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-2674 • उदयपुर, गुरुवार 21 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 में 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 जी मेहता (पी.एन. डो.), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्नीशियन) 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।

वाराणसी (उत्तरप्रदेश) 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 2 व 3 अप्रेल 2022 को समर्पण अशोक विहार कॉलोनी, फेज–1, पहाड़िया, वाराणसी में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता भारत विकास परिषद व वरूणा सेवा संस्थान ट्रस्ट रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 105, कृत्रिम अंग वितरण 90, कैलिपर वितरण 15 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि डॉ. इन्दुसिंह जी (अध्यक्ष, वरूण सेवा समिति), अध्यक्षता श्री रमेश जी लालवानी (संस्थापक चैयरमेन), विशिष्ट अतिथि श्री विवके जी सूद, श्री मनोज कुमार जी श्रीवास्तव, श्री पंकज सिंह जी, श्री सी.ए. अलोक शिवाजी (समाज सेवी) रहे।

अंजली जी (पी.एन.डो.), श्री नरेश जी वैश्णव (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीश जी हिन्डोनिया, श्री राकेश सिंह जी (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (विडियोग्राफी) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं कृत्रिम अंग
(हाथ–पांव) माप शिविर

दिनांक : 24 अप्रैल, 2022

▪संत बाबा वालजी आश्रम, श्री कृष्ण राधा मंदिर कोटला कला, उना, हिमाचल प्रदेश
▪ गजानन मंगल कार्यक्रम, गजानन मंदिर के पास, शंकर नगर, पुसद, महाराष्ट्र
▪ कुकटपल्ली, हैदराबाद, तेलंगाना
▪ झाँसी, उत्तरप्रदेश

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 24 अप्रैल, 2022

स्थान

आनन्द लोयंस क्लब सोसायटी बैठक मन्दिर के पास, सरदार बाग के पीछे, आनन्द, गुजरात, सायं 4.30 बजे
सनातन धर्म मंदिर, सी ब्लॉक, से. 19, नोयडा, उत्तरप्रदेश, सायं 4.00 बजे
श्री सनातन धर्मसभा, राम बाजार, सोलन, 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

दिव्यांग भी कर सकते हैं बड़ा काम

आंकड़ों के लिहाज से भारत में करीब दो करोड़ लोग शरीर के किसी विशेष अंग से दिव्यांगता के शिकार हैं। दिव्यांगजनों को मानसिक सहयोग की जरूरत है। यदि समाज में सहयोग का वातावरण बने, लोग किसी दूसरे की शारीरिक कमजोरी का मजान उड़ाएं, तो आगे आने वाले दिनों में हमें सारात्मक परिणाम देखने को मिल सकते हैं। समाज के इस वर्ग को आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया जाये तो वे कोयला को हीरा भी बना सकते हैं। समाज में उन्हें अपनत्व–भरा वातावरण मिले तो वे इतिहास रच देंगे और रचते आएं हैं। एक दिव्यांग की जिंदगी काफी दुःखों भरी होती है। घर–परिवार वाले अगर मानसिक सहयोग न दें, तो व्यक्ति अंदर से टूट जाता है। वैसे तो दिव्यांगों के पक्ष में हमारे देश में दर्जन भर कानून बनाए गए हैं, यहां तक कि सरकारी नौकरियों में आरक्षण भी दिया गया है, परंतु ये सभी चीजें गौण हैं, जब तहम उनकी भावनाओं के साथ खिलवाड़ करना बंद ना करें। वे भी तो मनुष्य हैं, ह्रश्वयार और सम्मान के भूखे हैं। उन्हें भी समाज में आम लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा करनी है। उनके अंदर भी अपने माता–पिता, समाज व देश का नाम रोशन करने का सपना है। बस स्टॉप, सीढियों पर चढने–उतरने, पंक्तिबद्ध होते वक्त हमें यथासंभव उनकी सहायता करनी चाहिए।

आइए, एक ऐसा स्वच्छ माहौल तैयार करें, जहां उन्हें क्षणिक भी अनुभव ना हो कि उनके अंदर शारीरिक रूप से कुछ कमी भी है। नारायण सेवा संस्थान परिवार की अपील है कि दिव्यांगों का मजाक न उड़ाएं, उन्हें सहयोग दें। साथ ही उनका जीवन स्तर उपर उठाने में संस्थान के प्रकल्पों में मदद भेजकर स्वयं सहयोगी बनें... एक उदाहरण पेश करें अपने परिवार में... समाज में.... संस्कारों से...।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

आपरे मुंडा में पाणी आयो वेगा ? कई मुंडा में पाणी आणो, छप्पन भोग कैसा रेवे ? भाइयों और बहनों पच्चीस साल पहले किसी को हमने बहुत बुरा मान लिया। क्या मालूम पच्चीस सालों में वो संत बन गया। रामचरितमानस के किष्किंधा काण्ड में ये कथा आती है कि संत के गुण क्या है ? संत ह्रदय नवनीत समाना। बालकाण्ड में संत चरित शुभ चरित कपासु। लेकिन संत के गुणों को लिखा जाय तो कहते है कि, स्याही भी कम पड़ जाये, और लेखनी भी कमजोर पड़ जाये। जो संतों के गुणों का, मैं तो सोचता हूँ। जब से होश सम्भाला है – अपना कर्त्तव्य निभाना। पहले हम आर. के. अग्रवाल साहब जो अन्तरिक्ष से हमे आशीर्वाद दे रहे है उनके बंगले पर जब भी जाते थे, वहाँ पर एक प्लेट लगी हुई थी सीमेन्ट की– वर्क इज वर्कशीप। कर्त्तव्य ही पूजा है, कर्म ही पूजा है।

कर्म प्रधान विश्व रचि राखा।
जो जस करहि सो तस फल चाखा।।

और आज ही स्वाध्याय किया। रामचरितमानस में हुलसी के बेटे गोस्वामी तुलसीदासजी महाराज ने लिखा– बहुत गहरा सरोवर है, बहुत– बहुत मीठा पानी है और चार घाट है। जब चार घाटों पे मैं मानसिक रूप से खड़ा हुआ। एक घाट पर जैसे ही खड़ा हुआ, मुझे 15 साल पहले कैलाश मानसरोवर ने मुझे बुला लिया था। मत कहिये आप कैलाश मानसरोवर गये हैं। आपके– हमारे जाने की हिम्मत नहीं है। वो तो कैलाश, शंकर भगवान, भूलेमती, कैलाशपती भूलेमती वो बुला लेते हैं। जब पहले घाट पे मैं खड़ा हुआ। बार– बार मन में आता है। महान यात्रा, कैलाश मानसरोवर की यात्रा नेपाल से की थी। पशुपतिनाथ भगवान के दर्शन हुए थे। और पशुपतिनाथ भगवान की कृपा से ही आगे एक छोटे विमान से हम नेपालगंज पहुँचे।

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/-

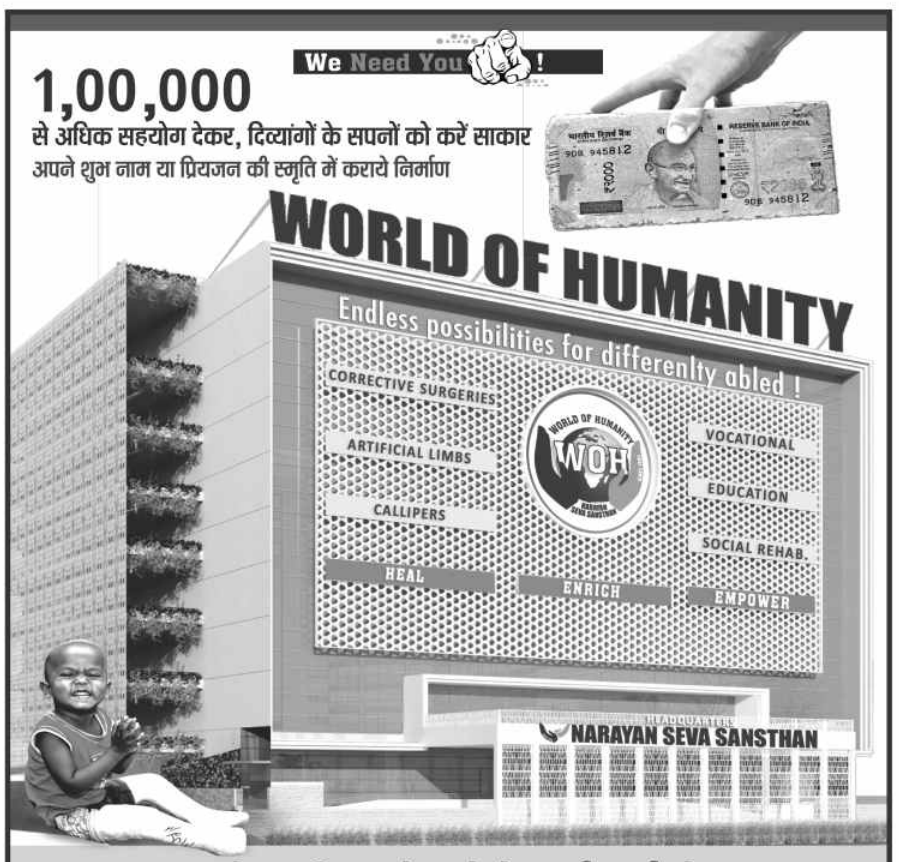
दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

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



सम्पादकीय

समता को अनेक महापुरुषों ने जीवन के उत्थान का प्रमुख गुण माना है। वस्तुतः समता केवल एक गुण नहीं है वरन् स्वयं गुण होते हुए अनेक गुणों का प्राकट्य करने वाला महागुण भी है। समता भाव जिस व्यक्ति में विकसित हो जाता है वह स्वतः ही अनेक कमियों पर विजय पाने लगता है। समत्व प्राप्त व्यक्ति सभी मनुष्यों को ईश्वर अंश या संतान मानते हुए उन्हें समानता का दर्जा देता है। समत्ववादी हरेक में गुणदर्शन ही करता है क्योंकि परमात्मा द्वारा रचित हर कृति में वह परमात्मा की ही छवि देखता है।

समता से ममता का भी संतुलन होने लगता है। ममत्व भाव में एकांगी दृष्टि हो सकती है पर जब ममता पर समता की छाप लग जाती है तो वह दोषमुक्त हो जाती है। समता से क्षमता भी विकसित होती है। क्षमतावान होने से समता पुष्ट ही होगी। अतः अनेक सद्गुणों का मूल मंत्र समता है।

कुछ काव्यमय

स्वारथ का संसार है, स्वारथ का व्यवहार ।
जिस दिन मनवा जान ले, उस दिन बेड़ा पार।।
परमार्थ करते रहो, स्वारथ भी दब जाय।
भूल चूक व्यापे नहीं, इसमें ना दो राय।।
स्व – पर यही तो भेद है, जिससे हो पहचान।
स्वहित तो सब ही जीये, परहित वो इंसान ।
दीन दुखी की वेदना, जिस उर में रम जाय।
विधि की ये नियमावली, वो मानव कहलाय।।
अंतरतम झकझोरता, क्यों दुखिया संसार।
क्यों कोई वंचित रहे, पाने प्रभु का प्यार।।

न छोड़ें सेवा का कोई मौका

हमारे जीवन में भी कई बार परमात्मा आते हैं, अलग–अलग रूप में। पीड़ितों की सेवा करें, सहज उनके दर्शन हो जाएंगे।

एक सेठ को सपने में प्रभु ने दर्शन दिए और कहा–'कल, मैं तुम्हारे घर आऊँगा।' सुबह सेठ अत्यन्त प्रसन्न थे और प्रभु के स्वागत की तैयारियों में जुट गए। विशेष स्वागत द्वार बनवाए, अनेक स्वादिष्ट व्यंजन बनवाए। सेठजी स्वयं भी सज–धज कर द्वार पर पलकें बिछाए खड़े थे। तभी दुर्घटना में घायल एक व्यक्ति आया, शरीर के कुछ हिस्सों से रक्त बह रहा था। उसने सेठ जी से सहायता का आग्रह किया। सेठजी ने कहा–अभी मरहम पट्टी का समय नहीं है। अभी यहाँ भगवान आने वाले हैं। मैं तुम्हारी मरहम पट्टी में लगा और उधर

भगवान आ गए तो मैं उनका स्वागत–सत्कार कैसे करूंगा? दुःखी मन से घायल वहाँ से चला गया। उसके जाते ही एक भूखा द्वार पर आया, भूख के मारे पेट और पीठ एक हो रहे थे, तन पर वस्त्र नहीं थे। सेठ ने हाथ जोड़कर याचना की–सेठजी चार दिन से भूखा हूँ। खाने को कुछ दे दीजिए, भगवान आपका भला करेंगे। सेठजी ने उत्तर दिया–भगवान तो मेरा भला करने आने ही वाले हैं। तुम फिर कभी आ जाना। भूखा व्यक्ति दुःखी होकर वहाँ से चला गया। सेठ जी दिनभर भगवान के इंतजार में बिना कुछ खाए–पीए खड़े रहे, परंतु भगवान नहीं आए। आखिर निराश होकर देर रात्रि में जब सेठ जी भी सो गए।

भगवान ने पुनः उन्हें सपने में दर्शन दिए। सेठजी ने उलाहना दिया– आप तो पधारे ही नहीं। आपने झूठा आश्वासन क्यों दिया? मैं दिनभर आपकी प्रतीक्षा में भूखा–प्यासा खड़ा रहा, पाँवों में दर्द होने लगा, तब भी मैं आपका इंतजार करता रहा। इस पर भगवान बोले –'मैं तो आया था तुम्हारे पास दो बार, परंतु तुम ही मुझे नहीं पहचान पाए, तो इसमें मेरी क्या गलती? प्रथम बार अपने घाव पर मरहम लगवाने और दूसरी बार पेट की भूख मिटाने।' – **कैलाश 'मानव'**

केवल अच्छाई अपनाएँ

एक बहुत ही सज्जन और सुशील व्यक्ति था। एक दिन एक आदमी उसके सामने आकर उसे अपमानित करने लगा, अपशब्द कहने लगा। लेकिन उस सज्जन व्यक्ति ने कोई जवाब नहीं दिया और मुसकरा कर आगे बढ़ने लगा।

इस पर भी उस दुर्जन व्यक्ति का क्रोध शांत नहीं हुआ और वह निरतंर अपशब्दों की बौछार करता रहा। किंतु तब भी उस सज्जन व्यक्ति की मुसकुराहट कम नहीं हुई तो उस दुर्जन आदमी को और अधिक गुस्सा आ गया। उसने उस सद्गुणी पुरुष को और भी अधिक कटुवचन कहे, यहाँ तक कि उसके माता–पिता तक के विषय में भी असभ्य शब्द कहे। लेकिन इतने पर भी उस संभ्रांत व्यक्ति को ज़रा–सा भी क्रोध नहीं आया और केवल मुसकुराता रहा।

आखिरकार वह असभ्य आदमी, झल्लाता हुआ वहाँ से चला जाता है।

उस सज्जन व्यक्ति के साथ उसका मित्र भी था। इस पूरी घटना को देखकर उससे रहा नहीं गया और बोला कि ये तुमने क्या किया ? उस आदमी ने तुम्हें इतना अपमानित किया, फिर भी तुम मुसकुराते रहे, तुमने उसे कुछ कहा क्यों नहीं ?

सज्जन व्यक्ति ने मित्र से कहा– तुम मेरे साथ, मेरे घर चलो। घर जाने के बाद वह मित्र को आदर से बिठा कर, एक कमरे के अंदर चला जाता है। थोड़ी देर वह अपने हाथ में कुछ मैले–कुचैले वस्त्र लिए कमरे से बाहर आता है और अपने मित्र से कहता है कि लो इनको पहन लो। मित्र ने हैरान होते हुए कहा – इन मैले वस्त्रों को मैं कैसे पहन सकता हूँ, इनमें से तो बदबू आ रही है।

वह सज्जन व्यक्ति उन्हें फेंक देता है और कहता है कि तुम जिस तरह अपने स्वच्छ वस्त्रों को छोड़ कर, मैले–कुचैले, गंदे वस्त्र नहीं पहन सकते, वैसे ही मैं भी किसी अनजान और असभ्य व्यक्ति के मैले–कुचैले अपशब्दों और अपमान को अपने जीवन में स्थान नहीं दे सकता। मैं अपने जीवन में अच्छे वस्त्र त्यागकर मैले–कुचैले वस्त्र कैसे पहन सकता हूँ ? मैं ऐसे अच्छे विचारों को त्यागकर गंदी बातों को अपने जीवन में कैसे अपना सकता हूँ ? इसलिए हमें भी जीवन में कभी अपनी अच्छाइयों को छोड़कर, दूसरों की बुराई को नहीं अपनाना चाहिए। यदि कोई हमें आहत या अपमानित करने का प्रयास करे तो अपने आप को चंदन के उस वृक्ष की तरह बना लो, जो जहरीले साँपों से घिरा रहकर भी, उनके ज़हर को धारण नहीं करता।

जो रहीम उत्तम प्रकृति,
का करि सकत कुसंग,
चंदन विष व्यापत नहीं,
लिपटे रहत भुजंग।
–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश चुपचाप यह सब देख रहा था और अन्दर ही अन्दर गुस्से से जल रहा था। उसको अपने 8 रु. 25 पैसे वापस लेने थे इसलिये चुप था मगर कन्डक्टर की इस बात से उसका धैर्य जवाब दे गया, वह खींझ कर बाल उठा – जय हनुमान, जय हनुमान करते रहते हैं, अभी यहां हनुमान जी प्रगट हो गये तो क्या करेंगे। कन्डक्टर अपनी जगह से उठ खड़ा हुआ और कैलाश के पास आकर बोला–हनुमान जी तो भगवान हैं वो आ गये तो उनकी पूजा करेंगे, और क्या करेंगे? कैलाश अपने आपको रोक नहीं पाया और बोल पड़ा–नहीं आप उनसे भी लड़ाई करोगे, सबसे लड़ाई जो करते फिरते हो। कैलाश की बात से एक बार तो ऐसे लगा जैसे कन्डक्टर सहम गया हो मगर अगले ही क्षण वह आंखें तरेरते हुए कैलाश की तरफ बढ़ा। कैलाश डर कर चुपचाप बस में जाकर बैठ गया। इतनी बात हो जाने, यात्रियों के निरन्तर परेशान होने के बावजूद दोनों ने आराम से टायर बदला और बस रवाना की। घंटे–डेढ़ घंटे का समय व्यर्थ में ही बरबाद हो गया। उदयपुर पहुँचते ही कैलाश को अपने पैसे लेने की चिन्ता हो गई। वह कन्डक्टर पर निगाह रखे हुए था मगर अन्य यात्रियों के उतरने के बाद जब कैलाश उतरा तो उसे वह इधर–उधर कहीं नजर नहीं आया। कैलाश की सांसें उपर की उपर और नीचे की नीचे अटक गई। उसे फिकर होने लगी कि कन्डक्टर कहीं उसके पैसे लेकर चला न जाये। उसने काफी देर तक सब तरफ देखा, एकाध लोगों का पूछा भी तभी उसे वह एक रेस्टोरेंट में चाय पीते नजर आ गया। कैलाश वहां पहुँच गया और उससे अपने सवा आठ रु. लौटाने को कहा। कन्डक्टर ने फिर आंखें तरेरी और कहा –तेरे पैसे देने है, भाग कर कहीं थोड़े ही जा रहा हूं, चाय पीने दे फिर देता हूं।

उसके चाय पीने तक वह इन्तजार करता रहा। इसके पश्चात् उसने अपने बेग से 8 रु. और 25 पैसे निकाल कर मुँह बिगाड़ा जैसे वह भीख दे रहा हो। कैलाश को तो अपने पैसों से मतलब था, पैसे हाथ में आते ही भगवान को लाख–लाख धन्यवाद दिया और आगे बढ़ा। उदयपुर जाने के लिये स्वयं को तैयार करते हुए अतीत की ये घटनाएं बरबस ही उसके मानस पटल पर उभर आई थीं।

अंश - 071

समय का सदुपयोग

समय का पालन, नियत दिनचर्या के आधार पर यथासमय अपने सब काम करने की आदतें मानव–जीवन के सदुपयोग का महत्वपूर्ण है। अधिकांश व्यक्ति समय का मूल्यांकन नहीं समझते। ईश्वर ने सम्पति के रूप में मानव–प्राणी को यही सबसे बड़ी, सबसे मूल्यवान वस्तु दी है। वह जो कुछ भी विभूति चाहे अपने समय का पूरा उपयोग करके उससे प्राप्त कर सकता है। समय के सदुपयोग का नाम ही पुरुषार्थ है। नियमित रूप से व्यवस्थित गति से चलती रहने वाली चींटी भी योजनों लम्बी मंजिल पर कर लेती है, पर निठल्ला बैठने वाला गरूड़ भी जहाँ का तहाँ रहता है। फुरसत न मिलने की शिकायत तो हर आदमी करता है। और अपने को कार्य–व्यस्त भी मानता है पर सच बात यह है कि कोई बिरला ही अपने आधे समय का भी ठीक उपयोग कर पाता है। धीरे–धीरे अधूरे, अव्यवस्थित प्रकार से, आवश्यकता से अधिक समय मामूली बातों में लगाकर अनुपयोगी कामों लगे रहकर आमतौर से लोग अपनी आधी जिन्दगी नष्ट कर लेते है। लिखित दिनचर्या बनाये बिना यह पता ही नहीं लगता कि आवश्यक और अनावश्यक कार्य कौन–कौन से हैं और कब कौन–सा कार्य, कितने समय में करना है ? इसलिए बच्चों को समय का महत्व समझना चाहिए, व्यस्तता का महत्व बताना चाहिए और समय की बर्बादी की हानि से उन्हें परिचित रखना चाहिए। जल्दी सोना और जल्दी उठना किसी भी प्रगतिशील जीवन में रूचि रखने वाले के लिए नितान्त आवश्यक है। जिसके सामने कोई अनिवार्य कारण न हों उन्हें सूर्य अस्त होने के तीन घंटे के बाद तक अवश्य सो जाना चाहिए और प्रातःकाल सूर्य उदय होने के दो घंटे पहले उठ–बैठना चाहिए। यह सोने और उठने की आदत जिन्होंने ठीक कर ली वे बच्चे निश्चित रूप से पढ़ाई में अच्छे नम्बरों से उत्तीर्ण होते रहेंगे। इस आदत के कारण प्रतिदिन कई महत्वपूर्ण घण्टे अधिक कार्य करने के लिए मिल जाते हैं और उसको जिस भी कार्य में लगाया जाये उसकी में मनुष्य आशाजनक उन्नति कर सकता है। जिसने अपने समय का मूल्य समझ लिया और उसके सदुपयोग की ठान ली, समझना चाहिए कि उसने अपने जीवन को सफल बनाने की आधी मंजिल पार कर ली।

एक मुट्ठी ड्राइ फूट्स नियमित खाने से मिलता है पार्किंसस में आराम

ब्रेन में मौजूद डोपामाइन (हैप्पीनेस के लिए जिम्मेदार) हार्मोन में कमी के चलते शरीर की ज्यादातर एक्टिविटीज धीमी पड़ने लगती हैं। जानिए किन संकेतों व लक्षणों से इस रोग को पहचाना जा सकता हैं।

अधिक उम्र का रोग – वैसे तो यह बीमारी बुजुर्गो में अधिक होती है, लेकिन जेनेटिक व कई कारणों से यह कम उम्र में भी हो सकती है। महिलाओं की तुलना मे पुरुशों में इसके 50 फीसदी मामले ज्यादा आते हैं।

शुरूआती लक्षण – शारीरिक व मानसिक गतिविधियों में धीमापन आने लगता है। शुरूआत शरीर के एक हिस्से से होती है और इसके अगले छह–सात माह में यह दूसरे हिस्से में भी होने लगती है।

ऐसे करें पहचान – हाथ–पैर, बांह, जबड़े व सिर में कंपन, अंगों में कठोरता, संतुलन बिगड़ना, कब्ज, चबाने, निगलने, बोलने, चलने–फिरने व सोने में कठिनाई, गंध–स्वाद न आना, डिप्रेशन, चेहरे के हावभाव गायब होना, नींद, यूरिन व त्वचा संबंधी समस्याएं, बच्चों में उनके खड़े होने या चलने पर इसकी पहचान की जाती हैं।

अंधविश्वास से बचें – झाड़–फूंक के चक्कर मैं आकर मरीज की जान खतरे में न डालें, इलाज लें।

कम उम्र में यह करें– संतुलित आहार के साथ ही इससे बचाव के लिए सर्तक रहें। शुद्ध व हैल्दी डाइट लें। पर्याप्त नींद लें व सकारात्मक चिंतन करें। शारीरिक व मानसिक रूप से सक्रिय बनाएं।

क्या खाएं–क्या न खाएं – आमेगा 3 फैटी एसिड, हाइ फाइबर व विटामिन बी–12 युक्त आहार, चाय–कॉफी, ड्राई फ्रूट्स ताजा फल–सब्जियां आदि लें। हर दिन एक मुट्ठी बादाम, अखरोट, पिस्ता व चिलगोंजा खाने से कोशिकाएं रिपेयर होती हैं। रोज ढाई–तीन लीटर तरल लें, जिसमें दूध, जिसमें दूध, छाछ फलों का रस, नींबू पानी व पानी शामिल हो। दवाईयों के साथ मूंगफली, सोयाबीन, ओट्स, बी कॉम्पलेक्स व हाई प्रोटीन डाइट न लें। मीठा, ट्रांस फैट, प्रोसेस्ड व पैकेज्ड फूड, अल्कोहल से परहेज करें।

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

अनुभव अमृतम्

पी.जी. जैन साहब प्रसन्न हो गये। फिर सुखालाल जी बोले–कब चलें मामा जी ? कब जरूरत है? पी. जी. जैन साहब बोले–दुल्हे राजा के साथ बरात घर पर आ गई, पहुँच गये, तोरण की बारी भी आ गई, नवकार मंत्र पढने के लिए आ गई। ब्याह के लिए आ गई। अभी चलें– अच्छा मैं फोन कर दूँ, महाजन वाड़ा चेन्नई का महान बाजार। जैसे पूना का सोमवार पेठ, मंगलवार पेठ, बुधवार पेठ, वैसे चेन्नई का मारवाड़ी व्यापारियों का बडा बाजार, उनको फोन किया–घंटे डेढ घंटे में पहुँच रहे हैं। आपको एक लाख रुपये देना हैं। आपको अच्छा काम करना है, कर लीजिए, अच्छा काम बता रहा हूँ। मन प्रसन्न हो गया, मन राजी हो गया, वहाँ जाने के पूर्व तीन जगह गये। एक जगह ग्यारह हजार रुपये, कमरा, मन राजी हो गया। वाह! पी. जी. जैन साहब, मन प्रसन्न हो गया। आपने जो कहा था, जीवन अर्पण करता हूँ, वास्तव में कर दिया। ये सेवाधाम पी. जी. जैन साहब आपकी कृपा का आशीर्वाद है। ऐसे ही तीन दिन चेन्नई में बिताये। चेन्नई में ही पी. जी. जैन साहब के कँवर साहब, उनकी परमपूजनीय बिटिया आदरणीय शान्ताबाई। बहुत अच्छा भाव। बहुत अच्छा स्वभाव। बहुत अच्छा परिवार, कँवर साहब ने अर्ज किया–एक कमरा मेरी तरफ से लिख लीजिये। पाँच–सात कमरे चेन्नई से हुए। बहुत स्नेह मिला, बहुत आदर मिला, ये आदर कैलाश जी तुम्हारा नहीं, सेवा का आदर है। अच्छे काम करते रहो, इसलिए लोग प्रणाम करते हैं। आशीर्वाद देते हैं। आशीर्वाद लेते हैं। फिर जब रत्नागिरी के लिए रवाना हुए, नाम तो बहुत सुना था, मैंने पूछा बाबू जी–इसका नाम रत्नागिरी कैसे पडा ?

सेवा ईश्वरीय उपहार– 424 (कैलाश 'मानव')

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

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