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-2477 • उदयपुर, गुरुवार 07 अक्टूबर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

(खाजूवाला) बीकानेर में दिव्यांग जांच ऑपरेशन चयन तथा 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 जारी है। ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर 26 सितम्बर 2021 को नारायण सेवा संस्थान के खाजूवाला, जिला बीकानेर आश्रम में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता विश्व हिन्दू परिषद् शाखा बीकानेर रही। शिविर में 218 दिव्यांग भाई–बहिनों की ओपीडी हुई, 37 का ऑपरेशन चयन, 20 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 25 के लिये कैलीपर्स की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् भोजराज जी लेखाना, अध्यक्ष श्री भागीरथ जी ज्याबी, विशिष्ट अतिथि श्रीचेतराम जी, श्रीरामधन जी विश्नोई, श्रीफूलदास स्वामी जी, श्रीराजाराम जी जाखड (संस्थान संयोजक), श्रीमती मधू जी शर्मा, श्रीराजकुमार जी ढ़ोलिया, श्रीश्यामलाल जी जांगिड, श्री अजय जी कृपा करके पधारे। शिविर में डॉ. एस. एल. गुप्ता जी, मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी) व भंवरसिंह जी ने सेवायें दीं।

गरीबों के घर पहुंचा राशन

देश के विभिन्न शहरों में गरीब और बेरोजगार परिवारों तक प्रतिमाह राशन पहुंचाने का क्रम सितम्बर माह में भी जारी रहा। नारायण गरीब परिवार राशन योजना कोविड–19 की पहली लहर में ही 50 हजार गरीबों तक राशन पहुंचाने के लक्ष्य के साथ संस्थान ने शुरू की थी। इस योजना में अब तक 35 हजार से अधिक परिवारों को प्रतिमाह राशन पहुंचाया गया है।

संस्थान की राशन सेवा

पोपल्टी– संस्थान ने उदयपुर जिले की गिर्वा तहसील की आदिवासी बहुल ग्राम पंचायत पोपल्टी में राशन वितरण शिविर आयोजित किया गया। जिसमें पोपल्टी और आसपास के बेरोजगार आदिवासियों को 100 मासिक राशन किट, 150 साड़ियां और 200 बच्चों को बिस्किट के पैकेट वितरित किए गए। जिलें में जुलाई माह में 1850 राशन किट बांटे गए तथा 5000 से ज्यादा जरूरतमंदों को मदद पहुंचाई गई। शिविर में संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल एवं सुश्री पलक जी अग्रवाल सहित 10 सदस्यीय टीम ने सेवाएं दी।

कैथल– हरियाणा के कैथल शहर में जुलाई को सम्पन्न नारायण गरीब परिवार राशन शिविर में 38 परिवारों को एक माह का राशन वितरित किया गया। शिविर के मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री विकास जी शर्मा थे। अध्यक्षता श्री सतपाल जी गुप्ता ने की। विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री रामकरण जी, श्री मदनलाल जी मित्तल थे। संस्थान की स्थानीय शाखा के संयोजक श्री सतपाल जी मंगला ने अतिथियों का स्वागत किया। शिविर में स्थानीय शाखा के सदस्य श्री दुर्गा प्रसाद जी, श्री सोनू जी बंसल व श्री जितेन्द्र जी बंसल भी उपस्थित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री लाल सिंह जी भाटी व श्री रामसिंह जी ने किया।

खेतड़ी– झुंझुनू (राजस्थान) जिले के खेतड़ी शहर में 16 चयनित परिवारों को मासिक राशन किट प्रदान किए गए। मुख्य अतिथि उप पुलिस अधीक्षक श्री विजयकुमार जी व विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री ओमप्रकाश जी, श्री कपिल जी व श्री पवन जी कटारिया थे। अध्यक्षता ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष श्री गोकुलचन्द्र जी ने की। शिविर प्रभारी मुकेश जी शर्मा ने कोरोनाकाल में संस्थान की विविध सेवाओं की जानकारी देते हुए अतिथियों का स्वागत किया।

भुवनेश्वर– द ओडिशा फॉर ब्लाईंड एवं संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित शिविर में निर्धन एवं बेरोजगार चयनित 100 परिवारों को राशन किट का वितरण किया गया। मुख्य अतिथि द ओडिसा ऐसोसिएशन फॉर ब्लाईंड के सचिव श्री शरद कुमार दास थे। विशिष्ट अतिथि के रूप में शेख समद कडापार, श्री कपिल साई और रश्मी रंजन साहू मंचासीन थे। शिविर प्रभारी लाल सिहं जी भाटी के अनुसार को सम्पन्न शिविर में अतिथियों ने कोरोनाकाल में संस्थान की ओर से की जा रही सेवाओं की मुक्तकंठ से सराहना की।

चेगलपट्टू– तमिलनाडू के चेगलपट्टू में 76 गरीब व बेरोजगार परिवारों को राशन किट दिए गए। शिविर प्रभारी लाल सिंह जी भाटी के अनुसार एस. आर. एम. के चेयरमैन श्री सत्यसाई जी मुख्य अतिथि के रूप में पधारे, जबकि विशिष्ट अतिथि जी. वी. एस. के निदेशक श्री एम. जी. साहब, सचिव श्रीमती विमला जी व ट्रस्टी श्री व्यंकटेश जी थे। अध्यक्षता पुलिस निरीक्षक श्री सरवनराम जी ने की।

रतलाम– मध्यप्रदेश के रतलाम शहर में स्व. श्रीमती विमला मुखिजा की पावन स्मृति में श्री एन. डी. मुखिजा के सहयोग से नारायण गरीब राशन योजना शिविर सम्पन्न हुआ। जिसमें 24 परिवारों को 1 माह का राशन वितरित किया गया। मुख्य अतिथि श्री कांतिलाला जी छाजेड़ थे। अध्यक्षता ठाकुर मंगलसिंह जी ने की। मंच पर विशिष्ट अतिथि के रूप में सर्वश्री गौरीशंकर शर्मा, श्याम बिहारी जी भारद्वाज, वीरेन्द्र जी शक्तावत, बलराम जी त्रिवेदी, राजू भाई अग्रवाल, मोहनलाल जी व निरंजन कुमावत बिराजित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने किया।

भारतीपुरम– संस्थान की गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण योजना के तहत भारतीपुरम (तमिलनाडू) में 110 परिवारों को शिविर में राशन किट वितरित किए गए। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने बताया कि मुख्य अतिथि क्षेत्रीय विधायक श्रीमती मरगधाम एवं विशिष्ट अतिथि श्री वेंकेश थे। अध्यक्षता समाजसेवी श्री युवराज जी ने की। जिन लोगों को राशन वितरण किया गया, उनमें कुष्ठ रोगी भी थे।

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

लखनऊ में कृत्रिम अंग वितरण शिविर

नारायण सेवा संस्थान उदयपुर द्वारा लखनऊ शाखा में दुर्घटनाग्रस्त दिव्यांगजनो के लिये निःशुल्क कृत्रिम अंग वितरण के शिविर सम्पन्न किया। शिविर में दिव्यांग भाई–बहनों का जांच एवं 05 कृत्रिम अंग, 20 कैलीपर्स का वितरण किया गया । उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री वी.के. सिंह जी, अध्यक्ष श्रीमती प्रतिभा जी श्रीवास्तव, विशिष्ट अतिथि श्री नवीन जी, श्री लक्ष्मण प्रसाद जी, श्री सुभाष चंद जी, श्री दिलीप जी (सभी समाजसेवी) आदि पधारे। संस्थान शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी ने संस्थान की स्थापना से लेकर अब तक 35 वर्षों में की गई सेवाओं का जिक्र किया।

उन्होंने बताया कि संस्थान अब तक 4 लाख से अधिक दिव्यांग के सफल ऑपरेशन कर भाई–बहनों को अपने पैरों पर खड़ा किया, संस्थान द्वारा देश के विभिन्न राज्यों में निःशुल्क राशन किट वितरण किया जा रहा है। संस्थान द्वारा दिव्यांग निर्धन एवं बेसहारा लोगों के लिये निःशुल्क विविध सेवा प्रकल्प शुरू हैं। शिविर में बृजपाल सिंह जी (स्नेह मिलन प्रभारी), श्री रमेशचंद जी, श्री बद्रीलाल जी शर्मा (आश्रम प्रभारी) एवं नाथु सिंह जी ने सेवा दी।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

देहरादून का शिविर और रामचरित मानस के नवाह्न – परायण के विश्राम नौ पूज्य पिताजी नवरात्रि में 9 दिन तक हर नवरात्रि में नवाह्न – परायण किया करते थे। अभी हमारे शांतिलाल जी चपलोत साहब वो कह रहे थे बाबूजी रात को 1.30 बजे उठा और नवाह्न – परायण में किया। धन्य है। धन्य हैं वो महानुभाव जो मासपरायण करते हैं रामचरित मानस का साधु चरित्र शुभ चरित्र कपासू। साधु का चरित्र जैसे कपास का पुष्प साधु का चरित्र जैसे नवनीत मक्खन। परम् पूज्य बापूजी के साथ कपाले में जाया करता था। आप कहोगे कपाला क्या होता है। उस जमाने में मैं 10–12 साल का था 57 की बात कह रहा हूँ आपको 57–58 में हमारे बर्तन की दुकान थी तो बारिस आने के कोई दो महीने पहले डेढ़ –दो महीने के लिए दुकान तो मंगल कर देते थे और बैलगाड़ी में सामान भरकर के सारे बर्तन भरकर के कभी कहीं, कभी कहीं गये, कभी अमरपुरा गये और वहाँ गाँव में मन्दिर के चबतूरे के वहा पंचायत भवन के वहाँ धर्मशाला उस समय गाँव में होती कहा थी भैया। परन्तु लोग बहुत स्वागत करते पूज्य बापूजी को जानते थे।

सम्पादकीय

प्रकृति स्वभावतः सबके साथ समता का व्यवहार करती है। वह किसी भी प्राणी में किसी भी प्रकार का भेदभाव नहीं करती। जैसे सूर्य सबको प्रकाश देता है चाहे वह मनुष्य किसी भी धर्म का अनुयायी हो, किसी भी रंग का, किसी भी देश का, कितना भी अमीर या गरीब हो, ज्ञानी या अज्ञानी हो। यह प्रकृति का नियम है कि जो भी उसके अनुकूल चलेगा उसका वह पोषण करेगी तथा जो भी विपरीत चलेगा उसका ध्वंस होगा ही। इसमें अपवाद को छोड़कर सदैव से, सनातन से यह नियम चला आ रहा है। हम सभी प्रकृति से अपना जीवन पाते हैं। प्रकृति ही हमारे पालन –पोषण की प्रमुख घटक है। प्रकृति पर ही हमारी सारी निर्भरता है। तो फिर हममें भेद का भाव कहाँ से आ गया ? आ भी गया तो हम उसे क्यों सहेजे ? हम तो प्रकृति– पुत्र है तो हम भेदों को भूलकर सबके साथ मानवता का व्यवहार करें तभी प्रकृति से ऊपर उठकर परमात्मा की ओर प्रयाग करने के अधिकारी होंगे।

कुछ काव्यमय

प्रकृति अपनी गति, अपने नियम
और अपनी निर्लिप्तता से चलती है।
प्रकृति के साथ चलने से ही
जीवन की पूर्णता फलती है।
यदि हम प्रकृति को चुनौती देंगे,
वह हमें सजा देगी ही,
जब जब प्रकृति ने दंडित किया,
अंततः पता चला कि
हमारी ही गलती है।

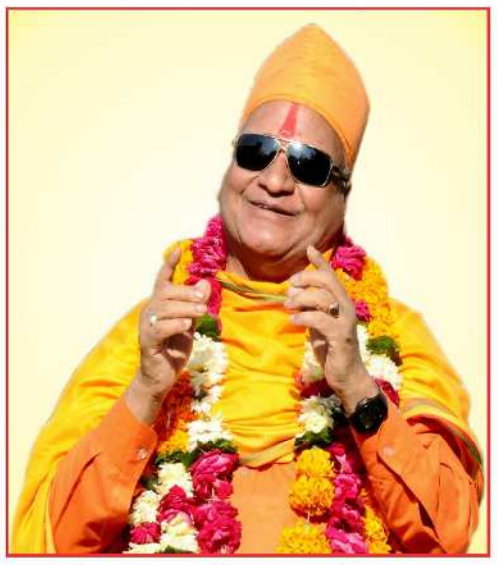
- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

इंसानियत धर्म

भैया उन महापुरुषों को स्मरणांजलि कैसे देंगे? आज से समाज में कुरीतियों का अंत कीजिये। ये कन्या भ्रूण हत्या का कभी–कभी सुनते हैं। कोई पाईप में किसी को छोड़ के। आपको शर्म नहीं आती, पाप करते हो? नारायण सेवा ट्रस्ट में जो यहाँ सेवक है। जो कार्य कर रहे हैं इतनी सद्भावना से। जब अन्दर गये और बच्चों को देखा, छोटे–छोटे बच्चों को देखा, उनके ऊपर हाथ रखा, और उनका दुःख देखकर मुझे लगा कि, ये संसार दुष्टों की दुष्टता से दुःखी नहीं, सज्जनों की निष्क्रियता से दुःखी है। जब सज्जन खड़े हो जाते है तो फिर ये कष्ट भी दूर हो जाता है।

दिव्य कुंभ में दो–ढाई महीने में दिव्यागों के ऑपरेशन किये गये। डॉक्टर साहब द्वारा देखा जा रहा है। इनको एक्सरे, लेबोरेट्री में ले जाया जा रहा है। यहाँ उनकी खून की जाँच हो रही है। बच्चे बड़े खुश हैं कि हम घुटनों के बल चल सकेंगे। दो महीना तीन महीना निकल जायेगा, हम अपने पैरों पर चलने लग जायेंगे। इनको कहा गया, कल की लिस्ट में आपका नाम है। कल ग्यारह बजे आपका ऑपरेशन होगा, बच्चों के माता–पिता खुश हो गये। समझ लीजिये भगवान खुश हो गया। समझ लीजिये आपका जीवन खुश हो गया। समझ



लीजिये आपका संगीत खुश हो गया।

हनुमान जी महाराज की कृपा बरस गयी। लेटे हनुमान जी की कृपा से ही। दिव्य कुंभ में कुछ सेवा कर पाये थे। आईंस्टिन को किसी ने कहा था– आप तो बहुत बड़े वैज्ञानिक, वैज्ञानिकों के सम्राट है। उन्होंने कहा था– अभी तो मैं ज्ञान के समुद्र के किनारे खड़ा हूँ। अभी तो मैं किनारे खड़ा होकर, विज्ञान रूपी समुद्र की लहरों को देख रहा हूँ। उसी में आनन्दित हो रहा हूँ।

सेवा धर्म महान है, अति प्राचीन विचार।
सेवारत इन्सान ही, समझा जीवन सार।।

जमना जी के पार उतरे। वहाँ वाल्मीकि जी के आश्रम में भगवान पधारे। उसके पहले रामचरितमानस में एक तापस का वर्णन आता है। एक तापस आया, तापस का नाम नहीं आया। तपस्या जो करे वो तापस। साधना करे वो साधक। तपस्या शरीर से भी होती है, तपस्या मन से भी होती है और तपस्या धन से भी होती है।

कभी धनवान है इतना,
कभी इन्सान निर्धन है।
कभी सुख है, कभी दुःख है,
इसी का नाम जीवन है।।
जो मुश्किल में ना घबराये,
उसे इन्सान कहते हैं।
पराया दर्द अपनाये
उसे इन्सान कहते हैं।।

इन्सानियत की परिभाषा। तापस ने इन्सानियत की परिभाषा की। शरीर से तपस्या करे। कुंभ में, आपने भी दर्शन किये होंगे। एक पैर पर खड़े हैं, बारह साल से, किन्हीं ने एक हाथ ऊँचा कर रखा है, हाथ सूजकर बड़ा हो गया। दूसरे हाथ के बजाय छः गुना मोटा हो गया है धन्यवाद है–उनको। कोई पंचाग्नि में तपते हैं। जून के महीने में पाँच तरफ यज्ञ की संमिदा, प्रज्ज्वलित कर रखी है, बीच में बैठे है। अच्छा है, शरीर का तप भी अच्छा ही है। परन्तु मन का तप कर लें। मन को मैला करने से रोक दें। मन को विकारों से दूर करने के लिये रोक दें।

–कैलाश 'मानव'

एक गिलास दूध

जीवन भी एक तरह का व्यापार ही है। आपके पास जो कुछ है, अथवा जो कुछ नहीं है, इसका सम्बन्ध आपके अलावा अन्य लोगों से भी हैं। जीवन के हर मोड़ पर सही लोगों के साथ सही सम्बन्ध बनाने की क्षमता आपकी उपलब्धियों में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण साबित होगी। जितने अधिक से अधिक लोगों के मन में आपकी छवि अच्छी है, आपको सहायता उतनी ही अधिक प्राप्त होगी। इस संसार में बिना सहयोग के कुछ भी सम्भव नहीं है। जैसे ताली एक हाथ से

नहीं बजती, उसी प्रकार सहायता लेना और देना, दोनों ही परस्पर पूरक हैं।

एक बार एक 12–14 वर्ष का लड़का घर–घर खिलौने बेचकर अपना और अपनी बूढ़ी माँ का पेट भरता था। एक दिन उसका कोई भी खिलौना नहीं बिका। इधर–उधर फिरते–फिरते काफी देर हो गई। उसे भूख–प्यास सताने लगी। वह व्याकुल हो गया। उसने मन ही मन सोचा इस बार जो कोई भी दरवाजा खोलेगा उससे भोजन माँग लूँगा। मन में उधेड़बुन लिए उसने एक दरवाजा खटखटाया तो एक 10–12 वर्ष की लड़की ने दरवाजा खोला। लड़के ने हड़बड़ाहट में भोजन की बजाय पीने हेतु पानी माँग लिया। लड़की ने भी उस लड़के के चेहरे के भावों को पढ़ लिया। वह मन ही मन यह समझ गई कि यह लड़का भूख से व्याकुल है। उस लड़की के घर में भी भोजन नहीं था कि वह उस लड़के को खिला सके। उसके पास दूध बचा हुआ था। लड़की ने सारा दूध, जो उसके घर में मौजूद था, गिलास में भर दिया। वह दूध लेकर लड़के के पास गयी और उसे गिलास दे दिया। लड़के ने मन ही मन प्रसन्नता और चेहरे पर संकोचयुक्त भावों से दूध पी लिया। उसके पेट की क्षुधा शांत हो गयी। उसने आँखों ही आँखों में लड़की को धन्यवाद दिया और जेब से कुछ पैसे लड़की को देने हेतु निकाले और लड़की को देने लगा तो लड़की ने पैसे लेने से मना कर दिया और कहा–मेरी माँ ने सिखाया है कि जब भी किसी की सहायता करो तो वापस पाने की इच्छा कभी मत करो। अतः मुझे आपसे कुछ नहीं चाहिए। वह लड़का मन ही मन उस लड़की और ईश्वर को धन्यवाद देते हुए वहाँ से चला गया।

कुछ वर्षों पश्चात् लगभग यानी 15–20 वर्षों पश्चात् उस लड़की को एक गम्भीर बीमारी लग गयी। उसे शहर के सरकारी अस्पताल में दिखाया गया, जहाँ चिकित्सकों के दल ने उस भयानक बीमारी से पीड़ित लड़की का इलाज करने में असमर्थता जाहिर कर दी। लेकिन उन माँ–बेटी को यह जरूर बता दिया कि इस बीमारी का इलाज अमुक निजी अस्पताल के डॉ. केलिन ही कर सकते हैं। माँ–बेटी ने अपनी जमीन बेच दी और समस्त जमा पूँजी इकट्ठी की और निजी अस्पताल पहुँचे। वहाँ पैसे जमा कराये और बेटी को भर्ती कर लिया गया। बीमारी की सम्पूर्ण जानकारी डॉ.केलिन को दी गई। डॉ. केलिन ने जब मरीज का नाम–पता जाना तो वे अपनी कुर्सी पर आश्चर्य से उछल पड़े। उन्होंने पूरा मन लगाकर समर्पित भाव से उस लड़की का इलाज किया। वह लड़की पूरी तरह स्वस्थ हो गयी। जब छुट्टी का दिन आया तो डॉ. केलिन ने उस लड़की के इलाज का बिल मँगवाया और बिल के नीचे कोने में कुछ टिप्पणी लिखी और पत्र को लिफाफे में बंद करके परिचारक के साथ उन माँ–बेटी के पास भिजवा दिया। माँ–बेटी भी प्रसन्न थे और चिंतित भी। प्रसन्नता ठीक होने की एवं चिंता बिल के भुगतान की। माँ–बेटी ने जब लिफाफा खोला और राशि देखी तो उनके होश उड़ गये। 38 लाख रुपये का इलाज खर्च कैसे चुकायेंगे? लेकिन बिल के नीचे कोने में लिखी टिप्पणी को पढ़ा तो उनके मन में प्रसन्नता का सागर उमड़ पड़ा। नीचे कोने में लिखा था–"एक गिलास दूध से इस बिल राशि का भुगतान कर दिया गया है।" कभी भी किसी की सहायता करने से मत कतराओ। और कभी कोई आप पर उपकार करे तो उस उपकार का भी कभी मत भूलो। मदद करने से सामने वाले की तो मदद होती ही है, लेकिन अप्रत्यक्ष रूप से वह स्वयं की भी मदद होती है। जो प्रायः सिर्फ पाने की नीयत ही रखता है, देने की नीयत नहीं रखता है, वह वस्तुतः बहुत खोता है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

अगले दिन सुबह 6 बजे के पूर्व ही सब एकत्रित हो गये और बस की प्रतीक्षा करने लगे। 6 बज गये मगर बस का कहीं पता नहीं था। सभी का यही कहना था कि 5–10 मिनट तो लेट होना स्वाभाविक है मगर जब ये 5–10 मिनट, घन्टे भर में बदल गये तो सबको चिन्ता हो गई। बस वाले को फोन करने का सोच ही रहे थे कि उसका फोन आ गया, बस खराब हो गई है इसलिये वह नहीं आ पाया। बस के जल्दी ठीक होने की संभावना भी नहीं है इसलिये उसका आ पाना मुश्किल है।

कैलाश को ऐसा लगा जैसे उसके पांवों के नीचे से धरती खिसक गई हो, सारी तैयारी हो गई, पई में लोग इन्तजार कर रहे होंगे, अस्पताल में पिता मौत से संघर्ष कर रहे हैं इसके बावजूद उसने कार्यक्रम यथावत रखा फिर भी यह मुसीबत। उसने हिम्मत नहीं हारी, उसे लगा जैसे ईश्वर उसकी परीक्षा ले रहे हैं, यह विचार आते ही उसमें गजब की शक्ति आ गई। उसने ठान लिया कि पई तो जाना ही है। अब वह विकल्पों पर सोचने लगा। क्यूं नहीं किसी स्कूल की बस ले ली जाये। रविवार को वैसे भी स्कूलों में छुट्टी रहती है।

स्कूल बस का विचार आते ही पहला ध्यान आलोक स्कूल पर गया। आलोक बहुत प्रसिद्ध था तथा उसके पास बहुत बसें थीं। आलोक के संचालक श्यामलाल कुमावत, नगर के प्रसिद्ध व्यक्तियों में से थे। कैलाश का उनसे कभी परिचय नहीं आया था मगर उनकी सहृदयता, सेवाभाव और उदारता बहुत प्रसिद्ध थी। कैलाश ने उन्हें फोन कर अपना परिचय दिया और अपनी समस्या बताई, इसके बाद उनसे विनती की कि आप अगर बस उपलब्ध करवा दें तो डीजल हम भरवा देंगे। श्यामलाल कुमावत को कैलाश की गतिविधियों का आभास था, वे तुरन्त तैयार हो गये और कहा कि आधे–पौन घन्टे में बस आपके पास पहुँच जायेगी।

बस के आते ही सत्तू तथा कपड़ों वगैरह की सामग्री बस की छत पर चढ़ा दी। कैलाश के साथ उसके निकट सहयोगी तथा तमाम एक मुट्ठी आटा देने वाले परिवार थे। इनमें डॉ. आर.के.अग्रवाल की उपस्थिति सबको प्रेरणा दे रही थी। बस के रवाना होते ही भजन शुरू हो गये जो पूरे रास्ते चलते रहे।

अंश - 129

हेल्दी व फिट रहने के लिये

1 **गहरा लाल जामुनी रंग यानी चुकंदर**– चुकंदर में आयरन, सोडियम, पोटेशियम, फास्फोरस पर्याप्त मात्रा में होते हैं, जिससे यह शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करता है और इसमें मौजूद फाइबर्स पेट को साफ रखने में मददगार साबित होते हैं। चुकंदर में विटामिन–ठ, विटामिन– ढ, फास्फोरस, कैल्शियम, प्रोटीन औ एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। जो शरीर में ब्लड प्यूरिफिकेशन और ऑक्सीजन को बढ़ाने का काम करते हैं।

2 **हरी पत्तियां लेटिस**– सलाद के पत्तों में प्रोटीन, लिपिड फैट, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, कैलिशयम, आयरन, मैग्निशियम, फास्फोरस जैसे कई आवश्यक पोषक तत्व और मिनरल्स मौजूद होते हैं। ये सभी हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभकारी साबित हो सकते हैं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट के गुण मस्तिष्क को ऑक्सीडेंट स्ट्रेस से बचाते हैं। लेटिस की पत्तियों को सलाद के तौर पर खाने से आप खुद को तनाव मुक्त महसूस करेंगे।

3 **हल्का रंग या नारंगी गाजर**– ये तो आपने बचपन से ही सुना होगा कि गाजर खाने से आंखों की रोशनी बेहतर होती है। साथ ही गाजर में बीटा कैराटीन नामक विटामिन पाया जाता है, जो पोषक तत्वों और फाइबर का खजाना है। गाजर खाने से आपका इम्यून सिस्टम दुरस्त रहता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण भी पाए जाते हैं, जो फ्री रेडिकल्स के प्रभाव से बचा सकते हैं। इसके अलावा, ये मधुमेह और कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद कर सकती है।

4 **हल्का गुलाबी रंग प्याज**– कच्चा प्याज खाने से गर्मियों में लू नहीं लगती है। प्याज में एंटीबायोटिक्स, एंटीबैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं जो किसी भी तरह के संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं। प्याज खाने से शरीर की इम्युनिटी भी दुरस्त रहती है। इसलिए अपने सलाद में प्याज को जरूर शामिल करें।

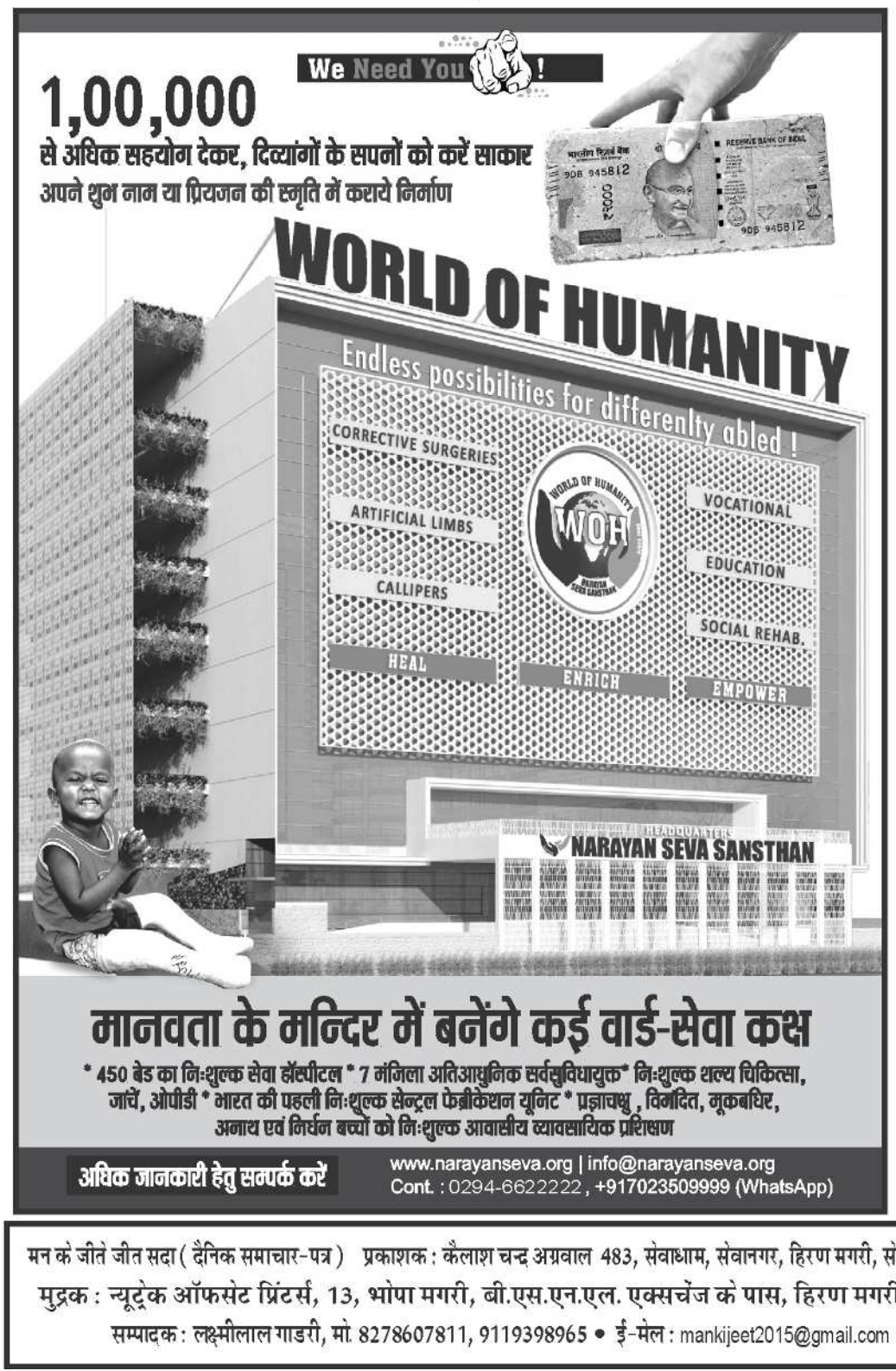
5 **हल्का हरा रंग ककड़ी**– गर्मियों के मौसम में ककड़ी खाने के ढेरों फायदे हैं। ककड़ी में बहुत सारा पानी होता है, जो शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाता है। इसके साथ ही, इसमें विटामिन ं।एब्इज्ञए पोटेशियम, ल्यूटीन, फाइबर जैसे कई पोषक तत्व होते हैं। साथ ही, यह वजन घटाने में भी मदद करती है।

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

अनुभव अमृतम्

एक और पोस्ट ऑफिस में गये। इन्सपेक्शन किया सर सर, हमारे छोटे से गाँव में एक बहुत बड़े ज्योतिषि है। साल में दस महिने कलकत्ता रहते हैं। बुलाते है– लोग उनको। कलकत्ता जाते रहते हैं। दो महिने इधर आते हैं, बहुत अच्छे व्यक्ति हैं, संतपुरुष हैं, सिद्ध पुरुष हैं। आपकी आज्ञा हो तो चले– उनसे मिलने। जरूर–जरूर, चलते हैं। इसीलिये तो मैं गाँव आया हूँ। छोटा सा गाँव, पहाड़ियाँ, नदी, झरना। ज्योतिषि के पास गये। दरवाजे से, वही पे बैठे थे चालीस फीट दूर। इस्पेक्टर साहब, स्वागत है– आपका। स्थान परिवर्तन के योग है। आपकी मस्तिष्क की रेखा बता रही है कि आपका ट्रांसफर हो जायेगा। अरे! नहीं साहब। नमस्कार नमस्कार जय श्रीकृष्ण। जय सियाराम बैठिये बैठिये, बिराजिये। अरे! इंस्पेक्टर साहब के चाय–दूध लाइये। सर सर, आपने स्थान परिवर्तन का योग कैसे बताया? ढाई महिने ही हुए है– झालावाड़। हाँ, मेरे को ढाई महिने ही हुए है। साहब, आपके मस्तिष्क की रेखाएं यही कह रही है। आपको ढाई महिने ही हुए हैं, लेकिन आपका स्थान परिवर्तन, ट्रांसफर हो जायेगा। आप जैसे अच्छे व्यक्ति हमारे पास कम समय रह पायेंगे। सुनी अनसुनी कर दी, मैंने सोचा–अभी ट्रांसफर हुआ है, अभी कैसे ट्रांसफर हो जायेगा। ठीक है इन्होंने कहा और मैंने सुन लिया। कुछ बातचीत हुई, चर्चा चली। जीवन की चर्चा। इंस्पेक्टर साहब आप भी चार बजे उठते हैं, मैं भी चार बजे उठता हूँ, बहुत अच्छा। झालावाड़ में घर गये, 1978 में घूम रहे हैं। कल्पना आठ साल की हो गई, प्रशान्त पाँच साल का हो गया। जैसे ही घर गया। नहाया–धोया, भोजन करने बैठा तो कल्पना–पापाजी पापाजी चिट्ठी सरकार की। कोटा के आपके एसएसओ साहब की वो चिट्ठी? मैंने कहा भई–कौनसी चिट्ठी, लाओ। कमलाजी ने कहा– कोई चिट्ठी नहीं। बाद में देख लेंगे, आप भोजन कर लो।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 256 (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