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 - 9 • अंक-2543 • उदयपुर, शनिवार 11 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार समारोह में दानदाताओं को पुरस्कृत किया

नारायण सेवा संस्थान ने अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार समारोह–2021 का आयोजन किया। संस्थापक अध्यक्ष पद्मश्री कैलाश मानव और नारायण सेवा संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल की उपस्थिति में दानदाताओं द्वारा 1000 कंबल का वितरण किया गया।

इस दौरान 100 से अधिक दानदाताओं को प्लैटिनम, डायमंड, गोल्ड, रजत और कांस्य जैसी विभिन्न श्रेणियों में पुरस्कार प्रदान किए गए। नारायण सेवा संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान ने पिछले वर्षो में 4.38 लाख मरीजों को ऑपरेशन किया है और उन्हें चिकित्सा सेवाओं, दवाइयों और प्रौद्योगिकी का निःशुल्क लाभ देकर पूर्ण सामाजिक–आर्थिक सहायता प्रदान की है।

किसी भी प्रकार के शारीरिक,सामाजिक और आर्थिक पुनर्वास के लिए संस्थान आने वाले मरीजों को यहां किसी भी नकद काउंटर या भुगतान गेटवे से गुजरना नहीं होता। इस दौरान फिजियोथेरेपी, कैलीपर्स, इक्विपमेंट्स, ट्राइसाइकिल कई आधुनिक उपकरण निःशुल्क दिए गए।

चिढ़ा ना, चिढ़ ना

सबसे पहले यह जान लें कि दुनिया में हर शख्स के पास कोई न कोई टेलेंट है। इस बात से कुछ फर्क नहीं पड़ता कि वह शख्स 'डिस्एबल्ड' है या नहीं। इन्हें 'डिसएबल्ड' नहीं आजकल 'डिफरेंटली एबल्ड' कहा जाता है। दुनिया में बहुत सारे लोग हैं जो 'डिफरेंटली एबल्ड' हैं लेकिन उन्होंने खूब नाम कमाया है। इनमें मशहूर साइंटिस्ट स्टीफन हॉकिंग, मोटिवेशनल स्पीकर निक वॉयचिच, नेशनल ब्लाइंड क्रिकेट टीम के पूर्व केप्टन शेखर नायक, ऐथलीट दीपा मलिक आदि हैं। इन नामों की लिस्ट बहुत बड़ी है। इनकी हार न मानने की जिद। इन्होंने अपने अंदर छिपे टेलेंट को निखारा और दुनिया को बताया कि हम भीकिसी से कम नही हैं।

सामने कोई डिसएबल्ड शख्स आता है तो हमें कैसे पेश आना चाहिए ?

- किसी भी डिफरेंटली एबल्ड बच्चे या बड़े शख्स का मजाक न उड़ाएं। उसके शरीर के जिस अंग में कमजोरी है, खुद अपने उस अंग की मजबूती का प्रदर्शन न करें।
- दुनिया में अलग–अलग तरह के लोग हैं। डिफरेंटली एबल्ड लोग भी उन्हीं में से एक हैं। उनके साथ वैसा व्यवहार करें, जैसा नॉर्मल बच्चों के साथ करते हैं। बोलचाल में ऐसे किसी भी शब्द का इस्तेमाल न करें जो उन्हें परेशान करें।
- डिफरेंटली एबल्ड चाहे बच्चा हो या बड़ा शख्स, उनके साथ हमेशा मुस्करा कर बात करें। विदा लेते समय नमस्ते या बाय कहें। डिफरेंटली एबल्ड के साथ ऐसा व्यवहार रखें जैसा आप अपने दोस्तों के साथ रखते हैं। ज्यादा विन्रम या ज्यादा हेल्पफुल बनने की भी कोशिश न करें।
- अगर घर में कोई डिफरेंटली एबल्ड बच्चा आए तो उसे अपने कमरे में लेकर जाएं और उसके साथ खेलें। अगर डिफरेंटली एबल्ड बच्चे में कोई टेलेंट है तो उससे टेलेंट दिखाने को कहे। मान लीजिए, अगर डिफरेंटली एबल्ड बच्चा मुंह से किसी जानवर की आवाज निकाल सकता है या किसी एक्टर की आवाज की नकल कर सकता है तो उससे यह करने के लिए कहें। बाद में ताली बजाकर उसका हौसला बढ़ाएं।

अगर हम डिसेबल्ड हैं और कोई हमें चिढ़ाए तो हमें क्या करना चाहिए ?

- अगर डिफरेंटली एबल्ड बच्चे को कोई चिढ़ाता है या उसका मजाक उड़ाता है तो उस बच्चे को अपने पैरेंट्स, टीचर और अपने फ्रेंड सर्कल में बताना चाहिए। पैरेंट्स की भी जिम्मेदारी है कि वह बच्चे की शिकायत को गंभीरता से लें। मजाक उड़ाने वाले बच्चे को प्यार से समझाए। अगर बच्चा स्कूल का है तो टीचर कीजिम्मेदारी है कि वह मजाक उड़ाने वाले बच्चे को समझाएं और यूचर में ऐसा न करने को कहें।
- अगर कोई बच्चा या बड़ा डिफरेंटली एबल्ड बच्चे को बार–बार चिढाए, या उसका मजाक उड़ाए तो डिफरेंटली बच्चे की जिम्मेदारी है कि वह उसका विरोध करें। अगर अकेले में कोई चिढ़ाए या मजाक उड़ाए तो जोर–जोर से चिल्लाएं ताकि चिढ़ाने वाले बच्चे का कॉन्फिडेंस कमजोर हो। अगर विरोध नहीं करेंगे तो वह फिर से परेशान करेगा। अगर विरोध करेंगे तो वह आगे से किसी और का न तो मजाक उड़ाएगा और न चिढ़ाएगा।

हम सब में कोई न कोई कमी

दुनिया में हर में कोई न कोई कमी है। अंतर बस इतना है कि किसी की कमी दिख रही तो किसी की नहीं। डिफरेंटली एबल्ड बच्चों के शरीर की कमी दिख जाती हैतो नॉर्मल बच्चों की कमी दिखाई नहीं देती। डिफरेंटली एबल्ड बच्चों को पता होना चाहिए कि उनकी वैल्यू क्या है। इसलिए चिढ़ाने वाले बच्चे की बात पर ध्यान न दें बल्कि करियर पर फोकस रखें।

कोई मजाक उड़ाए तो दोस्ती का हाथ बढ़ाएं– जब भी कोई बच्चा डिफरेंटली एबल्ड बच्चे का मजाक उड़ाए या उसे चिढ़ाए तो न तो उसका बुरा माने और न ही चिढ़े। किसी के मजाक उड़ाने या चिढ़ाने को दिल पर न लें। बेहतर होगा कि उसकी तरफ दोस्ती का हाथ बढ़ाए। लंच में उसे साथ में खाना खिलाएं। जब दोस्ती हो जाए तो उसे टैलेंट के बारे में बताए।

सफल जीवन

एक बेटे ने पिता से पूछा पापा.... ये सफल जीवन क्या होता है? पिता, बेटे को पतंग उड़ाने ले गए। बेटा पिता को ध्यान से पतंग उड़ाते देख रहा था।

थोड़ी देर बाद बेटा बोला– पापा... ये धागे की वजह से पतंग अपनी आजादी से और उपर की और नहीं जा पा रही है, क्या हम इसे तोड़ दें। ये और उपर चली जाएगी। पिता ने धागा तोड़ दिया।

पतंग थोड़ा सा और ऊपर गई और उसके बाद लहरा कर नीचे आयी और दूर अनजान जगह पर जा कर गिर गई। तब पिता ने बेटे को जीवन का दर्शन समझाया। बेटा, जिंदगी में हम जिस ऊंचाई पर हैं। हमें अक्सर लगता की कुछ चीजें, जिनसे हम बंधे हैं वे हमें और ऊपर जाने से रोक रही है। जैसे घर, परिवार, अनुशासन, माता–पिता, गुरु और समाज, और हम उनसे आजाद होना चाहते हैं। वास्तव में यही वो धागे होते हैं जो हमें उस ऊंचाई पर बना के रखते हैं।

इन धागों के बिना हम एक बार तो ऊपर जायेंगे परन्तु बाद में हमारा वो ही होगा जो बिन धागे की पतंग का हुआ। अतः जीवन में यदि तुम ऊँचाइयों पर बने रहना चाहते हो तो, कभी भी इन धागों से रिश्ता मत तोड़ना। धागे और पतंग जैसे जुड़ाव के सफल संतुलन से मिली हुई ऊँचाई को ही 'सफल जीवन' कहते हैं।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

हम बदलेंगे युग बदलेगा। नारे बहुत लगा दिये, हम सुधरेंगे युग सुधरेगा। केवल चिंतन, मनन से काम नहीं चलेगा। अपने देह के अन्दर अनुभूति क्या हो रही है? अपना अनुभव क्या हो रहा है? ये नित्य प्रलय कैसे होता है? ये हमारे नित्य एक सैंकण्ड में आपने सुना होगा। एक सैंकण्ड में बीस लाख हमारी पुरानी कोशिकाऐं नष्ट हो जाती है। जिसको अणु भी बोल सकते हैं, परमाणु भी बोल सकते हैं। और बीस लाख नई कोशिकाऐं प्रारम्भ हो जाती है। हाँ, इसका दिग दर्शन भी खुद को ही करना पड़ेगा। अपना दीपक आपको ही जलाना पड़ेगा। लाला ये भोजन है ना, भोजन में भुट्टे भी जीमे होंगे– आपने। हाँ, भुट्टे की सब्जी और मक्की के दानों को ऐसे छिलकर के। परमात्मा ने कैसी कृपा की ? पहले भुट्टा ऐसा लगा, और ये छिल दो इसको। ये छिलके, ओ हो ये दाने आ गये, ये दाने आ गये। परमात्मा ने अपने लिये इतनी कृपा की है, लेकिन हमारा भोजन हम पचा सके इसकी क्षमता भी दी है। मैं पचा लूं, ऐसा नहीं चल सकता। खुद को ही आगे बढ़ना पड़ेगा। आत्मदिपोः भवः। अपना दीपक अपने को ही जलाना पड़ेगा। तो सू–यज्ञ ने क्या दिया? सम भावना रखिये। समता भाव की पुष्टि कीजिये। तटस्थ भाव में आ जाईये। हाँ, तुरन्त बोल देते हैं अरे! भाई पन्द्रह मिनट बाद बोलो। गुस्सा री बात पर कोई पेट्रोल डाले। आप थोड़ा दूर हट जाओ। पानी ले आओ, माचिस लेकर मत आना।

इतने वर्षों से सेवा के कार्य जो आप कर रहे है– नारायण सेवा संस्थान कर रही है परमार्थ का कार्य जो गरीब बच्चे हैं, विकलांग बच्चे हैं। जो अपने पैरों पर चल नहीं सकते उनकी सेवा कर रहे हैं। इस कार्य के लिये, सेवा के कार्य के लिये मैं पूरे नारायण सेवा संस्थान परिवार को सबको मैं शत् शत् नमन् करता हूँ। गुरूजी –जय हो ! जय हो।

प्रश्न आ रहा है। यद्यपि मथुरा से आ रहा है। कृष्ण जन्मभूमि से आ रहा है। एक भाई ने लिखा है, इनके एक पड़ौसी ने, शराबी पिता ने बच्चों की किताबें सड़क पर फेंक दी, और एक ट्रक ने आकर किताबों को कुचल दिया। उस बेचारे का पूरा कोर्स ?

गुरूजी – राम, राम, राम। जहाँ पिता को अपने बच्चे को संस्कारित करके, शिक्षित करके अपने पितरों को श्रद्धांजलि देनी थी। जहाँ उनके पितरों को नमन् करना था। कुल देवता, पितृ देवता, मातृदेवता, ग्रामदेवता हाँ कुलदेवी को प्रसन्न करना था। वहाँ किताबें सड़क पर फेंक दी। ऐसा व्यसन का जीवन कर दिया। ये जो प्रश्न किया है उनको मैं ये बोलूंगा– कि नशा नरक का द्वार है। ये नशा दैहिक, दैविक और भौतिक तीनों तरह के तापों से शरीर को नष्ट करता है।

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

सम्पादकीय

उल्लास मन की ऊसर भूमि को उत्पादक कर देने वाला उपक्रम है। उल्लसित मन सदा उत्सवी भाव में जीता है। मन में यदि उत्सवी सोच हो तो निराशा का निविड़ अंधकार कहीं नहीं टिक सकता है। आज मानव मन के उल्लास क्षीण होता जा रहा है। इसके अनेक कारण हो सकते हैं किंतु एक दिखता हुआ कारण यह भी है कि व्यक्ति अपनी तुलना अन्य से करते हुए कुंठित होकर अपना उल्लास खो रहा है। अपनी तुलना अन्यों से क्यों ? परमात्मा ने सभी मानवों को अलग–अलग खूबियों के साथ रचा है। किसी भी व्यक्ति की शरीर की रचना किसी अन्य व्यक्ति से मेल नहीं खाती। यहां तक कि हाथ की रेखाएं भी भिन्न हैं। हाथ की रेखा छोड़िये अंगुलियों के निशान भी अलग हैं। इतनी सूक्ष्म रचनाओं में भी इतनी भिन्नता है। फिर विचारों का तो क्या कहना ? अन्य क्षमताओं में समानता की तुलना क्यों करे ? सबकी .ति अपने आप में अनूठी है इसलिए व्यर्थ में किसी से तुलना करके स्वयं को कमतर मान लेना क्या रचयिता के प्रति अविश्वास नहीं है ? वास्तव में शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, वैचारिक भिन्नतायें ही सृष्टि का सौंदर्य है। इस सौंदर्य के पीछे हरेक व्यक्ति की स्वायत्तता का भाव परमात्मा के मन में रहा होगा। इस विशेषता को संजोते हुए जिस कार्य के लिये जीवन मिला है उसमें लगाने का प्रयत्न ही इस निराशा व हताशा से बचायेगा।

कुछ काव्यमय

परमात्मा ने सब मनुष्यों को
अपने–अपने ढंग से
बनाया है।
हमने उस मूल भाव को
विस्मृत कर,
अपनी समझ से
जीवन अपनाया है।
इससे मुक्त होकर
उस भाव को जानें।
उस परमात्मा के
प्रसाद को मानें।
मानव जीवन को
सफलता तक ले जायें।
मन के उल्लास और उत्साह
कम न होने पायें।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

प्राप्त का आनंद

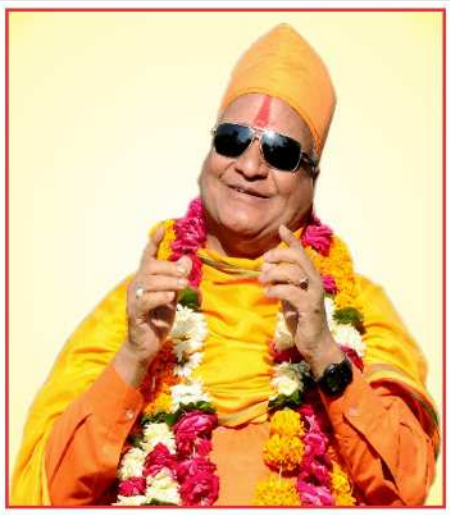
ये वाणी और कर्म तो भाइयों– बहनों भावों की संतान है। भावों का बाह्य रूपान्तरण है। प्रातःकाल उठते ही शय्या को प्रणाम किया करें। प्रातःकाल उठते ही प्रसन्न हो जाया करें। मन में मुस्करा लिया करें। मैं तो मुस्कराता हूँ। पहले दो–चार, दस दिन तो ऊपर से मुस्कराता था, अब बाद में कोई बात ऐसी याद आ जाती है। मुस्कराने के हजारों कारण हैं, रोने के एक–दो कारण हैं। पर हम लोग तो कमल के पुष्प है सुगन्धी नहीं लेते है। अरे ये छोटा हो गया, ये पुष्प बड़ा हो गया। अरे, इससे बड़े तो बाजार में मिलते है। काहे को भैया, ये जो है इसका आनन्द लो। इसका परमानंद प्राप्त करो। आनन्द है, परमानंद है। भगवान श्रीरामजी ने जब देखा, मेरी माता है। कैकेयी ने बहुत पछतावा किया।

थूके मुझ पर त्रिलोक्य भले ही थूके,
कोई जो कह सके, कहे क्यों चूके।

इतना बार–बार पछता रही है। श्रीराम को लगा, मेरी माँ है। भरतजी ने इनकी कोख से जन्म लिया है। मेरी माँ का अपमान, माँ की गर्दन नीचे नहीं देख सकता। इतिहास में अमर हो गयी पंक्तिया।

सौ बार धन्य वह, एक लाल की माई।
जिस जननी ने, जना भरत सा भाई।
पागल सी प्रभु के साथ, सभा चिल्लाई।

सौ बार धन्य है और जो जनता जनार्दन कैकेयी की तरफ अपमान की निगाहों से देख रही थी, उन्होंने गर्दन झुका ली। कैकेयी को भी प्रणाम किया। ये भरतजी की माता है। ये प्रेम की मूर्ती की माता है, ये आनन्द के भावों की माता है, ये



वाणी के आनन्द की माता है, ये प्रेम की माता है। ये भरतजी की माता है। कैकेयीजी को क्षमा कर दिया। लोगों ने क्षमा कर दिया। और प्रभु के साथ लोगों ने भी कहा–

सौ बार धन्य है एक लाल की माई,
जिस जननी ने, जना भरत सा भाई।

भगवान श्रीराम ने कहा– भरत तुम बोलो। तुम बोलोगे, मैं कर लूंगा। लेकिन पिताजी ने आज्ञा दी थी चौदह साल में वनवास रहूँ। तुम कहोगे तो, रोओ मत। तुम्हारे आँखों के आँसूं नहीं देख सकता।

हर आँख यहाँ यूं तो बहुत रोती है,
हर बूंद मगर अश्क नहीं होती है।
पर देखकर जो रो दे जमाने का गम,
उस आँख से आँसू गिरे वो मोती है।।

राम ने कहा– भरत आँख के आँसू पौंछ लीजिये। अपने उत्तरी से, अपने दुपट्टे से भरत की आँखों के आँसू। बोल भाई बोल। तूं कहेगा जो कर लूंगा, तूं धर्ममय है। भरतजी ने सोचा– अब तो मेरे को कह दिया। तुम कहोगे जो कर लूंगा। भरतजी के मन में हजारों प्रकार के प्रश्न– उत्तर आने लगे। हम तीनों भाई वन को चले जावे। रामजी और भाभीजी सीताजी अयोध्या लौट आवे। मैं और शत्रुधन वन को चले जावे। राम, लक्ष्मण अयोध्या लौट जावें। सोचा– अब तो सब भार मेरे पर ही रख दिया। कैकेयी फिर बीच में बोली– मैंने ही वरदान लिये थे। मैं वरदान को वापिस लेती हूँ।

लौट चलो घर भैया,
अपराधिन मैं हूँ तात तुम्हारी मैया।
राम भगवान ने कहा।
पहले वो आदेश प्रथम हो पूरा,
कि जिनके लिये प्राण
उन्होंने त्यागे।
मैं भी अपना व्रत
नियम निभाँऊ आगे।

भरत कहेगा वो कर लेंगे। भरतजी मौन हो गये। सीताजी अपनी माताजी से मिलने गयी है। सुनयनाजी ने कंठ से लगा लिया। अमर हो गयी वो वाणी। जो उन्होंने कभी कहा था–पुत्री पवित्र किये कुल दोऊँ। हे! जानकी, हे! वैदेही, हे! सीते तुमने तुम्हारे पीहर के कुल को, जनकजी के कुल को भी पवित्र कर दिया। हमारी ऐसी बेटी चाहती तो पीहर आ सकती थी। चाहती तो अयोध्या में रह सकती थी– मैं जनकपुरी जाऊंगी। मैं अपने माता–पिता के पास चौदह साल रहूंगी। जब राम भगवान अयोध्या में लोटेंगे तो मैं भी वापिस आ जाऊंगी, लेकिन नहीं कहा। यही कहा।

सुख में आ आ के घेरूं।
संकट में कैसे मुँह फेरूं।।
देखेगा तो कौन किसे।
मरना होगा मौन जिसे।।

भरतजी, भरतजी जैसे राम भगवान को ढूंढने आये। सीतामाता तो रामभगवान के साथ ही पधार गयी। सुनयनाजी ने गले से लगा लिया।

–कैलाश 'मानव'

आपकी कीमत कितनी ?

एक आदमी लोहे का काम करता था। एक दिन जब वह अपना काम कर रहा था तो उसके पास बैठे उसके बच्चे ने उससे पूछा –पापा ! मनुष्य की क़ीमत कितनी है ? उसके कहा कि बेटा मनुष्य की कीमत तो बहुत है। बच्चे की जिज्ञासा यहीं शांत नहीं हुई, उसने पुनः प्रश्न किया–पापा!

फिर एक आदमी अमीर और दूसरा गरीब क्यों है ? वह समझ गया कि बच्चा जिज्ञासु है, इसे विस्तार से समझाना पड़ेगा। उसने कहा–बेटा अन्दर से लोहे की रॉड लेकर आओ। बेटा भागकर जाता है, और अन्दर से रॉड लेकर आता है। उसने पूछा–बेटा !

यह लोहे की रॉड कितने की होगी ? बच्चे ने कहा –200 रुपये की होगी। पापा–अच्छा, अगर मैं इस रॉड के छोटे–छोटे टुकड़े करके इसकी कीलें बना दूँ तो इसकी कीलों की क़ीमत कितनी हो जायेगी ? बच्चा मन ही मन गणना करता है, और कहता है – लगभग 1000 रुपये हो जायेगी। पापा– और अगर इसी लोहे का इस्तेमाल करके घड़ी के छोटे–छोटे स्प्रिंग्स बना दूँ तो कितनी कीमत हो जायेगी? बच्चा–अगर इसके स्प्रिंग्स बना देंगे तो इसकी क़ीमत और भी बढ़ जायेगी। उस पिता ने बच्चे को समझाते हुए कहा –बेटा ! इसी तरह मनुष्य की क़ीमत भी उसके गुणों से होती है। अगर लोहा ही बने रहोगे तो क़ीमत कम होगी, अगर अपने अंदर सुधार करके, योग्यता को बढ़ा कर, कील की तरह बनोगे तो क़ीमत और बढ़ जाएगी और अगर अपनी प्रतिभा का कौशल के और अधिक विकसित करके स्प्रिंग की तरह बनोगे तो और भी अधिक क़ीमती हो जाओगे।

व्यक्ति के अन्दर जितने गुण होंगे, उसकी क़ीमत भी उतनी ही अधिक होगी। जितने कम गुण होंगे, उसकी क़ीमत भी उतनी ही कम होगी। अगर आपके अंदर दुर्गुण हैं तो आपकी क़ीमत कुछ भी नहीं, और अगर भीतर सद्गुण हैं तो आप अनमोल हैं।

उपयोगी सूत्र– 1. किस्मत की बातें भूलें, करें इरादा पक्का। 2. अपनी असफलता से निराश न हों और ना ही रोना रायें। 3. स्वच्छ, स्पष्ट और उच्च सोच के साथ करें हर काम। 4. कृपणता और हिसाब – किताब लगाना छोड़ दें, आप जीत जायेंगे।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

मनु भाई ने यह सारा उपक्रम कैलाश का मन रखने के लिये किया था, उसे कोई उम्मीद नहीं थी मगर कैलाश अत्यन्त आशावादी था। उसे विश्वास था कि कहीं न कहीं से कोई राह जरूर बनेगी। पत्रक डालने के तीसरे ही दिन एक फोन आ गया। मनु भाई आश्चर्यचकित रह गया। फोन करने वाले ने अपना पता देते हुए कहा कि उन्हें पत्रक मिला है। वे कुछ मदद कर सकते हैं। अच्छा होगा आप मुझसे आकर मिलें।

दोनों तुरंत उनसे मिलने चले गये। पता न्यूयार्क का ही था। कैलाश ने उन्हें सारी जानकारी दी, चित्र भी बताये। सब देख कर उस व्यक्ति ने कहा कि वह इन्हें 100–200 डालर दे भी देगा तो उससे क्या हो जायेगा। इससे बेहतर तो यह रहेगा कि वह 40–50 लोगों से इन दोनों की मुलाकात करा दे। कैलाश को यह विचार अच्छा लगा, उसने अपनी सहमति जता दी। अब उस व्यक्ति ने एक रेस्टोरेन्ट में फोन कर पता किया कि रेस्टोरेन्ट के मालिक बैठे हैं या नहीं। मालिक वहीं थे।

यह एक इण्डियन रेस्टोरेन्ट था। उस व्यक्ति ने कैलाश से कहा कि आप इस रेस्टोरेन्ट में जाओ, पता उसने बता दिया, सीधे मालिक से मिलो और अपने तमाम सेवा कार्यों के बारे में जानकारी दो और उससे विनती करो कि रेस्टोरेन्ट में एक मीटिंग रखना चाहते हैं, यदि आप स्थान अपनी तरफ से दे दें और चाय नाश्ता भी प्रायोजित कर दें तो आपका बहुत सहयोग रहेगा। कैलाश ने ऐसा ही किया। रेस्टोरेन्ट मालिक कैलाश के कार्यों के बारे में जानकर बहुत प्रसन्न हुआ और उसने उदारतापूर्वक अपनी तरफ से चाय नाश्ता निःशुल्क देने व स्थान भी निःशुल्क देने की घोषणा कर दी। उसने यह जरूर कहा कि यहां के वेटर्स टिप की अपेक्षा रखते हैं इसलिये उन्हें टिप देना मत भूलना।

अंश - 180

देसी सुपरफूड्स हैं मोटे अनाज, रोगों से करते बचाव

सर्दी में मोटे अनाज ज्यादा खाए जाते हैं। मोटे अनाज (सुपरफूड) की गर्म तासीर, सर्दी में शरीर को अंदर से गर्म रखने के साथ ही बीमारियों से भी बचाती है। जौ, ज्वार, बाजरा, रागी, सावां, कोदो आदि में पोषकता अधिक होती है। इनमें फाइबर और कैल्शियम भी होता है।

रागी : इसमें कैल्शियम और आयरन अधिक होता है। जोड़ों में दर्द आदि के साथ मांसपेशियों को मजबूती देता है। खून बढ़ाता है। छोटे बच्चों को खिलाएं।

बाजरा : इसमें प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट भरपूर होने के साथ ही थोड़ा कैरोटीन (विटामिन ए) भी पाया जाता है।

ज्वार : कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन व आयरन पाए जाते हैं। पाचन में हल्के इस अनाज को मरीज भी खा सकते हैं। हड्डियां भी मजबूत होती हैं।

कोदो : ग्लाइसीमिक इंडेक्स कम होने के कारण मधुमेह के रोगी भी चावल की जगह खा सकते हैं। कफ–पित्त दोष कम करता है। पाचन ठीक रहता।

जौ : यह हाई बीपी में लाभदायक है। जौ बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल को कम करने में भी सहायक होता है। इसको गर्मी में अधिक खाना चाहिए।

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

अनुभव अमृतम्

कौनसी शक्ति खींच लाई है पानरवा में? ये देह धारा और विचार धारा? जीवन बीत गया व्यर्थ का चिंतन करते हुए, भूतकाल में यह हुआ, भविष्य काल में ऐसा होगा। अरे! वर्तमान में रहना नहीं चाहता व्यक्ति, पर रहना तो पड़ेगा वर्तमान में। पास्ट इज केंसल चेक, फ्यूचर इज प्रमोजरी नोट, प्रजेंट इज हार्ड केस। ये जीवन तीन घंटे का पेपर बचपन, जवानी और बुढ़ापा। पानरवा से लौटकर के आए शाम को 7 बज गई।

अदभुत आनंद, अंदर का आंनद उसी अवचेतन मन को प्रणाम करता हुआ। बहुत प्रिय आदरणीय आप सभी में परमात्मा के दर्शन महान दानदाता महोदय स्नेह रखने वाले माताओं और बहनो, बंधुओं, साधक, साधिकाओं प्रशांत भैया, वंदना जी, कमला जी सभी आदरणीय देखिए अच्छे अच्छे समाचार भी बहुत अच्छा है। हमेशा सकारात्मक सोच रखते हुए आगे बढना है। इसका जो टीका है उसका भी आविष्कार हो चुका है।

भारत में भी पुणे में भी इस टीका के आविष्कार होने के कुछ समाचार अच्छे अच्छे आए हैं, और ये भी एक तपस्या है बहुत अच्छी तपस्या है। आत्मबल प्राप्त करने की। इन दिनों खूब आत्मबल राखजो, खूब आध्यात्मिक बल प्राप्त कर लेवें, शारीरिक बल, नैतिक बल, सच्चाई का बल, सच्चाई का अन्वेषण करने का बल, ध्यान से खूब सेवा करें, बहुत अच्छा हो रहा है। आप सब तन मन धन से साथ देते रहे। बहुत अच्छा हो जाएगा। अच्छा ही होगा। हाँ, बहुत अच्छा!

सेवा ईश्वरीय उपहार– 307 (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