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-2597 • उदयपुर, गुरुवार 03 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

आमदरी व रैन बसेरे में बांटे ऊनी वस्त्र

उदयपुर। पिछले कुछ दिनों में सर्द हवाओं के साथ बढ़ती ठिठुरन को देखते हुए नारायण सेवा संस्थान ने शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में ऊनी वस्त्र, कम्बल के वितरण का व्यापक अभियान शुरू किया है। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने सोमवार को गिर्वा तहसील के आदिवासी बहुल गांव आमदरी में 120 कम्बल, 80 टोपे व 90 स्वेटर का वितरण किया। पोषाहार के रूप में उच्च गुणवक्ता युक्त बिस्किट के पैकेट भी दिए गए। इससे पूर्व सेक्टर 3, 4, 5, 6, 11 रेलवे स्टेशन व कच्ची बस्तियों में बड़ी संख्या में ऊनी वस्त्र व कम्बलों का वितरण किया गया। प्रताप नगर स्थित रैन बसेरा में रात्रि विश्राम करने वाले 100 से अधिक दिहाड़ी मजदूरों को भी कम्बल, मफलर, चप्पल, मौजे व टोपे का वितरण हुआ। संस्थान अध्यक्ष ने बताया कि सर्दी के तीखे तेवर के चलते संस्थान का यह अभियान नियमित रहेगा। 'सुकुन भरी सर्दी' अभियान के दौरान संस्थान के मीडिया प्रकोष्ठ के भगवान प्रसाद जी गौड़, जसबीर सिंह जी, दिलीप सिंह जी, अनिल जी पालीवाल व रौनक जी माली भी मौजूद थे।

पटना (बिहार), 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 सतत कर रहा है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 2 व 3 जनवरी 2022 को भारत विकास विकलांग एवं संजय आंनद फाउण्डेशन अन्तर्राज्यीय बस स्टैण्ड के पास पटना में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्त्ता भारत विकास विकालांग न्याय एवं संजय आनंद फाउण्डेशन रहा। शिविर में 446का रजिट्रेशन, दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग माप 187, केलीपर माप 07 व 38 का ऑपरेशन हेतु चयन हुआ। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री नंदकिशोर जी यादव (विधायक महोदय, पटना), अध्यक्षता श्री डॉ.एस.एस. झॉ (पूर्व निःशक्ता आयुक्त), विशिष्ट अतिथि डॉ शिवाजी कुमार जी, डॉ. विमल जी जैन (महामंत्री भारत विकास परिषद), डॉ. अंकित कुमार सिन्हा निर्देशन में केलीपर्स माप टीम श्री पंकज जी (पीएनडॉ), श्री नरेश जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीष जी हिण्डोनीया (सहायक), श्री प्रवीण जी (विडियोग्राफर), श्री कपील जी व्यास (सहायक), श्री संदीप जी भटनागर ने भी सेवायें दी।

राहत पहुंची उखलियात लाभार्थी प्रफल्लित

नारायण सेवा सेवा संस्थान की मुहिम 'सकून भरी सर्दी' के तहत मंगलवार को संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल के नेतृत्व में राहत टीम गरीबों और आदिवासियों के लिए सेवा सामग्री लेकर उखलियात पहुँची। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि कोटड़ा तहसील के दुर्गम पहाड़ी क्षेत्र में निवासरत आदिवासी, मजदूर परिवारों व बच्चों को शीतलहर में मदद पहुंचाते हुए 190 कम्बल, 200 स्वेटर, 170 टोपे और 100 जोड़ी चप्पल का वितरण किया गया। उन्होंने कहा राहत सामग्री लेने आये बच्चों और उनके परिजनों को शिक्षा व स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करते हुए प्रतिदिन नहाने व बच्चों को स्कूल भेजने के लिए प्रेरित किया गया। इस दौरान स्थानीय विद्यालय के शिक्षकगण और आँगनवाड़ी कार्यकर्ता लीला देवी जी, मौजूद थे। शिविर में मीडिया प्रभाग के भगवान प्रसाद जी गौड़, जसवीर सिंह जी, दिलीप सिंह जी, अनिल जी पालीवाल, रौनक जी माली, मनीष जी परिहार ने सेवाएं दी।

जबलपुर (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 दिव्यांग सहायक उपकरण एवं दिव्यांग ऑपरेशन जारी है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 16 जनवरी 2022 को विन्ध्य भवन, जबलपुर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता विध्या संस्कृति मंच शिविर में रजिट्रेशन 283, कृत्रिम अंग माप 55, कैलिपर माप 32, ऑपरेशन चयन 29 की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री संजीव जी राजक (मध्यप्रदेश स्टेट कमिश्नर), अध्यक्षता श्री विपुल जी पंवार (असिसेंट कमिश्नर), विशिष्ट अतिथि श्री विजयपांडेय जी चौहान (स्वास्थ्य विभाग), श्री बी.एस. जी परिहार (सचिव विध्या सांस्कृति मंच), श्री राजेन्द्रसिंह जी (निदान सेवा संस्थान), श्री डी.आर. जी लखेरा, श्री प्रमोद जी, श्री आर.के. जी तिवारी (शाखा प्रेरक), डॉ. नवीन जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), कैलीपर्स माप टीम सुश्री नेहा जी (पीएनडॉ), श्री भगवती जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री देवीलाल जी, श्री हरीश जी रावत, (सहायक), श्री हितेश जी सेन (रसीद), श्री आदित्य जी (ऐंकर) श्री हेमन्त जी, श्री मुन्नासिंह जी ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
SINCE 1985

आत्मीय स्नेह मिलन
एवं
भामाशाह सम्मान समारोह
स्थान व समय
रविवार 06 फरवरी 2022 प्रातः 11.00 बजे से

अरेरा फार्म मैरिज गार्डन, रेडिसन होटल के सामने,
ईश्वर नगर गेट, गुलमोहर, भोपाल (म.प्र.)

मानव सेवा संघ भवन, पुराना बस स्टेण्ड
करनाल - हरियाणा

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन, नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

इस सम्मान समारोह में
सभी दानवीर, भामाशाह सादर आमंत्रित है।

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
SINCE 1985

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर
रविवार 06 फरवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से
स्थान

जगजीवन स्टेडियम स्टेशन रोड, प्रखण्ड कार्यालय के पास मोहनीया जिला - कैमूर - बिहार	पन्नालाल हीरालाल स्कूल, खादी भण्डार के पीछे, बीदर- कर्नाटक
गुरुद्वारा श्री जन्डसर साहिब, बहादुर द्वार बरेटा, तह.- बुडलाडा, जिला - मानसा, पंजाब	माहेश्वरी भवन, बस स्टेण्ड रोड, शेहगांव, बुलढाणा, महाराष्ट्र

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

अनमोल उपहार

भगवान ने मनुष्यों को खुशियों का खजाना तो दिया परन्तु मनुष्य ने इस अमूल्य खजाने की उपयोगिता नहीं समझी और हमेशा दुरुपयोग किया। इससे भगवान को अत्यन्त दुःख हुआ और उन्होंने देवताओं की सभा बुलाई। जिसमें चर्चा की कि मनुष्यों को इस अनमोल उपहार का ज्ञान किस तरह कराया जाए।

चर्चा के दौरान एक देवता ने कहा, यह तो बिल्कुल सरल हैं भगवन्, आप ने ही मनुष्यों को यह अनुपम उपहार दिया है। सो मनुष्यों को इसकी कद्र नहीं है तो आप इसे वापस ले लीजिए। भगवान बोले, नहीं, कभी नहीं। उपहार मनुष्यों को दिया चुका है और दिए हुए उपहार को वापस लेना शोभा नहीं देता। दूसरे देवता बोले, भगवन् हम इस उपहार को किसी ऐसी जगह छुपा देते हैं जिससे मनुष्य इसे आसानी से ढूंढ ना सके।

अन्य देवतागण बोले, परन्तु वह जगह कौनसी हो सकती है, जहां उपहार को छुपाया जाए। कई देवता बोले, इसे समुद्र की गहराई के बीचों बीच दबा देते हैं। भगवान बोले– मनुष्य बुद्धिजीवी है, वह ऐसी मशीनों को आविष्कार कर लेगा, जो जमीन की गहराइयों तक भी खोद कर यह उपहार प्राप्त कर लेगा और उसकी कदर नहीं करेगा।

इस तरह चर्चा चलती रही, परन्तु कोई सुझाव ही पसंद नही आ रहा था। भगवान एक–एक करके सारे सुझाव को नकारते ही जा रहे थे। बहुत सोच–विचार के बाद अंत में स्वयं भगवान ने सुझाव दिया कि इस उपहार को मनुष्य के भीतर ही छुपा दिया जाए, मनुष्य अपने बाहर, आस–पास हमेशा खुशियां और प्रसन्नता ढूंढता रहेगा। परन्तु खुशियों का उपहार उसके भीतर ही होगा। शान्ति व सुख की प्राप्ति के लिए सन्मार्ग पर चलना ही होगा।

सेवा - स्मृति के क्षण

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Donate via UPI
Google Pay | PhonePe | Paytm
narayanseva@sbi

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA

+91 294 662 2222 | +91 7023509999

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

सभी बुर्जुर्गो को पूर्ण आदर, सम्मान के साथ ये तो कृपा व्यासपीठ की है। ये कथा वेदव्यास महाराज जी की है। मुझे आप से वार्ता करने का ये सत्संग वार्ता है

तात् स्वर्ग, अपवर्ग सुख धरिह तुला इक अंग
तूल ना ताहिं सकल मिली, जो सुख लव सत्संग।

हनुमान जी महाराज पधार गये है–

घूमा दो म्यारा बालाजी घमड़ घमड़ घोटा।

हमारे हनुमान जी महाराज की कृपा से ही हम सत्संग में बोल सकते है सुन सकते हैं। रोते हुए नये वल्कल वस्त्र। प्रातःकाल आज स्वाध्याय कर रहा था, सोच रहा था। कैसे हुए होंगे मैथलीशरण गुप्त चिरगांव झाँसी से जिन्होने साकेत लिख दिया। कैसे हुए होगे गोस्वामी तुलसीदास जी महाराज जिन्होंने आपको और हमारे को जीवन का पाठ पढ़ाया। हाँ ये जीवन का पाठ देवरानी–जेठानी कैसे रहे। पिता–माता के सम्बन्ध कैसे रहे, भाई–भाई, भाई हो तो भरत जैसा, जब तक यह विश्व रहेगा तब तक बोलेगे भाई हो तो भरत जैसा, सेवक हो तो हनुमान जी जैसा, ऐसी एक कथा सीता माता ने जब हाथ बढ़ा दिये वल्कल वस्त्र लेने के लिए कौशल्या जी रो पड़ी।

कौशल वधू वि विदेह, मुझे छोड़कर कहाँ चली। फिर कौशल्या माता बोली सीते तू तो मेरे प्राणों का आधार है, प्रिय मेरी बेटी से भी अधिक है, बहू भी है, बेटी भी है। मुझे छोड़कर कहाँ जाती है, मंझली बहिन राज्य लेवे। उसे पुत्र को दे देवे। इतना बड़ा दिल जिनका था। वो कौशल्या माता भी बोली सीते आप मत जाना राम जी ने भी समझाया। वहाँ बाघ है, वहाँ भालू हैं, वहाँ शेर चिंघाड़ते है। हिंसक पशु रहते हैं, और नदियों का पानी इतना ठण्ड़ा है, जैसे बर्फ में हाथ डाल दिया हो। बजरंग बली की कृपा से मैं बोल पा रहा हूँ और आप सुन पा रहे हैं, समझ पा रहे हैं। ये आपस की परिचर्चा, ये घर की बात मानियेगा। मैं पराया नहीं हूँ आपका हूँ, सभी अपने हैं। केवल ईश्वर एक है। वो सर्वव्यापक है, आपने कमल के फूल के दर्शन तो बहुत किये ही है। बाजार में 20 रुपये में एक कमल का फूल मिल गया। परन्तु कमल के पत्ते के नीचे आधार क्या होता है, ये कवलियाँ बोलते है इसको और इसकी बचपन में हम लोग सब्जी बनाकर के भी जीमा करते थे। इस कवलिये को तोड़ेंगे, ये देखिये अन्दर जैसे बिल्कुल शंकरकन्दी हो, जैसे गाजर हो, जैसे केले के अन्दर का गुर्दा हो, बाबू ,भाया ये कथा क्यों सुनते है, इसलिए कि हमारा जीवन अच्छा हो जाये। इसलिए की हमारे अन्दर सीता जैसा त्याग आ जावे। आपके वहाँ गर्मी पड़ती है, वहाँ सर्दी पड़ती है। वहाँ ठण्ड़ बहुत पड़ती है, वहाँ बरसात बहुत पड़ती है। प्रभु तुम तो हो, वहाँ आप तो होंगे ना, मेरे साथ आपके साथ रहकर मैं सब निभा लूंगी। सब व्रत, नियम निभा लूंगी। और सीता–माता ने बार–बार कहा– आँखों में आँसू निकल रहे हैं। मुझे मालूम है आपके आँखों के पौर गिले हो गये।

हर आँख यहाँ यूं तो बहुत रोती है। हर बूंद मगर अश्क नहीं होती है।

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 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

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें
मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999
आपके अपने संस्थान का पता
नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

सम्पादकीय

जीवन एक प्रवाह है, इसमें गतिशीलता है। इसमें यदि शारीरिक रूप से ठहराव आ जाये तो मृत्यु है ही पर मानसिक रूप से ठहराव आ जाये तो भी एक तरह से मृत्यु ही है। प्रवाह कभी रुकना नहीं चाहिये, चाहे वह वैचारिक हो या भौतिक। जैसे नदी का प्रवाह रुकता है तो पानी में विकार उत्पन्न होने लगते हैं। वैसे ही जीवन का प्रवाह रुकता है तो विविध विकार जन्मने लगते हैं।

इस प्रवाह को निरंतर बनाये रखने के लिये दो बातें महत्वपूर्ण हैं वे हैं –सेवा और सत्संग। सेवा हरेक की और सत्संग भी हरेक से।

सेवा का तात्पर्य केवल भौतिक क्रियाओं तक सीमित नहीं है, वह बाहरी भी है और भीतरी भी। ऐसे ही सत्संग भी उभयपक्षीय कार्य है। इसलिये सेवा और सत्संग का क्रम बना रहेगा तो जीवन में वैचारिक, संवेदनात्मक एवं सर्वप्रकारीय प्रवाह भी अनंत तक चलता रहेगा।

कुछ काव्यमय

जीवन की धारा को
निरंतर बहाते रहें।
नारायण का प्यारा
खुद को कहाते रहें।
जिस दिन धारा का प्रवाह
हो जायेगा अवरुद्ध।
हमारी सारी शुचिता थम कर
हमें कर देगी अशुद्ध।

- वरदीचन्द राव

जिला खेलकूद में जीते पदक

65वीं उदयपुर जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में संस्थान की नारायण चिल्ड्रन एकेडमी के बालक–बालिकाओं ने भाग लेकर विभिन्न प्रतियोगिता में सिल्वर व कांस्य पदक प्राप्त किए। 16से 18 नवम्बर तक हुई जिम्नास्टिक स्पर्द्धा में विशाल सांगिया ने व जूडो स्पर्द्धा में राकेश परमार ने कांस्य पदक प्राप्त किया, जब कि एथलेटिक्स प्रतियोगिता (1–3 दिसम्बर) में शिवराज अंगारी ने रजत पदक हासिल किया। शिवराज अंगारी ने राज्यस्तरीय एथेलेटिक्स स्पर्द्धा में उदयपुर जिले का प्रतिनिधित्व भी किया। जिम्नास्टिक में सतीश बम्बूरिया, गोविन्द बम्बूरिया, अरूण डूंगरी व अजय बम्बूरिया का भी श्रेष्ठ प्रदर्शन रहा। एथेलेटिक्स में रूपलाल पारगी, नारायण लाल, गोविन्द बम्बूरिया, विशाल सांगिया, गुंजन जोशी, हिमानी कुंवर, तनु किकावत व जिज्ञासा कुंवर को श्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहन पुरस्कार मिले।

अपनों से अपनी बात

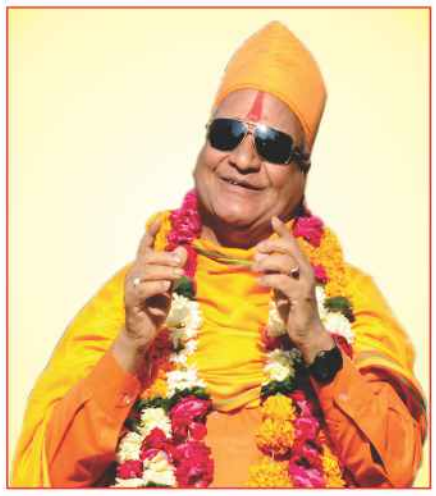
पुण्य की मुद्रा

एक धनाढ्य सेठ ने एक रात सपने में देखा कि यात्रा के दौरान उसकी कार के बेक अचानक फेल हो गए और कार सैकड़ों फिट गहरी खाई में गिर पड़ी। दुर्घनास्थल पर ही उसकी मृत्यु हो गई। यमदूत उसे उठा ले गए। स्वर्ग के द्वार पर देवराज इन्द्र ने सेठ का स्वागत किया। सेठ के हाथ में बड़ा –सा बैग देखकर उन्होंने ने सेठ से पूछा– इसमें क्या है? इस पर सेठ ने उत्तर दिया– इसमें मेरे जीवन भर की कमाई है।

देवराज ने एक तरफ इशारा करके सेठ से कहा– इसे वहां रख आराम कीजिए। तत्पश्चात् सेठ ने वहां आराम किया। थोड़ी देर बाद सेठ स्वर्ग के बाजार में निकला। एक दुकाने से बहुत सी वस्तुएं खरीदने के बाद उसने अपने बैग में से नोट निकाले तो दुकानदार ने कहा– कि यह मुद्रा यहाँ नहीं चलती । वह दुकानदार की शिकायत लेकर देवराज के पास गया। देवराज ने उसे समझाया– एक व्यापारी होकर इतना भी नहीं जानते कि एक देश की मुद्रा दूसरे देश में नहीं चलती। आप मृत्युलोक की मुद्रा स्वर्गलोक में खपाना चाहते हो? सेठ रोने लगा। वह बोला कि उसने दिन–रात चैन नहीं लिया, माता, पिता, गरीब– असहायों की सेवा छोड़ दी, पत्नी– बच्चों की सेहत का ध्यान नहीं रखा, किसी की सहायता नहीं की सिर्फ पैसा ही कमाया, पर सब व्यर्थ हो गया।

देवराज ने कहा – धरती पर रहकर आपने जो अच्छे कर्म किये हो जैसे किसी भूखे को भोजन कराया हो, किसी अनाथाश्रम– वृद्धाश्रम में दान दिया हो, यदि आदि पुण्य ही यहाँ की मुद्रा है। उसी धन से आप स्वर्ग के सुखों का आनंद ले सकते हैं। अन्यथा आपको नर्कलोक जाना होगा। तभी सेठ की नींद खुल गई और उसने जीवन में सद्कर्म का का निर्णय लिया। मनुष्य को अपना जन्म सार्थक करने के लिए परोपकार के मार्ग पर चलना चाहिए। जो लोग जीवन में सिर्फ अपना ही हित सोचते है, उनका जीवन व्यर्थ है।

–कैलाश 'मानव'



बिना दान दिये नहीं सुधरता परलोक

राजा श्वेत ने जिस लगन से राज्य का संचालन किया था, उससे भी अधिक लगन से हजारों वर्ष तक तपस्या की। उत्तम तपस्या के प्रभाव से उन्हें ब्रह्मलोक की प्राप्ति हुई। वहाँ सब तरह की सुख–सुविधा मिली, किन्तु भोजन का कोई प्रबन्ध न था। भूख के मारे उनकी इन्द्रियाँ विकल हो गयीं। उन्होंने ब्रह्माजी से पूछा कि यह लोक भूख–प्यास से रहित माना जाता है फिर किस कर्म से मैं भूख से सतत् पीड़ित रह रहा हूँ।

विदर्भ देश में श्वेत नामक राजा राज्य करते थे। कुछ ही दिनों में राजा के मन में वैराग्य हो गया। तब वे अपने भाई को राज्य सौंपकर वन में तपस्या करने चले गये। उन्होंने जिस लगन से राज्य का संचालन किया था, उससे भी अधिक लगन से हजारों वर्ष तक तपस्या की।

उत्तम तपस्या के प्रभाव से उन्हें ब्रह्मलोक की प्राप्ति हुई। वहाँ सब तरह की सुख–सुविधा मिली, किन्तु भोजन का कोई प्रबन्ध न था। भूख के मारे उनकी इन्द्रियाँ विकल हो गयीं। उन्होंने ब्रह्माजी से पूछा कि यह लोक भूख–प्यास से रहित माना जाता है फिर किस कर्म के विपाक से मैं भूख से सतत् पीड़ित रह रहा हूँ। ब्रह्माजी ने कहा – वत्स !

मृत्युलोक में तुमने कुछ दान नहीं किया, किसी को कुछ खिलाया नहीं, वहाँ बिना कुछ दान दिये परलोक में खाने को नहीं मिलता। भोजन से तुमने केवल अपने शरीर को पाला है, इसलिये उसी मुर्दे शरीर को वहाँ जाकर खाना पड़ेगा। इसके अतिरिक्त तुम्हारे भोजन का और कोई मार्ग नहीं है। तुम्हारा वह शव अक्षय बना रहेगा। सौ वर्ष बाद महर्षि अगत्स्य तुम्हारा उद्धार करेंगे। ठीक सौ वर्ष बाद देवयोग से महर्षि अगत्स्य सौ योजना वाले उस विशाल वन में जा पहुँचे। वह जंगल बिल्कुल सुनसान था। वहाँ न कोई पशु था, न पक्षी। उस वन के मध्य में चार कोस लम्बी एक झील थी।

अगस्त्य जी को उसमें एक मुर्दा दिख पड़ा। उसे देखकर महर्षि सोचने लगे कि यह किसका शव है ? यह कैसे मर गया। इसी बीच आकाश से एक अद्भुत विमान उतरा। उस विमान से एक दिव्य पुरूष निकला।

वह झील में स्नान कर उस शव का मांस खाने लगा। भरपेट मांस खाकर वह सरोवर में उतरा और उसकी छटा निहारकर फिर स्वर्ग की ओर जाने लगा।

महर्षि अगस्त्य ने उससे पूछा –देखने में तो तुम देवता मालूम पड़ते हो, किन्तु तुम्हारा यह आहार बहुत ही घृणित है। तब उस स्वर्गवासी पुरूष ने अपना पूरा वृतान्त कह सुनाया, और यह भी बताया कि हमारे सौ वर्ष पूरे हो गये हैं। पता नहीं महर्षि अगस्त्य मुझे कहाँ कब दर्शन देंगे, और मेरा उद्धार होगा ? अगत्स्य ने कहा "मैं ही अगस्त्य हूँ।" बताओ तुम्हारा क्या उपकार करूँ? तब उसने कहा– मैं अपने उद्धार के लिये आपको एक अलौकिक आभूषण भेंट करता हूँ। इसे आप स्वीकार कर मेरा उद्धार करें। निर्लोभ महर्षि ने उसके उद्धार के लिए उस आभूषण को स्वीकार कर लिया। आभूषण के स्वीकार करते ही वह शव अदृश्य हो गया और उस पुरूष को अक्षयलोक की प्राप्ति हुई।

इच्छा तो है इस चमन को
गुलजार कर दूँ!
कुछ नहीं तो रास्ते का
खार ही साफ कर दूँ।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

समय व्यतीत होता रहा, बाहर आने–जाने का क्रम बढ़ गया, इसके साथ–साथ व्यस्तताएं भी बढ़ती गई। कैलाश के मन में कुछ महीनों से अपनी आंख का केटरेक्ट का ऑपरेशन करवाने की सुगबुगाहट चल रही थी। एक आंख तो उसकी बचपन में ही चली गई थी, दूसरी भी बेकार हो जाये इसके पूर्व वह इसका ऑपरेशन करा लेना चाहता था। ऑपरेशन के लिये कम से कम 5 दिन अपने व्यस्त कार्यक्रम से निकालने थे जो उसे लिये भारी साबित हो रहे थे।

चेन्नई का शंकर नेत्रालय भारत का विश्व प्रसिद्ध अस्पताल था। 2009 मे उसका चेन्नई जाना हुआ तो उसने अपनी आंख की जांच करवाने की सोची। नेत्रालय के ट्रस्टी उसे परिचित थे। एक दिन फोन कर वह नेत्रालय पहुंच गया तो डॉक्टरों ने उसकी आंख की जांच की और कहा कि आधुनिक फेको पद्धति से ऑपरेशन कर देंगे। डॉक्टरों का मत था कि ऑपरेशन साल भर बाद भी कभी भी करायेंगे तो ठीक रहेगा। साल भर की बात सुन कर कैलाश के मन का बोझ हलका हो गया, कम से कम एक साल तो इस दृष्टि से किसी तरह से किसी तरह चिन्ता की जरूरत नहीं है।

देखते ही देखते साल भर कैसे गुजर गया कुछ पता नहीं चला। अब वापस उसे ऑपरेशन करवाने के तनाव ने घेर लिया। आंखों के ऑपरेशन की दृष्टि से उदयपुर में भी अच्छे डाक्टर थे, नीमच भी पास ही था, वह तय नहीं कर पा रहा था कि ऑपरेशन कहां कराये। एक बात उसने मन में पक्की कर ली थी कि अगर वह शंकर नेत्रालय में ऑपरेशन करायेगा तो साधारण व्यक्ति की तरह ही जायेगा। न तो ट्रस्टियों को सूचित करेगा न ही किसी को अपना परिचय देगा।

अंश - 224

डाइट के लिए हैल्दी हैबिट

चीनी कम खाना –

अगर नये साल पर हैल्दी रहना तय करते हैं तो सबसे पहले चीनी कम करें। अधिक चीनी से न केवल शुगर बढ़ता है, बल्कि तेजी से वजन भी बढ़ता है। इससे हार्ट, डिजीज, ब्लड प्रेशर आदि दूसरी बीमारियों की आशंका भी बढ़ती है।

जंक फूड से दूरी

प्रोसेस्ड व पैकेट वाले फूड बेहद आसन तरीके से बन जाते हैं। स्वाद में भी अच्छे होते हैं,क्योकि इसमें कैमिकल और नमक की मात्रा अधिक होती है। इनसे हर तरह की जीवनशैली से जुड़ी क्रॉनिक बीमारियों का खतरा बढ़ता है।

पानी खूब पीना है

भरपूर पानी पीना न केवल शरीर को हाइड्रेट करता है, बल्कि शरीर को डिटॉक्स और मेटाबॉलिज्म को मजबूत करता है। भरपूर मात्रा में पानी पीने से सिरदर्द और माइग्रेन जैसी बीमारियों से भी राहत मिलती है।

फाइबर डाइट

फाइबर डाइट ज्यादा लेने से पाचन ठीक रहता है। पेट की अधिकतर बीमारियां पाचन ठीक न रहने से होती है। हाई फाइबर डाइट लेने से पेट भरा–भरा महसूस होता है। वजन और कोलेस्ट्रोल भी नियंत्रित रहता है।

समय से नाश्ता करना

पूरी रात में पेट खाली हो जाता है। खाली पेट रहने से एसिड बनता है। ऐसे में चटपटा खाने की इच्छा होती है। मेटाबॉलिज्म पर असर पड़ता है। देरी से खाने के बाद भी शरीर में ऊर्जा की कमी महसूस होती है। सुस्ती रहती व मोटापा भी बढ़ता है।

सेहत के लिये आजमाइये

1. अरुचि के लिये मुनक्का हरड़ और चीनी– भूख न लगती हो तो बराबर मात्रा में मुनक्का (बीज निकाल दें), हरड़ और चीनी को पीसकर चटनी बना लें। इसे पाँच छह ग्राम की मात्रा में (एक छोटा चम्मच), थोड़ा शहद मिला कर खाने से पहले दिन में दो बार चाटें।

2. बदन के दर्द में कपूर और सरसों का तेल– 10 ग्राम कपूर, 200 ग्राम सरसों का तेल– दोनों को शीशी में भरकर मजबूत ढक्कन लगा दें तथा शीशी धूप में रख दें। जब दोनों वस्तुएँ मिलकर एक रस होकर घुल जाएं तब इस तेल की मालिश से नसों का दर्द, पीठ और कमर का दर्द और, माँसपेशियों के दर्द शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं।

3. जोड़ों के दर्द के लिये बथुए का रस– बथुआ के ताजा पत्तों का रस पन्द्रह ग्राम प्रतिदिन पीने से गठिया दूर होता है। इस रस में नमक–चीनी आदि कुछ न मिलाएँ। नित्य प्रातः खाली पेट लें या फिर शाम चार बजे। इसके लेने के आगे पीछे दो–दो घंटे कुछ न लें। दो तीन माह तक लें।

4. पेट में वायु–गैस के लिये मट्ठा और अजवायन – पेट में वायु बनने की अवस्था में भोजन के बाद 125 ग्राम दही के मट्ठे में दो ग्राम अजवायन और आधा ग्राम काला नमक मिलाकर खाने से वायु–गैस मिटती है। एक से दो सप्ताह तक आवश्यकतानुसार दिन के भोजन के पश्चात लें।

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

अनुभव अमृतम्

हरि कृपा से संत मिलन

अलसीगढ़ के शिविर में जनवरी 1987 में कितने लाभान्वित हुए, क्योंकि उनके हथेली में रेखा थी किस दिन कितने बजे, कहाँ से कपड़े प्राप्त होंगे, कहाँ से वो आयेंगे, कहाँ वो जायेंगे सब भाग्य का विधान है। हम तो निमित्त बन गये। उनकी रेखा उनके पास, उनकी रेखाओं से उनको पौष्टिक आहार मिल रहा है, और कहाँ से आ रहा? मफत काका, कभी जिन्दगी में सोचा भी नहीं था। दिवाली बेन मोहनलाल मेहता चेरिटेबल ट्रस्ट से सम्पर्क होगा। बीसलपुर के राजमल जी भाईसाहब, सोहनलाल जी जैन साहब ने जब कहा आप इनको जानते हो? मैंने कहा क्या अद्भुत संजोग हो गया। ये बहुत बड़ी जीवन की फिल्म है– महाराज। जीवन की इस फिल्म में तो एक साथी चतर सिंह जी बावजी के दोहे चौपाई बहुत याद थी वो बोल उठा–

यूं कांई पड्यो पसरने डाकी, थारा कतरा टेशन बाकी,
कटे अंगरख्या, कटे पगरख्यां, कटे मोजड़ी नाकी।

कहाँ खो गये? कैलाश जी अग्रवाल आपको परमात्मा ने रास्ता दिखा दिया है। कभी सोचा भी नहीं उदयपुर में सर्विस करेंगे पी.एण्ड.टी. विभाग टेलिकम्युनिकेशन जब पोस्ट ऑफिस का फॉर्म भरा था 1971 में, तो लिखा था मुझे पाली–मारवाड़ दे दीजिये। पाली मारवाड़ मिल गया, सुमेरपुर पाली–मारवाड़। सिरोही की यात्रा, वाह अभी तो तू एकदम सभी यात्रा घूम कर झालावाड़ शहर करके, सरदार शहर करके, रेलगाड़ी, ऊँटगाड़ी पर बैठना, घुड़सवारी करनी सब करके उदयपुर पहुँच गया।

डॉक्टर अग्रवाल साहब यदि न मिले होते तो बहुत कुछ अधूरा रह जाता, लेकिन विधि का विधान है। भाग्य लेख बहुत अच्छी तरह से समझ में आ रहा है, धीरे–धीरे सब समझ में आ रहा है। इस देह देवालय के रोम–रोम में कोशिकाएँ जन्म लेती और मरती हैं। जन्म लेती और मरती, उत्पाद व्यय, उत्पाद व्यय की लहरें चलती जैसे समुद्र की लहरें, समुद्र की लहरें क्या हैं? करोड़ों बिन्दुओं को मिलना बिछुड़ना कहते हैं।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 351 (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