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-2646 • उदयपुर, गुरुवार 24 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

अलीगढ़ (उत्तरप्रदेश), 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 .त्रिम अंग माप शिविर 30 जनवरी 2022 को श्रीराम धर्मशाला, मसूदाबाद, बस स्टैण्ड के पास रघुवीरपुरी, अलीगढ़ में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता हैडस फॉर संस्था, अलीगढ़ रहा। शिविर में रजिस्ट्रेशन 245, कृत्रिम अंग माप 97, कैलिपर माप 53, की सेवा हुई तथा 38 का ऑपरेशन हेतु चयन हुआ। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री राजीव जी अग्रवाल, (सचिव, डी.एस. महाविद्यालय, अलीगढ़), अध्यक्षता श्री सुनिल कुमार जी (अध्यक्ष, हैडस फॉर हेल्प संस्था), विशिष्ट अतिथि डॉ. डी.के. वर्मा जी (संरक्षक, हैडस फॉर हेल्प संस्था), श्री राहुल जी वशिष्ठ (सचिव, हैडस फॉर हेल्प संस्था), श्री विशाल भारती जी (कोषाध्यक्ष, हैडस फॉर हेल्प संस्था), श्री विशाल जी मर्चेंट (मीडिया प्रभारी, हैडस फॉर हेल्थ संस्था)। डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्रीमती चित्रा जी, श्री गौरव जी (पीएनडो), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्नीशियन), श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री मनीष जी हिण्डोनीया, श्री कपिल जी व्यास (सहायक), श्री मुन्नासिंह जी (विडियोग्राफर) श्री योगेश जी निगम (आश्रम साधक) ने भी सेवायें दी।

भिण्ड (मध्यपद्रेश), 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, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 30 जनवरी 2022 को जिला चिकित्सालय, भिण्ड में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता महिला बाल विकास व सक्षम भिण्ड रहे। इस शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 274, कृत्रिम अंग माप 53, कैलिपर माप 36, की सेवा हुई। तथा 14 का ऑपरेशन के लिये चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री रामदास जी महाराज (आचार्य महामण्डलेश्वर), अध्यक्षता श्री अटल बिहारी जी टॉक (एडवोकेट), अतिथि श्री अजीत जी मिश्रा (मुख्य चिकित्सा, एवं स्वास्थ्य अधिकारी, भिण्ड), श्री डॉ. अनिल जी गोपल (सिविल सर्जन भिण्ड), श्री हर्षवर्धन जी (सचिव

सक्षम), श्री शिवभान सिंह जी (सचिव, महिला बाल विकास भिण्ड), श्री उपेन्द्र जी व्यास (प्रभारी महिला बाल विकास)। कैलीपर्स माप टीम सुश्री नेहा जी अग्निहोत्री (पी.एन.डो.), श्री भगवती जी (टेक्नीशियन), डॉ. गजेन्द्र जी (जांचकर्त्ता) शिविर टीम श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री देवीलाल जी, श्री हरीश जी रावत, (सहायक), श्री अनिल जी पालीवाल (कैमरामेन) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

शिविर (कैम्प)
दिनांक : 27 मार्च, 2022
विशाल नि:शुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

स्थान
दिशा सेन्टर, एस.यू.एम.आई स्कूल के पास, के.डी प्रधान रोड़, कलींपोंग, बंगाल
जे.जे. फार्म, केराना रोड़, शामली, उत्तरप्रदेश
अन्ध कल्याण केन्द्र, डॉ. नीलकन्ठ राय छत्रपति मार्ग, पीक सीटी के पास, अहमदाबाद, गुजरात

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

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

'सेवक' प्रशान्त शैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह
दिनांक : 27 मार्च, 2022
समय : प्रातः 11.00 बजे से

स्थान
बावड़ी धर्मशाला , जालंधर केन्ट, जालंधर पंजाब
डॉ. राजेन्द्र प्रसाद भोजपुरी, इमरीपारा, पुराना बस स्टेण्ड के पास, बिलासपुर, छत्तीसगढ़
श्री वर्धमान स्थानकवासी जैन शावक संघ, पारेख लेन कार्नर, एस.वी. रोड, कांदीवली, मुम्बई

इसस्नेह 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

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

'सेवक' प्रशान्त शैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

आगे बढ़ने की दिशा में पहला कदम है आत्मविश्वास

जग भला तो आप भला

कुछ लोग दूसरों की बातों से प्रभावित होते हैं। लोगों ने उन्हें अच्छा कहा तो उन्हें लगता है कि वे सचमुच ऐसे हैं। वहीं यदि कुछ गलत कहा तो दिल पर ले लेते हैं। यह नजरिये की समस्या है। आपका नजरिया बचपन से होता है। छोटा बच्चा यदि बार–बार हर छोटी बात के लिए अभिभावक की अनुमति लेता है तो शायद उसकी यह आदत आगे भी बनी रह सकती है। लोगों की अनुमति या राय ऐसे लोगों के लिए अहम होती है। ऐसे लोग एक खास तरह का चश्मा धारण कर लेते हैं कि लोग उन्हें बुरा कह रहे हैं, उन्हें देखकर यह सोच रहे हैं, उन्हें यह कहेंगे आदि। ऐसा नहीं है कि उनका चश्मा नकारात्मक ही होता है। कुछ लोग इसके उलट होते हैं। उन्हें लगता है कि लोग मेरी तारीफ ही कर रहे हैं, मुझे पसंद करते हैं आदि।

यदि आप लोगों की तरफ देखकर यह सोचते हैं कि वे हमेशा आपके बारे में नकारात्मक या सकारात्मक ही बोलेंगे तो यह जरूरी नहीं। ऐसा वे लोग अधिक सोचते हैं, जिनमें आत्मविश्वास की कमी होती है। स्वावलंबी होने के बजाय परावलंबी होते हैं।

आत्मविश्वास खुद को आगे बढ़ाने की दिशा में पहला कदम

सबसे मुश्किल बात यह कि वे अपनी कमजोरियों को और बड़ा बनाकर देखते हैं। इससे उनकी खूबियां भीतर कहीं दब जाती हैं या बाहर नहीं आ पातीं। उन पर वे फोकस ही नहीं कर पाते। कोई दूसरा उनकी कमी क्या निकालेगा, वे खुद अपनी कमियां बता देते हैं। सोचें कि आप उक्त में से किस प्रकार के व्यक्तित्व हैं? यदि आप तीसरी श्रेणी में हैं तो आपको समझना होगा कि दुनिया वही देखेगी, जो आप खुद को देखेंगे या समझेंगे। खुद को आदर देंगे, इसे आगे बढ़ाने में लगातार प्रयासरत रहेंगे तो एक दिन दुनिया आपको सलाम जरूर करेगी। न भूलें कि आत्मविश्वास खुद को आगे बढ़ाने की दिशा में पहला कदम है।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

रामनाथ जी मुझे याद आ गया जब सर्जरी शिविर में मैं राजकोट हाजिर हुआ था। वहाँ की धरती को प्रणाम करने। तो रामनाथ जी आप मुझे मिले थे। आपके भाई की रक्षा करना आपके भाई को सद्मार्ग पर लाना और आपके भाई को दिवालिया नहीं होने देना। ये आप दोनों भाइयों को करना है। आप राम–भरत जैसे भाई हो, राम–लक्ष्मण जैसे भाई हो, भरत–शत्रुध्न जैसे तो आपका कर्त्तव्य आप निभाइये। मैं भगवान से, ब्रह्माण्ड़ से प्रार्थना करता हूँ कि आपके छोटे भाई की कुसंगति छूट जावे। एक भाई यदि सोने की थाली में भोजन करे और दूसरा भाई दिवालिया की स्थिति में आ जावे तो आपको रोटी कैसे भा जाती होगी ? उस सोने की थाली को आप परायी कर दीजिए। आप मिट्टी की थाली में दाल–रोटी खाइये। अपने हाथ में रोटी लेकर के जीम लीजिए, लेकिन अपने भाई की रक्षा कीजिए, और केवल प्रश्न पूछने से काम नहीं चलता। आपका कर्त्तव्य आपको निभाना है। अभी जाइये भाई की मदद कीजिए। उनको समझाइये, उनको प्रज्ञा दीजिए, उनको चिन्तन दीजिए, उनको मनन दीजिए और उनके बात दिमाग में बैठा दीजिए कुमित्रों का साथ छोड़ दे।

घासी थारा गोठिया,
ज्यों मंडी रा बकरा।
खावण में नीमण घणा,
भागण में करड़ा।।

ऐसे बकरे जैसे मित्र किसी काम के नहीं जो खाउं–खाउं करते रहते है। अरे ! मित्र तो दोस्त तो उसको कहते है जो–

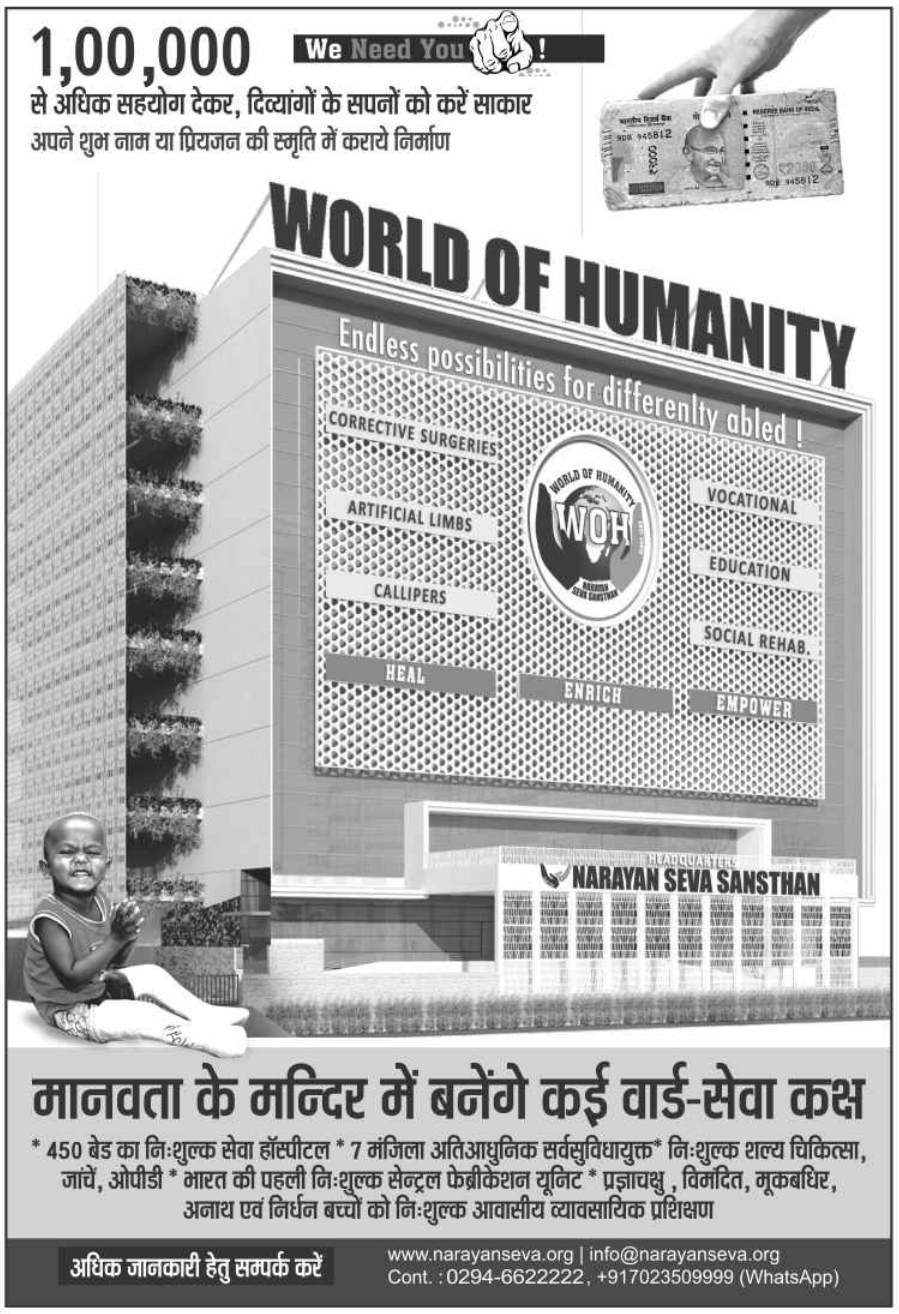
दोष तीन कर दो अलग,
मतलब, लालच, दाम।
दो सत्वादी जब मिले,
दोस्ती उसका नाम।।

अन्न दूषित नहीं होता

महर्षि दयानंद प्रचारार्थ फर्रूखाबाद (उ.प्र.) में पहुँचे। नगर के बाहर लाला जगन्नाथ के विश्रान्तघाट पर जाकर विराजे। नियमित रूप से नगरवासी उनके प्रवचन सुनने के लिए आने लगे। कुछ पण्डित लोग महर्षि जी से शास्त्रार्थ करने की चर्चा तो करते परन्तु उनके सम्मुख आने का साहस न जुटा पाते।

उस नगर में घर–गृहस्थी बसाकर रहने वाले कुछ ऐसे भी लोग थे जिन्हें साध कहकर पुकारा जाता था, परन्तु उनके हाथ का भोजन ब्राह्मण नहीं करते थे। एक दिन एक श्रद्धालु साध परिवार का सदस्य अपने घर कढ़ी भात बनवाकर महर्षि जी की सेवा में उपस्थित हुआ और भोजन लेने की प्रार्थना की। भोजन का समय था। महर्षि जी ने प्रेमपूर्वक शान्त भाव से भोजन किया। इस बात की जानकारी जब वहाँ के ब्राह्मणों को हुई तो उन्होंने भारी विरोध किया। वे महर्षि के समीप जाकर बोले कि हमलोग भी इन साधो द्वारा बनाया भोजन नहीं करते हैं। उनके हाथ का बना भोजन करके आदमी पतित हो जाता है। ऐसा करना आपके लिये उचित नहीं था।

महर्षि जी उनकी बातें सुनकर हँसते हुए बोले कि किसी के हाथ से बना अन्न दूषित नहीं होता। अन्न दूषित तब होता है जब वह अनुचित साधनों से प्राप्त किया जाये या उसमें किसी अखाद्य वस्तु का मिश्रण कर दिया जाये। इन लोगों का अन्न परिश्रम से कमाया हुआ अन्न है, इसलिए इसके ग्रहण करने में कोई दोष नहीं है। ऐसे पवित्र अन्न को ग्रहण करने में आपत्ति नहीं होनी चाहिए।



सम्पादकीय

सेवा–धर्म महान

कहा जाता है कि भगवान दीनों की, संकटग्रस्तों की, भंवरजाल में फंसे प्राणियों की सेवा करने, पीड़ा हरने, भूमि का भार कम करने अवतरित होते हैं। उनके वातावरण का कार्य ''सर्व सुखाय होता है। दीनों के प्रति तो उनका उत्कट प्रेम होता है। यदि हम भक्त है, प्रभु में आस्था है तो हमारा भी दायित्व है कि हम भगवान के कार्य में यथाशक्ति, यथासंभव सहयोग करे। यों तो भगवान को सहयोग की क्या आवश्यकता है पर उनके एक अवतरण से दूसरे अवतरण के बीच के समय में उनके पसंद के कार्य सेवा को संपादित करें तो, भगवान का रीझना सुनिश्चित है। इसलिए कहा गया है कि भगवान का निजी कार्य करना भी उनकी आराधना ही है। इसीलिए तो सेवा को पूजा, सेवा को धर्म कहा गया है। यह सेवा धर्म महान है।

कुछ काव्यमय

सेवा पथ पर जो चले, प्रभु हैं उनके साथ।
इसीलिए हे मानवी, थाम दीन का हाथ।।
परमपिता करुणामयी, वे हैं दीनदयाल।
न जिसका जग में कोई, पूछे उसका हाल।।
यही अनुसरण मार्ग है, ये ही सच्ची राह।
जग में नित बहता रहे, सेवा अमिट प्रवाह।।
सेवा में जब डग बढ़े, वंदन प्रभु का होय।
इतनी सरल उपासना, काहे अवसर खोय।
जगत्पिता का अंश मैं, हो वैसा ही काज।
वंचित की सेवा करूं, सुखमय बने समाज।।

विवेक का फैसला

सफलता का श्रेय किसे मिले इस प्रश्न पर एक दिन विवाद उठ खड़ा हुआ। 'सकल्प' ने अपने को, 'बल' ने अपने को दोनों अधिक महत्वपूर्ण बताया। दोनों अपनी–अपनी बात पर अड़े हुए थे। अन्त में तय हुआ कि 'विवेक' को पंच बना इस झगड़े का फैसला कराया जाय।

दोनों को साथ लेकर 'विवेक' चल पड़ा। उसने एक हाथ में लोहे की टेढ़ी कील ली और दूसरे में हथौड़ा। चलते–चलते वे लोग ऐसे स्थान पर पहुँचे, जहाँ एक सुन्दर बालक खेल रहा था। विवेक ने बालक से कहा कि –'बेटा, इस टेढ़ी कील को अगर तुम हथौड़े से ठीक कर सीधी कर दो तो मैं तुमको भर पेट मिठाई खिलाऊँगा और खिलौने से भरी एक टोकरी भी दूँगा।'

बालक की आँखें चमक उठी। वह बड़ी

आशा और उत्साह से प्रयत्न करने लगा, पर कील को सीधा कर सकना तो दूर उससे हथौड़ा उठा तक नहीं। भारी औजार उठाने के लायक उसके हाथों में बल नहीं था। बहुत प्रयत्न करने पर सफलता नहीं मिली तो बालक खिन्न होकर चला गया। इससे उन लोगों ने यह निष्कर्ष निकाला कि सफलता प्राप्त करने के लिए केवल 'संकल्प' ही काफी नहीं है। चारों आगे बढ़े तो थोड़ी दूर जाने पर एक श्रमिक दिखाई दिया।

वह खर्राटे लेता सो रहा था। विवेक ने उसे झकझोरकर जगाया ओर कहा कि "इस कील को हथौड़ा मारकर सीधा कर दो, मैं तुम्हें दस रुपया दूँगा। उनींदी आँखों से श्रमिक ने कुछ प्रयत्न भी किया, पर वह नींद की खुमारी में बना रहा। उसने हथौड़ा एक ओर रख दिया और वहीं लेटकर फिर खर्राटे भरने लगा।

निष्कर्ष निकला कि अकेला 'बल' भी काफी नहीं है। सामर्थ्य रखते हुए भी संकल्प न होने से श्रमिक जब कील को सीधा न कर सका तो इसके सिवाय और क्या कहा जा सकता था?

विवेक ने कहा कि हमें लौट चलना चाहिये, क्योंकि जिस बात को हम जानना चाहते थे वह मालूम पड़ गई। एकाकी रूप में आप लोग तीनों अधूरे–अपूर्ण हैं।"

– कैलाश 'मानव'

सिद्धांतों के नाम

महापुरुष अपने सिद्धान्तों को निज से ऊपर रखते हैं। वे सदैव अपने सिद्धान्तों पर अटल रहते हैं। वे कष्टमय जीवन स्वीकार कर लेते हैं, परंतु अनैतिक कार्य कभी नहीं करते। उनका सत्यता में विश्वास अडिग होता है। वे अपने विचारों पर दृढ़ प्रतिज्ञ होते हैं। एक बार स्वामी विवेकानन्द को व्याख्यान हेतु विदेश से निमंत्रण प्राप्त हुआ। स्वामी विवेकानन्द ने विदेश जाने हेतु अपनी गुरु माँ से अनुमति लेना उचित समझा। स्वामी विवेकानन्द अनुमति लेने के लिए अपनी गुरु माँ शारदा के पास गए। उस समय माँ शारदा सब्जी काटने के लिए बैठी ही

थीं कि स्वामी विवेकानन्द पहुँ गए। उन्होंने हाथ जोड़कर गुरु माँ से पूछा–माँ, क्या मैं विदेश में व्याख्यान देने जाऊँ?

गुरु माँ ने कहा–विदेश जाने या ना जाने के बारे में मैं तुमसे बाद में बात करूँगी, पहले मुझे सब्जी काटनी है और मुझे चाकू की जरूरत है, इसलिये तुम्हारे पास जो चाकू रखा है, वह मुझे दे दो।

स्वामी विवेकानन्द ने चाकू का नुकीला हिस्सा अपने हाथ में रखते हुए गुरु माँ की तरफ हत्थे वाला हिस्सा रखते हुए गुरु माँ को चाकू दिया। गुरु माँ अत्यन्त प्रसन्न हो गई। उन्होंने स्वामी विवेकानन्द से कहा–मैं तुम्हें सहर्ष जाने की अनुमति देती हूँ। तुम्हारे जैसा व्यक्ति जीवन में कभी किसी को दुःख नहीं देगा। जो भी व्यक्ति तुम्हारे साथ रहेंगे, वे सदैव तुमसे प्रसन्न रहेंगे। उन्हें तुमसे किंचित् मात्र भी परेशानी नहीं होगी। तुम्हारा जन्म लोगों को खुशियाँ बाँटने के लिए हुआ है।

बात तब की है जब विवेकानन्द विद्यालय में पढ़ते थे। वे कक्षा में अक्सर अपने सहपाठियों को कहानियाँ सुनाते थे और सहपाठियों को भी उनकी कहानियाँ बहुत अच्छी व लुभावनी लगतीं थीं। अतः सहपाठी भी कहानियों को ध्यानपूर्वक सुनते थे। एक दिन जब अध्यापक कक्षा में नहीं थे और विवेकानन्द अपने साथियों को कहानियाँ सुना रहे थे, तो अचानक अध्यापक आ गए। सभी विद्यार्थी अपनी–अपनी जगह चुपचाप बैठ गए तथा अध्यापक ने पढ़ाना शुरू कर दिया। पढ़ाते–पढ़ाते अध्यापक को कुछ कानाफूसी सुनाई दी। अध्यापक ने जो प्रकरण वे पढ़ा रहे थे, उससे सम्बन्धित प्रश्न सभी विद्यार्थियों से पूछने लगे। परन्तु स्वामी विवेकानन्द के सिवाय कोई भी अन्य विद्यार्थी उनके प्रश्नों का उत्तर नहीं दे पाया। इस पर अध्यापक ने स्वामी विवेकानन्द के अलावा सभी विद्यार्थियों को अपनी–अपनी बैंच पर खड़े हो जाने के लिए कहा। सभी विद्यार्थियों के साथ स्वामी विवेकानन्द भी अपनी बैंच पर खड़े हो गए। यह देखकर अध्यापक ने स्वामी विवेकानन्द से बैंच पर बैठने को कहा कि तुम नीचे बैठ जाओ, क्योंकि तुमने तो प्रश्नों के उत्तर दे दिए थे। इनमें से किसी ने भी प्रश्नों के उत्तर नहीं दिए, ये सब बातें कर रहे थे, तुम नहीं। अतः तुम्हें कोई सजा नहीं मिलेगी। अध्यापक की बात सुनकर बालक विवेकानन्द ने अत्यन्त विनम्रतापूर्वक हाथ जोड़कर अध्यापक से कहा–गुरुदेव ! बातें ये नहीं कर रहे थे, अपितु मैं ही बोल–बोलकर इन्हें कहानी सुना रहा था। अतः आपका अपराधी और दंड का पात्र मैं हूँ। आप मुझे ही दंड दीजिए तथा इन सभी को छोड़ दीजिए। हमें भी थोड़े से लालच के लिए जीवन के आदर्शों को नहीं त्यागना चाहिए। आज वर्तमान समय में जब मानव, मानव का गला काटने में लगा है, ऐसे में हमें उन महापुरुषों से सीख लेनी होगी, और उनके कदमों पर चलना होगा जिन्होंने अपने सिद्धान्तों हेतु अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दिया था।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

1976 में कैलाश का स्थानान्तरण सिरोही हो गया। उनके कार्यालय में ही भंवर सिंह राव वायरलेस इन्सपेक्टर था। इसका कार्य रेडियो के लाइसेन्स बनाना तथा बिना लाइसेन्स चलाये जा रहे रेडियो के चालान बनाना था। रेडियो घर पर ही चलाया जाता था और दुकानों पर भी। घर के लाइसेन्स का शुल्क सामान्य था जबकि दुकानों पर चलाये जाने वाले रेडियो का व्यावसायिक लाईसेन्स बनता था जिसका शुल्क कई गुना ज्यादा था। लोग अक्सर घर का लाइसेन्स ले दुकानों पर भी रेडियो चलाते थे, इससे विभाग को राजस्व की भारी हानि होती थी। भंवरसिंह को कार्यालय के साथ साथ विभिन्न क्षेत्रों का दौरा कर अवैध रूप से चलाये जा रहे रेडियो का चालान बनाने का कार्य भी करना पड़ता था। ऐसे ही एक कार्य हेतु वो पिण्डवाड़ा गया हुआ था।

एक दिन कैलाश कार्यालय में बैठा हुआ दैनन्दिन कार्य कर रहा था। दोपहर के 12 बजे के लगभग अचानक भंवर सिंह का फोन आया, वह अत्यन्त कातर स्वर में पुकार रहा था –कैलाश जी जल्दी आओ, मुझे बचाओ, मेरी बस का एक्सीडेंट हो गया है, मेरे घुटने टूट गए हैं। फोन सुनते ही कैलाश के हाथ पांव फूल गए, इतनी जल्दी पिण्डवाड़ा कैसे पहुँच सकता है, तब तक भंवरसिंह का क्या होगा। कैलाश ने हिम्मत जुटाई और बस स्टेण्ड की तरफ रूख किया। साधन कोई था नहीं, पैदल ही उस तरफ बढ़ गया।

बस स्टेण्ड पहुँच तब तक पिण्डवाड़ा जाने वाली बस जा चुकी थी, अगली बस डेढ़ घण्टे बाद थी, कैलाश के लिये एक एक पल गुजारना मुश्किल हो रहा था। बस स्टेण्ड से निकल वह बाहर सड़क पर आकर खड़ा हो गया और वहां से गुजरने वाले वाहनों को हाथ देकर रोकने की कोशिश करने लगा। दो तीन वाहन गुजर गये, कोई रूकने को तैयार नहीं, तभी दूर से एक ट्रक आती नजर आई। कैलाश सड़क के बीचोंबीच आकर खड़ा हो गया और दोनों हाथ फैलाकर आती हुई। ट्रक के सामने इस तरह खड़ा हो गया जैसे वह उसे अपने हाथों से ही रोक लेगा।

पास आते आते ट्रक धीमी हुई और रूक गई। ड्राइवर ने आग बबूला होते हुए कैलाश को दो चार भद्दी भद्दी गालियां दी और कहा कि –क्या मरने का इरादा है। कैलाश हाथ जोड़ते हुए ड्राइवर के पास गया और उससे विनती की कि उसे पिण्डवाड़ा छोड़ दे। कैलाश ने ड्राइवर को एक्सीडेंट के बारे में बताया तो ड्राइवर का मन पसीज गया। उसने कैलाश को अपने पास बिठा लिया। कैलाश ने भगवान को लाख धन्यवाद दिया और सोचने लगा कि भंवरसिंह किस हालत में होगा, वह केसे उसकी मदद करेगा।

अंश - 043

दिल की बीमारियों को बुलावा दे सकता है जल्दी या देर से सोना

जल्दी सो जाना जहां बीमारियों को निमंत्रण दे सकता है, वहीं देर से सोना भी कई बीमारियों के लिए जिम्मेदारहै। मेडिकल जर्नल स्लीप मेडिसन के एक शोध में यह बात सामने आई है। शोध के अनुसार 10 बजे से पहले सोने वाले 9 फीसदी मुख्य हृदय संबंधी बीमारियां अधिक मिली। वही, आधी रात बाद सोने वाले में भी 10 फीसदी बीमारियां अधिक थी। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार व्यक्तियों को 6 से घंटे सोना चाहिए। हालांकि, शोध के अनुसार सही समय पर सोना अधिक महत्त्वपूर्ण है।

मायने रखता है सोने का सही समय– मधुमेह रोग के विशेषज्ञ डॉ. वी.मोहन नए शोध के हवाले से कहते है, रात को 10 बजे से आधी रात के बीच सोने वाले में कम बीमारियां मिली। वहीं जो या तो जल्दी सो जाते है या फिर आधी रात के बाद सोते है, उनमें बीमारियों के लक्षण अधिक थे। कनाड़ा के वैज्ञानिक डॉ. सलीम युसुफ के अनुसार रात 10 से 12 बजे के बीच नींद लेने वालों में अपेक्षा.त कम बीमारियां मिली।

जल्दी सोने वालें में ग्रामीण क्षेत्र के लोगों की संख्या अधिक– अध्ययन में पाया गया है कि जल्दी सोने वाले में अधिकांश ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले थे। चिकित्सकों का कहना है कि व्यक्ति अधिक सोने को पूरी तरह से नियंत्रित नहीं कर सकता, लेकिन शरीर को इसके लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है। प्रा.तिक प्रकाश के संर्पक, व्यायाम, कैफीन जैसे पदार्थो के कम सेवन से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। विशेषज्ञों का कहना है कि यदि कोई व्यक्ति जल्दी सोता या जागता है तथा 8 घंटे से अधिक सोता है तो उसे चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

सर्केडियन लय पर पड़ता है असर

विशेषज्ञों के अनुसार जल्दी या देर से सोने से सर्केडियन लय प्रभावित होती है। ये लय चौबीस घंटे का चक्र है, जो शरीर की इंटरनल क्लॉक का हिस्सा है। शरीर के विभिन्न सिस्टम इस सर्केडियन लय का अनुसरण करते है जो मास्टर क्लॉक के साथ–साथ चलते है। मास्टर क्लॉक प्रत्यक्ष रूप से पर्यावरणीय संकेतों जैसे–दिन रातसे प्रभावित होती है। लय, बिगड़ जाए तो नींद की महत्वपूर्ण समस्याएं पैदा करती है।

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

अनुभव अमृतम्

सात आदमी मृत्यु के गाल में समा रहे हैं। आपकी उम्र और होगी तो बच जाओगे। मार्कण्डेय की तो उम्र ही नहीं थी। छः सात साल की उम्र ही मिली थी, ब्रह्मा जी ने स्वयं ने कहा था छः साल की उम्र, फिर भी अमर हो गये, हनुमान जी अमर हो गये। ये ज्वार, ये राजमा, फिर बाद में और कुछ आवश्यक वस्तुएँ आयी। अच्छे अच्छे कपड़े, नये भी पुराने भी। मफत काका, आर.सी. ध्रुवा साहब, परम् पूज्य राजमल जी भाईसाहब जो अन्तरिक्ष में विलीन हो गये। राजमल जी भाई साहब का दुःखद समाचार प्राप्त हुआ सुबह सात बजे करीबन, नौ बजे तो मैं निकल गया था मुम्बई के लिये। कहा था भिवण्डी लायेंगे,

मुम्बई से भिवण्डी पहुँचेंगे।
हाँ हाँ कितना बयाँ करूँ मैं,
इस दुनिया की अजब गति।
चन्दन आना और जाना है,

फर्क नहीं है राईरति नेक कमाई की है जिसने।

ये पवित्रता की नेक कमाई, अपने हाथों को पवित्रम् करने की नेक कमाई, स्थूल से सूक्ष्मता की यात्रा और सूक्ष्म से सूक्ष्मतर की यात्रा और गहराई में जाईये। सत्य का अनुसंधान होगा, सच्चाई पवित्र धन है।

सेवा धर्म महान् है,
अति प्राचीन विचार।
सेवारत इंसान ही
समझा जीवन सार।।

कहते हैं आर्त स्वरों को दे सके राहत के दो बोल, मिल जायेगा, हे प्रभू साँसों का सब मोल। प्रशांत स्नान करा रहा है, कल्पना नाखून काट रही है, डॉक्टर साहब राम राम बुलवा रहे हैं। व्यसन मुक्ति का अभियान चल रहा है। दारू नहीं पीऊँगा, व्यसन नहीं करूँगा, तम्बाकू नहीं खाऊँगा। डॉक्टर साहब के पूरे जीवन में व्यसन मुक्ति अभियान चला। इतने बड़े डॉक्टर जनरल सर्जन, जिन्होंने अपने अँगूठे और अंगुलियों से हजारों ऑपरेशन कर दिये, अपेंडिक्स का ऑपरेशन, आँतों का ऑपरेशन, पथरी का ऑपरेशन, कितने ही ऑपरेशन कर दिये। जब मेरे खुद के अँगूठे में बहुत लगी, घाव हो गया, पककर लाल हो गया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 396 (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