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-2663 • उदयपुर, रविवार 10 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

चन्द्रपुर, महाराष्ट्र 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 व 14 मार्च 2022 को पंजाबी सेवा समिति मूल रोड, चन्द्रपुर हुआ। शिविर सहयोगकर्ता पंजाबी समाज सेवा समिति रही। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 475, कृत्रिम अंग माप 186, कैलिपर्स माप 32, की सेवा हुई तथा 16 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमती राखी कंचन वाल (महापौर), अध्यक्षता श्रीमान किशोर जी गेवार (विधायक), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् विक्रम जी शर्मा (पूर्व अध्यक्ष, पंजाबी समाज), श्रीमान् अजय जी कपूर (अध्यक्ष, पंजाबी समाज), श्रीमान् कुकू सहानी जी (पूर्व अध्यक्ष) रहे।

डॉ. विजय कार्तिक जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहांश मेहता (पी.एन.डो.), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्निशियन) शिविर टीम

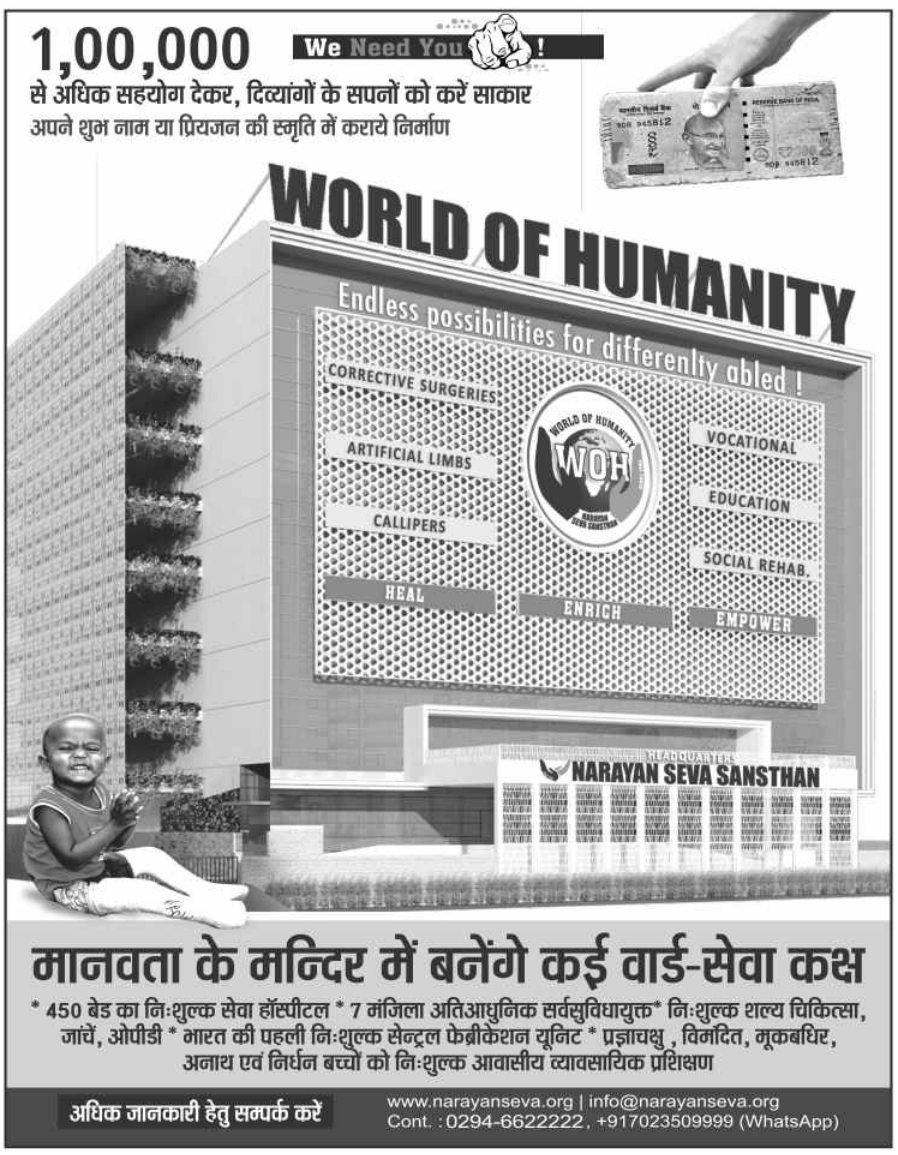
में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव (सहायक), श्री हेमन्त जी मेघवाल (नागपुर आश्रम प्रभारी), श्री कपिल जी व्यास (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

पैरों की विकृति से मुक्त हुई ज्योत्स्ना

ज्योत्सना के दोनों पांव जन्मजात बाहर की तरफ मुड़े हुए थे। परिवार ने घर पर ही मालिश कर उम्मीद की कि विकृति दूर हो जाएगी। लेकिन उम्र के साथ समस्या बढ़ती गई। ठाणें (मुम्बई) निवासी ज्योत्सना को इसके कारण स्कूली शिक्षा भी छोड़नी पड़ी। परिवार की खराब माली हालत को देखते हुए कपड़ो की पैकिंग का घर बैठे काम शुरू किया। पिता टेक्सी चालक हैं, जिन्होंने अल्प आय के बावजूद बेटी का हर सम्भव उपचार करवाया, जिस अस्पताल में दिखाने की सलाह मिली, वहां इसे ले गए लेकिन लाभ नहीं मिला। तभी किसी ने इन्हें नारायण सेवा संस्थान में इस तरह की विकृतियां निःशुल्क सर्जरी के माधम से ठीक होना बताया।

ज्योत्सना को लेकर पिता अगस्त 2021में संस्थान आए, जहां विशेशज्ञ चिकित्सकों ने परीक्षण के बाद पांवों के क्रमशः आवश्यक अन्तराल में ऑपरेशन किए। ज्योत्सना के अनुसार दोनों पांव की विकृति दूर हो चुकी हैं। लेकिन अभी उसे अपने पांवों पर खड़ा होने में थोड़ा वक्त और लगेगा। ज्योत्सना संस्थान में कम्प्युटर कोर्स की ट्रेनिंग कर आत्म निर्भर जीवन की ओर कदम बढ़ाने का संकल्प कर चुकी हैं।

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 , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चो 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
SINCE 1985
स्नेह मिलन समारोह
दिनांक : 10 अप्रैल, 2022
स्थान
काशीराम अग्रवाल भवन, गुलबाई टेकरा, बी.आर.टी.सी. के सामने, पॉजरापोल, अहमदाबाद, सायं 4.30बजे
उत्तरबंगा मारवाड़ी सेवा ट्रस्ट, 21/2 मील, सेवा के रोड, सिलीगुड़ी, प.बंगाल, सायं 4.30 बजे
होटल सिराज रेजीडेंसी, खानपुरी गेट, बस स्टेण्ड के पास, होशियारपुर, 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।
+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
पू. कैलाश जी 'मानव' संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान
'सेवक' प्रशान्त भैया अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

गाडरवारा, जिला नरसिंहपुर (म.प्र.)में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 13 व 14 मार्च 2022 को प. दीनदयाल उपाध्याय सभागृह, शनि मंदिर के आगे गाडरवारा में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज प्रा. लिमिटेड रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 406, कृत्रिम अंग माप 116, कैलिपर माप 16 की सेवा हुई तथा 78 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री दीपक जी शर्मा (निदेशक धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज, प्रा. लिमिटेड), अध्यक्षता श्रीमान् समर सिंह जी (निदेशक धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज, प्रा. लिमिटेड), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् शमशेर सिंह जी (प्रबंधक धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज, प्रा. लिमिटेड), श्रीमान् दीपेश जी (उद्योगपति), श्रीमान् विजयराव जी (समाज सेवी), श्रीमान् अनूप जी (उद्योगपति), श्रीमान् धर्मेन्द्र जी (निदेशक धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज, प्रा.

लिमिटेड), श्रीमान् रूद्रप्रताप सिंह जी (सीनियर मैनेजर) रहे।

डॉ.आर.के.सोनी जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहा जी (पी.एन.डो.), श्री किशन जी (टेक्निशियन), शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री बजरंग जी, श्री गोपाल जी (सहायक), श्री अनिल जी (फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

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/-

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

ऐसी वाणी बोलिए,
मन का आपा खोय।
औरन को शीतल करे,
आपहुं शीतल होय।।

ये कथा, ये किडनी, ये दोनों किडनियाँ जब से माता के गर्भ में एक कोशिका की लाखों कोशिकाएं हुई। करोड़ों– करोड़ों कोशिकाओं के समान हुई, समान गुण रूपी कोशिकाओं ने उत्तक पैदा किये, चार तरह के उत्तक हैं कनेक्टिव उत्तक भी हैं। मस्कूलर उत्तक भी हैं, न्युरो उत्तक भी हैं। हाँ, दूसरे उत्तक भी हैं। ये उत्तक मिलकर के अवयव बन गये। ये हमारी किडनी बन गई। ये हमारी दो–दो किडनियाँ, एक किडनी इधर रहती है, एक किडनी इधर रहती है। ऐसी किडनियाँ बन गईं और ये रक्त को छान रही है। जब से हमारा जन्म हुआ है, जन्म के पहले से भी माता के गर्भ के तीन –चार महिने से ही हमारा रक्त छन रहा है। ऐसा रक्त जो 400 किलोमीटर प्रति घण्टे की गति से दौड़ता है। ऐसा रक्त जो पाचन तंत्र से बनता है। ऐसा रक्त, जंघा की फीमर नाम की सबसे मजबूत नाम की हड्डी हो तो उससे भी बनता है। ऐसा रक्त जो हमारी रीढ़ की हड्डियों से भी बनता है। और जब हम भोजन करते हैं, हमारी लार जो भोजन चबाया जाता है, ग्रास चबाया जाता है। उसमें मिल के गीला कर देती है। कभी–कभी मैंने भी अनुभव किया तीन–चार साल पहले, मेरे मुँह में लार बनना कम हो गयी। लार कम बनती थी तो बहुत तकलीफ होती थी। मैं डॉक्टर के पास गया, डॉक्टर ने कहा– भाईसाहब आपके इधर लार ग्रन्थि है। एक लार ग्रन्थि थोड़ी कमजोर हो गयी है, उसमें कुछ हार्मोन्स की कमी हो गयी है। हार्मोन्स की टेबलेट्स दी गयी। उन्होंने कहा– टेबलेट्स तो आप पाँच दिन ही लेना। आप अन्दर के हार्मोन्स पैदा करना। आप अन्दर की शक्तियाँ पैदा करना। आप विल पॉवर रखना। आप अपने आप को मजबूत करना, और विल पॉवर से पुनः लार ग्रन्थियाँ बनने लग गयी। लार बराबर चलने लग गयी।

जरुरतमंदों की सेवा

एक हकीम गुरु गोविन्द सिंह के दर्शन करने आनन्दपुर गया। जब वह उनसे मिलकर वापस लौटने लगा तो गुरुजी ने आशीष देते हुए कहा– जाओ तुम दीन दुखियों की सेवा करो।

हकीम अपने घर लौट आया। हकीम इबादत में तल्लीन था कि गुरु गोविन्द सिंह उसके घर आ पहुँचे। वह उनकी खातिर में तैयार होता, इससे पहले घर के बाहर किसी ने आवाज लगाई –हकीम साहब ! मेरे पड़ोसी की तबीयत बहुत खराब है। उसे बचा लीजिए। यह सुनकर हकीम थोड़ा असमंजस में पड़ा कि बीमार की सेवा की जाए या गुरु का सत्कार। उसने बीमार का इलाज करना उचित समझा। इलाज के पश्चात् हकीम जब घर आया तो गुरुजी घर पर बैठे मिले। वह गुरु जी से क्षमा मांगने लगा। गुरु जी ने गले लगाकर कहा मैं तुम्हारे सेवाभाव से बहुत खुश हुआ।

सम्पादकीय

वाणी को नीतिकारों ने, भक्तों ने और सामाजिकों ने अमोल कहा है। वाणी का अर्थ भाषा नहीं है। भाषा तो कोई भी हो सकती है, पर वाणी का प्रभाव अलग ही होता है। किसी भी भाषा में आप और हम बोलें पर उसकी शब्दावली पर विशेष ध्यान दिया जाना अपेक्षित है। यह श्रेष्ठ शब्दावली ही वाणी का स्तर निर्धारित करती है। शब्दों का श्रेष्ठ व सटीक उपयोग वाणी को निर्मल व प्रभावी बनाता है। वाणी में मधुरता तो हो ही वह अमोल है। वाणी में अपनाया हो तभी वह अमोल है। वाणी में सत्यता हो तभी वह अमोल है। हम कई बार किसी भाषा को समझते नहीं है किन्तु वक्ता के भावों के कारण उसका आशय समझ में आ जाता है। इसका प्रभाव कारण है वाणी का सम्प्रेषण। वाणी में जब अच्छी शब्दावली का उपयोग होगा तो वक्ता और श्रोता दोनों के संस्कारों का परिमार्जन होना निश्चित है। यह परिमार्जन ही वाणी को अमूल्य बनाता है।

कुछ काव्यमय

वाणी को अनमोल कर,
बोले वही सुजान।
वाणी में शब्दावली
पर हो पूरा ध्यान।
गरिमा बढती शब्द से,
भावों में गहराई।
सोचो, समझो वाणी को
अमोल बनाओ भाई।

शरीर रुपी गाड़ी का ब्रेक मन

एक शिष्य अपने गुरु के पास जाकर अत्यन्त विनीत भाव से बोला –गुरुदेव ! आप मुझे ऐसा मंत्र दें, ताकि देवता मेरे वश में हो जाएं। गुरु ने कहा – जरूर दूंगा, पर पहले यह बताओ कि क्या तुम्हारे घर में नौकर–चाकर हैं ? शिष्य ने कहा –'हाँ', दो–पांच हैं। गुरु ने फिर पूछा –क्या वे तुम्हारी आज्ञाओं का अक्षरशः पालन करते हैं ? वह बोला –सब कामचोर हैं। काम न करने का बस बहाना ढूंढते रहते हैं। क्या परिवार तुम्हारे वश में है ? नहीं, सब अपना स्वार्थ साधते हैं। तुम्हारी पत्नी तो तुम्हारे वश में है? कहां, गुरुदेव ! कल ही मैंने उसे कहा था कि–पीहर जाना है तो दो–चार दिन बाद जाना, पर वह तो तत्काल चल पड़ी। गुरु ने फिर कहा– चलो, सब को जाने दो। मुझे यह बताओ कि तुम्हारा मन तो तुम्हारे वश में होगा ही? नहीं गुरुदेव ! मन वश में कहां है। यह तो बड़ा चंचल है। एक जगह स्थिर ही नहीं रहता। गुरु ने कहा –अरे भाई ! जब नौकर–चाकर, परिवार, पत्नी और तेरा मन भी तेरे वश में नहीं है तो देवता तुम्हारे वश में कैसे होंगे ? सब से पहले अपने मन को साधो, वश में करो। मन जिसके वश में हो जाता है, देवता भी उसे नमन करते

हैं। बन्धुओं ! मन भी एक अस्त्र की तरह है। जिसने इसका सदुपयोग किया, उसे यह सही दिशा की ओर अग्रसर करेगा और गलत उपयोग पर भ्रमित कर जीवन को बर्बाद कर देगा।

मन एक ब्रेक की तरह है। यदि गाड़ी गलत दिशा में जा रही है तो वह तत्काल उसे रोक देता है। यदि ब्रेक फेल हो गया तो गाड़ी गलत दिशा में टकराकर नष्ट हो जाती है। वहां यही स्थिति मन की है। मन यदि सही दिशा में चलता है तो वह वहां तक पहुंचा सकता है, जहां से आनंद–गंगा की धारा प्रवाहित होती है। मन द्वारा ईश्वर को प्राप्त नहीं किया जा सकता, अलबत्ता ईश्वर के द्वार तक पहुंचा जरूर जा सकता है। ठीक वैसे ही, जैसे हम गंगा के किनारे तो पहुंच जाएं, लेकिन गंगा में अवगाहन के लिए किनारा छोड़ना ही पड़ता है। जैसे मैंने कहा कि मन हमारा बड़ा अस्त्र है। यह मानव को आलोक और अंधकार दोनों ओर मोड़ सकता है। वह शत्रु भी बन सकता है और मित्र भी। यह मनुष्य पर निर्भर करता है कि वह इसका उपयोग किस तरह करे। मन पर यदि हमारा वश है तो वह निश्चित रूप से सही दिशा में गमन करेगा। सही दिशा में यह अग्रसर हो, इसके लिए हमें योग और संयम का अनुसरण करना होगा। इससे जागृत हुई चेतना मन की साक्षी बन जाती है और मन चेतना के संकेतों पर चलने लगता है। यदि मन की दिशा सही है तो हमें सामने ही आनंद का द्वार दिखाई पड़ेगा।

यदि दिशा गलत है तो सिवाय मुसीबतों के कुछ भी हासिल नहीं होगा। जो मन से हार जाता है या उसकी दासता को स्वीकार कर लेता है, वह विषय भोगों की ओर बढ़कर जीवन को नष्ट कर बैठता है। जिसने मन को जीत लिया, उसने जीवन के सत्य को पा लिया। सच्चे और अच्छे व्यक्तियों का संग करें, मन को समर्थ संकल्प में स्थित रखें, उसे विपरीत न जाने दें। व्यर्थ देखना, सुनना और सोचना सिर्फ समय गंवाना है, कुल मिलाकर संयम से ही मन वश में हो पायेगा।

– कैलाश 'मानव'

अनोखा कर्मचारी

बात 1947 की है। लेस्टर वण्डरमेन नाम का एक व्यक्ति मेक्सवेल सेकिम एण्ड कम्पनी में काम करता था। यह एक विज्ञापन एजेन्सी थी। एक दिन एजेन्सी के मालिक को लगा कि कम्पनी के मुनाफे का अधिकांश हिस्सा तो कर्मचारियों में ही चला जाता है, अगर वह कर्मचारियों की छंटनी कर देगा तो निश्चित ही उसे अधिक फायदा होगा।

अपनी योजनानुसार उसने कई कर्मचारियों को निकाल दिया, लेस्टर वण्डरमेन भी उनमें से एक थे। नौकरी से निकाले जाने के बाद भी वह एजेन्सी में आकर काम करते रहे। दूसरे कर्मचारी अक्सर उनसे कहते – जब तुम्हें यहाँ से निकाल दिया गया है तो फिर, यहाँ काम क्यों कर रहे हो? "मैं यहाँ बिना तनख्वाह के काम कर रहा हूँ। मुझे लगता है कि मैं इस विज्ञापन एजेन्सी के मालिक से बहुत कुछ सीख सकता हूँ।" वण्डरमेन ने उत्तर दिया। एजेन्सी के मालिक वण्डरमेन को देखकर भी नजरअंदाज करते रहे। उन्होंने एक महीने तक वण्डरमेन को अनदेखा किया एवं तनख्वाह भी नहीं दी, लेकिन वण्डरमेन ने फिर भी हार नहीं मानी और वे काम करते रहे।

एक दिन हार कर कम्पनी के मालिक वण्डरमेन के पास गए और बोले –मैंने पहले कभी ऐसा व्यक्ति नहीं देखा, जिसे काम तनख्वाह से ज्यादा प्रिय हो। वण्डरमेन ने वहीं पर काम करके विज्ञापन की अनेकों बारीकियों को सीखा। जब उन्हें वहाँ काम करते–करते बहुत समय बीत गया तो, उन्होंने अपनी समझ और अपने तरीके से विज्ञापन बनाने शुरू कर दिए। इसके पश्चात् वह विज्ञापन की दुनिया में इस कदर छा गए कि उन्हें इस क्षेत्र में सदी का सबसे सफल व्यक्ति माना गया। आज भी लोग उन्हें 'Father of Direct Marketing' के रूप में जानते हैं। अतः हम सभी को शुरूआती असफलता के बावजूद मेहनत, लगन, आस्था और विवेक के काम करना होगा, क्योंकि सफलता अवश्य मिलेगी।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

एक दिन हिम्मत करके कैलाश उस गांव में पहुँच गया। सीधे पोस्ट ऑफिस गया तो वहां ताला लटका देख कर आश्चर्य में पड़ गया। एक क्षण के लिये तो वह किंकर्त्तव्यविमूढ़ हो गया मगर अगले ही क्षण स्वयं को सहेजते हुए उसने ताला तुड़वाया तथा अन्दर प्रवेश किया।

पूरा डाकखाना अस्त व्यस्त और धूल धूसरित हो रहा था। सबसे पहले उसने डाकखाने की सफाई करवाई। पोस्ट ऑफिस में डाक का अम्बार लगा हुआ था जो डिलेवर नहीं की गई थी। इसी तरह ढेर सारे मनीआर्डर भी पड़े थे। मनीआर्डर के जरिये अन्त्योदय के पैसे आते थे, ये लोगों तक नहीं पहुंचे थे, पैसे भी यहीं पड़े हुए थे। इस डाकखाने का प्रभारी पोस्ट मास्टर गांव में ही रहता था। उसकी छवि और रौबदाब ऐसा था कि हर कोई उससे डरता था। कैलाश उसे बुलवा कर पूछताछ करने की सोच रहा था मगर उसे बुलाने के लिये कोई तैयार नहीं था। कैलाश के पास अब स्वयं उसके पास जाने के अतिरिक्त कोई विकल्प नहीं था, वह इस बारे में सोच ही रहा था तभी एक बन्दूकधारी ने पोस्ट ऑफिस में प्रवेश किया, बड़ी बड़ी मूंछे, रौबीला व्यतित्व, हर कोई उसे देखकर सहम गया।

ज्यूं ही कैलाश ने उसकी तरफ देखा, वह भी सहम गया, सोचने लगा अब यह कौनसी नई विपत्ति आ गई। कैलाश उससे कुछ पूछे इसके पहले ही वह बोल उठा–ओम नमः शिवाय। उसके मुँह से बरबस निकल गया ओम नमः शिवाय, इसके साथ ही उसने आगन्तुक से पूछ भी लिया –कहिये कैसे आना हुआ। वह वापस ओम नमः शिवाय बोला और बताया कि वही इस पोस्ट ऑफिस का पोस्ट मास्टर है। उसके इतना कहते ही कैलाश को लगा जैसे उसके मन में टनों बोझ उतर गया हो। उसने पोस्ट मास्टर को पास की कुर्सी पर बैठने को कहा और उससे हल्की फुल्की बातें करने लगा। ओम नमः शिवाय उसका तकिया कलाम था जिसका वह बात बात में प्रयोग करता था। कैलाश ने उससे हर तरह की बात कर ली मगर पोस्ट ऑफिस की एक भी बात नहीं की। न कोई शिकायत, न डांट डपट या फटकार। पोस्ट मास्टर इसी की तैयारी करके आया था कि इन्सपेक्टर डांट डपट करे नहीं कि वह बन्दूक से उसे डराये–धमकाये। ऐसा कुछ नहीं हुआ तो उसका भी दिल पसीज गया। वह यह सब सोच ही रहा था कि इन्सपेक्टर ने डाकखाने की बातें शुरू कर दी, सहायक पोस्ट मास्टर का हाथ अपनी बन्दूक पर चला गया मगर इन्सपेक्टर की बात सुनते ही वापस शिथिल हो गया।

अंश - 060

सबसे पहले इंसान बनो

दीनदयाल नाम का एक ग्रामीण था। एक बार उसके गांव में एक संतश्री का आगमन हुआ। दीनदयाल भी उनका प्रवचन सुनने गया। वह संत के प्रवचन से बहुत प्रभावित हुआ। उसने सोचा वह भी जीवन के रहस्यों की खोज करेगा और इसके लिए वह संत के पदचिह्नों पर चलेगा। कई सालों तक वह संत की भांति वेश बनाए घूमता रहा और उनकी तरह ही व्यवहार करता रहा। लेकिन उसमें कोई परिवर्तन नहीं आया और ना ही उसे जीवन का रहस्य मिला। इस बात से वह बहुत दुःखी हो गया। एक रात उसके सपने में ईश्वर आए। ईश्वर ने उससे पूछा– दीनदयाल, तुम इतने दुखी क्यों हो?' दीनदयाल ने कहा– प्रभु, मैं बूढ़ा हो चुका हूं। लेकिन अब तक मुझे जीवन के रहस्यों का पता नहीं चला। मैं संत की तरह नहीं बन पाया। ईश्वर ने कहा– हर मनुष्य की अपनी पहचान होती है। तुम दीनदयाल बन कर जिए होते तो, अब तक कुछ नया हासिल कर चुके होते, लेकिन तुमने अपना पूरा जीवन संत की तरह बनने में गुजार दिया। जब तुम मेरे पास आते, तो मैं तुमसे यह नहीं पूछता कि तुम कितने अच्छे संत बने बल्कि मैं यह पूछता कि तुम कितने अच्छे मनुष्य बने। संत बनना छोड़ो और अच्छे इंसान बनने का प्रयास करो।

दही खाने के हैं ये जबरदस्त फायदें

अधिकतर लोगों की डाइट का दही एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता हैं। दहीं में काफी पोषक तत्व होते हैं। रोज दहीं खाने से न केवल आप तरोताजा रहते हैं बल्कि इससे पाचन तंत्र भी ठीक रहता है और पेट से जुड़ी समस्या भी नहीं होती। ऑस्टियोपोरोसिस, ब्लड प्रेशर, बालों और हड्डियों के लिए भी दही कई तरह से फायदेमंद है। दही प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोलेविन, विटामिन जैसे पोषक तत्वों से समृद्ध होता है।

खाने के साथ दही खाने के फायदे

खाने के साथ दही खाने के कई फायदे हैं। इससे न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ता है बल्कि इससे आपकी पाचन शक्ति भी मजबूत बनती है। आप अगर खाने के बाद चीनी या गुड़ डालकर दही खाते हैं, तो इससें आपकी बॉडी से टॉक्सिक यूरिन के माध्यम से बाहर निकल जाते हैं।

दही के फायदे

- रोज दही खाने से हाई ब्लड प्रेशर का खतरा काफी हद तक कम होता है। वहीं दिल से जुड़ी बीमारियों को दूर रखने में भी उपयोगी होता है।
- दही को आप सीधे बालों और त्वचा पर लगा सकते हैं और बहुत ही जल्दी इसके अच्छे परिणाम देख सकते हैं। डैंड्रफ से बचने के लिए बालों में दहीं लगाना बेहद अच्छा रहता हैं। इसके लिए दही लगाना बेहद अच्छा लगता है। इसके लिए दही को बालों में लगाकर आधे घंटे के बाद बाल धो लें।
- दही फैट की अच्छी फॉर्म है। दही में दूध के बराबर ही पोषक तत्व होते है। दही में कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है। दही खाने से दांत और हड्डियां तो मजबूत होती ही हैं, साथ में ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा भी कम होता 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

आपके मन में सपने दीन–दुःखी, अनाथ बच्चों को पालने के, उनको लाने का, उनको संस्कारित करने के, आपका सपना जरूर पूरा होगा। मैं बेंगलूरू ले चलूँगा आपको, मेरा एक बेटा तांबरम में है, मैं वहाँ ले चलूँगा चेन्नई में मेरे कजिन भानेज हैं सब कुछ बताऊँगा।

रात को 11 बज गई बातें करते–करते, कपड़े उनके हाथी पोल स्थित जैन धर्मशाला में 11 बजे वहाँ ले गये, कपड़े लेकर आये, बैग लेकर आये, साढ़े बारह–एक बजे सोए। कौन नींद लाता है, कौन जगाता है?

ये अरबों–खरबों नसें जो घूमती रहती है, परिक्रमा करती रहती हैं। विपश्यना ध्यान की परिक्रमा समभाव, संस्कार बदलने की परिक्रमा, संस्कार अच्छे आवे, हमारे जजमेन्ट करने का भाव अच्छा हो जावे, हमारे निर्णय अच्छे हो जावें, हमारे निर्णय सही हो जावें और व्यवहार बदल जावे, इस संसार के रंगमंच

किसी के काम आ जावें।
अगर किसी का अंग जले,
दुनिया को मीठी सुवास दे।
दीपक का अपना जीवन है
जो दूजों को अपना प्रकाश दे।।
मान है जिसका भगवत्गीता,
सेवा वेद पुराण है।
वो सच्चा इंसान है,
दुनिया का भगवान है।।

तारीख निश्चित हो गई, 16 फरवरी को 1989 को कैलाश जी गोरेगाँव रायगढ़ जिले में जाना है। जरूर– जरूर, खुशियाँ हो गई छुट्टियाँ ले ली, बार–बार फोन आते रहे बाबूजी का आपका इंतजार है, आप पधारो। मुम्बई से 200 किलोमीटर करीबन खेड़ के पास में रायगढ़ का जिला, पनवेल होकर आगे जाते हैं। समुद्र के बीच में भी एक सेतु है लंबी दूरी का रास्ता, वहाँ बस स्टैंड पहुँचे। बस लेट हो गई थी 2–3 घंटा, बाबूजी खुद बैठे रहे घंटे 2 घंटे, फिर अपने साथी को बिठाया। अरे! क्या बात हुई? आए नहीं, कैलाश जी भाई साहब आए नहीं। अति आतुर ये प्रतीक्षा हा रामचरित मानस पद

कामिहि नारी पिआरी
जिमि लोभहि प्रिय जिमि दाम।
तिमि रघुराथ निरंतर
प्रिय लागहु मोहि राम।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 413 (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