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-2703 • उदयपुर, शुक्रवार 20 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

काचीगुड़ा, हैदराबाद में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षों से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 24 अप्रेल 2022 को श्री श्याम मंदिर नजरेक काचीगुड़ा रेलवे स्टेशन, हैदराबाद में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्री श्याम बाबा सेवा समिति, काचीगुड़ा रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 26, कृत्रिम अंग वितरण 20, कैलिपर वितरण 14 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि परमपूज्य हर्ष नंद जी महाराज (हैदराबाद, योग गुरु), अध्यक्षता परमपूज्य कमलेश जी महाराज (हैदराबाद, योग गुरु), विशिष्ट अतिथि श्री रामदेव जी अग्रवाल (श्री श्याम बाबा सेवा समिति), श्री रितिश जी जागीदार (परणी मित्र फाउंडर), श्रीमती सुमित्रा जी (महिला मोर्चा अध्यक्ष, सिकदंराबाद), रम्या जी (सत्य साक्षी संघ, कुक्कटपल्ली) रहे।

श्री नाथूसिंह जी शेखावत (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (शिविर सह प्रभारी), श्री बहादुर सिंह जी (सहायक), महेन्द्र सिंह जी (हैदराबाद आश्रम प्रभारी) ने भी सेवायें दी।

सिमलीगुड़ा (उड़ीसा) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 12 अप्रेल 2022 को कल्याण मण्डपम सिमलीगुड़ा, जिला कोराटपुर (उड़ीसा) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता लॉयन्स क्लब सिमलीगुड़ा, उड़ीसा रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 80, कृत्रिम अंग वितरण 59, कैलिपर वितरण 21 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् राजेन्द्र कुमार जी पात्रों (अध्यक्ष नगर पालिका, सिमलीगुड़ा), अध्यक्षता श्रीमान् आनंद जी पाटवानिया (अध्यक्ष लॉयन्स क्लब, सिमलीगुड़ा), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् मनोज कुमार जी पात्रों (कोषाध्यक्ष लॉयन्स क्लब, सिमलीगुड़ा), श्रीमान् आनन्द जी सेनापति (उपाध्यक्ष लॉयन्स क्लब, सिमलीगुड़ा), श्रीमती सुमन्या जी (प्रोजेक्ट मेनेजर चिल्ड ऑफिसर, सिमलीगुड़ा) रहे।

डॉ. रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री नाथू सिंह जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (सह–प्रभारी), श्री बहादुरसिंह जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

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

दिनांक 22 मई, 2022

- जिला चिकित्सालय, भीण्ड, म.प्र.
- पं. दीनदयाल उपध्याय सभागृह, शनि मन्दिर के आगे,बोदरी रोड गाडरवाडा
- श्रीनगर, जम्मूकश्मीर

दिनांक 23 मई, 2022

- श्रीनगर, जम्मूकश्मीर

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'

'सेवक' प्रशान्त भैया

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 22 मई, 2022

स्थान

श्री कृष्णा मन्दिर, से. 3, रेवाड़ी, हरियाणा, सांय 4.00 बजे

पंजाबी समाज सेवा समिति, कबीर नगर, मूल रोड, चन्द्रपुर, सांय 4.00 बजे

सतनामी आश्रम, दाऊ राष्ट्रीय उ.मा.वि. के पास, सिविल लाईन, दुर्ग, सांय 4.30 बजे

इस स्नेह मिलन समारोह 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'

'सेवक' प्रशान्त भैया

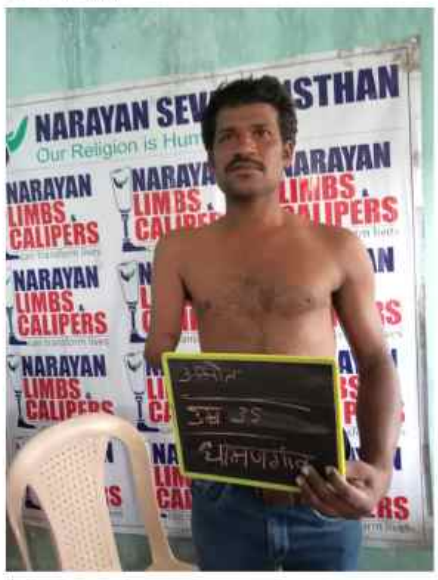
+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

धामणगांव जिला अमरावती (महाराष्ट्र) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांगता–मुक्ति का यज्ञ वर्षो से प्रारंभ किया है। इस प्रयास–सेवा से 4,50,000 से अधिक दिव्यांग भाई–बहिनों को सकलांग होने का हौसला मिला है। लाखों दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाकर जीवन की मुख्यधारा से जोड़ा गया है। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 18 व 19 अप्रेल 2022 को टी.एम.सी. हॉल, दत्तापुर स्टेण्ड के पास, धामणगांव जिला अमरावती में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता आदर्श फांउडेशन धामणगांव रेलवे महाराश्ट्र राज्य दिव्यांग बेरोजगार संघटना तथा हात फांउडेशन धामणगांव रेलवे रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 211, कृत्रिम अंग माप 86, कैलिपर माप 29 की सेवा हुई तथा 06 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् चेतन जी परडखे (स्वाभीमानी क्षैत्रीय संघटना अध्यक्ष), अध्यक्षता श्रीमान् विजय जी अग्रवाल (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् प्रशान्त जी झाड़े (अध्यक्ष, महाराश्ट्र राज्य दिव्यांग संघटना), श्रीमान् दिनेश जी वाघमारे (अध्यक्ष, आदर्श फाउंडेशन), श्रीमान् सुजित जी भजभुजे (अध्यक्ष, हात फाउंडेशन), श्रीमान राजेश जी (समाजसेवी) रहे।

डॉ. सुश्री माहेश्वरी जी (अस्थि रोग विशेशज्ञ (फिजियो)), श्री नेहांस जी मेहता (पी.एन.डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्निीशियन) सहित शिविर टीम में श्री गोपाल जी सेन (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।



प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

हर्षि उठी आपके मन में, हमारे मन में हर्श होना चाहिए ये बहुत भयनाक चित्र अपन ने ही बनाया। एक–एक भयानक चित्र बना लिया उस चित्र से डर रहे। अरे ये चित्र का आदमी मुझे खा जायेगा। अरे ये तो मेरे को नश्ट कर देगा। मैं भगूं–भगूं कहां छिंपू। अरे चित्र आपने बनाया है, आपने कल्पनाओं में बेरंग रंग घोल दिये। आपने दुख का सागर को हिण्ड़ोरो दे दिये। और अब आप इससे डर रहे हो ये भूतकाल में डोलना, भविष्य काल में भोखचिल्ली के सपने देखना। मन वर्तमान में रहना नहीं चाहता परन्तु रहना चाहिए। सीता जी का मन वर्तमान में था। ये तो दिव्य मुद्रिका है। हनुमान जी ने रामकथा सुनानी प्रारम्भ किया आदि से अन्त रामकथा कही तो सीता जी ने कहा जो ये रामकथा सुना रहे हैं वो मेरे प्रिय मेरे सामने पधारें। हनुमान जी प्रकट हुए कथा आप जानते हैं।

कनक भूधरा कार शरीरा,
समर भयंकर अति बलबीरा।।

सीता माता ने कहाँ तुम तो छोटे–छोटे हो। आप कह रहे हो राम जी आयेंगे वानरों को लेकर के आयेंगे। अरे राम जी तो मुझे भूल गये लगता है। हे हनुमान जी क्या कभी राम जी को मेरी याद आती है? किस अपराध से बिसरा दिया। और हनुमान जी के नेत्रों में जल भर आता है। कभी–कभी होता है ना गद्गद् हो गये।

बिछड़त एक प्राण हर लेई।

जब कोई अच्छा महानुभाव बिछड़ता है, तो लगता हमारे प्राण लेकर के जा रहे हैं। ये और रह जाये। कुछ मन की बातें और सुन लें, कुछ इनका सत्संग और प्राप्त करलें। तो हनुमान जी ने कहा माता मेरे जैसा छोटा तो रुप मैंने बनाया ये तो में आपके सामने आपका बच्चा बनकर बैठा हूँ। और हनुमान जी ने अपना रुप प्रकट किया

और एकदम पर्वत जैसे बड़े हो गये। और सीता जी के मन में भरोसा आया। ऐसे महान् समझदार जैसे प्रिय हनुमान जी ने कहा माता मुझे भूख लग रही है। आपकी आज्ञा हो तो फल खा लूं।

एक वर्ष की चिकित्सा के बाद चला मोहित

बांका (बिहार) के गांव कर्मा निवासी राजीव कुमार सिंह के घर 26 जुलाई 2018 को दूसरी संतान का जन्म शल्य चिकित्सा से हुआ। जन्म के 6–7 माह बाद माता–पिता को पता लगा कि मोहित के दोनों पांवों में कमजोरी और टेढ़ापन है। यह देख वे चिंताग्रस्त हो गए। तभी उनके किसी मित्र ने बताया कि अपने बच्चें का इलाज उन्होंने भी नारायण सेवा संस्थान में कराया जिससे वो अब आसानी से चलने लगा है। इस जानकारी के बाद मोहित के माता–पिता भी बिना वक्त गंवाए मार्च 2019 में उदयपुर आए।

संस्थान की डॉक्टर्स टीम ने जांच की। बच्चे को जन्मजात क्लब फुट डिफोरमेटी रोग बनाया और कहा कि 2 वर्ष तक इलाज चलेगा। फिर शुरू हुआ इलाज का दौर जिसके तहत 3 बार प्लास्टर चढ़ाया गया। दोनों पांव का एक–एक ऑपरेशन हुआ। उसके बाद 2 बार फिर प्लास्टर चढ़ाए और 3 बार अलग– अलग तरह के जूते पहनाकर उसे चलाया। मोहित के पांव अब सीधे हो गए है। वो दौड़ने भी लगा है। पूरा परिवार उसे चलता देख बहुत खुश 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

सम्पादकीय

आज व्यक्ति की सहनशक्ति क्यों खोती जा रही है? क्यों वह छोटी–छोटी बातों में इतना उग्र हो जाता है कि उसे आपा भी याद नहीं रहता? क्या कारण है इस उन्माद का? थोड़ा गहराई से देखें तो अनुभव आएगा कि व्यक्ति की दमित कुंठाएं ही इसकी जिम्मेदार हैं। पहले व्यक्ति की सहनशीलता कम से कम एक सीमा तक तो दिखाई देती थी, आज तो मामूली सी बात पर विस्फोट हो जाता है। ये कुंठाएं किस कारण से है? हो सकता है व्यक्तिशः इसके कारण अलग–अलग भी हों पर एक सामान्य कारण तो यह भी है कि विचारों की साझेदारी, एक दूसरे से दुःख–दर्द बाँटने की प्रकृति और किसी पर विश्वास कर लेने की स्थितियाँ बिगड़ती जा रही है। व्यक्ति वही करने का मानस बनाता है जो वह पढ़ता, देखता व सुनता है। उसे वही समझ में आता है। आज हमारे चारों ओर ऐसे नकारात्मक विचार, ध्वंसात्मक क्रियाकलाप और दृश्य फैले पड़े हैं कि कोई कितना भी प्रयास करे तो भी काजल की कोठरी से कोरा निकलना कठिन है। जरूरत है वातावरण को सुधारने की। यह शुरुआत स्वयं से ही करनी होगी। हम ही संकल्प लें कि सकारात्मक अपनायेंगे व बिना तह में गए किसी बात से प्रभावित नहीं होंगे।

कुछ काव्यमय

कुदरत और परमात्मा, कितने भये उदार।
मानव झोली में भरा, दुनिया भर का प्यार।।
कुदरत से ही पुष्ट है, मानव तन भरपूर।
ये ही इसको पोषती, इससे ही है नूर।।
फिर भी हमीं बिगाड़ते, इसका पावन रूप।
उसको उजड़ा कर रहे, करते उसे कुरूप।।
वनस्पति और खग बने, कुदरत के सिंगार।
करते हैं हम ज्यादती, करते ध्वस्त निखार।।
कब चेतेंगे क्या पता, मेधा दो भगवान।
समझदार हम सिद्ध हों, नहीं रहें नादान।।

अपनों से अपनी बात

सत्संग और सद्कर्म में ही शान्ति

एक संत महात्मा के पास एक दिन उनका एक शिष्य पहुंचा। उसने कहा, 'महात्मन् ! मैं वर्षों से आपका सत्संग कर रहा हूँ। आपके असंख्य उपदेश मैंने सुने हैं। फिर भी मन अशांत रहता है। मैं शान्ति कैसे प्राप्त करूं ? कोई उपाय बताएं।' महात्मा ने उससे पूछा, 'क्या तुम जीवन में आने वाले कष्टों का सामना करना जान चुके हो ? क्या मेरे उपदेशों पर अमल किया है ? शिष्य ने उत्तर दिया,' ऐसा तो नहीं हो पाया है, गुरुदेव ! हालांकि सांसारिक साधनों व कार्यों से मैं अपने को दूर रखता हूं। कभी आनन्द का जीवन जिया ही नहीं। संत बोले, 'जिसने मानव जीवन पाकर कर्म नहीं किया, परिवार व समाज के प्रति अपना कर्तव्य पालन नहीं किया, उसे इस जीवन में तो क्या, मृत्योपरान्त भी शान्ति नसीब नहीं हो सकती। बन्धुओं ! इस प्रसंग का सार ही यह है कि मनुष्य के सद्कर्म और उसका कर्तव्यपालन ही उसके मन को सन्तुष्टि प्रदान करता हैं। अतएव कर्म करते रहें, शान्ति स्वतः मिल जाएगी। मनुष्य के चलने का एक मात्र बेहतर मार्ग और धर्म है सद्कर्म करते रहना। सद्कर्म के प्रति समर्पण ही जीवन की शोभायात्रा है। सद्कर्म ही ऐसा धर्म

है, जिसमें सभी मार्ग एकाकार हो जाते हैं। सबका हित और कल्याण इसी राह पर चलने में है। अपने जीवन में हम सभी शान्ति और आनन्द पाना चाहते हैं, तो इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अनेक मार्ग हो ही नहीं सकते। एक सीधे रास्ते को छोड़कर कुछ लोग आसानी के लिए उपमार्ग निकाल लेते हैं, लेकिन इसमें न तो दिशा बदलती है और न ही मूल गन्तव्य। सद्कर्म में डूबे रहना ही सही अर्थों में जिन्दगी से प्यार करते रहना है। यदि कष्टों से घबरा कर यह कहने लग जाएं कि जन्म ही एक बड़ी विपत्ति है, तो सच मानिये उस दिन हम जीते हुए भी मुर्दा बन जाएंगे। मानव को जीवन के हर पहलू का सकारात्मकता के साथ अनुभव करना चाहिए। अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए निरन्तर प्रयास करना होगा। निराशा तो कभी पास फटकने ही नहीं देनी चाहिए। पारिवारिक और सामाजिक दायित्वों को पूर्ण मनोयोग से निर्वाह करते रहें। अपना कुछ समय, श्रम और ईमानदारी से अर्जित धन दीन–दुखियों की सहायता में अवश्य लगाएं। इससे असीम शान्ति और आनन्द का अनुभव होगा। यही सच्चा मानव धर्म है और जीवन की डगर भी। साहचर्य, दया, परोपकार, त्याग, विनम्रता, सहिष्णुता आदि गुण ही तो हैं, जो एक बेहतर इन्सान की रचना करते हैं, और ऐसे ही मानव दुनिया से जाने के बाद भी अपने सद्कर्म की छाप छोड़ जाते हैं।

जब कोई 'मन–वचन–कर्म' से एक रूप हो जाता है, तो वह देवत्व की ओर बढ़ने लगता है। वह मात्र स्वयं के कल्याण की नहीं, वरन मानव मात्र के कल्याण की बात करने लगता हैं यदि वाणी शुद्ध है, तो यह परम आवश्यक है कि मन और कर्म भी शुद्ध हो। जब हम, 'मनसा–वाचा–कर्मणा' एक रूप होंगे तो हमारी आत्मा भी सर्वभूतहित के लिए ईश्वर से प्रार्थना करने लगेगी। यह जगत् तपोभूमि भी है और कर्मभूमि भी। इस कर्मभूमि में हम अपना कर्म करें, लेकिन सत्य से विमुख कभी न हों। दूसरों की भलाई के लिए किए गए किसी भी कार्य का पुण्य स्वभावतः अधिक होता है। — **कैलाश 'मानव'**

पत्थर या चट्टान

एक किसान के खेत में एक पत्थर था। उसे लगता था मानो वह कोई बहुत बड़ी चट्टान है, जो अंदर फँसी हुई है। वह उससे अक्सर ठोकर खाकर गिर जाता था। कभी–कभी उसके खेती के औजार टूट जाते। लेकिन वह बार–बार यह सोचकर टाल देता था कि इतनी बड़ी चट्टान को मैं अकेले कैसे निकालूँ?

परंतु एक दन उसका हल टूट गया, तब उसने निश्चय किया कि अब तो इस चट्टान को हटाकर ही दम लूँगा। वह

चार–पाँच आदमियों को बुलाकर लाया तथा अन्य बड़े–बड़े उपकरण भी लेकर आया। उसने अपने फावड़े से उस चट्टान पर दो–चार प्रहार किए ही थे कि वह बाहर आ गई। परन्तु यह कोई चट्टान नहीं थी, यह तो पत्थर का एक टुकड़ा मात्र ही था। लोगों ने उससे कहा–तुम तो किसी बड़ी–सी चट्टान को निकालने की बात कह रहे थे। यह तो पत्थर का एक छोटा–सा टुकड़ा ही है। किसान आश्चर्यचकित भाव से बोला– मुझे स्वयं को पता नहीं था कि यह कोई पत्थर का टुकड़ा है, मैं तो स्वयं इसे बड़ी चट्टान मानता था। इसी तरह जीवन में भी कई बार हम छोटी–छोटी समस्याओं को बहुत बड़ी मान लेते हैं तथा उनको दूर करने का प्रयास नहीं करते। हम यह सोचने लग जाते हैं कि हम इन्हें दूर नहीं कर सकते हैं। तब वे समस्याएँ हमें तकलीफ देती चली जाती हैं, लेकिन जब हम किसी भी समस्या का मुकाबला करते हैं, तब हमें मालूम चलता है कि अरे! यह तो छोटी–सी समस्या है। इसे तो हम काफी पहले ही हल कर लेते तो अच्छा होता। इसीलिए समस्या के पैदा होते ही उसका जड़ से निराकरण कर देना चाहिए, नहीं तो वह हमें बार–बार परेशान करती रहेगी।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

ज्यूं ज्यू इस कार्य का प्रचार बढ़ता गया त्यूं त्यूं आटा निकालने वालों की संख्या बढ़ती गई। आटा एकत्र करने वाले भी बहुत बढ़ गये। योगेश अग्निहोत्री, बाल चन्दानी, मनोरमा पारीक, गिरधारी कुमावत, किशनलाल जोशी जैसे लोगों का सक्रिय समर्थन मिलने लगा। रोटियां ज्यादा बनने लगी, साथ साथ कपड़े एकत्र करने का काम भी जारी रखा तो रोटियों के साथ–साथ कपड़े भी ले जाने लगे। कैलाश के पड़ोसी लाल चन्द जैन, शांता बाई पंवार, मदन कुमावत, ओमप्रकाश आर्य, झुंझुनु वाली बाई आदि भी जुड़ गए।

लोग बढ़ते गये तो वितरण की जाने वाली सामग्री कम महसूस होने लगी। राटियां तो बहुत बन रही थी मगर कपड़े कम पड़ रहे थे। कैलाश ने राजमल भाईसा को बीसलपुर फोन कर अनुरोध किया कि अगर मफत काका से और कपड़े आयें हो तो वे उदयपुर भिजवा दें। राजमल ने कहा कि वे मफत काका को फोन कर देते हैं तो वे मुम्बई से कपड़े सीधे उदयपुर ही भेज देंगे। कैलाश यह सुन कर बहुत प्रसन्न हो गया। वह राजमल भाईसा की सहृदयता से प्रभावित तो था ही फिर भी उसे आशंका थी कि वे शायद किन्तु–परन्तु करके आनाकानी करें मगर जिस सहजता से उन्होंने ने केवल उसकी बात मानी वरन कपड़े सीधे उदयपुर भेजने का सुझाव दिया उससे वह उनका कायल हो गया।

मफत काका के ट्रस्ट का नाम दीवाली बेन मोहनलाल मेहता चेरिटेबल ट्रस्ट था। राजमल ने मुम्बई फोन किया तो मफत काका भी खुशी खुशी कपड़े उदयपुर भेजने का तैयार हो गए। उन्होंने राजमल को और कैलाश को बधाई देने और उसे मुम्बई भेजने को कहा ताकि उसे सारी प्रक्रियाएं समझा सकें। राजमल भाईसा का फोन आते ही कैलाश मुम्बई चला गया। इससे पहले वह मोफत काका से मिला नहीं था, वे उससे 30–35 साल बड़े थे।

मफत काका ने उसे बहुत प्रेम दिया और कहा कि आप अगर 300 बोरी गेहूँ की व्यवस्था कर लो तो वे उसे सोयाबीन तेल और शक्कर की ट्रक भी भेज दें। आपको गोदी पर लगने वाला मामूली खर्चा वहन करना होगा। कैलाश को अपने भाग्य पर विश्वास नहीं हो रहा था, वह तो यहां कपड़े लेने के लिये आया था मगर यहां तो कपड़ों के साथ साथ इतना सब कुछ मिल रहा था जिसकी उसने कभी कल्पना भी नहीं की थी।

अंश - 100

बढते तापमान से पाचन पर असर सुपाच्य आहार ही लें

गरमी मौसम के दौरान सूरज की किरणें पृथ्वी पर पड़ने लगती है। धूप में तेजी से लू व तापघात का खतरा बढ़ जाता है।

रेशे ओर रस वाली चीजें लाभकारी

इस ऋतु में दिन लंबे व रातें छोटी होती हैं। सूर्य की तेज किरण पृथ्वी के स्नेहांश और द्रवांश की अपनी तरफ खींच लेती है। दक्षिण दिशा से वायु बहती है। चारों दिशाओं से कष्टदायी हवाएं चलती है। ऐसे में रेशेदार व रसयुक्त चीजों का सेवन स्वास्थ्य के लिए ज्यादा लाभकारी होता है।

जंक फूड से रहें दूर

मैदा, बेसनयुक्त चीजं देर से पचती है। स्ट्रीट फूड, जंक फूड, चाट, पिज्जा, बर्गर आदि खाने से बचना चाहिए। इनमें अधिक कैलोरी, ट्रांसफैट के साथ पोषक तत्व बहुत कम मिलते है। ये ताकत की बजाय आलस्य और थकान बढ़ाते हैं।

सूर्योदय से पूर्व उठें

सूर्योदय होने से पहले बिस्तर छोड़ दें। ताम्र लोठे अथवा गिलास में रात का रखा पानी गुनगुना कर पीएं। यह उषापान पेट की सफाई के लिए मुफीद है। जिसका पेट साफ है, उसे कोई रोग आसानी से से जकड़ नहीं सकता। दिन में दो बार शीतल जल से स्नान करना भी इस मौसम में अच्छा रहता है। इससे त्वचा की आद्रता बनी रहती है।

आहार–विहार के सिद्धांत

जो आहार पचने में हल्का हो, मीठा स्निग्ध (घी व तेल से बने खाद्य पदार्थ) शीतल पदार्थ और ताजे भोजन का प्रयोग करना चाहिए। एक साल पुराने चावल, गेंहू की रोटी, दलिया, सत्तू, मूंग दाल, मसूर, दाल गाय के दूध का प्रयोग करना चाहिए।

पथ्य आहार

गाय का दूध–दही, छांछ, श्रीखण्ड, नींबू, चंदन और फाल्से का शर्बत, गन्ने का रस, नारियल पानी, शहद मिश्रित जल, फ्रूट शेक, तरबूज, खरबूज व जलजीरा का प्रयोग करना चाहिए। ये पथ्य आहार है।

अपथ्य आहार

चाय, काफी, मिर्च–मसालेदार, तैलीय खानपान से बचें। बासी खाना, प्रोसेस्ड, डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ न खाएं। इस तरह के आहार पित्तवर्द्धक होते हैं।

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

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन
2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प

960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार
2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।

1200 नई शाखाएं
2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।

120 कथाएं
2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।

वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी
2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।

नारायण सेवा केन्द्र
आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

26 देशों में पंजीयन
वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य

6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ
6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार

20 हजार दिव्यांगों को लाभ
विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास

अनुभव अमृतम्

बने सहारा
बेसहारों के लिए,
बने किनारा भ्रमित
नावों के लिए।
जो जिएँ अपने लिए
तो क्या जिएँ,
जी सकें तो जियें
हजारों के लिए।।

यह नाइनटी फोर के आसपास की बात है। प्रशांत का जन्म तेहत्तर में हुआ था। इक्कीस वर्ष का प्रशांत, और चौबीस वर्ष की कल्पना उसका विवाह तो इक्कीस वर्ष की आयु में हुआ था। विवाह बहुत अच्छा हुआ। बड़ा अच्छा परिवार, भगवान के चरणों में विराजमान परम पूजनीय सत्यनारायण जी अग्रवाल साहब गोयल साहब उनकी धर्म पत्नि जी को आदर से मैं प्रणाम करता हूँ। उनका सारा परिवार सुखी रहे। तो जब पेमेन्ट देने लगे, प्रति रोगी पन्द्रह सौ रुपया, तीस रोगी का पैंतालीस हजार रुपया हो गया। तीन दिन डॉक्टर साहब ने ऑपरेशन किया था। उनको हवाई जहाज से लाया गया था। हवाई जहाज से वापसी का टिकट है पैंतालिस हजार रुपया उनको दिया। उन्होंने सिर झुका कर स्वीकार किया। उन्होंने कहा कि मैं बहुत प्रसन्न हूँ। जैसा कि मैंने कहा था आप जितना भी देंगे मैं उतना मैं ले लूंगा। आप तो करुणा का इतना अच्छा कार्य कर रहे है। प्रभु की कृपा से डॉक्टर शाह साहब करीबन छह बार पधारे। परम पूजनीय चैनराज जी लोढ़ा साहब के साथ में घाणेराव में आठ–दस साथी साथ रहते थे। शिविर निदान करना, जांच करना। एक्स रे मशीन भी मोबाइल ही ले जाते थे। आदरणीय मेहता साहब से अनुरोध किया था। हॉस्पिटल के सामने मेहता क्लीनिक अभी भी है। एक्स रे,खून भी वहीं जाँच करते, खूनकी जांच भी वहीं करते थे, गांव में। विभाग से छुट्टियाँ लेते। अब तो विद–ऑउट पे होने लग गये थे। मैं विभाग का बहुत आभारी हूँ। विभाग ने बहुत सहृदयता रखी।

मैं दूर संचार विभाग का बहुत आभारी हूँ। पोस्टल विभाग का भी जहाँ मैंने सेवनटी वन में प्रवेश किया था। और आप आगे की पंक्ति में पढ़ेंगे या पढ़ लिया होगा। पिछली घटना आ चुकी है। सेवनटी नाइन से मैं टेलीकम्यूनिकेशन विभाग दूर संचार विभाग जिसे आज के युग में बी.एस.एन.एल. भारत संचार निगम लिमिटेड कहते हैं।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 453 (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, टैन 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