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 दिनांकः–प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 10 • अंक-2601 • उदयपुर, सोमवार 07 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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 रजिस्ट्रेशन 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 (असिसेटड 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 (पीएनडों), 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।

खुशी की लहर लिए चल पड़ी सरिता

बिहार के गोपालगंज जिले की 40 वर्षीय गृहिणी सरिता का जीवन अपने परिवार के साथ व्यस्थित चल रहा था कि कुदरत ने ऐसी करवट ली कि बिन हाथ–पांव वाली होकर दूसरों के सहारे की मोहताज हो गई। जिसका सफल इलाज संस्थान के वरिष्ठ प्रोस्थेटिक एवं आर्थोटिस्ट डॉ. मानस जी साहू ने दोनों कृत्रिम हाथ–पैर लगाकर किया।

सरिता बताती है कि उसके 11 व 12 साल के पुत्र–पुत्री हैं। वह अपने पति की भजन कीर्तन से प्राप्त मामूली आमदनी में भी खुशी से गुजर बसर कर रही थी। 4 साल पहले वो अपने भाई से मिलने चंडीगढ़ गई और परिवार के खराब हालात से भाई को अवगत कराया तो उसने लुधियाना में एक कारखाने पर मजदूरी दिलवा दी। 3 साल सब कुछ ठीक चला। जनवरी 2020 में वो काम से विश्राम स्थल लौट कर हाथ–पांव धोने गई जहां एक बाल्टी से पानी लेकर हाथ–पैर धोये जिससे हाथ–पैरों में जलन महसूस होने लगी। साथी मजदूरों को बताने पर उसे हॉस्पीटल ले जाया गया। तब तक हाथ–पैर एकदम सुन्न व काले हो चुके थे। डॉक्टर्स के अनुसार जिससे उसने हाथ–पांव धोए उस पानी में तेजाब का अंश था। हाथ–पांव काटने होंगे। यह सुन सरिता स्तब्ध रह गई। कर भी क्या सकते थे? एक ही झटके में चलती–फिरती जिन्दगी दूसरों के सहारे हो गई। वह इतनी दुःखी थी कि रोजाना मौत मांगती थी। तभी पड़ौस के एक व्यक्ति ने नारायण सेवा संस्थान के बारे में बताया तो उदयपुर चले आए .... अब वह कृत्रिम पैरों से चलती व हाथों से जरूरी लेकिन आसान काम कर लेती है।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
SINCE 1985
Our Religion is Humanity

आत्मीय स्नेह मिलन एवं भामाशाह सम्मान समारोह
स्थान व समय
12 फरवरी 2022 प्रातः 11.00 बजे से
गीता विद्यालय मंदिर, 25 बी, महावीर सोसायटी, पारस सोसायटी के सामने पी.एन. मार्ग, जामनगर (गुजरात)
मधुबन गेस्ट हाउस नियर, त्यागी हॉस्पिटल, सासनी गेट, आगरा रोग, अलीगढ़ - उ.प्र.
बाबालाल महाराज जी मंदिर, हनुमान गेट, जगधारी, यमुनानगर- हरियाणा
13 फरवरी 2022
होटल कम्फर्ट, हॉस्पिटल रोड, मण्डी - हिमाचल
इस सम्मान समारोह में सभी दानवीर, भामाशाह सादर आमंत्रित है।
पू. कैलाश जी 'मानव'
'सेवक' प्रशान्त भैया
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
+91 7023509999
+91 2946622222

NARAYAN SEVA SANSTHAN
SINCE 1985
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन एवं कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर
13 फरवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से
स्थान
ग्राउण्ड करमा रोड, औरंगाबाद - बिहार
अग्निहोत्री गार्डन, सदर बाजार, होशगाबाद, म.प्र.
माता बाला सुन्दरी प्रांगण, शहजादपुर, जिला-अम्बाला
19 फरवरी 2022
बजरंग व्यायामशाला, कार शोरुम के सामने, पटेल मैदान के सामने, अजमेर
20 फरवरी 2022
गांधी मैदान, मिर्जा गालिब कॉलेज, चर्च रोड, गया-बिहार
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
पू. कैलाश जी 'मानव'
'सेवक' प्रशान्त भैया
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

स्वभाव का परिष्कार

आत्म कल्याण के लिए सबसे पहले हम अपने गुण, कर्म और स्वभाव का परिष्कार करें। जीवन में इससे जो बदलाव आएगा वह अत्यन्त मंगलकारी होगा।

नदी तट पर पण्डित जी का आवास था। वे बच्चों को शिक्षा देने का कार्य करते थे और उसके बदले में जो मिल जाता, उसी में घर खर्च चलाते। किसी से कुछ मांगने की आवश्यकता उन्हें कभी नहीं हुई। थोड़ी खेती–बाड़ी भी थी। वे और उनका परिवार सुख से रहते थे। उनका स्वभाव बड़ा ही सौम्य ओर मिलनसार था। परिवार और रिष्तेदारी में भी उनके सद्भाव और सहृदयता के कारण सभी उन्हें अत्यन्त आदर देते। एक दिन जब वे घर में अकेले बैठे थे, मन में विचार आया कि जो भी संत इधर आते हैं, वे आत्मा के परिश्कार की बात करते है, आखिर यह आत्मा है क्या? इसकी खोज करनी चाहिए।

यह धुन उन पर ऐसी सवार हुई कि वे दैनन्दिन जरूरी कार्यो से विमुख होते गए। व्यवहार में भी अनमन्यस्कता आ गई। परिजन कुछ पूछते या किसी काम के लिए कहते तो, वे झिड़क देते। बात–बात पर क्रोधित होना, स्वभाव बन गया। जिसका असर पारिवारिक सम्बन्धों में कटुता के रूप में हुआ। अब वे अकेले और गुमसुम भी रहने लगे और यही सोचते कि यदि आत्मा हमारे भीतर है तो वह कैसी होगी, उसका आभास कैसे हो सकता है। इसी उधेड़बुन में उनका जीवन नरकमय होता जा रहा था।

एक रात जब वे गहरी निद्रा में थे अचानक उनकी आंखे खुली, देखा उनके भीतर से ही एक प्रकाश निकल कर इर्द–गिर्द घूम रहा है तभी उन्होंने प्रकाश से ही निकलते स्वर भी सुने– पण्डित तुम क्यों भटक रहे हो? क्यों गलत राह पकड़ ली है। कटुता और कर्तव्य से विमुखता सबसे बड़ी बुराई है। मैं तो तुम्हारे भीतर ही हूं। यदि जीवन में शान्ति, सौम्यता और मधुरता है, तो समझो आत्मा सदैव तुम्हारे साथ है। विवेक से अपना कार्य करते रहोगे तो सदैव तुम्हें मेरी अनुभूति होगी।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

सावित्री अपने पतिदेव सत्यवान जी को यमराज से उनका शरीर छुड़ा करके पृथ्वीलोक पर ले आयी, आज दिन तक ऐसा सवित्री नहीं हुई, जो अपने पति सावित्री को यमराज के पास से छुड़वा कर ला सके, ऐसा कोई उदाहण विश्व इतिहास में नहीं हुआ। फिर भी यदि नारी का सम्मान नहीं हो, बहुत भारी दुख है। सीता माता ने कहा–

जो गौरव लेकर स्वामी
होते हो कानन गामी।
उसमे अर्द्धभाग मेरा करो
ना आज त्याग मेरा।।

हे स्वामी मेरे प्राण चले जायेंगे। आप यदि मुझे छोड़कर चले गये, ये शरीर लाश की तरह पड़ा रहेगा। हानि–लाभ, जीवन–मरण, यश–अपयश विधि हाथ। उठावणे में गया था वो उनका जीवन चरित्र पढ़ा जा रहा था, कब जन्म हुआ, कब विवाह हुआ सामजिक कार्य के जो समाज का कार्य करते है, जो दिव्यांगो को खड़ा करवाते है। जो उनके प्लॉस्टर बंधवाते है, जो इनका ऑपरेशन करवाते है, जो इनको कैलिपर्स पहनाते है, जो इनको फिजियोथैरैपी करवाते है, जो इनको चलाते है, जो इनको कम्प्यूटर क्लॉस सिखाते है। इनको मोबाइल कोर्स करवाते है, इनको सिलाई सेन्टर में कोर्स करवाते है और इनका विवाह भी कर देते है, ऐसे दानवीर भामाशाह के लिए जितनी ताली बजा सको बजाओ।

ये दान देना, ये दया करना, ये तो धर्म की रेलगाड़ी है बाबूजी! धर्म प्रेक्टिकल होना चाहिए। धर्म हमारे व्यवहार में आना चाहिए। कहते है कि व्यवहार सुधर जाये तो रंग चौखे आये और जीवन का आधार बढ़िया हो जाये तो सोना बन जावे। ये व्यवहार में आने की कथा है, कैसे सासु के प्रति बहू ने विन्रमता से कहा तुमको अपने पतिदेव से को कहा प्रभु मुझे ले चलना, उर्मिला जी की क्या स्थिति थी लक्ष्मण जी क्या सोच रहे थे।

धैर्य की असली परीक्षा

एक बार स्वामी विवेकानंद ट्रेन से सफर कर रहे थे। वे फर्स्ट क्लास के डिब्बे में बैठे हुए थे। उनके पास ही दो अंग्रेज और आकर बैठ गए। अंग्रेजों ने विवेकानंद को देखा तो सोचा कि एक साधु इस डिब्बे में कैसे बैठ सकता है। अंग्रेज सोच रहे थे कि ये साधु है, ज्यादा पढ़ा–लिखा नहीं होगा। हमारी भाषा भी नहीं जानता होगा। दोनों अंग्रेज अपनी भाषा में साधु–संतों की बुराई करने लगे। वे बोल रहे थे, ये जो लोग साधु बन जाते हैं, दूसरों के पैसों पर फर्स्ट क्लास के डिब्बे में घूमते हैं, ये लोग धरती पर बोझ हैं। वे लगातार साधुओं की बुराई कर रहे थे, क्योंकि वे ये मान रहे थे कि ये साधु हमारी बात समझ नहीं पा रहा है, इसे इंग्लिश तो आती नहीं होगी। एक स्टेशन पर रेलगाड़ी रुकी तो वहां गार्ड आया तो विवेकानंदजी ने उस गार्ड से अंग्रेजी में कोई बात की। ये देखकर दोनों अंग्रेज हैरान थे, उन्हें लगा कि यह तो फर्राटेदार इंग्लिश बोल रहा है। उन्हें शर्मिंदगी होने लगी।

दोनों अंग्रेजों को ये मालूम हो गया कि ये स्वामी विवेकानंद हैं। दोनों ने स्वामीजी से क्षमा मांगी और पूछा, आप अंग्रेजी भाषा जानते हैं, हम लगातार आपकी बुराई कर रहे थे तो आपने हमें कुछ बोला नहीं। ऐसा क्यों? स्वामीजी ने कहा, आप जैसे लोगों के संपर्क में रहते हुए उनकी भाषा सुनते हुए, उनकी प्रतिक्रिया से मुझे बहुत फायदा होता है, मेरी सहनशक्ति और निखरती है। आपके अपने विचार हैं, आपने प्रकट कर दिए। मेरा अपना निर्णय है कि मुझे धैर्य नहीं छोड़ना चाहिए। मैं आप पर गुस्सा करता तो नुकसान आपका नहीं, मेरा ही होता। जब कोई हमारी बुराई करता है, तब हमारे धैर्य की असली परीक्षा होती है। बुरी बातों को सहन करने की शक्ति हमें कई समस्याओं से बचा लेती है।

सम्पादकीय

सुखी रहना हरेक व्यक्ति की आकांक्षा होती है। यह ठीक भी है, क्योंकि जब व्यक्ति सुखी ही नहीं होगा तो वह अपने दायित्वों व कर्तव्यों को ठीक से कैसे निभा पायेगा ? बिना सुख की अनुभूति के उसका व्यवहार भी असंतुलित ही होगा। दुःख को इस पृथ्वी पर का नरक भी माना जा सकता है। इस दृष्टि से सुख ही स्वर्ग है। यानी हम विचार करें तो पायेंगे कि सुख और दुःख ही स्वर्ग और नरक हैं। सुखी रहने के लिये बहुत बड़े–बड़े काम की आवश्यकता नहीं है। बस इसके लिये दो ही बातें ध्यान में रखने की आवश्यकता है। आदमी अपने दुःख को बहुत गहरे से न ले। वह तुलना करे कि मुझसे ज्यादा दुःख तो कई सारे व्यक्ति झेल रहे हैं, फिर मैं ही दुःखी क्यों? दूसरी बात है कि व्यक्ति औरों के सुख पर कम ध्यान दे। जैसे ही वह औरों के सुख देखता है तो वह अपनी तुलना करने लगता है। वह दुःखी होने लगता है। अतः दुःख की तुलना करें व सुख की नहीं तो व्यक्ति हर पल सुखी रह सकता है।

कुछ काव्यमय

सुख दुःख दोनों द्वन्द्व हैं,
होना इनसे मुक्त।
जीवन में इनको न करें
गहराई में प्रयुक्त।
तुलना कभी करना नहीं,
अपनी औरों के साथ।
सुखी रहना तो सरल है,
और है अपने हाथ।

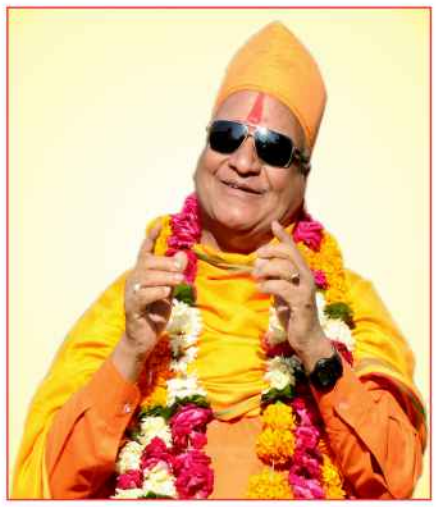
- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

पुण्य का संग्रह

परमार्थ की भावना जब उत्पन्न होती है, तो अपना सब कुछ देने को तत्पर हो जाती है। जीवन साथी का सहयोग मिलने पर यह और भी स्तुत्य हो जाती है। माघ विद्वान कवि थे एवं प्रतिभावान भी। अपनी अद्‌भुत काव्य शक्ति के बल पर उन्होंने कमाया भी बहुत। इतने पर भी वे कभी सम्पन्न न बन सके। जो हाथ आया वह अभावग्रस्तों, दुःखी–दरिद्रों की सहायता के लिए बिखेर दिया।

एक बार उस क्षेत्र में दुर्भिक्ष पड़ा। कवि ने अपनी सम्पदा बेचकर वहां के दीन–दरिद्रों की अन्नपूर्ति के लिए लगा दिया। मात्र उनका नवरचित काव्य घर में शेष रह गया था। सोचने लगे इसके बदले कुछ पैसा मिला जाये तो उसे भी समय की आवश्यकता पूरी करने के लिए लगा



दिया जाय। माघ और उनकी धर्म पत्नी लम्बी पैदल यात्रा करके राजा भोज के दरबार में पहुँचे।

एक अपरिचित महिला द्वारा काव्य, बेचने की दृष्टि से प्रस्तुत किया गया। काव्य के कुछ पृष्ठ उलटते ही राजा दंग रह गया। उन्होंने मुक्त हस्त से उसका पुरस्कार दिया। जो मिला उसे लेकर मार्ग में फिर वही दुर्भिक्षग्रस्त क्षेत्र मिले, वहीं से बांटना चालू किया।

आपका यह संस्थान दुर्भिक्ष रूपी पोलियो विकलांगों के लिए जो कर रहा है, वह है –समुद्र में बूंद के समान। इस भगवत कार्य में आपश्री की धनरूपी लक्ष्मी द्वारा आहुति की वैसे ही आवश्यकता है–जैसे दुर्भिक्षग्रस्त क्षेत्र में अन्न की।

संस्थान के कई दानदाता इस महायज्ञ में सुदूर रहते हुए भी अपनी आहुतियाँ दे रहे हैं –पुण्य का संग्रह कर रहे हैं –यदि आपश्री अभी तक नहीं जुड़ पाये है किसी कारण से तो अभी जुड़ जाइये –अन्तःकरण में उठे विचारों को दबाइये मत। लिख डालिये पत्र अथवा भिजवा दीजिये –सेवा में अपना सहयोग।

– कैलाश 'मानव'

क्रोध और धैर्य

जब युधिष्ठिर गुरु द्रोणाचार्य के पास विद्याध्ययन के लिए गए तो प्रथम दिन गुरु द्रोणाचार्य ने युधिष्ठिर एवं अन्य शिष्यों को सिखाया कि क्रोध नहीं करना चाहिए क्योंकि क्रोध अपनी माँ को खा जाता है। उसके पश्चात् गुरु द्रोणाचार्य ने अनेक बातें सिखाई, परन्तु युधिष्ठिर उस क्रोध वाले पाठ में ही अटके रहे। उसी पाठ को सीखते रहे। युधिष्ठिर गुरु द्वारा पढ़ाए गए अन्य पाठों को नहीं सीख पाए।

उन्होंने मन में ठान लिया था कि जब तक यह पाठ समझ में नही आ जाता, तब तक आगे के पाठ मैं नहीं सीखूँगा। कुछ समय पश्चात् परीक्षा आयोजित की गई। कोई अन्य परीक्षक थे, जिन्होंने सभी की परीक्षा ली। युधिष्ठिर अन्य सभी विद्यार्थियों से पीछे रहे। युधिष्ठिर प्रथम पाठ से सम्बन्धित प्रश्नों के ही उत्तर दे

पाए, अन्य पाठों के प्रश्नों के उत्तर नहीं दे पाए। परीक्षक ने युधिष्ठिर से कहा– तुम परीक्षा में असफल हुए हो। तुम्हें दण्ड मिलेगा। अपना हाथ बढ़ाओ।

परीक्षक ने युधिष्ठिर के हाथ पर डंडे से सौ प्रहार किए। परन्तु युधिष्ठिर के मुख पर, पहले प्रहार से सौंवे प्रहार तक शांति समान रूप से बनी रही। वे तनिक भी क्रोधित नहीं हुए। जब गुरु द्रोणाचार्य ने यह दृश्य देखा तो उन्होंने परीक्षक से पूछा –क्यों मार रहे हो?

परीक्षक ने उत्तर दिया– इसे 'क्रोध नहीं करना' वाले पाठ के अतिरिक्त और कुछ नहीं आता है।

तब गुरु द्रोणाचार्य ने कहा– वास्तव में, युधिष्ठिर ने ही 'क्रोध नहीं करना' वाले पाठ को समझा है, क्योंकि इसके मुख की शांति पहले प्रहार से लेकर अंतिम प्रहार तक एक समान बनी रही। इसने तनिक भी क्रोध नहीं किया। पाठ पढ़ाना तो आसान है, परन्तु उसे जीवन में आचरण में उतारना बहुत कठिन कार्य है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

मदन सीधा साधा धर्मपारायण व्यक्ति था। भीण्डर में बर्तन की छोटी सी दुकान थी जो वह अपने बड़े भाई देवीलाल के साथ चलाता था। छोटा सा गांव था, बर्तन के साथ–साथ कपड़े व छोटी मोटी अन्य चीजें भी रखते थे। दोनों भाई अभावों व गरीबी में ही पले–बढे थे। पिता किशनलाल का कम उम्र में ही निधन हो गया था। हालत इतनी खराब थी कि देवीलाल की उम्र बढ़ती जा रही थी फिर भी उसका विवाह नहीं हो पाया था।

अवसरों की कमी तथा अभावों के कारण कई लोग गांव से पलायन कर दूर दूर चले गये थे। इनमें किशनलाल का एक दूरी का भाई भी था। महाराष्ट्र के पांचोरा कस्बे में आकर इसने अपना अच्छा कारोबार जमा लिया था, मगर ईश्वर ने उसे संतान सुख नहीं दिया था।

इस भाई की नजर किशन के छोटे बेटे मदन पर थी। तब आपस के रिश्तेदारों के बच्चे गोद लेने की प्रथा आम थी। जब देवीलाल के समक्ष छोटे भाई मदन को गोद रखने का प्रस्ताव आया तो वह खुशी खुशी मान गया, सोचा इसी बहाने छोटे भाई का जीवन सुधर जायगा।

मदन का अपने बड़े भाई के प्रति बहुत लगाव था, वह उनसे बिछड़ने की कल्पना भी नहीं कर सकता था मगर हालात ऐसे थे कि दो वक्त की रोटी जुटाना भी दुष्कर था। यही सोचकर कि इसी बहाने बड़े भाई की जिम्मेवारियों पर वजन हल्का हो जायगा, मदन पांचोरा चला गया।

पांचोरा में सभी प्रकार की सुख सुविधाएं थी फिर भी मदन का ध्यान अपने बड़े भाई में ही अटका रहता। धीरे धीरे जिन्दगी चल निकली और मदन ने हालात से स्वयं को अभ्यस्त कर लिया। शीघ्र ही दत्तक पिता ने मदन की सगाई पक्की कर दी। सगाई पर सोना चढ़ाना पड़ता था। दत्तक पिता ने मदन से साफ साफ कह दिया कि वो सोना नहीं चढाएगा। सोने के बिना सगाई संभव नहीं थी। उसने कहा कि भीण्डर जाकर अपने भाई से सोना ले आओ तो सगाई हो जायेगी। मदन को बहुत बुरा लगा, वह अपने भाई की हालत अच्छी तरह से जानता था। पांचोरा से उसका मन उचट चुका था, उसने भीण्डर लौटने का यह बहाना अच्छा देखा। सोना लाने के नाम से उसने पांचोरा से विदाई ली और भीण्डर आ गया।

अंश - 001

सच्ची सुंदरता

राजकुमार भद्रबाहु को अपने सौंदर्य पर बहुत गर्व था। वह खुद को दुनिया का सबसे सुंदर आदमी मानता था। एक बार वह अपने मित्र सुकेशी के साथ घूमने जा रहा था। रास्ते में श्मशान आया। जब भद्रबाहु ने वहां आग की लपटें देखीं तो चौंक गया। उसने सुकेशी से पूछा, यहां क्या हो रहा है? सुकेशी ने कहा, 'युवराज मृत व्यक्ति को जलाया जा रहा है।' इस परभद्रबाहु ने कहा, 'जरूर वह बहुत ही कुरूप रहा होगा। सुकेशी बोला, 'नहीं, वह बहुत ही सुंदर था। इस पर भद्रबाहु ने आश्चर्य से कहा, 'तो फिर उसे जलाया क्यों जा रहा हैं?' सुकेशी ने जवाब दिया, मृत व्यक्ति की देह को जलना ही होता है। चाहे वह कितना ही सुंदर क्यों न हो। मरने के बाद शरीर नष्ट होने लगता है। इसलिए उसे जलाना जरूरी है। यह सुनकर भद्रबाहु को काफी धक्का लगा। उसका सारा अहंकार चूर–चूर हो गया। उसके बाद से वह हरदम उदास रहने लगा। इससे उसके परिवार के लोग और मित्र चिंतित हो गए। एक दिन भद्रबाहु को एक महात्मा के पास ले जाया गया। सारी स्थिति जानकर महात्मा ने उसे समझाया, श्कुमार, तुम भारी भूल कर रहे हो। शरीर थोड़े ही सुंदर होता है। सुंदर तो होता है,उसमें रहने वाला हमारा मन, हमारे विचार और कर्म सुंदर होते हैं। तुम शरीर को इतना महत्व नदो। इसे एक उपकरण या माध्यम भर समझो।

अपने विचार और कर्म को सुंदर बनाने का प्रयत्नल करो। तभी तुम्हारा जीवन सार्थक होगा। भद्रबाहु को बात समझ में आ गई। उस दिन से वह बदल गया। इस कथा प्रसंग से यह स्पष्ट होता है कि शारीरिक सौंदर्य नाशवान है। मन, कर्म और विचारों की सुंदरता ही मनुष्य के व्यक्तित्व और .तित्व को निखारती है। यही सच्ची सुंदरता भी है।

नहाने के बाद शरीर में रुखापन होता है

इस मौसम में ज्यादा गर्म पानी से न नहाएं। इससे शरीर में रूखापन आता है। मौसम के चलते त्वचा में निशान पड़ जाते हैं। इसलिए तौलिए से भी रगड़ने से बचें। इससे परेशानी बढ़ सकती है। कुछ लोग सर्दी में भी ठंडे पानी से ज्यादा नहाते है। ऐसे में आप बचें। इससे सर्दी– जुकाम के साथ त्वचा को भी नुकसान हो सकता है। त्वचा में भी नमी बनाए रखने के लिए नहाने के तुरंत बाद ही मॉइश्चर लगाएं। त्वचा में हल्की नमी के साथ ही लगाने पर इसका लाभ होता है। त्वचा सूखने के बाद लगाने से इसका लाभ नहीं होता है। जब नहाने की इच्छा न हो तो स्पंज बाथ यानी तौलिए को गीला करें और शरीर पोंछ लें।

दही खाने से ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता

दही में कैल्शियम, आयरन, पोटैशियम, विटामिन बी और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसको नियमित खाने से ब्लड प्रेशर सही रहता है। हावर्ड हैल्थ के अनुसार, मैग्निीशियम तत्व उच्च रक्तचाप के लिए अच्छा माना जाता है, जबकि कैल्शियम, मांसपेशियों के संकुचन में मदद करता है जो हृदय की मांसपेशियों के लिए फारयदेमंद होता है। 'साइलेंट किलर' के नाम से पहचाना जाने वाला उच्च रक्तचाप शरीर के लिए घातक है। इसलिए दही रोज खा सकते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

परिवर्तन से क्या घबराना,
परिवर्तन ही जीवन है,
धूप छाँव के उलट फेर में,
सबका शक्ति परीक्षण है।

कैलाश ने भी उस समय ऑख बन्द कर ली थी, पिताजी ध्यान में चले गये थे। कैलाश बार–बार ऑख खोलकर देखता और सोचता पिताजी उठे तो मैं उठूँ, ध्यान में मन नहीं लगता है। अब जब 2020 को मैं भी एक घंटा बीस मिनट ध्यान करके उठा हूँ। हे पिताजी! आपश्री के आशीर्वाद से मन लगने लगा। उस समय नहीं लगा था, परन्तु आपके चेहरे की ज्योति मेरे रोम–रोम में व्याप्त हो गई। आपके चेहरे का तेज, जो चेहरा कहता था कि कैलाश मैं राजा भोज से भी अधिक अपने आप को आनंदित अनुभव करता हूँ।

कितना शुद्व जीवन जीया? न छल है, न कपट है,न राग है, न द्वेष है,न मोह है, न माया है, अज्ञान का तो कोई निशान ही नहीं। पिताश्री जब मैं बहुत छोटा था भिण्डेश्वर महादेव के मन्दिर में जब आपश्री ध्यान कर रहे थे, तो मैंने आपके चेहरे को देखा था। वो ही तेज, अखण्ड आनन्द, उसकी मैं मन में अनुभूति करता हूँ। अब हमारे भाई लोकेश जी किन आठ स्थानों ने हमें बुलाया, गाँवों में जाकर पवित्र हुए उसकी तारीख और सेवा के बारे में बोलेंगे।

पई दि. 11.01.1987 रोगी सेवा– 45, अन्य सेवा 540
कालीवास 18.01.1987 रोगी सेवा – 276, अन्य सेवा– 1240
पई 25.1.1987 रोगी सेवा–10
केरियाफला – 01.02.1987 रोगी सेवा 25
केरियाफला 08.2.1987 रोगी सेवा –29
केरियाफला 15.2.1987 रोगी सेवा –31
कातियाफला 22.2.1987 रोगी सेवा– 286, अन्य सेवा 1210

हे प्रभु, बहुत कृपा। एक–एक घटना पहले से नियत है और मैंने कुछ नहीं किया, सब प्रभु करवाते गये। मनोरमा जी पारीक, स्वतन्त्र जी भट्नागर, परम् आदरणीय श्रीमान नानालाल जी नन्दवाणा साहब आपने बहुत साथ दिया वर्षों तक। जहाँ पर आपको कहा, आप पधारे। पहली बार कलेक्टर साहब से मिले, उनसे भी आपने कार्य करवाया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 354 (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