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-2599 • उदयपुर, शनिवार 05 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सूरत (गुजरात), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का कम सतत् कर रहा है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा .त्रिम अंग माप शिविर 23 व 24 जनवरी 2022 को शिवशक्ति हॉल श्री सौराष्ट्र पाटीदार समाजवाडी मिनी बाजार, वराछा में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता कला मंदिर ज्वैलर्स लिमिटेड शिविर में रजिस्ट्रेशन 344, कृत्रिम अंग माप 127, कैलिपर माप 43, ऑपरेशन चयन 07 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री हर्ष भाई संध्वी (गृह राज्य मंत्री महोदय, गुजरात), अध्यक्षता श्री शरद भाई जी शाह (कला मंदिर ज्वैलर्स लिमिटेड), कांतीभाई बलर (विधायक महोदय, सूरत), श्री महेश भाई सवाणी (उद्योगपति एवं समाजसेवी), रोटेरियन चतुर भाई सभाया (रोटरी क्लब ऑफ ड्ड हिल्स), श्री श्रवण कुमार जी अग्रवाल (उद्योगपति एवं समाज सेवी) विशिष्ट अतिथि श्री वी.एम. खूंट (सिल्वर ग्रुप), श्री नरेन्द्र कुमार जी अग्रवाल (शाखा संरक्षक नारायण सेवा संस्थान), श्री मनहर भाई जी सांसपरा (उद्योगपति एवं समाज सेवी), श्री कानजी भाई भलाला (अध्यक्ष सौराष्ट्र पटेल सेवा समाज), श्री सज्जन सिंह जी परमार (डी.सी.पी. सूरत), श्री सी.के. पटेल (ए.सी.पी. सूरत), रोटेरियन डॉ. मनहर भाई जी वोरा (अध्यक्ष रोटरी क्लब ऑफ सूरत ईस्ट), रोटेरियन डॉ. जगदीश जी भाई वघासिया (पूर्व अध्यक्ष रोटरी क्लब ऑफ सूरत), रोटेरियन किशोर जी भाई बलर (पूर्व अध्यक्ष रोटरी क्लब ऑफ सूरत), श्री किर्ती जी भाई सैनी (सचिव रोटरी क्लब), अतिथिगण श्री अजय सिंह जी तोमर (पुलिस कमीश्नर सूरत), रोटेरियन संतोष प्रधान (डिस्ट्रीक्ट गर्वनर रोटरी क्लब) कैलीपर्स माप टीम श्रीमति चित्रा जी, श्री गौरव जी शर्मा, सूश्री ख्याती जी (पी.एन.डो.), श्री भगवती जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री अचलसिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर सह प्रभारी), श्री देवीलाल जी, श्री हरीश जी रावत, (सहायक), श्री कपिल जी व्यास (रसीद) श्री मुन्ना सिंह जी (कैमरामेन) ने भी सेवायें दी।

राहत पहुंची उखलियात, लाभार्थी प्रफुल्लित

नारायण सेवा सेवा संस्थान की मुहिम 'सकून भरी सर्दी' के तहत मंगलवार को संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल के नेतृत्व में राहत टीम गरीबों और आदिवासियों के लिए सेवा सामग्री लेकर उखलियात पहुँची। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि कोटड़ा तहसील के दुर्गम पहाड़ी क्षेत्र में निवासरत आदिवासी, मजदूर परिवारों व बच्चों को शीतलहर में मदद पहुंचाते हुए 190 कम्बल, 200 स्वेटर, 170 टोपे और 100 जोड़ी चप्पल का वितरण किया गया। उन्होंने कहा राहत सामग्री लेने आये बच्चों और उनके परिजनों को शिक्षा व स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करते हुए प्रतिदिन नहाने व बच्चों को स्कूल भेजने के लिए प्रेरित किया गया। इस दौरान स्थानीय विद्यालय के शिक्षकगण और आँगनवाड़ी कार्यकर्ता लीला देवी जी, मौजूद थे। शिविर में मीडिया प्रभाग के भगवान प्रसाद जी गौड़, जसवीर सिंह जी, दिलीप सिंह जी, अनिल जी पालीवाल, रौनक जी माली, मनीष जी परिहार ने सेवाएं दी।

खुशी की लहर लिए चल पड़ी सरिता

बिहार के गोपालगंज जिले की 40 वर्षीय गृहिणी सरिता का जीवन अपने परिवार के साथ व्यस्थित चल रहा था कि कुदरत ने ऐसी करवट ली कि बिन हाथ–पांव वाली होकर दूसरों के सहारे की मोहताज हो गई। जिसका सफल इलाज संस्थान के वरिष्ठ प्रोस्थेटिक एवं आर्थोटिस्ट डॉ. मानस जी साहू ने दोनों कृत्रिम हाथ–पैर लगाकर किया।

सरिता बताती है कि उसके 11 व 12 साल के पुत्र–पुत्री हैं। वह अपने पति की भजन कीर्तन से प्राप्त मामूली आमदनी में भी खुशी से गुजर बसर कर रही थी। 4 साल पहले वो अपने भाई से मिलने चंडीगढ़ गई और परिवार के खराब हालात से भाई को अवगत कराया तो उसने लुधियाना में एक कारखाने पर मजदूरी दिलवा दी। 3 साल सब कुछ ठीक चला। जनवरी 2020 में वो काम से विश्राम स्थल लौट कर हाथ–पांव धोने गई जहां एक बाल्टी से पानी लेकर हाथ–पैर धोये जिससे हाथ–पैरों में जलन महसूस होने लगी। साथी मजदूरों को बताने पर उ स हॉस्पीटल ले जाया गया।

तब तक हाथ–पैर एकदम सुन्न व काले हो चुके थे। डॉक्टर्स के अनुसार जिससे उसने हाथ–पांव धोए उस पानी में तेजाब का अंश था। हाथ–पांव काटने होंगे। यह सुन सरिता स्तब्ध रह गई। कर भी क्या सकते थे? एक ही झटके में चलती– फिरती जिन्दगी दूसरों के सहारे हो गई। वह इतनी दुःखी थी कि रोजाना मौत मांगती थी। तभी पड़ौस के एक व्यक्ति ने नारायण सेवा संस्थान के बारे में बताया तो उदयपुर चले आए .... अब वह कृत्रिम पैरों से चलती व हाथों से जरूरी लेकिन आसान काम कर लेती है।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

आत्मीय स्नेह मिलन एवं
भामाशाह सम्मान समारोह
स्थान व समय
12 फरवरी 2022 प्रातः 11.00 बजे से

गीता विद्यालय मंदिर, 25 बी, महावीर सोसायटी, पारस सोसायटी के सामने
पी.एन. मार्ग, जामनगर (गुजरात)

मधुबन गेस्ट हाउस नियर, त्यागी हॉस्पिटल, सासनी गेट, आगरा रोग, अलीगढ़ - उ.प्र.

बाबालाल महाराज जी मंदिर, हनुमान गेट, जगधारी, यमुनानगर- हरियाणा

13 फरवरी 2022
होटल कम्फर्ट, हॉस्पिटल रोड, मण्डी - हिमाचल

इस सम्मान समारोह में
सभी दानवीर, भामाशाह सादर आमंत्रित है।

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

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर
13 फरवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से
स्थान

ग्राउण्ड करमा रोड, औरंगाबाद - बिहार

अग्निहोत्री गार्डन, सदर बाजार, होशगाबाद, म.प्र.

माता बाला सुन्दरी प्रांगण, शहजादपुर, जिला-अम्बाला

19 फरवरी 2022
बजरंग व्यायामशाला, कार शोरूम के सामने,
पटेल मैदान के सामने, अजमेर

20 फरवरी 2022
गांधी मैदान, मिर्जा गालिब कॉलेज,
चर्च रोड, गया-बिहार

इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर 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

खुद के पांवों से चला

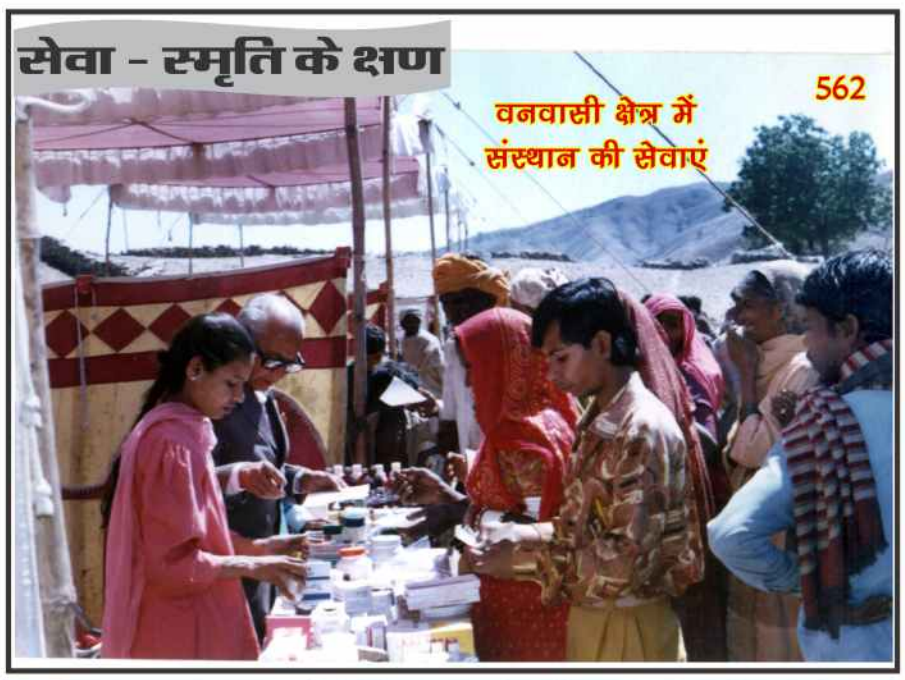
फतेहपुर (राज.) के सत्यम् का जन्म एक निर्धन परिवार में हुआ। पिता रामबहादुर नौ सदस्यीय परिवार का पालन– पोषण मजदूरी करके करते हैं। सत्यम् को जन्म के नौ माह बाद अचानक तेज बुखार आया और दांया पांव निष्क्रिय हो गया। पांव की निष्क्रियता ने गरीबी का बोझ ढो रहे रामबहादुर की समस्या और बढ़ा दी। रामबहादुर ने सत्यम् के इलाज के लिए कई हॉस्पीटलों के चक्कर काटे लेकिन कहीं से भी आशाजनक परिणाम सामने नहीं आया।

एक दिन टी.वी. पर रामबहादुर ने संस्थान का कार्यक्रम देखा। हताश– निराश– मायूस रामबहादुर को आशा की नई किरण नजर आने लगी और अपने पुत्र के पांवों पर चलने की उम्मीद रामबहादुर के हृदय में जगी।

रामबहादुर तत्काल अपने पुत्र सत्यम् को लेकर उदयपुर स्थित नारायण सेवा संस्थान में आये। संस्थान के डॉक्टर सा. द्वारा सत्यम् के पाँव की जांच की गई और जांच के बाद सत्यम् के दायें पाँव का सफल ऑपरेशन संस्थान में हुआ।

घुटनों के बल रेंगकर चारों हाथ–पांव से चलने वाले सत्यम् का जीवन बदल गया है और अब वह सामान्य रूप से अपने पाँवों पर चलकर स्कूल जाने लगा है। सत्यम् के पिता रामबहादुर संस्थान परिवार का आभार व्यक्त करते नहीं थकते।

ऐसे लाखों से अधिक भाई–बहनों को संस्थान ने अपने पाँवों पर खड़ा किया है और यह सम्भव बन पाया है आपके सहयोग और सेवा के प्रति समर्पित भाव से।



प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

सीतामाता जी ने कहा–

जो गौरव लेकर स्वामी
होते–होते कान्हनन गामी।
उसमे अर्थ भाग मेरा,
करो ना आज त्याग मेरा।।

मुझे छोड़कर मत जाना राम मेरे प्रभु! मैं आपके बिना जीवित नहीं रह पाऊंगी। यदि आप मेरे को छोड़कर के चले गये। मेरे जीव, मेरे प्राण चले जायेगे। मेरे प्राण आप में बसते है राम।

चलन–चहत बन जीवननाथू.....।
.....विधि करतब कछु जाये जाना।।

प्राण जायेंगे मैं भी साथ जाऊंगी। प्राण जायेंगे, ये देह भी साथ जायेगी। सीता माता रो पड़ी और सुख में आ कर घेरु। जब अयोध्या में सभी तरह का सुख है, मैं आपके आगे–पीछे घूमती रहती हूँ। और आप जब 14 साल के लिए वनवास जा रहे मैंरे ठाकुर, मेरे प्रभु, मेरे राम, मेरे रघुनाथ आप कहते हैं यही रह जाओ। आप कहते है, ठण्डी गर्मी बहुत पड़ेगी। आप कहते हो रोने से मुँह धोना। बाबू ,भैया हर बार मैं कहता हूँ , हमारे मन की व्याकुलता कैसे सुख और शांति में बदले यह उसकी कथा है। एक जज साहब की बेटी थी, उसका विवाह एक गरीब युवक के साथ हो गया। युवक बड़ा सद्चरिद था। लेकिन उसके घर पर एक कच्चा झोपड़ा था, तो उस युवक ने सोचा मेरे ससुर साहब तो जज साहब है। इतने बड़े पद पर है, इस छोटे से झोंपड़े में कैसे ले जाऊं। उसने अपने काकाजी के यहाँ पर पक्के मकान में ठहरा दिया। काकाजी बड़े आदर देने वाले थे। तीन–चार दिन बाद पड़ौस की किसी महिला ने आकार के कहा बहू तेरे पिताजी को क्या हो गया। इतना गरीब घर में दे दिया, अरे ये जो घर पक्का मकान है, ये तो तेरे काके ससुर जी का है। देख दूर वो एक झोपड़ा उसमे तेरे ससुर जी बैठे है, राम–राम की माला फेर रहे है। बहू ने कहा– मेरे पिताजी बहुत महान् है। मेरा सद्परिवार में विवाह किया। मेरे पतिदेव बहुत अच्छे है, मेरे भगवान जैसे है, और अपने काके ससुर जी को प्रणाम करके बोली ये घर भी मेरा है, वो घर भी मेरा है। दोनो आपके है–

मैं नहीं मेरा नहीं यह तन किसी का है दिया।
जो भी अपने पास है, वह धन किसी का है दिया।।

अपने उस कच्चे झोपड़े में पहुँची तीन बार अपने ससुर साहब को प्रणाम किया। झाड़–फूंक की बुआरा किया, पोछा लगाया, सब कुछ किया और स्वादिष्ट गर्म भोजन लाकर के अपने ससुर पिताजी के सामने रखकर हाथ जोड़कर के बोली आप जीमिये, आप भोजन कीजिए।

रिश्तों नातो से भरा सारा ही संसार।
प्यार परस पर हो जहाँ वो होता है परिवार।।

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 मित्ति

(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/-

दुर्धटनाग्रस्त 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

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें

मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

आपके अपने संस्थान का पता

नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

सम्पादकीय

विश्वास किसी भी संबंध की प्राथमिक शर्त होती है। बिना विश्वास के कोई भी संबंध बन भले ही जाये पर निभता नहीं है। संबंध बनाना मानवीय स्वभाव है, वह एक समाजिक प्राणी है इसलिये भिन्न – भिन्न संबंधो की स्थापना करता है। ये संबंध सहज में बन भी जाते हैं, पर असली कार्य तो संबंध के निर्वाह का होता है। जब तक परस्पर विश्वास होगा तभी तक रिश्तों को निभना भी हो सकेगा।

विश्वास यानी एक ऐसा भाव कि दो यो दो से अधिक व्यक्ति परस्पर आश्वस्त हों कि अगला व्यक्ति मेरे लिये सद् सोच रखता है तथा मुझे भी उसके प्रति सद्भाव उदित होता है। उस स्थिति के बाद एक दूसरे पर भरोसा दृढ़ होगा। यह दृढ़ भरोसा ही संबंधों में को सुदृढ़ करता है। ऐसे संबंधों में फिर छोटी–मोटी बातों से कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता। यही सांसारिक विश्वास का प्रतिफल है।

कुछ काव्यमय

है विश्वास तो
आनंद की लहरें हैं।
सबंधों पर हमेशा विश्वास के पहरे हैं।
विश्वास बढायेंगे,
तो सबंध मजबूत होंगे।
विश्वास घटा तो सबंध भूत होंगे।

- वरदीचन्द राव

अपनी योग्यता का इस्तेमाल सही समय और सही जगह पर ही करना चाहिए

रामकृष्ण परमहंस से मिलने काफी लोग पहुंचते थे। वे अपने उपदेशों की वजह से प्रसिद्ध हो चुके थे। वे अपनी मस्ती में रहा करते थे। एक दिन वे अपने काम में व्यस्त थे। उनके पास कुछ लोग भी बैठे हुए थे। तभी वहां एक संत पहुंचे। संत का व्यक्तित्व प्रभावशाली था। वे परमहंस के सामने आकर खड़े हो गए। संत ने कहा, क्या तुम मुझे पहचानते नहीं हो? मैं पानी पर चलकर आया हूं। मेरे पास चमत्कारी सिद्धि है, जिससे मैं बिना डूबे पानी पर धरती की तरह चल सकता हूं। मुझे ये चमत्कार करते हुए लोगों ने देखा है। और तुम मुझे ठीक से देख भी नहीं रहे हो और ना ही बात कर रहे हो।

रामकृष्ण परमहंस ने कहा, भैया, आप बहुत बड़े व्यक्ति हैं और आपके पास सिद्धि भी है। लेकिन, एक बात मैं आपसे पूछना चाहता हूं कि इतनी बड़ी सिद्धि हासिल की है और इतना छोटा काम किया है। नदी पार करनी थी तो नाव वाले को दो पैसे देते, वह आपको आराम से नदी पार करवा देता। जो काम दो पैसे में किसी केवट की मदद हो सकता था, उसके लिए आपने इतनी बड़ी महान सिद्धि का उपयोग किया और उसका प्रदर्शन भी कर रहे हो। ये बातें सुनकर संत शर्मिंदा हो गए।

अगर हमारे पास कोई सिद्धि या विशेष योग्यता है तो उसका प्रदर्शन और दुरुपयोग न करें। जो काम जिस तरीके से हो सकता है, उसे उसी तरीके से करना चाहिए। योग्यता का उपयोग सही समय पर और सही जगह ही करें।

अपनों से अपनी बात

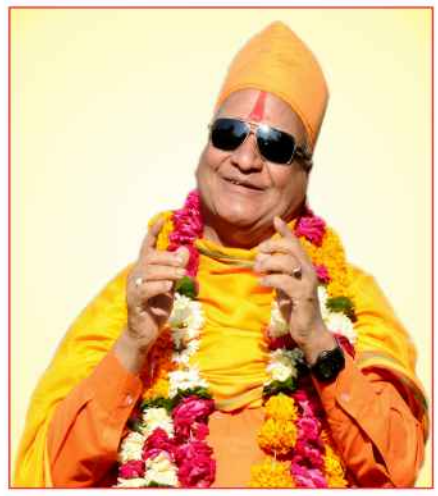
धन का सदुपयोग

संसार में कुशल समाचार जानने के लिये एक दिन भगवान ने नारद जी को पृथ्वी पर भेजा। उन्हें सबसे पहले एक दीन–दरिद्र पुरुष मिला जो अन्न और वस्त्र के लिये तड़प रहा था। नारद जी को उसने पहचाना और अपनी कष्ट कथा रो–रो कर सुनाने लगा। उसने कहा, जब आप भगवान से मिले तो मेरे गुजारे का प्रबन्ध करवा लेवे। नारद जी भी उसका दुःख देखकर दुःखी हुए बिना नहीं रहे, उदास मन से उन्होंने वहाँ वे विदाई ली और ऐसा आश्वासन दिया कि मैं प्रभु से अवश्य बात करूंगा। तुम्हारे लिये।

एक गाँव में नारद जी की भेंट एक धनाढ्य पुरुष से हुई। उन्होंने भी नारद जी को पहचानने में देर नहीं की पर उनका उलाहना कुछ और ही था। नारद जी ने उनस कुशलक्षेम पूछा तो उस धनवान न खिन्न होकर कहा मुझे भगवान ने कैसे झंझाल में फँसा दिया। थोड़ा मिलता तो मैं शान्ति से रहता और कुछ भजन कर पाता, पर इतनी दौलत तो संभाले नहीं संभलती। ईश्वर से मेरी प्रार्थना करना कि मुझे इस झंझाल से मुक्ति दें। नारद जी को यह विषमता अखरी और पुनः स्वर्गलोक की ओर प्रस्थान कर गए। भगवान ने नारद जी को उस यात्रा का वृत्तान्त पूछा तो देवर्षि ने दोनों घटनाएँ सुना दी। नारायण हसें और बोले देवर्षि मैं कर्म के अनुसार ही किसी को कुछ दे सकने में विवश हूँ। जिसकी कर्मठता समाप्त हो चुकी है उसे मैं कहाँ से दूँ। तुम अगली बार जाओ तो उस दीन–हीन से कहना कि दरिद्रता के विरुद्ध लड़े और साधन जुटाने का प्रयत्न करें तभी उसे दैविक सहायता मिल सकेगी। कहा भी है :

उद्यमेव ही सिद्यन्ति, कार्याणि न
मनोरथे न ही सुप्तस्य।
सिंहस्य प्रवेशन्ति, मुखे मृगाः।।

इस प्रकार से धनी महानुभाव से कहना यह दौलत तुझे दूसरों की सहायता के लिये दी गई है। यदि तू संग्रही बना रहा तो झंझाल ही नहीं आगे चलकर वह विपत्ति भी बन जायेगी। इसे तुम स्वयं कम कर सकते



हो, इसका सात्विक सदुपयोग करके। असहाय, बीमारों, दुखियों, दरिद्रों एवं निराश्रितों की सेवा में इसे लगाना ही इसका सर्वोत्तम उपयोग है।

क्या हम भी ऐसे झंझाल में फंसे हुए तो नहीं हैं? क्या हमें रातों की नींद बराबर आ रही है? क्या हम धन के मात्र चौकीदार बनकर रह गए हैं? क्या हमारे मन की स्थिति भी उस धन महानुभाव के सदृष्य हैं यदि हाँ तो यही है अवसर जागने का, यहीं है अवसर पुण्य कमाने का, यह समय है अपनी धनरूपि लालसा को सम्मानित करने का। अपनी आवश्यकता से अधिक संचित पूँजी को दे डालिये, विकलांगों, निराश्रितों, बीमारों, विधवाओं एवं असहायों की सेवा में। आपकी पूँजी मात्र तिजोरी में बंद रह गई है तो किसी के काम नहीं आएगी। और यदि इसका सेवा में उपयोग हो गया तो विकलांग भी अपने पाँवों पर चल कर निराश्रित बाल गोपाल भी समाज में अपना स्थान बना लेंगें, मौत से झुझता हुआ गरीब बीमार भी स्वस्थ होकर आपके कल्याण और सर्वसुख की मंगल कामना प्रभु से करेगा।

–कैलाश 'मानव'

क्रोध की हार

क्रोध में अक्सर गलतफहमियाँ हो जाती हैं। आक्रोश में, समझने में अक्सर गलतियाँ हो जाती हैं, जबकि वास्तविकता में परिस्थितियाँ वैसी नहीं थी, जैसी हमने सोची थीं। इसके विपरीत क्रोध के समय व्यक्ति यदि थोड़ी–सी देर के लिए शांत रह जाए और क्रोध को त्याग दे तो परिस्थितियाँ बदलकर उसी व्यक्ति के पक्ष में हो जाएँगी, जबकि व्यक्ति ने ऐसी कल्पना भी नहीं की थी। एक बार एक सेठ के पुत्र की शादी हुई और शादी के कुछ सप्ताह के पश्चात् ही पुत्र को अपनी पत्नी को छोड़कर कमाने के लिए विदेश जाना पड़ा। सत्रह वर्षों तक वह विदेश में रहा और जब वह हवाई जहाज में वापस आ रहा था तो उसके पास में एक ज्ञानी व्यक्ति बैठा था। बात–बात में परिचय बढ़ा और ज्ञानी व्यक्ति ने अपने ज्ञान के बारे में बताया तथा यह भी बताया कि जिस शहर से तुम आ रहे हो उस शहर में मेरे ज्ञान का कोई कद्रदान नहीं मिला, इसीलिए मैं वहाँ अपना ज्ञान बेच नहीं पाया।

इस पर सेठ के पुत्र ने ज्ञानी व्यक्ति से उसके ज्ञान की कीमत पूछी तो ज्ञानी ने कहा–पाँच सौ रूपया। सेठ के पुत्र को वह कीमत ज्यादा लगी, फिर भी उसने वह ज्ञान लेना स्वीकार किया तो ज्ञानी व्यक्ति ने उसे बताया कि जब भी क्रोध आए तो दो मिनट के लिए शांत हो जाओ।

सेठ का पुत्र सभी को अचम्भित करने की दृष्टि से बिना किसी को भी पूर्व सूचना दिए गुप्त तरीके से अपने घर सीधा अपने शयन–कक्ष में पहुँच गया। वहाँ पर उसने देखा कि उसकी पत्नी के पास कोई युवक सो रहा था। यह दृश्य देखते ही वह आगबबूला हो गया और उसने मन ही मन सोचा कि मेरे जाने के बाद मेरी पत्नी का चरित्र इतना निम्न स्तर तक गिर गया। यह कौन युवक मेरी पत्नी के समीप सोया हुआ है? अनेक तरह के नकारात्मक विचार उसके दिमाग में आने लगे। उसकी आँखें क्रोध से लाल हो गईं। वह क्रोध में जलते हुए अपनी बंदूक निकालने लगा, तभी उसे उस ज्ञानी व्यक्ति का ज्ञान याद आया और वह हड़बड़ा गया। इसी हड़बड़ाहट में उसका हाथ किसी वस्तु से टकराया और वह वस्तु गिर गई। उस वस्तु के गिरने की आवाज से उसकी पत्नी जाग गई। वह उठ खड़ी हुई और अपने पति को अपने सामने देखकर आश्चर्यपूर्वक अपने पति से बोली –अरे स्वामी ! आप आ गए। आपने बताया ही नहीं कि आप कब आने वाले हैं? आपको नहीं पता कि आपको यहाँ देखकर मुझे कितनी खुशी हुई है।

क्रोध की आग में जलते हुए व्यक्ति ने अपनी पत्नी से पूछा–यह पुरुष कौन सो रहा रहा है तुम्हारे पास? पत्नी ने उस युवक से कहा–बेटा उठो। वह युवक उठा तो उसके सिर पर पगड़ी लगी हुई थी, अचानक उठने से उसकी पगड़ी गिर गई व उसके लम्बे–लम्बे बाल बिखर गए।

पत्नी अपने पति से बोली –यह तुम्हारी बेटी है, सत्रह साल की हो गई हैं जमाने की बुरी नजर से बचाने के लिए मैंने इसे पुरुष की वेशभूषा में रखा है। सेठ के पुत्र ने अपनी पत्नी और बेटी को बहुत प्यार से गले लगा लिया। उसे उस ज्ञानी व्यक्ति का वह ज्ञान याद आ गया और मन ही मन सोचने लगा कि इस ज्ञान के तो पाँच सौ रूपया बहुत कम हैं, यह ज्ञान तो अमूल्य है। इसीलिए क्रोध के समय व्यक्ति को थोड़ी देर के लिए शांत हो जाना चाहिए।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

अगले दिन दोपहर 4 बजे ऑपरेशन का समय निर्धारित किया गया। इसके पूर्व उसके एनस्थेशिया देकर उसकी आंख सुन्न कर दी गई। शीघ्र ही ऑपरेशन शुरू हो गया। आंख सुन्न होने के कारण उसे कुछ भी पता नहीं चल रहा था कि क्या हो रहा है। ऑपरेशन 20 मिनट में पूरा हो गया। डॉक्टर ने जब कहा कि आपका ऑपरेशन सफल हो गया है तो कैलाश ने राहत की सांस ली, उसने डॉक्टर को धन्यवाद दिया। अब उसे वापस कमरे में ले आया गया। प्रशान्त निरन्तर उसके साथ था।

प्रशान्त की सुबह 5 बजे की वापसी की उड़ान थी। उसने कहा– पापा, मैं सुबह की उड़ान रद्द करवा कर शाम की करवा लेता हूं , आपकी पट्टी हो जाये उसके बाद चला जाऊंगा। कैलाश ऑपरेशन से सन्तुष्ट था उसने मना कर दिया, कहा– तू चला जा, सब कुछ सामान्य है, चिन्ता की कोई बात नहीं। प्रकाश का मकान हवाई अड्डे के पास ही था, उसने प्रशान्त से कहा– तू प्रकाश के घर जाकर सो जा और सुबह निकल जाना। प्रशान्त भी मान गया, रात 11 बजे तक वह अपने पिता के साथ रहा फिर प्रकाश के घर हेतु निकल गया।

रात्रि को 1 बजे के लगभग कैलाश की आंख में असह्य दर्द उठा। उसने सोचा कोई दर्द निवारक गोली ले ले तो दर्द दूर हो जायेगा। कमरे में न तो कोई दर्द निवारक गोली थी, न कोई एन्टीबायोटिक गोली। अस्पताल में ही एक मेडिकल स्टोर था जो दिन रात खुला रहता था, किसी को वहां से दर्द निवारक गोली लेने भेजा। मेडिकल स्टोर वाले बिना डाक्टर के पर्चे के कोई दवाई नहीं देते थे, उन्होंने साफ मना कर दिया। रात्रि के इस प्रहर में कोई डाक्टर भी उपलब्ध नहीं था जो लिख कर दें सके।

अंश - 226

हृदय रोगी हैं तो जरुर करें

- नियमित रूप से ब्लड प्रेशर की जांच करवाते रहें। कम या ज्यादा है तो डॉक्टर से सम्पर्क करें।
- इमरजेंसी दवा जैसे एस्प्रीरिन, नाइट्रो ग्लिसरीन साथ रखें।
- दवा समय से लें। रात में दवा लेने से सुबह होने वाले हार्ट अटैक से बचाव किया जा सकता है।
- सुबह की तेज ठंड में सैर करने से बचें। धूप निकलने के बाद ही घर से निकलें।
- शरीर को गर्म रखने के लिए कई लेयर में कपड़े पहनें। गुनगुने पानी से ही नहाएं।
- नियमित व्यायाम करें, लेकिन सर्दी में इंडोर रूटीन में पुशअप्स, सिटअप्स व आइसोमेट्रिक व्यायाम न करें, मांसपेशियों पर दबाव बढ़ता है।
- वजन नियंत्रित रखें ताकि एक्टिविटी अच्छी हो।
- सर्दी में पानी कम पीने से नसें सिकुड़ने लगती है। कम से कम तीन लीटर पानी जरूर पीएं।
- तनाव न लें। परेशानी बढ़ सकती है।
- मौसमी फल और हरी सब्जियां भरपूर मात्रा में खाएं। एक बार में खाने की बजाय थोड़ी–थोड़ी देर में खा सकते है। खाने के बाद थोड़ा टहलें।
- गुनगुनी धूप का आनंद लें। सिर पर ज्यादा देर धूप लेने से डिहाइड्रेशन हो सकता है।

कोको वाला चॉकलेट्स

- डार्क चॉकलेट्स, हार्ट के लिए तभी फायदेमंद है, जब उसमें कोको की मात्रा 60–70 प्रतिशत हो। कोको में पॉलीफनोल्स नामक लेवोनॉइड होता है, जो रक्तचाप, थक्के ओर सूजन को कम करने में मदद कर सकता है। बादाम, अखरोट, पिस्ता आदि लें।

क्या न खाएं

- दिल के मरीज सेचुरेटेड फैट से बचें। फेटी व तली हुई चीजें, बेकिंग प्रोडक्ट जेसे ब्रेड व बिस्किट, जंक फूड आदि से बचें ओर दही कम खाना चाहिए। नमक व फ्राइड चीजें कम खाएं। आइसक्रीम बिल्कुल न खाएं।

फाइबर चीजें अधिक लें

- ओट्स में फाइबर की उच्च मात्रा होती है, जो कोलेस्ट्रोल लेवल नियंत्रित करता है। ओट्स, कोलेस्ट्रोल स्तर को कम करने में मदद करता हैं। इसमें आमेगा 3 एसिड की मात्रा होती है, जो हार्ट के लिए फायदेमंद होता है। जिनकी एंजियोप्लस्टी या बायपास सर्जरी हो चुकी
- ऐसे रोगियों की हार्ट पंपिंग क्षमता स्वस्थ व्यक्ति की तुलना में कम होती है। अचानक ठंड में न जाएं। ज्यादा जरूरी हो तो गर्म कपड़े पहनें या धूप निकलने के बाद जाएं।
- हार्ट की सर्जरी या स्टेंट लगने के कुछ समय तक एक्सरसाइज नहीं करने की सलाह दी जाती है, उसका पालन करें। फिर धीरे–धीरे वॉक व एक्सरसाइज का समय बढ़ाए।
- हार्ट पीआर वर्क लोड बढ़ाने वाली आइसोमेट्रिक एवं वेट संबंधी एक्सरसाइज से परहेज रखें।
- दवाएं खासकर खून पतला होने की दवा समय पर और उचित मात्रा में लें। इस तरह स्टेंट या ग्राट के फिर से बंद होने का खतरा काफी कम किया जा सकता है।
- खाने में सरसों का तेल उपयोग में लेना फायदेमंद होता है। इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड, लिनोलेनिक एसिड होते हैं जो हार्ट अटैक का खतरा काफी कम हो जाता है।

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

अनुभव अमृतम्

परमहंस योगानन्द जी के चरण ठिठक गये। जिस मकान के बाहर खड़े, उधर उस दरवाजे को खटखटाया। एक युवक तीस साल का आया, योगीराज जिनके ललाट पर तिलक चमक रहा है। चरण छुए, गुरुजी अन्दर पधारो, भोजन महाप्रसाद ग्रहण करो। बोले– पहले मेरी बात का उत्तर दो। क्या तुम्हारी पत्नी गर्भवती है? आप तो अन्तर्यामी हो, मेरी पत्नी सात महीने से गर्भवती है। अन्दर गये, कहा– इसके गर्भ में मेरा शिष्य है। जिसने मेरे से वादा किया था, कि अगले जन्म में आप मेरे को पहचान लोगे। योगीराज जी ने कहा कि में दो महीने बाद पुनः आऊँगा, जब बच्चा इस दुनिया में आ जायेगा। उसके चेहरे पर दाहिने तरफ ललाट पर तिल होगा काला। चले गये गुरुजी, ढाई महीने बाद आये, जब बच्चे ने जन्म ले लिया और पन्द्रह दिन का हो गया था। वो ही ललाट पर काला तिल गुरूजी ने उस बच्चे के माथे पर हाथ रखकर आशीर्वाद दिया। बच्चा मुस्कुरा उठा, मेरे गुरुजी आ गये। पूज्य पिताश्री मेरे पास वो शक्ति नहीं कि मैं आपके पास पहुँच सकूँ। परन्तु मैं प्रत्येक दिन पावन ध्यान में जाता हूँ। जब आप स्वर्गाश्रम ऋषिकेष में गीताभवन नम्बर तीन के सामने आपने कहा था कि कैलाश मेरा हाथ पकड़, देख वो टापू दिख रहा है, वहाँ चलकर ध्यान करेंगे।

पानी घुटनों तक ही है चिन्ता मत करना। पिताजी ने हाथ पकड़ा, डेढ़ सौ दो सौ कदम पर टापू था। पिताजी वहाँ गये बैठे, मैं भी ध्यान कर लूँ, मैं भी ध्यान कर लूँ। उस देह देवालय के प्रत्येक कोषाणुओं को नित्य मत समझना, प्रत्येक परमाणु, प्रत्येक कोशिका, कोशिका से अंग बनते हैं, अंग से प्रत्यंग बनते हैं, प्रत्यंग से पाचन सिस्टम, हार्ट, रूधिर, ये ग्रंथी सिस्टम, ये निष्क्रमण सिस्टम ये घटना भी रोज घटती है कोई कुछ बोलेगा, कोई कुछ कहेगा, कहीं कुछ होगा।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 353 (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. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023