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-2611 • उदयपुर, गुरुवार 17 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

शेगाँव, बुलढाणा (महाराष्ट्र), 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 जारी है। 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 सतत् कर रहा है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 6 फरवरी 2022 को माहेश्वरी भवन, शेगाँव जिला बुलढाणा (महाराश्ट्र) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब शेगाँव, महाराष्ट्र रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 470, कृत्रिम अंग माप 155, कैलिपर माप 27, की सेवा हुई तथा 29 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् डॉ. आनन्द जी झुनझुनवाला (जिला गर्वनर रोटरी), अध्यक्षता श्रीमान् नंदलाल जी मुदंड़ा (शाखा प्रेरक शेगाँव), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् डॉ.पी.एम. भुतड़ा (असिस्टेंड गर्वनर रोटरी), श्रीमान् दिलीप जी भुतड़ा (डॉक्टर), श्रीमान् आशीश जी टिबड़ेवाल (रोटरी सचिव) रहे। कैलीपर्स माप टीम में डॉ. वरुण जी (ऑर्थोपेडिक), श्री नेहांश जी मेहता, रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डो.), शिविर टीम में श्री मुकेश कुमार जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री देवीलाल जी मीणा, श्री हरीश जी रावत (सहायक), श्री भगवती लाल जी पटेल (टेक्नीशियन) ने भी सेवायें दी।

मानसा (पंजाब), 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 सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, चयन, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 6 एवं 7 फरवरी, 2022 को जन्डसर गुरुद्वारा बहादुरपुर, बरेटा मानसा (पंजाब) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता बीग हॉफ फाउण्डेशन रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 435, कृत्रिम अंग माप 200, केलीपर माप 41 की सेवा हुई तथा 46 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् रामसिंह जी शेखु (अध्यक्ष), अध्यक्षता श्रीमान् विजय कुमार जी (आत्माराम विद्यालय प्रिंसिपल), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् प्रदीप कुमार जी गुप्ता (समाज सेवी), श्रीमान् मनिन्दर कुमार जी (बीग ऑफ फाउण्डेशन), श्रीमान् कुलदीप सिंह जी (सचिव, बीग हॉफ फाउण्डेशन), श्रीमान् चक्रवर्ती जी पाठक, श्रीमान् शंकर कुमार जी, श्रीमान् सुरेश कुमार जी (सदस्य, बीग हॉफ फाउण्डेशन) रहे।

शिविर टीम में डॉ. विजय कार्तिक जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), चित्रा जी (पी.एन.डो.) श्री अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री मधुसुदन जी शर्मा (आश्रम प्रभारी),सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री कपिल जी व्यास (शिविर सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (फोटोग्राफर एण्ड विडियोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

सादर आमंत्रण

आत्मीय स्नेह मिलन एवं भामाशाह सम्मान समारोह

कार्यक्रम

दिनांक : 20 फरवरी, 2022
समय: प्रात: 11.00 बजे से

स्थान :
श्री लोहाना विद्यार्थी भवन,
बसन्त प्लोट, मोरबी

निवेदक
ठाकरशी भाई पटेल- समाजसेवी
घनश्याम सिंह एस. झाला-समाजसेवी
नरशी भाई एच. आद्रोजा-समाजसेवी
भूपत भाई पी. रवेशिया-समाजसेवी
प्रवीण भाई वी. खघडीया-समाजसेवी

'आपश्री' से अनुरोध है कि भोजन महाप्रसाद हमारे साथ ही ग्रहण करावें–मान्यवर
+91 9529920083

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष

स्नेही स्वजन,
जय नारायण ! जय जिनेन्द्र !

परम पिता परमेश्वर की अनन्त कृपा से आपके अपने संस्थान के द्वारा संचालित दिव्यांगजन ऑपरेशन, भोजन, दवाई, चिकित्सा, दीन दु:खी, प्रज्ञा चक्षु, मूक बधिर, आवासीय विद्यालय, प्रशिक्षण एवं कृत्रिम अंग, केलीपर्स, वस्त्र व राशन वितरण की सेवाओं के साथ नारायण रोटी गरीबों तक पहुंचाने की सेवा प्रतिदिन हो रही है।

परम सौभाग्य का विषय है कि दानवीरों के करूण सहयोग व आशीर्वाद से सेवा कार्य लोक-कल्याण के उद्देश्य को पूर्ण कर रहे हैं और मदद चाहने की पंक्ति में खड़ा अन्तिम जरूरतमंद लाभान्वित हो रहा है। संस्थान के सेवा प्रकल्पों को विस्तार देने एवं और उपयोगी बनाने के पुनीत संकल्प के साथ सेवाव्रती सहयोगियों से सेवा चर्चा करने के लिए तथा उन्हें सम्मानित करने हेतु ''आत्मीय स्नेह मिलन'' का आयोजन किया जा रहा है जिसमें आपश्री
सपरिवार सादर आमन्त्रित हैं।
धन्यवाद।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल नि:शुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन एवं कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक व स्थान

19 फरवरी 2022
बजरंग व्यायामशाला, कार शोरूम के सामने, पटेल मैदान के सामने, अजमेर

20 फरवरी 2022
गांधी मैदान, मिर्जा गालिब कॉलेज, चर्च रोड, गया-बिहार

20 फरवरी 2022
जे.बी.एफ. मेडिकल सेंटर, भारतीयाग्राम सदल्लापुर, रामधर्म कांटा के पास, गजरौला

27 फरवरी 2022
मंगलम, शिवपुरी कोर्ट रोड, पोलो ग्राउण्ड के सामने, शिवपुरी, म.प्र.

27 फरवरी 2022
मानस भवन, बीआर साहू हायर सैकेण्डरी स्कूल के पास, मूगेली, छतीसगढ़

27 फरवरी 2022
भारत विकास परिषद
मेरठ, उत्तरप्रदेश

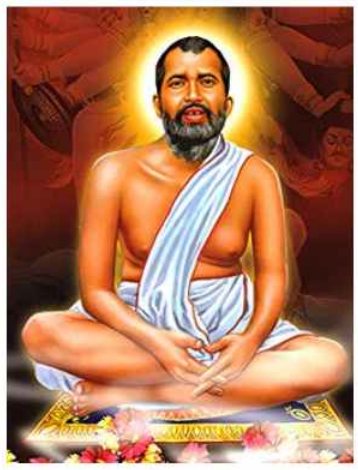
इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

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

अपनी योग्यता का इस्तेमाल सही समय और सही जगह पर ही करना चाहिए



रामकृष्ण परमहंस से मिलने काफी लोग पहुंचते थे। वे अपने उपदेशों की वजह से प्रसिद्ध हो चुके थे। वे अपनी मस्ती में रहा करते थे। एक दिन वे अपने काम में व्यस्त थे। उनके पास कुछ लोग भी बैठे हुए थे। तभी वहां एक संत पहुंचे। संत का व्यक्तित्व प्रभावशाली था। वे परमहंस के सामने आकर खड़े हो गए। संत ने कहा, क्या तुम मुझे पहचानते नहीं हो? मैं पानी पर चलकर आया हूं। मेरे पास चमत्कारी सिद्धि है, जिससे मैं बिना डूबे पानी पर धरती की तरह चल सकता हूं। मुझे ये चमत्कार करते हुए लोगों ने देखा है। और तुम मुझे ठीक से देख भी नहीं रहे हो और ना ही बात कर रहे हो।

रामकृष्ण परमहंस ने कहा, भैया, आप बहुत बड़े व्यक्ति हैं और आपके पास सिद्धि भी है। लेकिन, एक बात मैं आपसे पूछना चाहता हूं कि इतनी बड़ी सिद्धि हासिल की है और इतना छोटा काम किया है। नदी पार करनी थी तो नाव वाले को दो पैसे देते, वह आपको आराम से नदी पार करवा देता। जो काम दो पैसे में किसी केवट की मदद हो सकता था, उसके लिए आपने इतनी बड़ी महान सिद्धि का उपयोग किया और उसका प्रदर्शन भी कर रहे हो। ये बातें सुनकर संत शर्मिंदा हो गए। अगर हमारे पास कोई सिद्धि या विशेष योग्यता है तो उसका प्रदर्शन और दुरुपयोग न करें। जो काम जिस तरीके से हो सकता है, उसे उसी तरीके से करना चाहिए। योग्यता का उपयोग सही समय पर और सही जगह ही करें।

व्यसन मुक्ति रथ यात्रा को रवाना करते पू. कैलाश जी मानव

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

कई बार मेरे मन में विचार आता है। आज से साढ़े पाँच सौ साल पहले अस्सी घाट, का ी में जो भगवान ांकर के त्रि ूल पे नगरी टिकी हुई है। जो वि व का सबसे प्राचीनतम नगर है। दो साल, कुछ महीने, कुछ दिन लगा के भोजपत्र पे ये रामचरितमानस इसलिए लिखी कि–

स्वान्तः सुखाय
तुलसी रघुनाथ गाथा।
भाषा निबंध यति
मंजुल मातनोति।।

लेकिन हमारे लिये सदुपयोगी हो गयी। राष्ट्रकवि मैथिली ारणजी गुप्त को भी स्वर्गवास हुए बहुत वर्श हो गये। उन्होंने तो यहाँ तक लिखा है कि– राम तुम ई वर नहीं हो क्या? यदि तुम ई वर नहीं हो तो सच मानिये, मैं किसी ई वर को नहीं मानता। मैं नास्तिक हो जाऊंगा। राम ही सब कुछ राम राम राम, बोलिये रामचन्द्र भगवान की जय। और रामचन्द्रजी भगवान, कौ ाल्याजी की आँखों में आँसू आ रहे हैं। भगवान के भी प्रेम के आँसू आ रहे हैं। लक्ष्मण जी तो रोने लग गये। सुमित्रा माता तो सहन नहीं कर सकी।

कहकर इधर धड़ाम गिरी,
उस मूर्छिता दुःखा सिर।
गोदी में रखे अस्थिर,
कौशल्या माता भोली,
दहाड़ मारकर यूं बोली।
देववृंद देखो नीचे,
मत मारो आँखें भींचे।

बार–बार पुत्र को छाती पे लगाती है। कभी सीतामाता को कलेजे से लगाती है। कभी लक्ष्मण के सिर पर हाथ फैर कर पुचकारती है। और राम भगवान, यदि राम राजा हो जाते। यदि चक्रवर्ती सम्राट हो जाते, उस समय। हजारों चक्रवर्ती सम्राट हुए, करोड़ों हुए, वो भी एक होते। कौन राम के मंदिर की पूजा करता? कौन रामनवमी मनाता? कौन रामायणजी का पाठ करता? कौन महापरायण, अखण्ड रामायण पाठ करता? हर मंगलवार को सुन्दरकाण्ड, इसलिये कि रामभगवान ने त्याग किया।

सम्पादकीय

जीवन अपने आप में एक परीक्षा है। व्यक्ति को कदम – कदम पर परीक्षाओं के दौर से गुजरना होता है तथा उत्तीर्ण भी होना ही पड़ता है। सत्य तो यह है कि इन परीक्षाओं के द्वारा ही परमात्मा यह जानने का प्रयास करते हैं कि मानव कितना सीख पाया है ? हम परीक्षा को परमात्मा से दूरी या उसके द्वारा किये जा रहे विस्मरण के रूप में लेते है जबकि होना यह चाहिये कि हम इन अवसरों पर ऐसा सोचें कि अब प्रभु ने स्वयं मुझे अपने हाथों में लेकर परखने की प्रक्रिया प्रारंभ की है। जो बात जानी और सीखी है उसका जीवन में कितना प्रभाव हुआ है यह जाँचने के लिये परमात्मा द्वारा परीक्षा ली जाती है। परीक्षा के समय जो विचलित न होकर सफल होगा उसे ही तो प्रभु का वरदान मिलेगा। हम भी आपदाओं को परीक्षा काल मानकर मुकाबला करें तो विपदाएं भागती नजर आयेंगी।

कुछ काव्यमय

विपदाओं से भागकर
कोई कितना भागेगा ?
ईश्वर तो यही देखना चाहते है
कि यह कब जागेगा ?
ये परीक्षाएं हम पर
कृपा है, दया है।
इन परीक्षाओं के बिना
कौन उस पार गया है।

अपनों से अपनी बात

संकल्प और प्रेम

लाला, धर्म के मूल को समझ जाना–बाबू। समझ जाना लाला, उल्लास रखना, उत्साह रखना, उमंग रखना, दया रखना, और ये देह–देवालय भगवान ने दिया है,

भक्ति इस देह– देवालय की,
भक्ति इस देह– देवालय की।
ये पावन पंचतत्व मोही दी,
ये पावन पंचतत्व मोही दी।।
भक्ति इस देह– देवालय की,
भक्ति इस देह– देवालय की।

लाला, इस देह–देवालय से अच्छे कार्य करना, ज्ञानेन्द्रियों का अच्छा सदुपयोग करना, ये इन्द्रिय निग्रह धर्म है। धर्म है दया, धर्म है क्षमा, धर्म है दान। गोस्वामी तुलसीदास महाराज ने कहा–

प्रगट चार पग धर्म के,
कलयुग एक प्रधान।
येन केन विधि दीन्हें,
दान करे कल्याण।। नारायण..

चैनराज जी लोढ़ा साहब का दान काम आया। उनकी दया काम आयी, उन्होंने कहा था –

देन हार कोई और है,
देत रहत दिन रैन।।
लोग भरम मुझ पर करे,
ताते नीचे नैन।।

ऐसे दया की मूर्ति चैनराज जी साहब, क्रांति कथा क्या है? ये मानव मन के बोल क्या है? ये धर्म का प्रेक्टिकल स्वरूप। ये धर्म का वो आचरण योग्य स्वरूप है।

मिटे कुरीतियाँ हृदय –हृदय में,
परिवर्तन की पवन चले,
हो उत्साह उमंग हर दिल में,
मानवता के फूल खिले।
बन्धन करुणा प्रेम दया का,
नव जीवन साकार,
उजाला हो हर मन में।।

लाला, अपनी डायरी खोल लेना भैया, ओ बाबू, ओ माता जी, ओ बहू जी अपने परिवार में बहुत प्रेम रखियेगा, यही धर्म है, धर्म है व्यवहार, धर्म हैं आचरण, धर्म है–मीठा बोलना, धर्म है– परायी निन्दा नहीं करना। सेवादास जी ने यही किया था और सेवादास जी जब बस में जा रहे थे, क्रांति कथा के बोल का सारांश आता है, बात बताये आपको, बात बताये आपको घटना बड़ी है विचित्र, मानव धर्म का महत्व देखे। सेवाराम जी की मौत टल गई–बाबूड़ा। इसलिए गोस्वामी तुलसीदास महाराज ने कहा है– दया करो, सत्संग करो, आचरण शुद्ध रखो, मीठा बोलो, निन्दा न सुनो, कन्या भ्रूण हत्या कदापि मत करो, दहेज के लालची मत बनो। और इस प्रकार से सब में मेरे भगवान है, सबमें मेरे ठाकुर है।

– **कैलाश 'मानव'**

अच्छी बातों से अच्छा प्रभाव

बहुत समय पहले की बात हैं। एक जंगल के किनारे कुछ ग्वाले रहते थे। वो अपनी गाय भैंसो का दूध बेचने के लिए शहर में जाते थे। उन ग्वालों में से एक ग्वाला बहुत लालची था। वह रोज दूध बेचने जाते समय रास्ते में पड़ती नदी में से दूध में पानी मिला देता था। एक दिन जब ग्वाले बाहर से अपनी ब्रिकी का हिसाब करके पैसे लेकर घर को आ रहे थे। तो दोपहर की गर्मी से वो तंग आ गये। उन्होंने सोचा इस नदी में नहा लें। ग्वालों ने अपने अपने कपड़े उतार कर पेड़ के नीचे रख दिए। वो जो लालची ग्वाला था उसने भी नहाने के लिए अपने कपड़े उतार कर पेड़ के नीचे रख दिए।

कुछ ही देर में पेड़ से एक बन्दर उतरा उस लालची ग्वाले के कपड़े उठाकर पेड़ पर ले गया। उसने उसके जेब से रुपयों के सिक्कों की एक थैली निकाली। और एक–एक करके नदी में फेंकने लगा। वो लालची ग्वाला चिल्लाया अपने कपड़े और पैसे पुनः लेने के लिए बन्दर के पीछे दौड़ा इतनी देर में बन्दर ने बहुत सारे पैसे पानी में बहा दिए थे। लालची ग्वाला अपने भाग्य को कोसने लगा, कहने लगा देखो मेरे पूरे महीने की कमाई के ज्यादा पैसे बन्दर ने पानी में मिला दिये। इस पर उसके साथी ग्वालों ने कहा तुमने जितने पैसे पानी के कमाये थे उतने पैसे उसने पानी में मिला दिये। पानी की कमाई तो पानी में ही जानी चाहिए। उस दिन से ग्वाले को बात समझ में आ गयी, और उसने पानी मिलाना छोड़ दिया। ईमानदारी से दूध बेचने लगा तो उसकी ब्रिकी भी बढ़ गयी। उसका नाम भी अच्छा होने लगा। उसकी कमाई भी अच्छी होने लग गयी। आप पाप की कमाई मत कीजिए। आप किसी भी तरह किसी को छल कर किसी के विश्वास को ठेस पहुँचा कर, किसी को झूठ बोल कर, या फिर कपटपूर्वक किसी से पैसा हड़पने की कोशिश मत कीजिए।

– **सेवक प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

इसी तरह एक बार और कैलाश को ताऊजी के क्रोध का सामना करना पड़ा। उसकी उम्र के सभी बच्चे साइकिल चलाना सीखते थे। वह भी साइकिल सीखने किराये पर साईकिल लाया मगर पहले ही दिन साइकिल से गिर गया और हाथ टूट गया। देवीलाल को इस बात का पता चला तो उसे बहुत गुस्सा आया। आग बबूला होते हुए कैलाश से पूछा कि साइकिल चलाने के लिये पैसे कहां से लाया। कैलाश चुप रहा तो उसने कहा बोल, नही तो तेरा दूसरा हाथ भी तोड़ दूंगा। कैलाश ने रोते रोते बताया कि पैसे बापूजी ने दिये तब उसका गुस्सा शांत हुआ।

कैलाश को रोज एक पाई मिलती थी। मदन कई बार उसे गल्ले से एक पाई लेने को कह देता था। एक दिन लालच में आकर उसने एक की बजाय दो पाई उठा ली, सोचा किसे पता भी नहीं चलेगा। डर रहा था बापू जी कहीं पूछ न ले इसलिये दौड़ कर दुकान से भाग गया। चोरी तो उसने कर ली मगर वह पैसे खर्च नहीं कर पाया। अपराध बोध होता रहा तो उसने यही तय किया कि अगले दिन की वह एक पाई वह नहीं लेगा, बापूजी को पता चलेगा तो वे डांटेंगे। अगले दिन उसने यही किया तब जाकर उसके मन को शांति मिली।

कैलाश जब दस साल का रहा होगा तब एक घटना से वह बहुत दहल गया था। भीण्डर में तब न तो नल होते थे, न ही बिजली। पानी भरने कुएं पर जाना होता था। एक बार इसकी दोनों बहनें पानी भरने गई तभी भयंकर वर्षा होने लगी। देखते ही देखते आंधी तूफान भी आ गया। सभी दोनों बहनों की सुरक्षा को लेकर चिन्तित होने लगे। काफी देर तक बहनें नहीं लौटी तो सोहनी भी रोने लगी, कहने लगी–दोनों छोरियां तो बह गई होंगी। यह सुनते ही कैलाश के पिता, भाई सब दौड़ पड़े। कैलाश भी जाने लगा मगर उसकी बाई ने उसे रोक लिया। कह पड़ी–मैं सबको खोना नहीं चाहती।

अंश - 010

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 षिक्षा 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 रिश्तेदारी 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 परिष्कार की बात करते है, आखिर यह आत्मा है क्या? इसकी खोज करनी चाहिए। यह धुन उन पर ऐसी सवार हुई कि वे दैनन्दिन जरूरी कार्यों 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।

तिल छोटे, लाभ बड़े

तिल और इसके तेल से सभी परिचित है। रंगभेद के अनुसार ये तीन प्रकार के होते हैं– सफेद, लाल और काले। आयुर्वेद मे औषधि के रूप में काले तिलों से प्राप्त तेल अधिक उत्तम समझा जाता है। हम सभी के घरों में तिल का इस्तेमाल तो होता ही है। मीठे व्यंजनों में इनका प्रयोग आम है। सर्दियों के दौरान गुड़ के साथ इनका सेवन बहुत लाभदायक है। इनमें मानोसैचुरेटेड फैटी एसिड होता है। जो शरीर से कोलेस्ट्राल को कम करता है। हृदय से जुड़ी बीमारियों मे ये बेहद लाभदायक है।

हृदय की मांसपेशियों के लिए–इमनें कई तरह के लवण जैसे कैल्शियम, आयरन, मैग्निशियम, जिंक और सेलेनियम होते हैं जो हृदय की मांसपेशियों को सक्रियरूप से काम करने में मदद करते है।

हड्डियों की मजबूती के लिए : इनमें डाइट्री प्रोटीन और एमीनो एसिड होते हैं जो बच्चों की हड्डियों के विकास में सहायक है। ये मांसपेशियों के लिए भी फायदेमंद है।

डायबिटीज : इनमे मैग्नीशिम होता है जिसके कारण ये हाइपरसेंसिटिव डायबिटीज के मरीजों में ब्लडप्रेशर व प्लाज्मा ग्लूकोज को कम करने में प्रभावी भूमिका निभाते है।

एनीमिया : इनमे भरपूर आयरन होता है इसलिए ये एनीमिया से पीड़ित लोगों के लिए उपयोगी है।

कैंसर : कुछ प्रयोगों से पता चला है कि ये कोलेस्ट्रोल बढ़ने तथा ट्यूमर के जोखिम को कम करने में सहायक होते है। ये लंग्स, पेट, प्रोस्टेअट आदि अंगों के कैंसर की आशंका को कम करते हैं।

कब्ज : फाइबर की भरपूर मात्रा होने के कारण ये आंतों की गतिविधियों को दुरस्त करने में मदद करते है। इन्हें कूटकर खाने से कब्ज से राहत मिलती है। काले तिल चबाकर खाने के बाद ठंडा पानी पीने से बवासीर में लाभ होता है।

त्वचा के लिए : तिल के तेल से चेहरे, हाथों की मालिश करने से त्वचा मुलायम बनती है। ये त्वचा की नमी और लचीलेपन को बनाए रखते है। इनसे त्वचा को पोषण मिलता है। ये चोट के हल्के कट, खरोंच आदि के निशान को भी ठीक करते हैं।

दांतों के लिए : सुबह–शाम ब्रश करने के बाद तिलों को चबाने से दांत मजबूत होते है।

बालों के लिए : तिल का तेल बालों के लिए वरदान है इसका प्रतिदिन प्रयोग या थोड़ी– थोड़ी मात्रा में तिल खाने से बालों को असमय पकना और झड़ना बंद हो जाता है।

श्वास के लिए : तिल में मौजूद मैग्नीशियम वायुमार्ग के अवरोध को हटाकर, अस्थमा और अन्य श्वसन संबंधी समस्याओं को दूर करते है।

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

अनुभव अमृतम्

ये ठाकुर, ये ब्रह्माण्ड, ये साँवरिया, ये नरसी भगवान, ये सीताराम भगवान, ये रघुनाथ जी भीण्डरेश्वर महादेव, नृसिंह भगवान, कालिका माता, बालाजी महाराज हनुमान जी सब कुछ करवा रहा है। 1जनवरी 1987 बीत गया। प्रलय काल तक 1 जनवरी 1987 का एक क्षण भी कभी नहीं आयेगा। पूरा प्रलय हो जायेगा, नई सृष्टि बनेगी, नई घटना, नये रुप, नये संवत, विक्रम संवत विक्रमादित्य महाराज के शुभारम्भ से हुआ, हिन्दू का संवत, क्रिश्चियन संवत 1920 अभी है 2020 है, और 1987 की बात कर रहे हैं। तीन पुतलियाँ महाराज, तीन पुतलियाँ एक जैसी, कीमत बताइये? अरे! ये तो हूबहू दिख रही है अलग–अलग कैसे हो सकती हैं? अरे! अलग–अलग ही है– महाराज बहुत परिवर्तन, बहुत फर्क है। आप कीमत बताइये। पानी में स्नान करवाया पुतलियों को, कान का छेद मुँह से निकल गया। ये पुतली बेकार है, लड़ाई करावे, झगड़ा करावे, किसी ने अपनों को सुख दुःख की बात बताई तो बताई उसको हृदय में रखो, उनका मनोबल बढ़ाओ।

तू सूरज है पगले
फिर क्यों अन्धकार से डरता है।
तू तो अपनी एक किरण से,
जग प्रदीप्त कर सकता है।।

वो किरण कैलाश तेरे लिये भी है, सब के लिये है। एक सौ तीस करोड़ भारत की, एक सौ चालीस करोड़ चीन की जनसँख्या। दौ सौ सत्तर करोड़ तो दो देशों की ही हो गई– महाराज। अमेरिका को मिला लो तो तीन सौ करोड़।

यह सच कि जनसंख्या तेजी से बढ़ रही है, दुनिया उतनी ही तेजी से सिमट रही है, पर मुझे तो मेरा पड़ोसी नहीं मिलता। भीड़ तो मिलती है, इंसान नहीं मिलता। अपने को तो इंसान मिले हैं। खूब इंसान मिले, दौड़ने वाले इंसान। किशन जी जोशी साहब, आदरणीय पानेरी साहब, कमल जी शांतिकुंज हरिद्वार के प्रतिनिधि के रूप में, पानेरी साहब गुलाब बाग के पास ही रहते हैं। उनके जो बहु हैं, वो परम् पुज्य गुरूदेव आचार्य श्रीराम शर्मा जी की पोती हैं, दोनों के पारिवारिक संबंध हैं। वे स्वर्गलोक चले गये। आपने देश को सब कुछ दिया आपको देश ने क्या दिया?

सेवा ईश्वरीय उपहार– 363 (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. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023