग कर रहा है।

ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर नारायण सेवा संस्थान द्वारा श्री मदनलाल भीकमचंद बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय, सीकर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्त्ता समदृष्टि क्षमता विकास तथा अनुसंधान मंडल, सीकर द्वारा शिविर में 106 का रजिट्रेशन दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग माप 11, कैलीपर्स माप 28 तथा ऑपरेशन चयन 16 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री सुबोधानंद जी महाराज (सांसद महोदय, सीकर), अध्यक्षता श्री रतनलाल जी शर्मा (प्रांतीय अध्यक्ष सक्षम), विशिष्ट अतिथि श्रीमति प्रतिभा जी पूर्व सरपंच, श्रीमान राधाकिशन जी (समाजसेवी), श्रीमती सीमा जी सॉरग (ए.डी.जे. सीकर), श्री राकेश जी पारीक (प्रधानाचार्य), श्री महेन्द्र जी मिश्रा(सक्षम), शिविर में श्री उत्तम जी (टेक्नीशियन), श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री भरत जी भट्ट सहायक ने भी सेवायें दी।

बीदर (कर्नाटक) में दिव्यांग जांच ऑपरेशन चयन तथा कृत्रिम अंग माप शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा के लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है।

ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर नारायण सेवा संस्थान के पन्नालाल हिरालाल कॉलेज परिसर, बीदर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्त्ता श्री भगवत जी खुबा (रसायन उर्वरक राज्य मंत्री, भारत सरकार) द्वारा शिविर में 225 का रजिट्रेशन दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग माप 25, कैलीपर्स माप 12, ट्राईसाईकल 15, व्हीलचेयर 05, वैशाखी 25 जोड़ी तथा ऑपरेशन चयन 08 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री भगवत जी खुबा (रसायन एवं उर्वरक तथा नवीन एवं नवीकरणीय उर्जा राज्य मंत्री, भारत सरकार), अध्यक्षता श्री राजकुमार जी अग्रवाल (उघोगपति एवं समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि ब्रिजकिशोर जी, श्री आर. जी. अग्रवाल, श्री सत्यभूषण जी जैन (उघोगपति एवं समाजसेवी), शिविर कोडिनेटर बीदर, श्री नाथुसिंह जी (टेक्नीशियन), डॉ. अजमुदीन जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), शिविर टीम श्री हरिप्रसाद जी लड्डा (शिविर प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री महेन्द्र सिंह जी रावत सहायक ने भी सेवायें दी।

बोरीवली (महाराष्ट्र) में दिव्यांग जांच ऑपरेशन चयन तथा कृत्रिम अंग माप शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा के लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है। ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर नारायण सेवा संस्थान के बोरीवली (महाराष्ट्र) में संपन्न हुआ।

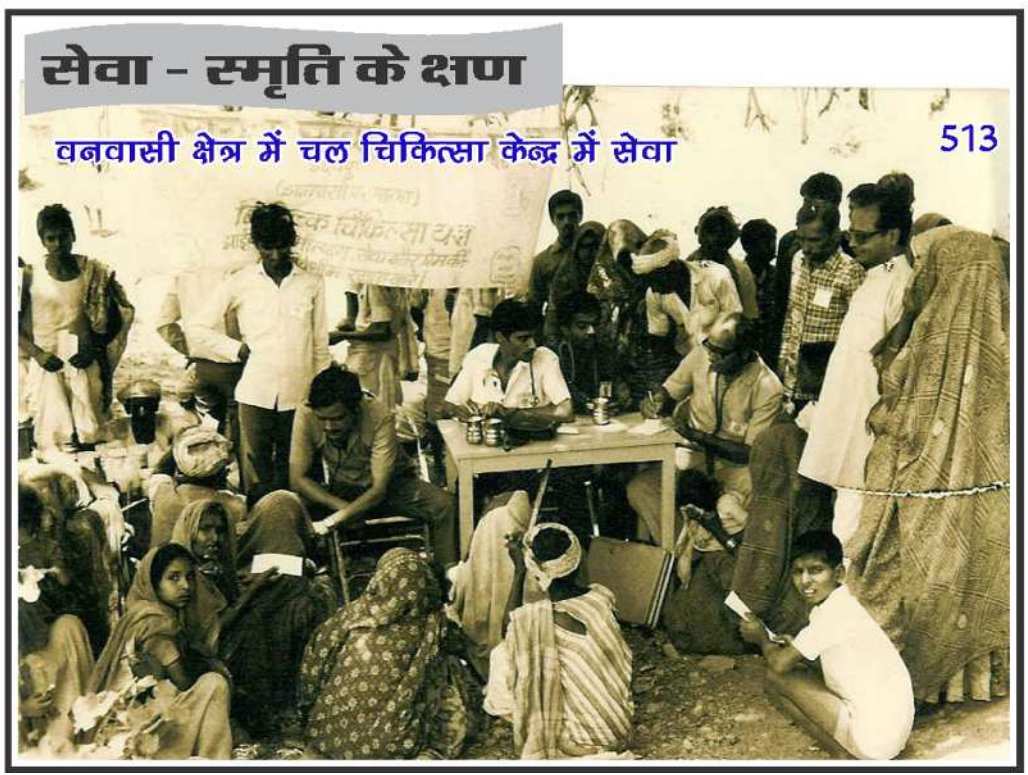
शिविर सहयोगकर्ता सहयोग सेवा ग्रुप, मुम्बई द्वारा राजस्थान भवन, जामली गली, बोरिवली (वेस्ट) में आयोजित शिविर में 82 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग 33 तथा 49 के लिये कैलीपर्स की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री गोपाल जी शेट्टी (सांसद महोदय उत्तरीपूर्व, बोरीवली), अध्यक्षता श्री सुनिल जी राणे (विधायक महोदय बोरीवली), विशिष्ट अतिथि श्री प्रवीण जी शाह (नगर सेवक, बोरीवली), श्री योगेश जी लखानी (मैनेजिंग डायरेक्टर, ब्राईट ग्रुप), श्री यतीन जी मागिया, श्री संजय जी सेमलानी (सहयोग सेवा ग्रुप) कृपा करके पधारे। शिविर में श्री कमलचंद जी लोढ़ा (मुम्बई शाखा,संयोजक) शिविर में श्रीनाथुसिंहजी,श्री प्रकाश मेघवाल,(टेक्नीशियन), श्री हरिप्रसाद जी लड्डा (शिविर प्रभारी), श्रीमुकेश जी सेन, श्रीआंनद जी, श्री महेन्द्र जी जाटव मुम्बई आश्रम, श्री प्रवीण जी (विडियोग्राफर), श्री मुकेश त्रिपाठी रजिस्ट्रेन ने भी सेवायें दीं।

"चलने लगे लड़खड़ाते कदम, जागा विश्वास जिन्दगी के लिये"

शब्बीर हुसैन के परिवार में छह सदस्य है। पिता जी कॉस्मेटीक की दुकान चलाते है। जन्म के डेढ़ वर्ष बाद अचानक तेज बुखार से शब्बीर बेहोश हो गया। और होश आने पर उसने पाया कि उसके पांव पूरी तरह बेजान हो चुके थे। पूरा शरीर निष्क्रिय हो चुका था । श्री गुलाम मोहम्मद पिता ने शब्बीर को श्री नगर के एक अस्पताल में दिखाया तो डॉक्टर ने बताया कि शब्बीर को परेलाइसिस हो चुका है इसका कोई इलाज नहीं है। गुलाम मोहम्मद ने शब्बीर को अन्य कई अस्पतालों में दिखाया लेकिन कहीं से भी आशाजनक उत्तर न मिलने पर गुलाम मोहम्मद टूट से गये। एक दिन टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर गुलाम मोहम्मद के दिल में शब्बीर के पांवों पर चलने की उम्मीद जागने लगी। कुछ दिन कार्यक्रम देखने के पश्चात् उन्होंने संस्थान में फोन किया और संस्थान से सकारात्मक उत्तर पाकर गुलाम मोहम्मद अपने पुत्र शब्बीर को लेकर नारायण सेवा संस्थान में आये । और शब्बीर के पांवों के दो सफल ऑपरेशन हुए शब्बीर के पांवों में नई जान आने लगी । ऑपरेशन से पूर्व शब्बीर की टांगे टेढ़ी थी । वह चलने – फिरने में बिल्कुल ही असमर्थ था। ऑपरेशन के बाद शब्बीर सामान्य रूप से अपने पांवों पर खड़ा होकर चलने लगा है। शब्बीर जैसे ओर भी कई दिव्यांग – बंधु जिनका जीवन घर की चार दिवारी तक ही सिमट कर रहा गया है, उन्हें अपने पांवों पर खड़ा कर जीवन की मुख्यधारा में शामिल करने का सफल प्रयास नारायण सेवा संस्थान कर रहा है। संस्थान के ये सफल प्रयास आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही संम्भव हो पा रहे है।

नारायण सेवा संस्थान का साथ मिला अब मैं खुश हूं !

जन्म के 6 माह बाद ही पोलियो की शिकार हुई स्वाति (22) नारायण सेवा संस्थान में पिछले वर्ष पोलियो केरेक्टिव सर्जरी के बाद अब बिना सहारे खड़ी होती और चलती है। गोरखपुर (उप्र) में बीटीएस की छात्रा स्वाति सिंह ऑपरेशन के बाद चेकअप के लिए आई हैं। उन्होंने बताया कि बीस वर्ष तक जो पीड़ा भोगी, उसे याद करती हूँ तो रो पड़ती हूँ। उत्तरप्रदेश के कुछ हॉस्पीटल में लम्बा इलाज भी चला, लेकिन फायदा नहीं हुआ। घिसकर चलना ही उनकी नियति था। नारायण सेवा संस्थान के बारे में टेलीविजन चैनल से जानकारी मिली तो गत वर्ष नवम्बर में यहाँ आई और डॉ. साहब ने घुटने का ऑपरेशन किया। उसके बाद अब केलिपर्स की सहायता से वे खड़ी भी होती हैं व बिना सहारे चलती भी हैं। पाँव का टेढ़ापन भी काफी ठीक हो गया है।



प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

हम जन्में तो ऐसे जन्में थे। हमारे ऋर्षि – महिर्षि जिन्होंने हमारे लिये शास्त्र लिखे। शास्त्र को पढ़ना ही चाहिये। एक बार मैं बोलाऊंगा वो आप सभी दोहराईयेगा। स्वाध्योन प्रमदः। इसका अर्थ है– स्वाध्याय में प्रमाद न करें, आलस न करें। हाँ, सुस्ती छा रही है। अरे! भाई कई पढ़ियों की? कई नी पढ़ियों होकम मैं तो एक रो दो भी नी जाणूं होकम। अंगूठा लगवा दो म्हराऊ। अरे भाई जिन्दगी निकल गई।

घासी थारा गोठिया, यूं मंडी रा बकरा।

असा गोठिया राखिया जो खावे, आपने सुना होगा बकरा। एक पशु ऐसा जिसका पेट कभी भरता ही नहीं। हाँ, बकरा ऐसा पशु है बस इधर मुँह मारा उधर मुँह मारा। और नारद जी हँस दिये। देखा एक लकड़ी जोरदार मारी। बकरा बे बे करता भाग गया। नारद जी के साथी ने पूछा– देवर्षि आप तो बड़े वैरागी है। वैराग के सर्वश्रेष्ठ ऋर्षि नारद तीनों लोक में आपका भ्रमण होता है। आप हँस क्यों दिये ?

नारद जी नारायण नारायण करके बोले– ये बकरा पहले इस दुकान का मालिक था। जिस बच्चे ने डण्डे मारे हैं इसको, वो उसका बाप था। मृत्यु के बाद ये बकरा बन गया। अब इसका फिर भी लालच। अपनी दुकान, मेरी दुकान मर गया। द्वादशी हो गयी, बारह दिन हो गये, तेरह दिन हो गये। मर के भी वो ही मोह, माया, वो ही बंधन, वो ही लालच।

हाँ, एक रा दो ,दो रा चार, चार रा आठ। और करता करता आठ और आठ सत्रह करने लग जाते हैं। हमने तो गाँव में देखा। भोले भाले लोग आते है कपड़ा खरीदते है, बर्तन खरीदते हैं। आठ और आठ सत्रह बोलो – भाई। वो कहे हाँ साहब। सत्रह लगाई दि दा। आठ और आठ सोलह होते हैं, और सत्रह लगा दिये। कसो जमानो आईग्यो ?

सम्पादकीय

हिम्मत या साहस वह मनोभाव है जो व्यक्ति में जब प्रकट होता है तो उसे शरीर से समर्थ, मन से मजबूत और भावों से भरा–भरा सा कर देता है। किसी ने कवि ने कहा भी है – 'बिन हिम्मत कीमत नहीं।' सच ही तो है कि जिसमें हिम्मत नहीं वह क्या काम का ? हिम्मत केवल हमें संकटों से पार ही नहीं करती वरनृ जीन की कला भी सिखाती है। जो इंसान भौतिक रूप से भले ही हार गया हो, पर यदि उसने हिम्मत नहीं हारी तो कभी भी खड़ा होकर विजय को गले लगा सकता है। एक प्रचलित कहावत हे– 'हिम्मते मर्दां, मददे खुदा।' यानी ईश्वर भी उन्हीं की सहायता करेगा जिसमें हिम्मत शेष है। जिसने हिम्मत हार ली उसके लिए तो ईश्वरीय सहयोग भी निर्मूल्य ही है। यदि कोई धारा हमें किनारे तक जाने में बाधा बनी खड़ी हो तब कोई कवि कहता है– 'हिम्मत से पतवार संभालो, फिर क्या दूर किनारा।' वस्तुतः व्यक्ति पार जाने के लिए भले ही बाहुबलया संसाधन का सहारा ले परन्तु असली ताकत तो हिम्मत ही होती है। वही हिम्मत अभावों में भी संघर्ष की प्रेरणा देती है।

कुछ काव्यमय

मन की तरंगें जब,
सेवा के तुरंग पर चढ़कर,
सैर करने निकलती है।
तो करुणा की भावनाएं
साथ–साथ चलती है।
तब होता है,
सेवा का अनुष्ठान।
तभी समाविष्ट होते हैं
भक्त में भगवान।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

हमारे विकार मिटे

भाव बढ़िया है, प्रज्ञा जागृत है, समझदारी अच्छी है। मन्थरा जैसी दुर्बुद्धि नहीं होनी चाहिये। मन्थरा ने तो इतनी दुर्बुद्धि की कि हर तरह से केकैयी को पहले कहती थी– लक्ष्मण ने आपको कुछ कह तो नहीं दिया? तेरे गाल तो नहीं फूल गये? अरे! किसके आधार पर गाल फुलाऊंगी? आज सबसे ज्यादा तो कौशल्या सुखी है। कद्रु और विनिता गरूड़ माता विनिता का उदाहरण दे दिया। गरूड़ जी की माता विनिता को जैसे नाग माता कद्रु ने दुःख दिया। नाग क्या है? विषधर क्या है? ये हमारे विकार, ये हमारा क्रोध, काम की अग्नि।

काम बात कफ लोभ अपारा ।
क्रोध पित्त नित छाती जारा।।

कोई कहते हैं– मोह क्या हुआ? अज्ञान, ज्ञान ही नहीं है। माता से कैसे बोलना चाहिये? कड़क बोल दिये। माताजी को रोज प्रणाम करो। मानसिक प्रणाम करो। मुझे माताजी का वो दृश्य बार–बार स्मरण आता है। जब मैं भोजन के लिये बैठा था– थाली ले के। माताजी रोटी बनाती हुई गीताजी का पाठ कर रही थी। अठारवां अध्याय का। क्या अर्जुन तेरा मोह दूर हूआ? क्या अर्जुन तूं ज्ञानमार्ग पर चला? ज्ञानमार्ग– महाराज कहानियों को तो आप ने सुना ही है। आप तो दोहा बोलो। माणो मनोरंजन करो। स्नेहमयी

संस्काराय, प्रेममयी उपकाराय, करुणामयी उपकाराय नमः। परिवार .तार्थ नमः। परिवार का कर्त्तव्य निभाना। बुजुर्गों का सम्मान करना। बच्चों को स्नेह देना। बच्चे तो ये छोटे–छोटे होते हैं ना? ये दो रुपया रा गुब्बारा आवे। दो रुपयाऊं ज्यादा रो नी आवे। ये दे दिया करो। ये गुब्बारा बच्चों को देंगे। बच्चे खुश हो जायेंगे।

एक वकील ऑफिस में बैठे,
सोच रहे थे अपने दिल।
फला दफा पर बहस करूंगा,
प्वाईन्ट मेरा है बड़ा प्रबल।।
उधर कटा वारंट मौत का,
कल की पेशी पड़ी रही।
परदेशी तो हुआ रवाना,
प्यारी काया पड़ी रही।।
प्यारी काया पड़ी रहेगी।

मंथरा का कोई नाम नहीं रखता। कोई अपनी बेटी का नाम मंथरा रखता है तो बताओ? मैंने तो नहीं सुना। हाँ दुर्गावती मिलती है, लक्ष्मीबाई मिलती है।

खूब लड़ी मर्दानी वो तो,
झांसी वाली रानी थी।
बुन्देलों हरबोलों के मुँह,
हमने सुनी कहानी थी।।
मीरांबाई मिलती है हाँ,
गिरधर म्हाने चाकर राखो जी।

सेवा में चाकर ही बनना है। देखो ये केला। एक केले का ये दसवां हिस्सा इतना, इसका भी आधा। ये बीज बोया गया था। सत्कर्मों का बीज, पुण्य का बीज, आनन्द का बीज, ये किसी की भलाई का बीज। गीत–

अच्छे बीज जो डाले,
अच्छी फसल को पायें।
आओ भावक्रान्ति को फैलाये।।
ये पराये आँसू को पौंछने का बीज
है सभी बन्दे प्रभु के।
बन्दगी उनकी करो।
प्रेम की बोओ फसल ,
आनन्द फल फिर बाँट लो।

जैसा बोयेंगे वैसा काटेंगे। एक बीज बोया गया केले का इतना छोटा सा, और झुण्ड के झुण्ड केले आ गये। जो इतना अच्छा कार्य नारायण संस्थान ने प्रारम्भ किया। हरेक प्राणी के अन्दर भगवान को देखना। किसी महापुरुष ने कहा है– अगर आप किसी की खुशियाँ पेन, पेन्सिल बन के लिख नहीं सकते। कम से कम रबड़ बन के दूसरों के दुःख को मिटा तो सकते हो।

–कैलाश 'मानव'

भगवान और इंसान

एक भक्त ने मंदिर में जाकर भगवान की मूर्ति से कहा– भगवन्! आप खड़े–खड़े थक गए होगें। आप थोड़ा विश्राम कर लीजिए। मैं आपके स्थान पर खड़ा हो जाता हूँ। भगवान ने भक्त की बात स्वीकार कर ली, परंतु उसे सचेत करते हुए कहा– मैं विश्राम करके आँऊ, तब तक तुम यहाँ मेरे स्थान पर खड़े रहना। किसी को कुछ मत कहना। जैसे मैं चुपचाप रहते हुए किसी को कुछ नहीं कहता, तुम भी वैसे ही करना। भक्त ने विनयपूर्वक उत्तर दिया – जी प्रभु, मैं आपकी आज्ञा का अक्षरशः पालन करूँगा। आप विश्राम कर लीजिए। भगवान वहाँ से चले गए और भक्त भगवान के स्थान पर मूर्तिवत् खड़ा हो गया। थोड़ी देर

पश्चात् वहाँ एक धनाढ्य सेठ आया और हाथ जोड़कर भगवान बने भक्त से बोला –प्रभु ! मैंने जो नई फैक्ट्री लगाई है, उस पर आपकी कृपा दृष्टि रखना और मुझे समृद्ध बनाने की कृपा करना। जैसे ही वह सेठ वापस जाने लगा तो अचानक उसका बटुआ गिर गया। भगवान की मूर्ति बने भक्त ने बटुआ देख लिया, उसने सोचा बता दूँ, किन्तु अगले ही पल उसे भगवान की याद आ गई और बड़ी कठिनाई से अपने आपको बोलने से रोका। वह सेठ चला गया। तत्पश्चात् एक अत्यंत ही निर्धन, दुःखी और विपत्ति में फँसा हुआ व्यक्ति आया और भगवान बने भक्त के सामने हाथ जोड़कर गिड़गिड़ाने लगा –हे भगवान ! मैं बहुत दयनीय स्थिति में हूँ, कुछ ऐसी कृपा करो कि मेरे और मेरे परिवार की दो समय की रोटी की व्यवस्था हो जाए। यह कहकर, वह कहकर, वह मुड़ा ही था कि उसे उस धनाढ्य सेठ का गिरा हुआ बटुआ दिखाई दे गया। उसने वह बटुआ उठाया और प्रसन्नचित्त भाव से भगवान को प्रणाम करते हुए धन्यवाद देने लगा। उसके मन में ईश्वर के प्रति आस्था और बढ़ गई। वह बटुआ लेकर वहाँ से खुशी–खुशी चला गया। निर्धन व्यक्ति के जाने के पश्चात् वहाँ एक नाविक आया। वह कुछ दिनों के लिए समुद्री यात्रा पर जाने वाला था। नाविक भगवान से प्रार्थना करने लगा– हे परमात्मा ! मेरी 15 दिनों की यात्रा को सफल एवं निर्बाध पूरी करवाना। मेरी यात्रा के दौरान समुद्र शांत रहे तथा किसी प्रकार का कोई तूफान आदि न आए। वह इस प्रकार की प्रार्थना कर ही रहा था कि उसी समय वह धनाढ्य सेठ पुलिस को लेकर आ गया और नाविक की ओर इशारा करते हुए बोला – यही वह व्यक्ति है, जिसने मेरा बटुआ लिया है। इसे पकड़ लीजिए। जैसे ही पुलिस ने उस नाविक को पकड़ा, तभी भगवान बना भक्त तपाक् से बोल पड़ा – नहीं. .....नहीं, इस नाविक ने बटुआ नहीं चुराया, बल्कि बटुआ तो इससे पहले आया वह फटेहाल, निर्धन व्यक्ति ले गया है। पुलिस ने उस नाविक को छोड़ दिया और उस निर्धन व्यक्ति को ढूंढकर गिरफ्तार कर लिया। वह भक्त मन ही मन बहुत प्रसन्न हो रहा था कि मैंने आज सत्य बोलकर एक निर्दोष को बचा लिया और सही अपराधी पकड़वा दिया। उसी समय भगवान वहाँ आ पहुँचे।

भगवान ने भक्त से उसकी प्रसन्नता का रहस्य पूछा तो भक्त ने अपनी शेखी बघारते हुए पूरी घटना अक्षरशः बता दी और यह भी कहा कि अगर आप भी होते तो शायद भी ऐसा ही करते। यह सुनकर भगवान अप्रसन्न और निराश हो गए। उन्होंने भक्त से कहा– तुमने बहुत गलत कर दिया। सृष्टि का जो न्याय था, उसके रंग में भंग डाल दिया। भक्त आश्चर्यचकित हो गया। उसने भगवान से पूछा – ऐसा कैसे हो सकता है? मैंने तो सत्य का साथ दिया है। भगवान ने उसे विस्तार से समझाया।

जिस सेठ का बटुआ गुम हुआ था, वह बहुत छल–कपट करके अमीर बना था, जिस निर्धन को तुमने पकड़वा दिया, उसके परिवार का भरण–पोषण उस बटुए के रुपयों से कई दिनों तक हो सकता था, लेकिन अब वह और उसका परिवार भूखे मरेंगे तथा जिस नाविक को तुमने जेल जाने से बचाया, वह अब समुद्री यात्रा के दौरान आने वाले तूफान में मृत्यु का ग्रास बन जाएगा।

इस तरह तुमने अपनी नासमझी से एक नहीं, अपितु दो परिवारों को मौत के घाट उतार दिया। भक्त को अपनी गलती का अहसास हुआ। इसीलिए कहते है कि ईश्वर जो करता है, वह अच्छे के लिए ही करता है। संत कबीरदास जी के शब्दों में –

कहत कबीर सुनहु रे लोई,
हरि बिन राखनहार ना कोई।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

उदयपुर आकर सारी गतिविधियां पूर्ववत चलने लगी। डॉ. नरेन्द्र हड़पावत भारत आ रहे थे उनके गांव प्रतापगढ़ में शिविर आयोजित करने का वादा किया हुआ था। प्रतापगढ़ जाकर उनकी हवेली देखी, उसमें एक गेहूं का गोदाम था, उसी में ऑपरेशन थियेटर स्थापित करने की बात हुई मगर यह स्थान किसी भी दृष्टि से ऑपरेशन के योग्य नहीं था। हड़पावत की भावना हवेली से जुड़ी हुई थी, ऑपरेशन यहीं करवाना चाहते थे। इसी स्थान को मिल जुलकर सबने साफ किया साबुन से धोकर इस काबिल बनाया। अन्ततः ऑपरेशन यहीं किये गये। शिविर सफल रहा तो हड़पावत भी खुशी अमेरिका लौट गये।

एक बार कैलाश किसी मंत्री से मिलने डाक बंगले गया। उससे प्रार्थना की कि पोलियो ऑपरेशन का अस्पताल बनाया है, वे समय निकाल कर जरूर आकर देखें। मंत्री बोले–पोलियो तो हम 10 साल में खत्म कर देंगे– अस्पताल की जरूरत क्या है। कैलाश ने कहा कि पोलियो खत्म हो जाएगा यह तो बहुत अच्छी बात है मगर इस समय जो पोलियो से ग्रसित हैं उनका भी तो इलाज करना जरूरी है। मंत्री कहने लगे–पोलियो तो ठीक होता ही नहीं कैलाश के लिए इस तरह की बात सुनना नया नहीं था। यह आम धारणा थी कि पोलियो तो ठीक हो ही नहीं सकता। कैलाश ने उनसे अनुरोध किया कि एक बार आप स्वयं अपनी आंखों से देखेंगे तो आपकी धारणा बदल जायेगी।

मंत्री अस्पताल में आये पोलियो के ऑपरेशन होते देखे, जिनके ऑपरेशन हो चुके थे उनसे भी मिले, हाल चाल पूछे तो अभिभूत हो गये। कैलाश के प्रयत्नों की प्रशंसा की तथा सरकार की तरफ से हरसंभव मदद का आश्वासन भी दिया।

अंश - 184

उपयोगी बाल आसन

बच्चों के स्कूल खुल चुके हैं, परीक्षाए भी हो रही है और कही शुरू होने वाली हैं। लंबे ब्रेक के बाद अचानक बच्चों पर पढ़ाई का दबाव बढ़ा है। ऐसे में जरूरी है कि दिमाग को तेज करने के लिए कुछ योगासन करवाएं जाएं ताकि न सिर्फ उनका पढाई में मन लगे, बल्कि याद्दाश्त भी अच्छी हो। यहां बताए जा रहें कुछ योगासन, जो 12 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चे आसानी से कर सकते हैं।

- **ध्यानासन** : मानसिक शांति के लिए ध्यानासन किया जा सकता है। इसके लिए दो तरह के आसन किए जा सकते हैं। यह कोई भी कर सकता है।
- **वज्रासन** : वज्रासन से पाचन तंत्र मजबूत होता है। इसके अलावा पीठ को मजबूत बनाने के साथ ही यह आसन निचले हिस्से के दर्द भी दूर करता है।
- **पद्मासन** : इससे मानसिक विकास अच्छा होता है। चित्त में स्थिरता आती है। एकाग्रता बढ़ती है।
- **शांतिकारक आसन** : इसके लिए शवासन और सुप्त ताड़ासन करना चाहिए। फोकस और मेमोरी बढ़ाने में मदद करता है। सुप्त ताड़ासन से शरीर में ऊर्जा का प्रवाह करता है।
- **कल्चरल आसन** : ये दैनिक शारीरिक व्यायाम वाले आसन होते हैं।
- **ताड़ासन** : स्ट्रेचिंग के लिए अच्छा आसन है। पूरे शरीर में रक्त संचार बेहतर करता है। लंबाई बढ़ाने में मदद करता है। 12 वर्ष बड़े बच्चे ही इसे करें।
- **अर्ध चक्रासन** : यह आसन पीठ को मजबूत बनाता है और पीठ के नीचे के हिस्से में यदि लंबे समय से बैठे रहने से दर्द है तो उसे दूर करता है। इससे ऊर्जावान भी महसूस होता है।
- **वृक्षासन** : इसे करने से बच्चों का कद बढ़ता है। बढ़ते बच्चों को इस आसन की सलाह देते है। यह खड़े होकर किया जाने वाला आसन है।
- **पश्चिमोत्तानासन** : इसे 12 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों को करना चाहिए। यह तनाव को दूर करता है। हड्डियों को लचीला बनाता है।
- **सूर्य नमस्कार** : सूर्य नमस्कार के कई फायदे हैं। यह तनाव, अनिद्रा जैसी समस्याओं को दूर करता है। इसको भी 12 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों को करना चाहिए।
- **सूक्ष्म आसन** : यह ऐसे आसन है जिन्हें बच्चे पढ़ाई के दौरान भी कर सकते हैं, जिससे उनमें एकाग्रता आती है और थकावट महसूस नहीं होगी, जैसे तितली आसन। इससे मांसपेशियां मजबूत होने के साथ एकाग्रता बढ़ती है।

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

अनुभव अमृतम्

इतनी नीचे ल्याना चाय। फिर ये आर्य साहब को पिलाएंगे। अभी समय नहीं है। थरमस नहीं। थरमस के लिए पैसे कहाँ हैं? कोई बात नहीं जग में ले आ। थरमस तो नाम सुना है। कभी लाएंगे, अगले महिने तनखा मिलेगी तो एक थरमस भी खरीद कर लाएंगे। आर्य साहब राम राम जय गायत्री माता।

अरे! किशन लाल जी जोशी भी आ गए। हाँ, गिरधारी कुमावत भी वापस आ गया। ये झुंझुनू वाले माता जी आ गए। ये मनोरमा जी पारीक पधार गए। एल.सी जैन साहब लाल चन्द्र जी जैन साहब दौड़े दौड़े आए। आर.एल. गुप्ता जी उठ गए। नर्मदा बाई भाभी जी महोदया ये रेणु आ गई।

ये सुनिता आ गई। ये कल्पना तो सबके लिए चाय लेकर आई है। प्रणाम गुप्ता जी, प्रणाम ताऊजी। पढ़ा था गीता प्रेस गोरखपुर के कल्याण में भाईजी ने लिखा मैं जब भी कानपुर जाता था। मेरे करीबन 70 वर्षीय मित्र मिलते थे। एक दिन भाई जी उनके घर पर भोजन किया। उनके घर पर एक कमरा की चाबी लेता हूँ कमरे में क्या बताना है? चाबी से ताला खोला अरे! इस कमरे में लकड़ियाँ। ये चंदन के गट्टे ये दो किलो घी, ये चरी ये रस्सी, ये छाणां, ये बाँस क्यों रखे है–आपने? अरे! महाराज अरे! भाई जी जब में जाऊंगा तो मेरे बेटे को कोई तकलीफ न हो। मेरे बेटे को कोई सामान की व्यवस्था नहीं करनी पड़े। इसलिए सारा सामान कमरे में जमा रखा है, बता रखा है। चाबी कहाँ टांगता हूँ।

हाँ, हाँ, कितना बयां करूं मैं,
इस दुनिया की अजब गति।
चंदन आना और जाना है,
फर्क नहीं है राई रति।
नेक कमाई की है जिसने,
बस उसकी ही खरी रही।
परदेशी तो हुआ रवाना,
प्यारी काया पड़ी रही।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 311 (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, टैन 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