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-2684 • उदयपुर, रविवार 01 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सूरत (गुजरात) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षों 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 16–17 अप्रेल 2022 को श्री सौराष्ट्र पाटीदार समाजवाड़ी, मिनी बाजार, वराछा, सूरत में संपन्न हुआ। शिविर सौजन्यकर्त्ता कलामंदिर ज्वैलर्स लिमिटेड, सूरत रहे। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब ऑफ सूरत ईस्ट रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 170, कृत्रिम अंग वितरण 121, कैलिपर वितरण 041 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री कांतिभाई बलर (स्थानीय विधायक), अध्यक्षता श्री शरद भाई शाह (कलामंदिर ज्वैलर्स लिमिटेड), श्री समीरभाई बोघरा (पूर्व पार्षद), श्री चुनीभाई गजेरा (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि रो. संतोश जी प्रधान (डिस्ट्रिक्ट गर्वनर, रोटरी), श्री दामजी भाई काकडिया (उद्योगपति एवं समाजसेवी), श्री वि. एम.खूंट (सिल्वर ग्रुप, सूरत), श्री हिम्मतभाई धोलकिया (हरे कृष्णा डायमंड), श्री बाबूभाई नारोला (नरोला जेम्स), श्री रमेशभाई वघासिया (SGCCI उपप्रमुख), श्री प्रवीणभाई काकडिया (उद्योगपति एवं समाजसेवी), डॉ. निकुंज विठलानी (कैन्सर सर्जन), श्री महेशभाई खैनी (बिल्डर एवं समाजसेवी), श्री जयंतीभाई सांवलिया (उद्योगपति एवं समाजसेवी), रो. मनहर भाई वोरा (अध्यक्ष–रोटरी क्लब सूरत ईस्ट), रो. कीर्ति भाई खैनी (सचिव–रोटरी क्लब सूरत ईस्ट), रो. चिंतन भाई पटेल (शिविर संयोजक) रहे। डॉ. नेहा जी अग्निहौत्री (प्रोस्थेटिक एवं ऑर्थोटिक इंजीनियर), श्री भंवर सिंह जी शेखावत (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री मुकेश जी शर्मा, श्री अनिल जी पालीवाल, हरीश जी रावत, श्री कपिल जी व्यास, श्री देवीलाल जी मीणा ने भी सेवायें दी।

धामणगांव जिला अमरावती (महाराष्ट्र) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांगता–मुक्ति का यज्ञ वर्षो से प्रारंभ किया है। इस प्रयास–सेवा से 4,50,000 से अधिक दिव्यांग भाई–बहिनों को सकलांग होने का हौसला मिला है। लाखों दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाकर जीवन की मुख्यधारा से जोड़ा गया है। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 18 व 19 अप्रेल 2022 को टी.एम.सी. हॉल, दत्तापुर स्टेण्ड के पास, धामणगांव जिला अमरावती में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता आदर्श फांउडेशन धामणगांव रेलवे महाराष्ट्र राज्य दिव्यांग बेरोजगार संघटना तथा हात फाउंडेशन धामणगांव रेलवे रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 211, कृत्रिम अंग माप 86, कैलिपर माप 29 की सेवा हुई तथा 06 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् चेतन जी परडखे (स्वाभीमानी क्षेत्रीय संघटना अध्यक्ष), अध्यक्षता श्रीमान् विजय जी अग्रवाल (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् प्रशान्त जी झाड़े (अध्यक्ष, महाराष्ट्र राज्य दिव्यांग संघटना), श्रीमान् दिनेश जी वाघमारे (अध्यक्ष, आदर्श फाउंडेशन), श्रीमान् सुजित जी भजभुजे (अध्यक्ष, हात फाउंडेशन), श्रीमान राजेश जी (समाजसेवी) रहे।

डॉ. सुश्री माहेश्वरी जी (अस्थि रोग विशेषज्ञ (फिजियो)), श्री नेहांस जी मेहता (पी.एन.डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री गोपाल जी सेन (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) 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 01 मई, 2022

▪ रोटरी क्लब पाली, मैन रोड़, बापूनगर के पास, पाली (राजस्थान)

दिनांक 02 मई, 2022

▪ नागपुर (महाराष्ट्र)
▪ गजरोला, अमरोहा (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।

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 1 मई, 2022

स्थान

होटल एस के रेजीडेंसी, 418, अल्बर्ट रोड, केनाल ऑफिस के सामने अमृतसर, पंजाब, सायं 4.00 बजे

होटल सूर्या एण्ड बेंकेट हॉल, आदर्श कॉलोनी, रामपुर, उ.प्र., सायं 4.30 बजे

लॉयन्स क्लब, जलविहार कॉलोनी, मरीन ड्राइव के पास, रायपुर, छत्तीसगढ़, सायं 5.00 बजे

इस स्नेह 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

मातृ–पितृ देवो भवः

जीवन में माता–पिता तथा उनकी सेवा से बढ़कर कुछ भी नहीं है। माता–पिता ही हमें जीवन देते हैं। माता–पिता ही कठोर परिश्रम और भूख–प्यास बर्दाश्त कर संतान का भविष्य बनाते हैं।

एक बालक अपने माता–पिता की बहुत सेवा करता था। माता–पिता की सेवा–भक्ति से प्रसन्न होकर एक दिन भगवान उसके घर आ गए। उस समय वह माँ के पैर दबा रहा था। भगवान उसके घर के द्वार पर खड़े रहकर बोले–द्वार खोलो बेटा। मैं तुम्हारी सेवा से प्रसन्न होकर तुम्हें वरदान देने आया हूँ। बालक ने विनम्र स्वर में उत्तर दिया–प्रतीक्षा कीजिए प्रभु, मैं माँ की सेवा में लगा हूँ। कुछ देर बाद प्रभु ने पुनः कहा 'द्वार खोलो, बेटा' बालक ने कहा–'प्रभु!' माँ को नींद आने पर ही मैं द्वार खोल पाऊंगा।

मैं लौट जाऊंगा।–भगवान ने उत्तर दिया।

'आप भले ही लौट जाएं। आपके दर्शन न पाने का मुझे दुख होगा, भगवन् किंतु मै सेवा को बीच में नहीं छोड़ सकता।' कुछ देर बाद सेवा समाप्त हुई और बालक ने दरवाजा खोला तो पाया कि भगवान तो द्वार पर ही खड़े हैं। उन्होंने बालक से कहा–लोग मुझे पाने के लिए कठोर तपस्या करते हैं परंतु तुम्हें दर्शन देने के लिए मुझे प्रतीक्षा करनी पड़ी।

हे ईश्वर! जिन माता–पिता की सेवा ने आपको मुझ तक आने को मजबूर कर दिया उन माता–पिता की सेवा को बीच में छोड़कर कैसे आ सकता था? प्रभु उसके जवाब से बहुत प्रसन्न हुआ और उसे खुश रहने का आशीष देते हुए कहा कि माता–पिता साक्षात तीर्थ हैं। उनकी सेवा से बढ़कर कुछ भी नहीं। बंधुओं! यही जीवन का सार है। जीवन में माता–पिता तथा उनकी सेवा से बढ़कर कुछ भी नहीं है। माता–पिता ही हमें जीवन देते हैं। माता–पिा ही कठोर परिश्रम और भूख–प्यास बर्दाश्त कर संतान का भविष्य बनाते हैं। हमारा कर्त्तव्य है कि हम कभी उन्हें कष्ट न होने दें। उनकी आँखों में कभी भी आँसू ना आएं चाहे परिस्थितियाँ कैसी भी हों।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

बहनों और भाइयों, मैंने देखा हमारे एक करोड़पति परिवार थे। जब तक उनकी दादीजी जीवित रही, लक्ष्मीजी स्थायी रूप से निवास करती रही। और जैसे ही उनकी दादीजी का देहान्त हो गया लक्ष्मीजी रूठने लग गयी। कुछ बच्चों ने अपने आप ही चोरी–छिप के शेयर मार्केट में जाना चालू कर दिया। बहुत बुरी तरह से भोयर में हार गये। करोड़ों रुपये का कर्जा हो गया। दुकानें बिक गयी, घर बिक गया, नौकरियाँ करने लगे। तो न मालूम किस रूप में ठाकुरजी मिल जाये और न मालूम किस रूप में कौन हमारी रक्षा करता है। किनकी वजह से लक्ष्मी स्थायी है। इसीलिये गुणों को बढ़ाना चाहिये। जो गुणवान होगा, जो भक्तिवान होगा।

लाला जब बाली वध हुआ। तो ताराजी उनकी पत्नी थी। पहले तो सुग्रीवजी की पत्नी थी, और सुग्रीवजी ने जब देखा कि कोई दुष्ट, दुश्मन मेरे बड़े भाई बाली से युद्ध कर रहा है। और बाली ने कहा कि–मैं एक महिने तक इस गुफा से नहीं निकलूं तो समझ लेना कि तेरा भाई मारा गया। एक महिने बाद खून की एक धारा निकली। सुग्रीवजी ने एक बड़ो भाटो, गुफा में लगाई दी दो, ताकि राक्षस निकल नहीं सके। पण वियो थो उल्टो। वो राक्षस मर ग्यो थो। विकी खून री धारा निकली थी। भाइयों और बहनों और बालीजी बड़ी मुश्किलऊं वणी शिला ने हटा न बाहरा आया। तो दु मन मान ली दो कि जानबूझ कर सुग्रीव ने मेरे साथ ऐसे किया। ऐसी एक कथा आती है रामचरितमानस में। तो बाली का जब वध हो गया। तो तारा बहुत व्याकुल हुई।

तारा बिकल देखी रघुराया।
दिन्ह ग्यान हरि लीन्ही माया।।
छिति जल पावक गगन समीरा,
पंच रचित अति अधम सरीरा।।

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 मिति
(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 जन)	सहयोग राशि (तीन जन)	सहयोग राशि (पाँच जन)	सहयोग राशि (ग्यारह जन)
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

स्थान : राधा गोविन्द मन्दिर, श्री बृजसेवा धाम, वृंदावन, मथुरा
दिनांक: 10, 12 से 16 मई 2022, समय सायं: 4 से 7 बजे तक तथा 11 मई 2022, दोपहर 1 से 4 बजे तक
कथा आयोजक : बृजसेवा धाम, श्रीधाम वृंदावन, स्थानीय सम्पर्क सूत्र:9303711115, 9669911115

Head Office: Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA www.narayanseva.org
+91 294 662 2222 | +91 7023509999 info@narayanseva.org

सम्पादकीय

आस्था, श्रद्धा, विश्वास या और किसी शब्द से हम अपने इस आदरभाव को अभिव्यक्त करें पर इसके पीछे जो सार है वह यह है कि हम किसी के प्रति निःशंक हैं। आश्वस्त हैं, नतमस्तक हैं, पूर्ण समर्पित हैं कहने–सुनने में ये शब्द अच्छे भी लगते हैं पर हमारी श्रद्धा, हमारा विश्वास या हमारी आस्था कितनी सुदृढ़ है यह कभी सोचते भी हैं क्या?

अधिकतर लोगों का अपने ईष्टदेव या अपने सदगुरु के प्रति सदभाव होता ही है। वे पूरी निष्ठा के साथ उनको मानते हैं। जब कभी जीवन में संकट या कष्ट उपस्थित होते हैं तो मनुष्य तुरंत उसका सामना करता है और फिर अपने ईष्ट या सदगुरु से प्रार्थना करने लगता है कि वे उससे मुक्त कर दें। यही तरीका है जो सभी अपनाते हैं। लेकिन क्या यह नहीं हो सकता कि हम कष्ट या संकट को ईष्ट या सदगुरु से बड़ा न मानते हुए, उनसे फरियाद के स्थान पर कष्ट या संकट को कह सकें कि तुम मेरा कुछ भी नहीं बिगाड़ सकते क्योंकि तुम मेरे ईष्ट या मेरे सदगुरु से बड़े नहीं हो। जिस दिन हम इस भाव व श्रद्धा–निष्ठा से सोचेंगे तो शायद कष्ट और संकट पास ही नहीं फटकेंगे।

कुछ काव्यमय

कोई समस्या मेरे प्रभु से,
बड़ी नहीं हो पायेगी।
उनके होते मुझ पर फिर
संकट–बदली क्यों छायेगी ?
कष्ट मुझे कैसे व्यापेगा,
ईष्ट मेरा मेरे संग है।
मुझ पर तो उनकी करुणा से
चढ़ा पूर्ण निष्ठा रंग है।

रोम-रोम में खिल जाएँ पुष्प

दूसरों की वेदना से जो व्यथित नहीं होता वह सहृदयी हो ही नहीं सकता। पर दुःख से दुःखी हो जाने वाला और उसके निराकरण में यथायोग्य सहायता करने वाला व्यक्ति ही दैवीय गुण सम्पन्न हो सकता है। जब दैवीय गुण अंतर्मन में अंगडाई लेते हैं तो अंतःकरण स्वतः शुद्ध हो जाता है। भौतिक कामनाएं मुरझाने लगती हैं और लगने लगता है कि रोम–रोम में परम ब्रह्म से सुवासित पुष्प खिल रहे हैं। परम पुनीता भारत–भू पर अनेक ऐसे महान ऋषि–महर्षि और संत हुए हैं। जिन्होंने अपने कर्म और साधना से ऐसा करिश्मा करके दिखाया भी....। ऐसे ही एक संत थे रैदास। सहृदय और निश्छल प्रभु भक्त। वे रोजाना प्रभु स्मरण करते – करते दो जोड़ी जूते बनाते। पहला जोड़ा बेचकर अपना निर्वाह करते तो दूसरा उस गरीब व्यक्ति को दे देते जो नंगे पांव होता था। रैदास जी के कुछ सम्पन्न शिष्यों को यह बुरा लगता कि उनके गुरु जूता बनाएं और जीवन यापन करें। एक दिन वे सब हम सलाह होकर उनकी झोंपड़ी में गए और

दण्डवत प्रणाम कर कहा– गुरुजी! आपकी प्रभु भक्ति, सादगी और विनम्र व्यवहार से अनेक लोग आपसे प्रेरणा लेते हैं। आपको गुरु मानकर व्यसन–दुर्गुण का त्याग करते हैं। आपके रचे भक्ति पद घर–घर में गाए जाते हैं। ऐसी स्थिति में जूता बनाने का त्याग हमारी गुरु–दक्षिणा ही मान लें और मृत पशुओं के चाम को हाथ भी न लगाएँ। संत रैदास शिष्यों के आग्रह को सुनकर मुसकुराए और बोले – उपदेश के बदले जीवन निर्वाह की सामग्री जुटाना मेरी दृष्टि में धर्म नहीं है। गुरु – दक्षिणा तो मैं प्रभु कृपा से तुम्हारे जीवन की दिशा देकर हासिल कर चुका। अब रही जूता सिलने की बात मेरी समझ में आ गया कि कोई भी काम छोटा–बड़ा नहीं होता। उसके पीछे जो भावना है वही प्रमुख है और जिससे आपको आत्म संतोष मिले वही कार्य श्रेष्ठ है .

ईश्वर की निकटता प्राप्त करने के मार्ग पर बढ़ते हुए साधक के मन में यदि अहम और अपने कार्य तथा वंचित के प्रति हीन भावना है तो समझ लेना चाहिए कि वह अपने मार्ग से भटक रहा है। ईश्वर की निकटता की बजाय उससे दूरी बढ़ रही है। ऐसे में गुरु ही उसे थामता और सही दिशा की ओर इंगित करता है। संत रैदास जी ने भी अपने शिष्यों को भ्रम के आवरण से बाहर निकाला...। बंधुओं, निष्काम कर्म व निष्काम भक्ति ही लोक – परलोक में कल्याणकारी है। एक नन्हीं गिलहरी ने भी गौतम बुद्ध को अपने लक्ष्य मार्ग से विचलित होने से बचा लिया था। व्यक्ति को अपने कार्य की उपयोगिता का अहसास है तो फिर चाहे कोई किसी दृष्टि से उसका मूल्यांकन करे यदि वह आश्वस्त है कि उसके कार्य से किसी न किसी वंचित, पीड़ित अथवा अभावग्रस्त को लाभ मिल रहा है तो फिर न किसी की प्रशंसा की जरुरत है और न आलोचना का डर ।

–कैलाश 'मानव'

ईमानदारी का प्रकाश

मनुष्य का सबसे बड़ा मित्र है –विचार और मनुष्य का सबसे बड़ा दुश्मन है –विचार आप तय करें – कौन से विचार को अपनाना है। एक चोर था। वह चोरियाँ करके अपना जीवनयापन करता था। उसका एक बेटा था, जिसको उसने अच्छी शिक्षा–दीक्षा देने का प्रयास किया, लेकिन खस्ता माली हालत के चलते, अधिक नहीं पढ़ा पाया लेकिन उसका बेटा, कम पढ़ा–लिखा होने के बावजूद भी बहुत होशियार था। उसने बहुत जगह नौकरी के लिए आवेदन भेजे, लेकिन उसे नौकरी नहीं मिली। उसके पिता ने सोचा कि क्यों न मैं

इसे अपना ही काम सिखा दूँ। यह सोचकर वह अपने बेटे को चोरी करने के लिए एक घर के बाहर ले जाता है। घर के अंदर अंधेरा था, बाहर केवल कुछ लाइटें चमक रही थीं। वह अपने बेटे से कहता है–चल, इस घर के अंदर चलें। मैंने पूर्व में इस घर में बहुत–सी चोरियाँ की हैं, आज तुझे भी चोरी करना सिखा देता हूँ। लेकिन उसका बेटा उस रोशनी को ही देखता रहता है। पिता बार–बार बेटे को घर के अंदर चल कर चोरी करने के लिए कहता है, लेकिन बेटा वहीं खड़ा–खड़ा उस रोशनी को देखता रहता है।

कहते–कहते जब पिता हार जाता है तो पूछता है कि बेटे तू आगे क्यों नहीं बढ़ रहा है, तो बेटा कहता है –पिताजी आपने इतनी बार इस घर में चोरी की है, लेकिन इस घर में पहले भी उजाला था और अब भी उजाला है। आप यहाँ से चोरी करके इतनी बार सामान अपने घर ले गए, लेकिन वहाँ पहले भी अंधकार था और अब भी अंधकार है, तो ज्यादा अच्छा क्या है? क्यों न मैं भी अब ऐसे कर्म करूँ कि हमारे घर में भी उजाला रहे। ऐसे कर्म न करूँ कि घर में अंधेरा रहे।

बेटे की बात सुनकर पिता की आँखों में आंसू आ गए और उसी दिन से दोनों बाप–बेटे ने ईमानदारी से काम करना शुरू कर दिया। ईमानदारी की कमाई का प्रकाश, बरसों तक चमकता रहता है।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

सेवा और सत्संग कार्यों का क्रम यूं ही चलता रहा, वक्त गुजरता रहा। उदयपुर आये उसे 3 वर्ष होने को आ रहे थे। 1982 में उसे 3 माह का रिफ्रेशर कोर्स करने जबलपुर भेजा गया। उन दिनों वहां प्रसिद्ध संत स्वामी सत्यमित्रानन्द जी आए हुए थे। पूरे शहर में उनके पोस्टर लगे हुए थे। प्रतिदिन उनके प्रवचन होते थे। कैलाश ने स्वामी जी का बहुत नाम सुन रखा था, उनके प्रवचन सुनने की ललक मन में जाग उठी मगर प्रवचन के समय के दौरान ही उसे प्रशिक्षण में भी उपस्थित रहना पड़ता था। दोपहर के भोजन हेतु घंटे भर की छुट्टी जरूर मिलती थी, उसने इस समय का उपयोग बजाये भोजन करने के प्रवचन सुनने में लगाने का निश्चय किया।

कैलाश जिस होस्टल में रहता था, प्रवचन स्थल उसके पास ही था। अब वह रोज वहां जा प्रवचन सुनने लगा, भूख लगती थी तो कुछ चना–चबाना साथ रखता, उसी से पेट की ज्वाला शांत करता। स्वामी सत्यमित्रानंद जी के प्रवचनों से वह बहुत प्रभावित हुआ। ये अत्यन्त प्रेरणादायी और जीवन में आशा का संचार करने वाले थे। उनकी एक बात तो उसे इतनी पसन्द आई कि उसका अनुसरण करते हुए उसकी जीवन जीने की समूची पद्धति ही बदल गई, उसमें एक नये विश्वास, नई आशा का संचार हो गया।

स्वामी का कहना था –जीवन के किसी काल खंड में थकान आने लगे या यूं लगने लगे कि बहुत काम कर लिया, अब तो विश्राम कर लें तब अपने अन्तर्मन में मां गंगा का चित्र बनाना और आंखें बंद कर सोचना कि गंगा माता कभी रूकी नहीं, कभी थकी नहीं, कभी विश्राम नहीं लेती तो क्या हम भी जीवन के अन्तिम क्षणों तक बिना रूके, बिना थके, सत्कर्म नहीं कर सकते?

स्वामी की इस एक बात से उसे इतनी शिक्षा मिल गई तो कोई सतत् प्रेरणा देने वाला हो तो जीवन कितना आनन्दमय हो जाये, कैलाश अक्सर इसी तरह की बातें सोचता हुआ किसी प्रेरणा स्त्रोत की तलाश में रहता। हरिद्वार में पं. श्री राम शर्मा का शांतिकुंज भी समय–समय पर कई प्रशिक्षण शिविर आयोजित करता था। जबलपुर में प्रशिक्षण के दौरान ही उसकी भेंट शांतिकुंज के एक जीवनदानी स्वयंसेवक से हो गई।

अंश - 081

खाना खाने के अपनाएं सही तरीके

लोग अकसर ही काम करते समय भी कुछ न कुछ खाते ही रहते हैं। चाहे ऑफिस में काम कर रहे हों या घर में टीवी देख रहे हों। चलते समय खाने की आदत तो सबसे बुरी है। आराम से बैठकर खाना खाना बहुत जरूरी है।

बैठकर खाएं :– हमेशा बैठकर खाना चाहिए। जब आप बैठे होते हैं, अब आप बेहतर तरीके से यह चुनाव कर सकते हैं कि आपको क्या खाना है? साथ ही, ऐसा करते समय आपको ध्यान रहता है कि आप कितनी मात्रा में खा रहे हैं।

धीरे–धीरे खाएं :– हमेशा धीरे–धीरे और अच्छी तरह से चबाकर खाना चाहिए। इससे पाचन प्रक्रिया के दौरान आसानी होती है।

स्वाद लेकर खाएं :– खाने को हमेशा स्वाद लेकर खाएं। जब भी आप खाना खाएं तो खाने पर ही ध्यान केंद्रित रखें और कोशिश करें कि उस समय दूसरा कोई काम न करें। इससे आप खाने के वास्तविक स्वाद का मजा ले पाएंगें। हालांकि, ऐसा करते समय याद रखें कि स्वाद के चक्कर में ज्यादा न खाएं।

भटकावों को दूर रखें :– जब भी खाना खाने बैठें तो कोशिश करें कि टीवी, लेपेटॉप, मोबाइल, फोन आदि से दूर रहें। ऐसा करने से आप खाने पर ध्यान दे पाऐंगें। खाना खाते वक्त फोन साइलेंट मोड पर रखें। ऐसा नहीं करेगें और खाते वक्त फोन बजा तो आपका ध्यान भटकेगा। हेल्दी फूड को ही नजदीक रखें, ताकि भूख लगने पर आप जंक फूड खाने से बच सकें।

खाते समय खुश रहें :– हर इंसान इस चाह में कमाता है कि उसे भरपेट खाना मिल सके। अतः जब भी खाना खाएं तो खुद को खुश रखें। मुसकुराते हुए खाने से आपके शरीर में फील–गुड केमिकल्स निकलते हैं, जो स्ट्रेस और परेशानी दूर करने में मदद करते हैं। जब आपकी चिंता दूर हो जाती है तो आप अपने आप ही खुश रहने लगते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

तुलसीदास जी ने कहा– मैं स्वयं की सन्तुष्टि के लिए लिख रहा हूँ। क्या करना है, लोगों को दुनिया को राजी करके ? जितना कर सके करें।

ये न पूछें तूं मेरा क्या लगता है ? मेरा लगता है, कोई भी नाते मेरा लगता है। पी. जी. जैन साहब का मैं क्या लगता था? ठाकुर की कृपा से बहुत कुछ लग गया। उन्होंने कल्पना का मायरा भरा।

परमपूज्य आदरणीय गोविन्द जी, राजेन्द्र जी, अमृत जी उन्होंने भी मायरा भरा। नानीबाई का मायरा हो गया। ऐसे पी. जी. जैन साहब कितने राजी हुए। एक दिन पधारे कोंकण से, सेवाधाम के नीचे, जल्दी–जल्दी चलते हुए, बरामदे में कुछ बोल रहे थे।

बोले–बाबू जी चार सौ किलोमीटर का सफर करके आये हैं। बाहर से आये हैं, ये क्या हो गया? तबीयत खराब हो गई थी। हॉस्पिटल गये, डाक्टर को दिखाया, दस बारह दिन में तबीयत ठीक हो गयी, उनके बच्चे भी आये, परमपिता परमेश्वर की कृपा। एक दिन बोले–बाबू जी मैं बहुत खुश हूँ, उनकी दवाइयाँ भी चलती थी। मैंने कहा–बाबू जी दवाइयाँ ले लीजिए। आप कहते हैं, खुश हैं, ये समता भाव है, सन्तुष्टि भाव की खुशी चाहिए, मन के तकलीफ की खुशी नहीं चाहिए। मन के तकलीफ की खुशी मतलब मन के बन्धन, ये मेरा, मैं इसका, मैं इसके लिए करूँगा, ये मेरे लिए करेगा।

श्वांस भगवान ने दी है, उसने कहाँ हिसाब लगाया? मैंने इतनी श्वांस दी। तूंने कितना पैसा दिया? मैंने कितना लिया? श्वांस नहीं पूछता। माता के गर्भ में गये, चार महीने में श्वांस चालू हो गया। उस समय से अन्तिम समय तक श्वांस चलती रहती है। खून का रुपया नहीं लेता। दो सौ छह हड्डियों का भी रुपया नहीं लेता। क्या रुपया–रुपया करना है? क्या मान व अपमान की भावना रखनी है?

सेवा ईश्वरीय उपहार– 434 (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