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-2615 • उदयपुर, सोमवार 21 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

होशंगाबाद, (मध्यप्रदेश), दिव्यांग जाँच, चयन एवं 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।

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 काम सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 13–14 फरवरी 2022 को अग्निहोत्री गार्डन सदर बाजार , होशंगाबाद में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब, होशंगाबाद रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 342, कृत्रिम अंग माप 134, कैलिपर्स माप 34, की सेवा हुई तथा 27 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री अवधेश प्रताप सिंह जी (सचिव, मध्यप्रदेश विधानसभा), अध्यक्षता कर्नल श्री महेन्द्र जी मिश्रा (रोटरी मण्डलाध्यक्ष 3040), विशिष्ट अतिथि श्री जिनेन्द्र जी जैन (इलेक्ट मण्डलाध्यक्ष 2022–23), श्री नरेन्द्र जी जैन (डिस्ट्रिक्ट ट्रेनर 3040), श्रीमती रितु जी ग्रोवर (नामिनी मण्डलाध्यक्ष 2023–24), श्री धीरेन्द्र जी दत्ता (पूर्व मण्डलाध्यक्ष), श्री गजेन्द्र जी नारंग (पूर्व मण्डलाध्यक्ष), श्री आशीश जी अग्रवाल (अध्यक्ष, आयोजन समिति), श्री प्रदीप जी गिल (अध्यक्ष, रोटरी क्लब) रहे।

डॉ. रामकृपाल जी सोनी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), सुश्री नेहा जी (पी.एन.डो.), श्री किशन जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री बजरंग जी, श्री गोपाल जी (सहायक), श्री अनिल जी (विडियो एवं फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

पुणे (महाराष्ट्र), 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 काम सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 14 फरवरी 2022 को अंकुश राव लांगडे नाट्य सभागृह भोंसरी रोटरी में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता क्लब डायनोमिक भोंसरी राजगुरुनगर रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 42, कृत्रिम अंग वितरण 27, कैलिपर माप वितरण 10 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् महेश दादा लांगडे (विधायक, भोंसरी), अध्यक्षता श्रीमान् प्रशान्त जी देशमुख (माजी प्रांत डिस्ट्रीक), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् नितिन जी लांगडे (नगर सेवक, भोंसरी), श्रीमान् अशोक जी पंगारिया (रोटरी क्लब डायनामिक अध्यक्ष, भोंसरी), श्रीमान् रो

अजीत जी वालुंज (अध्यक्ष, रोटरी क्लब ऑफ राजगुरुनगर) रहे।

शिविर टीम में श्री मुकेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुरेन्द्र सिंह जी झाला (आश्रम प्रभारी पुणे), श्री भरत जी भट्ट , श्री देवीलाल जी मीणा, श्री हरीश जी रावत (सहायक), भगवती जी पटेल (टेक्नीशियन) ने भी सेवायें दी।

सहजीवन ही सफलता है

एक खेत में कुछ मजदूर निराई–गुड़ाई का काम कर रहे थे। एक घंटा काम करने के बाद वे सब बैठकर सुस्ताने और गप्प हाँकने लगे। खेत के मालिक ने उनसे कहा कुछ नहीं –खुद खुपरी लेकर काम करने लगा। मजदूरों ने अपने मालिक को काम करते देखा तो शरमा गए और दौड़कर काम में जुट गए। दोपहर हुई।

मालिक मजदूरों के पास गया और बोला– "भाइयो! काम बंद कर दो और खाना खा लो, आराम कर लो।" मजदूर खाना खाने चले गए और शीघ्र ही थोड़ा आराम करने के बाद फिर काम पर आकर डट गए। शाम को छुट्टी के समय पड़ोसी खेत वाले ने देखा कि उसका काम तो उससे दो गुना हुआ है। वह बाला–"भाई! तुम मजदूरों को छुट्टी भी देते हो और डाँटते–फटकारते भी नहीं, तब भी तुम्हारा काम मुझ से ज्यादा होता है; जबकि मैं मजदूरों को छुट्टी नहीं देता और हर समय डाँटता– फटकारता रहता हूँ, तब भी मेरा काम कम है।" वह व्यक्ति बोला–"भाई ! काम लेने की नीति में मैं सबसे प्रमुख स्थान स्नेह एवं सहानुभूति को देता हूँ। दूसरे मैं स्वयं उनके काम–काजों में जुटता हूँ। इसीलिए मजदूर पूरा जी लगाकर काम करते हैं, इससे काम ज्यादा भी होता है और अच्छा भी। यह अनुशासन थोपने की नहीं, सहजीवन–सरकार की ही चमत्कारी परिणति है।"

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

कौशल्या रोने लगती, सुमित्रा रोने लगती और श्रवण कुमार की कथा याद आ गयी। दशरथ जी ने कहा कौशल्ये मैं जब युवा अवस्था में था। प्रजा ने कहा था इस जंगल में कुछ पशु हिंसा करते हैं। मैं पशुओं का वध करने के लिए निकला। एक तालाब के पास से किसी पशु के पानी पीने की आवाज आयी। मैंने सोचा शेर पानी पी रहा है। मैंने इशारे से संकेत से एक बाण मारा। अहा राम–राम मेरे प्राण ले लिए आवाज आयी किसी मनुश्य की। मैं व्याकुल होकर के दौड़ा। वहाँ देखा एक 30 साल का नवयुवक छाती में मेरा बाण लग गया है। बोले राजन आपने अच्छा नहीं किया। दशरथ मेरे पिताजी की आँखे नहीं है। मेरी माताजी भी बहुत वृद्ध है उनकी इच्छा की पूर्ति के लिए मैं उनको तीर्थ करवा रहा था। पालकी पर बिठाकर के अपने कन्धों पर तीर्थ यात्रा करवा रहा था। आधे घंटे पहले उनको प्यास लगी थी। बेटा तर लगी है। मैं पानी भरने आया था आपने मुझे मार डाला दशरथ।

आपने अच्छा नहीं किया। अब आप ये जल ले जाओ मैं तो अनन्त काल की यात्रा करने बढ़ रहा हूँ। आपके इस तीर ने मेरे प्राण हरण कर लिए। मैं एक मिनट से ज्यादा जिंदा नहीं रहूंगा। आप मेरे पिताजी– माताजी की प्यास बुझा देना। दशरथ जी की आँखों में आंसू आ गये। कौशल्ये बहुत रोया लेकिन क्या कर सकता था? जल लेकर के गया। पिताजी जल पी लीजिए। मेरे श्रवण की आवाज नहीं है। मैंने जब कहा में अभागा दशरथ बाबू बन्धु, भाइयों –बहनों ये कथा हमारी व्यथा मिटे। हम कर्त्तव्य निभाने लग जावें, हमें इस दुनिया में रहना आ जावे। हम धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को समझ जावें।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

NARAYAN LIMBS & CALIPERS

रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनाये सशक्त

सहायक उपकरण विवरण	सहयोग राशि (रूपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
केलिपर	2000
बैसाखी	500

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

दिव्यांगों को स्वावलम्बी बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान हो

मोबाईल/ कम्प्युटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सोजन्य राशि	
30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 225000 रू.	5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 37500 रू.
20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 150000 रू.	3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 22500 रू.
10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 75000 रू.	1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 7500 रू.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रू.

NARAYAN ROTI

प्यासे को पानी, भुखें को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा- कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रूपये)
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन सहयोग

NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करें उद्धार

प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति वर्ष)	36000 रू.
प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति माह)	3000 रू.

NARAYAN APNA GHAR

जिनका कोई नही है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को ले गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रू.

NARAYAN COMMUNITY SEVA

दूरस्थ एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

50 मजदूर परिवार	100000 रू.
25 मजदूर परिवार	50000 रू.
5 मजदूर परिवार	10000 रू.
3 मजदूर परिवार	6000 रू.
1 मजदूर परिवार	2000 रू.

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुंओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत है कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

सम्पादकीय

सेवा क्यों करता है व्यक्ति? यह प्रश्न स्वाभाविक भी है और तार्किक भी। वस्तुतः संसार में सेवा के अनेक प्रकल्प, अनेक व्यक्ति और अनेक संस्थान हैं। सभी अपने अपने तरीके से सेवालीन रहते हैं। कुछ लोग जो सेवा तो नहीं करते पर सेवा में सहयोग करते है। यह भी अनुकरणीय है जो लोग उपर्युक्त में से कुछ नहीं करते वे सेवा सराहना करते हैं, यह भी श्रेष्ठ है। किंतु कुछ लोग ऐसे भी मिल जाते है जो सेवा कार्यों की आलोचना करते हैं। वे कहते है कि फलां व्यक्ति अपनी प्रसिद्धि के लिये सेवा कर रहा है। या अपना स्वार्थ सिद्ध कर रहा है। या उसके पास अतिरिक्ति धन व शक्ति है उसको खर्च कर रहा है, या भावी लोक में जाने की पात्रता के लिये कर रहा है। या उसका स्वभाव है इसलिये कर रहा है।

जो भी हो ये विचार उन लोगों के अपने विचार है पर जो सेवारत है उसे जानना चाहिये कि सेवा भले ही किसी भी कारण से हो वह सेवा ही है। हाँ, सेवा करते–करते श्रेष्ठता आती ही है। अतः आलोचना को दर किनार करके सेवा में लगे रहना ही मानव कर्त्तव्य है।

कुछ काव्यमय

सेवा करना श्रेष्ठ है,
देखे नहीं प्रकार।
सेवा ही है वंदना,
सेवा ही आचार।
जैसे भी हो बन पडे,
सेवा हो दिनरात
केवल सेवा भाव ही
चले हमारे साथ।

अपनों से अपनी बात

आह्वान

संतों के मुंह से सुना है "शब्द तो ब्रह्म है" और जो ब्रह्म है वह शाश्वत है अर्थात् हमेशा–2 के लिए, हर देश काल परिस्थिति में रहता ही है। तो फिर आइये, एक विचार करें। कितने कटु वचन? कितनी दुर्भावनाएं ? कितने अपशब्द तैरा दिये हैं हमने अन्तरिक्ष में। यह तो प्रसन्नता की बात है कि चारों तरफ फैले हवा और पानी के प्रदूषण की तरह इन दिनों कुछ–कुछ ध्यान आकर्षित होने लगा है लेकिन इसी वायु मण्डल में गलत चिन्तन का, हिंसा, क्रूरता, अन्याय एवं अत्याचार का, हृदयहीनता तथा कठोरता का जो

प्रदूषण फैल रहा है उसकी तरफ भी तो हमारा ध्यान जाना ही चाहिये न? आइये सोचें, एक सिनेमा में अमुक फिल्म चल रही है। दर्शकों में से एक व्यक्ति यदि वहां ध्यानावस्थित होना चाहे तो क्या यह संभव है ? कभी नहीं, कभी नहीं।

चोरी एवं बलात्कारों की, क्रूरता के कारनामों की घटनाएं एवं उनकी चर्चाएं, जब प्रदूषित कर रही है प्रकृति को, फिर सेवा की अनुकरणीय किरणें एवं करुणा के बहुते हुए झरनों का कुछ ठंडा पानी क्या हम वायुमंडल के इस प्रदूषण को कम करने के लिए नहीं छोड़ सकते? बुराई अपना कार्य कर रही है तो क्यों न सात्विकता से इस वातावरण में माधुर्य भरें? यही तो है यज्ञ परम्परा। आइये हम सभी संकल्प लें कि भलाई का विस्तार करने में एवं अच्छाई को फैलाने में हम चूकेंगे नहीं। प्रकाश की किरण युगों–2 के अन्धकार को समाप्त कर सकती है। इसके लिये दृढ़ संकल्पी, आध्यात्मिक और सरल बनें।

– कैलाश 'मानव'

संघर्ष ही जीवन

जो मुसकुरा रहा है
उसे दर्द ने पाला होगा।
जो चल रहा है
उसके पांव में छाला होगा।
बिना संघर्ष के
कोई चमक नहीं सकता,
जो जलेगा उसी दिये में तो
उजाला होगा।

एक शिक्षक अपने छात्रों को एक दिन किसी बगीचे में घुमाने ले गए। बगीचे में घूमते हुए उन्होंने देखा कि एक पेड़ की टहनी पर एक तितली का कोकून लटका हुआ है। कोकून में एक छोटा–सा छेद बन गया था और एक नन्हीं–सी तितली बड़ी मशक्कत से उसमें से बाहर निकलने की कोशिश कर रही थी। उन्होंने सभी छात्रों को अपने पास बुलाया और उस तितली के

कोकून को ध्यान से देखने के लिए कहा तथा स्वयं बगीचे में टहलने लगे।

छात्र बड़ी उत्सुकता से कोकून से बाहर निकलने की कोशिश कर रही उस तितली को देखने लगे। जब काफी देर तक वो नन्हीं तितली उस कोकून से बाहर नहीं निकल पाई तो एक छात्र को दया आ गई और उसने तितली के बाहर निकलने वाले छेद को थोड़ा–सा बड़ा कर दिया। तितली का बच्चा बाहर आया, ऊपर उड़ा, नीचे गिरा और मर गया।

तभी उनके शिक्षक वहाँ आए और नन्हीं तितली को मरा हुआ देखकर पूछा –अरे ! ये मर कैसे गई ?

छात्रों ने पूरी घटना शिक्षक को बताई। तितली के मरने का कारण जानकर उन्होंने कहा– तुम्हें कोकून के छेद को बड़ा नहीं करना चाहिए था। क्योंकि प्रकृति ने इसके बाहर आने की प्रक्रिया को इतना कठिन इसलिए बनाया है ताकि वह बाहर आने में अपनी पूरी शक्ति लगा दे और ऐसा करने से उसके शरीर में मौजूद तरल पदार्थ उसके पंखों तक पहुँच सके तथा वह बाहर निकलते ही उड़ पाए।

लेकिन तुम्हारे दया भाव की वजह से, वह संघर्ष नहीं कर पाई, इसके पंखों में जान नहीं आ सकी, इसलिए यह मर गई। जीवन में भी अक्सर ऐसा होता है। जब संघर्ष आते हैं तो हम टूटने लगते हैं, लेकिन सच तो ये है कि संघर्षों की पाठशाला में पढ़कर ही हमें जीवन जीने का सही ढंग आता है। कड़कती धूप में चलने के बाद ही छांव में बैठने का आनंद आता है। अतः संघर्ष को शत्रु नहीं, अपितु जीवन संवारने वाला साथी समझें।

समर में घाव खाता है,
उसी का मान होता है।
छिपा उस वेदना में,
अमर बलिदान होता है।
सृजन में चोट खाता है,
छैनी और हथौड़ी की।
वही पाषाण मंदिर में,
कहीं भगवान होता है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश ने भीलवाड़ा में कालेज में प्रवेश ले लिया। पुस्तकों में रूचि के कारण उसने पढ़ाई के साथ साथ गर्मियों की छुट्टियों में पुस्तकें किराये देने का काम भी शुरू कर दिया। बाद में इसी शौक को आगे बढ़ाते हुए एक छोटी सी दुकान किराये ले ली जिसका नाम रिडेक्स सर्विस रखा अर्थात रीड एण्ड एक्सपीरियन्स।

पुस्तकों की दुकान के कारण कैलाश का सामाजिक दायरा भी बढ़ता गया। इसी क्रम में उसकी भेंट समाजवादी नेता बृजनारायण तिलक से हो गई। वह तिलक के विचारों से बहुत प्रभावित था और उनसे अधिकाधिक सीखने की कोशिश करता। दोनों रोज रेल की पटरी के किनारे किनारे घूमने जाते और इधर–उधर की चर्चा करते।

एक दिन की बात है, दोनों इसी तरह पटरी के पास घूम रहे थे तो किसी के कराहने की आवाज आई। इधर उधर देखा तो समीप ही एक व्यक्ति कराह रहा था, पास गये तो उसके शरीर से भीषण दुर्गन्ध आ रही थी, उसका पैर रेल से कट गया था, इलाज नहीं होने के कारण इस दशा में पड़ा तड़प रहा था। उसका सारा शरीर कांप रहा था।

तिलक ने कहा–कैलाश हमें इस दुखियारे की मदद करनी चाहिये। कैलाश तो पहले ही मन में यह संकल्प कर चुका था। वह दौड़ कर गया और एक ओटो रिक्शा ले आया जिससे उसे अस्पताल पहुँचाया जा सके। दोनों ने मिलकर पीड़ित को उठाया और रिक्शे तक ले गये तो रिक्शा चालक ने पीड़ित की दशा देख ले जाने से इन्कार कर दिया। बहुत मिन्नतें की नहीं माना तो कैलाश वापस गया, एक अन्य ओटो लाया, वह भी ले जाने को तैयार नहीं हो रहा था तो तिलक ने उसे फटकारा व मुँह मांगे पैसे देने का प्रलोभन दिया तो वह तैयार हुआ।

अस्पताल ले गये तो मरीज की हालत देख डाक्टरों ने हाथ खड़े कर दिये कि ऐसे लावारिस व्यक्ति का इलाज वे नहीं कर सकते, कहीं मर मरा गया तो दोष उनके माथे आ सकता है। कैलाश ने डाक्टर को पहले तो मानवता का वास्ता दिया, फिर भी नहीं माना तो धमकाया कि डाक्टर को समूचे भीलवाड़ा में बदनाम कर देंगे कि एक गंभीर रूप से घायल व्यक्ति का इलाज करने से इन्कार कर दिया। डाक्टर थोड़ा डरा और पूछ बैठा– आप इसके क्या लगते हो ? कैलाश ने तपाक से कह दिया कि यह मेरा भाई है। डॉक्टर को अन्ततः उसे भर्ती कर इलाज शुरू करना ही पड़ा।

अंश - 013

सही मार्गदर्शन

कबीर के पास एक युवक आकर बोला–'आप बड़े अनुभवी हैं। मुझे एक परामर्श दें कि मैं गृहस्थी में रहूं या संन्यासी बन जाऊं?' कबीर ने कहा–थोड़ी देर बैठो। मैं फिर बताऊंगा। थोड़ा समय बीता। मध्याह की बेला थी। कबीर ने अपनी पत्नी को बुलाया। पत्नी उपस्थित हुई। कबीर ने कहा–'दीपक जलाकर लाओ।' पत्नी तत्काल गई और दीपक जलाकर ले आई। युवक ने सोचा, सूरज तप रहा है। सर्वत्र प्रकाश है। फिर दीपक का क्या प्रयोजन है? कैसा आदमी है कबीर? मुझे क्या मार्गदर्शन देगा?

कुछ समय बीता। कबीर युवक का साथ ले जंगल में गए। वहां नब्बे वर्ष का संन्यासी रहता था। कबीर संन्यासी की कुटिया में गए। संन्यासी को प्रणाम कर पूछा– आपकी अवस्था कितनी है? संन्यासी बोला–मैं 60 वर्ष का हूं। कबीर वहां से कुछ दूर गए और पुनः लौट कर संन्यासी से पूछा–महात्मन्! आपकी अवस्था कितनी है? संन्यासी ने फिर वही उत्तर दिया। तीसरी बार पुनः कबीर ने पूछा–आपकी उम्र कितनी है। संन्यासी ने उसी प्रेमभाव से उत्तर दिया। कबीर ने पांच–सात बार वही प्रश्न पूछा और संन्यासी ने उसी शांतभाव से उत्तर दिया। यदि कोई दूसरा होता तो शीतलप्रसाद का ज्वालाप्रसाद बन जाता। कबीर ने युवक से पूछा–मिल गया उत्तर तुम्हारे प्रश्न का? युवक बोला–मैं तो कुछ भी नहीं समझ पाया। कबीर बोले– यदि तुम गृहस्थी बसाना चाहो तो वैसे बनो कि दुपहरी में भी चिराग जलाने को कहने पर पत्नी ननुनच न करे और चिराग जलाकर रख दे। यदि तुम संन्यासी बनना चाहो तो ऐसे संन्यासी बनो कि क्रोध आए ही नहीं।

सुबह की धूप बहुत गुणकारी

सुबह की धूप को लेकर ज्यादातर लोग यह मानते हैं कि इससे सिर्फ विटामिन डी ही मिलता है। लेकिन ध्यान रखें, इससे ह्रदय रोग से लेकर कैंसर जैसे गंभीर रोगों तक से भी बचाव होता है।

इन रोगों से बचाती है : धूप से त्वचा रोग, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर सहित किडनी, ह्रदय हड्डी, प्रेगनेंसी संबंधी रोगों और कैंसर तक में लाभ मिलता है। यह स्ट्रेस, एंजायटी, डिप्रेशन जैसे मानसिक रोगों में भी लाभप्रद है।

त्वचा में आता है निखार : सुबह की धूप त्वचा में निखार लाती है और इससे संबंधित रोगों से बचाती है। यह त्वचा का रंग भी निर्धारित करता है।

बेहतर होती है नींद : शरीर को आराम देने के लिए जिम्मेदार मेलाटोनिन हार्मोन का स्त्राव बढ़ता है। नींद की क्वालिटी में सुधार होता है।

ऐसे मिलता है विटामिन डी : इससे त्वचा के नीचे मौजूद विशेश 7डी हाइड्रो कॉलेस्ट्रोल, कैल्शियम व फॉस्फोरस की मौजूदगी में विटामिन डी जनरेट करता है। सर्केडियन रिद्म (शरीर की ऑटो क्लॉक) बेहतर होती है।

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

सर्व भवंतु सुखिन

चाहे अच्छा हो या बुरा, वक्त कभी कहकर नहीं आता। इसी बुरे वक्त की मार झेल रही है धनवन्ती। धनवन्ती और उसके पूरे परिवार को, सास– ससुर ने किसी पारिवारिक विवाद के चलते घर से बेघर कर दिया। 14 साल की लड़की है और 12 साल का लड़का है और एक छोटा 10 साल का है तीन बच्चे हैं। पति के साथ घर छोड़ के भैया–भाभी जहां रहते हैं, उनके साथ रहना पड़ रहा है। दर–दर की ठोकरें खा रही धनवन्ती ने हिम्मत नहीं हारी और नारी आत्मशक्ति को जागृत किया। उन्होंने पूर्ण समर्पण भाव से नारायण सेवा संस्थान से सिलाई का कोर्स किया।

वे कहती हैं नारायण सेवा संस्थान में 45 दिन का सिलाई का कोर्स किया। मुझे सिलाई मशीन मिली यहां से। मैं सिलाई करके सौ– दो सौ रुपये कमा लेती हूँ दिन के। आज धनवन्ती इस दुःख की घड़ी में एक मजबूत सहारा बनकर अपने पति का साथ दे रही है। हे ईश्वर, दूसरों के दुःखों को हरें। सभी की जीवन आवश्यकताओं को पूर्ण करें, यही आपसे प्रार्थना है।

अनुभव अमृतम्

ये तामसिक प्रवृतियाँ क्यों बढ़ जाती हैं। सात्विक राजसिक प्रवृतियाँ। सात्विक भाव में रहना ही ध्यान है। अंग अंग जगे समभाव में रहें, द्रष्टा भाव में रहें, प्रज्ञा जगे, सत्य ये है कि सब जाने वाला है। कर्त्तव्य करना लाला बाबू। आपके भी जीवन के हजारों अनुभव होंगे। रामचरित मानस की एक अर्धाली बहुत लुभाती है, बहुत प्रेरणा देती है, सियाराम मय सब जगजानी, करहुं प्रणाम जोरी जुग पाणि। दोनों हाथ जोड़कर कहता हूँ, सब में सियाराम बिराजे, राधेश्याम बिराजे, लक्ष्मीनारायण बिराजे।

इस बीच में धुवा सा. पधारे, कहा मफत काका आपके काम से बहुत खुश हैं, आप विस्तार कीजिए। जरूर अवश्य, सोने से अच्छा बैठना, बैठने से अच्छा खड़े हो जाना, खड़ा होने से अच्छा चलना और चलने से अच्छा दौड़ना। हम दौड़ेंगे, चलेंगे। हमारे एक–एक रोम रोम से उठे तरंगें सब का मंगल होय रे, तेरा मंगल जग का मंगल होय रे। कहाँ खो गये? कहाँ सो गये? एक एक दिन नये अनुभव होते गये। पूरणमल जी शर्मा सिरोही वाले, भैरूसिंह जी राजपुरोहित इन दिनों में सुमेरपुर रहते हैं। इनकी बिटिया गीता के साथ में पढ़ती थी। बड़े सात्विक प्रवृति के राजेन्द्र जी, आपके सद्गुणों पर हमें गर्व है। 30 जून 1987 तक जो परमात्मा ने डगर–डगर, गाँव–गाँव चालीस चालीस महानुभाव, आलोक विद्यालय की बस, हर रविवार पौष्टिक आहार भी तैयार होता। पी.एण्ड.टी. कॉलोनी 22, सतीश जी वर्मा साहब, बिलकुल नजदीक के पड़ोसी प्रथम फ्लोर पर ही कृपा। उनकी माता जी कभी–कभी आती थी। सतीश जी महाराज उनकी धर्मपत्नी भी कभी–कभी पधारती थी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 366 (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