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-2661 • उदयपुर, शुक्रवार 08 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

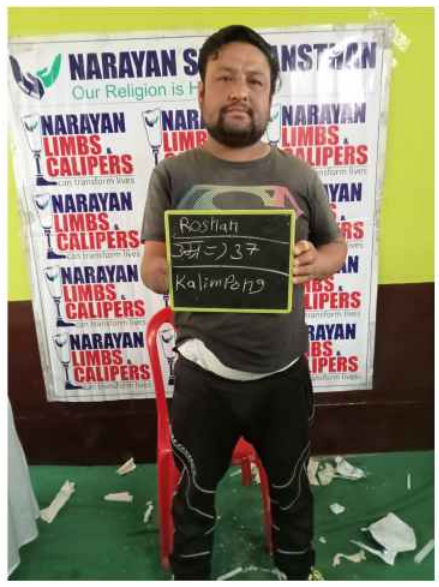
अहमदाबाद (गुजरात) में दिव्यांग सेवा

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 27 मार्च 2022 को अन्ध कल्याण केन्द्र, पिंक सिटी के पास रानीप, अहमदाबाद में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता अन्ध कल्याण केन्द्र, करुणा ट्रस्ट एवं भारतीय जनता पार्टी साबरमती रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 430, कृत्रिम अंग माप 68, कैलिपर माप 36 की सेवा हुई तथा 29 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् प्रदीप जी परमार (सामाजिक कल्याण अधिकारिता मंत्री, गुजरात सरकार), अध्यक्षता श्री अरविन्द भाई पटेल (विधायक साबरमती, अहमदाबाद), विशिष्ट अतिथि श्री अमृत भाई पटेल (मंत्री–करुणा ट्रस्ट), कुसुम बेन आर.शाह (प्रमुख–अन्ध कल्याण), श्रीमान् शंकर भाई एल.पटेल, श्री वल्लभ भाई धनानी (समाज सेवी) रहे। डॉ. नवीन जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहा जी अग्निहौत्री (पी.एन.डो.), श्री नाथूसिंह जी (टेक्निीशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (उप प्रभारी) श्री बहादुर सिंह जी मीणा (सहायक), श्री कैलाश जी चौधरी (आश्रम प्रभारी अहमदाबाद), श्री सूरज जी सेन (आश्रम साधक अहमदाबाद) ने भी सेवायें दी।

कालीगंपोंग (वेस्ट बंगाल) में दिव्यांगों को राहत का उपक्रम

नारायण सेवा संस्थान का ध्येय है कि दिव्यांग भी दौड़ेगा–अपनी लाठी छोड़ेगा। इस क्रम में संस्थान की शाखाओं व दानदाताओं के सहयोग से दिव्यांग जाँच, उनका ऑपरेशन के लिये चयन तथा कृत्रिम अंगों का माप लेना व अंग लगाने का कार्य गति पर है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 27 व 28 मार्च 2022 को दिशा सेंटर, कालीगंपोंग (वेस्ट बंगाल) में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता कालीगंपोंग सेवा संस्थान रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 248, कृत्रिम अंग माप 46, कैलिपर माप 97 की सेवा हुई तथा 34

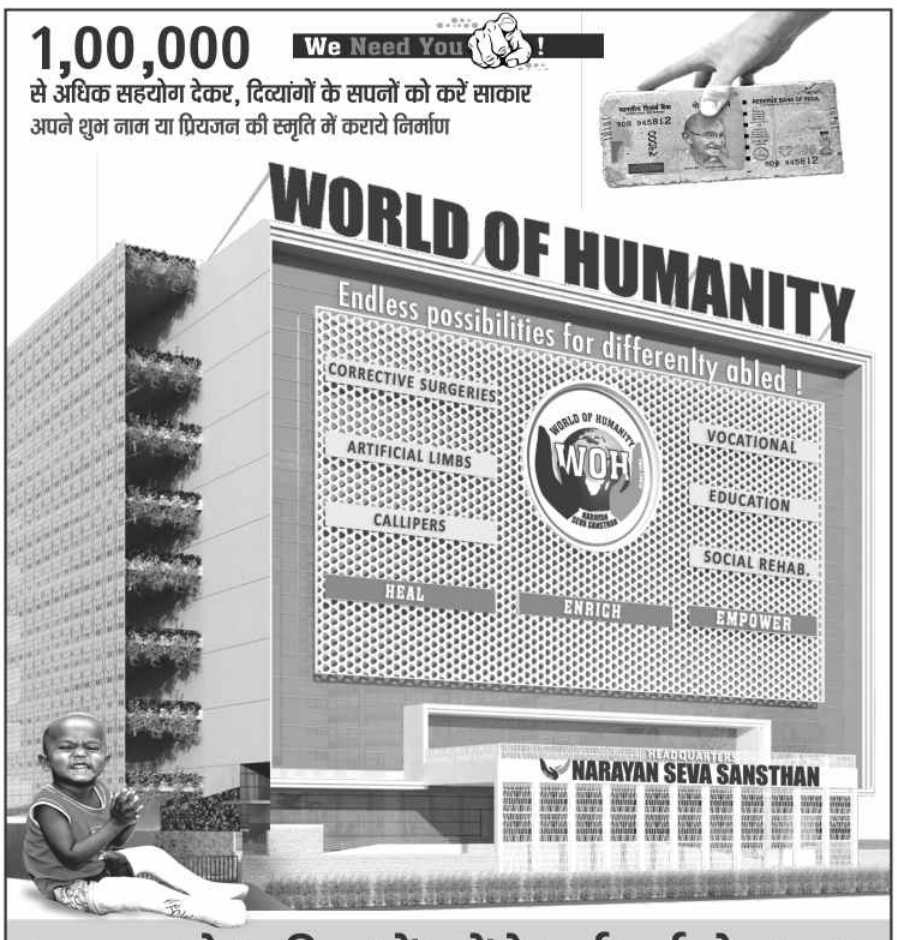


का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् रूदेन सादा लोपचा (विधायक), अध्यक्षता श्रीमान एम.वी. भुपल (उपाध्यक्ष, विकलांग सेवा संस्थान), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् छोटेलाल जी प्रसाद (कल्याण अपंग संस्थान), श्रीमती रंजनी मेनन (केम्प आयोजक), श्रीमती ज्योती कारकी, श्रीमान लव कुमार जी भुजंल, श्रीमान् मनोज जी गटानी, श्रीमान् रोशन जी मेनन (समाज सेवी) रहे।

डॉ. पंकज कुमार जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री किशन जी (टेक्निीशियन) सहित शिविर टीम में हरिप्रसाद जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री सत्यनारायण जी, श्री गोपाल जी (सहायक) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

1,00,000 We Need You !
से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करें साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण



मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त* निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 10 अप्रैल, 2022

स्थान

काशीराम अग्रवाल भवन, गुलवाई टेकरा, बी.आर.टी.सी. के सामने, पॉजरापोल, अहमदाबाद, सायं 4.30बजे

उत्तरबंगा मारवाड़ी सेवा ट्रस्ट, 21/2 मील, सेवा के रोड, सिलीगुडी, प.बंगाल, सायं 4.30 बजे

होटल सिराज रेजीडेंसी, खानपुरी गेट, बस स्टेण्ड के पास, होशियारपुर, प्रातः 11.00 बजे

इसस्नेह 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'
संस्थापक चेयरमैन, नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त श्रैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

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

शोभायात्रा में दिव्यांगों ने भी किया नवसंवत्सर अभिनन्दन

भारतीय नव वर्ष समारोह समिति की ओर से नव संवत्सर शहर में निकली नवसंवत्सर – 2079 शोभायात्रा में दिव्यांगजन ने भी शामिल होकर अपनी ओर से अभिनन्दन ज्ञापित किया।

नारायण सेवा संस्थान के अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि शोभायात्रा में 25 दिव्यांग ट्राईसाईकिल पर, 25 व्हीलचेयर पर थे जब कि 25 कृत्रिम अंगों के सहारे चल रहे थे। शोभायात्रा में आजादी के अमृत महोत्सव व नवरात्रि स्थापना से सम्बधित आकर्षक झांकिया भी शामिल थी। जिनमें भारत माता की वंदना करते शहीद भगत सिंह, राजगुरु व सुखदेव एवं नेताजी सुभाष बोस व स्वामी

विवेकानंद की देश भक्ति का संदेश देती प्रेरक झांकिया भी शामिल थी। नवरात्रि कलश स्थापना, श्रीराम दरबार व सिन्दूरी हनुमान की झांकिया पर भी शहरवासियों ने जमकर पुष्प वर्षा की। शोभायात्रा में देशभक्ति के नारे लगाते संस्थान के 50 कार्यकर्त्ता भी शामिल हुए।

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

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

खर–दूशण, त्रिशरा को राम भगवान ने सन्देश दिया कि –भाग जाओ, मरोगो मेरे तीरों से। अपने आका को कहना पूरे विश्व में असुरता फैलाना छोड़ दे। और मेरा सन्देश तुम्हारे बड़े आका रावण को भी पहुँचा देना कि सीताजी को सम्मान से भेज दे। आगे करके ले आए, पीछे हाथ जोड़कर के आवे तो माफ कर दूंगा। भाग जाओ नहीं तो मेरे धनुष से एक तीर निकला तो ये हजारों–लाखों तीर बन जाऐंगे। तुम सबको नष्ट कर देगा। भगवान श्रीराम ने लक्ष्मण को कहा– लक्ष्मण तुम सीताजी को ले जाके स्पर्णकुरी में रहो। मैं तो अकेला ही इनके लिये काफी हूँ। और भगवान राम जब बाहर पधारे कुछ निशाचर, पिशाचों, कुछ तलवारों से, कुछ भालों–फरसों से, राम भगवान पर प्रहार कर रहे हैं। इधर से पहाड़ की तरह प्रहार आ रहे है। एक बाण से, राम भगवान ने एक बाण चलाया सारे शस्त्र हवा में कटकर उड़ गये। अब तो बड़े दुःखी हुए सोचे– एक राम हैं, हम हजारों है। सब भागने लगे, सब दौड़ने लगे खर–दूषण को लगा रावण को मुँह क्या बताएंगे? तो अपनी सेनाओं को ललकारा, अरे भागने–दौड़ने वालों जल्दी आ जाओ। लौटकर आ जाओ नहीं तो मैं मार डालूंगा। तुम सबका नाश कर दूंगा। रावण के वहाँ जा के नाश करवा दूंगा। तुम लौट आओ। मरेंगे तो राम के हाथ से मरेंगे फिर दौड़ आए। फिर राम भगवान ने ऐसा कौतुक किया कि हर राक्षस के सामने दूसरा राक्षस राम दिखने लग गया। जब दोनों राक्षस है और तीर चलाते तो ये लगता है कि ये राम खड़ा है। इसके तीर चलाओ तो, उसको मार डाला। इसने सोचा– ये राम खड़ा है इसको मार डाला। और रामजी हंस रहे हैं, रामजी तो मुस्करा रहे हैं। जैसे रामजी जब अयोध्या में भी पधारे थे ना, लंका विजय कर के तो एक रामजी कई रामजी बन गये थे। हजारों–लाखों सब को प्रजा को, सब को लगा जिनको में गले लगा रहा हूँ वो रामजी है। रामजी ने गले लगाया सब को। वैसे ही हर त्रिशरा, खर–दूशण के राक्षस को लगने लगा ये राम आ गया इसको मारो, वो राम आ गया उसको मारो।

भगवान श्री कृष्ण ने झूठी पतलें उठाने की सेवा चुनी

धर्मराज युधिष्ठिर के राजसूय– यज्ञ का आयोजन होने जा रहा था। युधिष्ठिर ने भगवान श्री कृष्ण से नम्र निवेदन किया कि इस महायज्ञ में आप कौन सी सेवा स्वीकार करेंगे? श्री कृष्ण जी ने कहा अतिथियों की झूठी पतलों को उठाने, तथा वहाँ की भूमि को साफ करने और स्वच्छता बनाए रखने की सेवा करूंगा। यह बात सुनकर युधिष्ठिर चकित रह गए और बोले– 'भगवन यह तो छोटों का काम है।' इस पर श्री कृष्ण जी बोले को कोई सेवा कार्य छोटा नहीं होता।

परोपकार का फल ही साथ जाता है

एक बार गुरुनानक देव जी लाहौर में ठहरे हुए थे। उसी शहर के एक धनी आदमी दुनीचन्द गुरुनानक देव जी के पास आए और बोले– 'मैं इस शहर का सबसे धनवान आदमी हूँ। जो आप कहोगे, मैं करूँगा।'

नानक देव जी ने उनको एक सूई दी और कहा– 'आप इस सूई को मुझे अगले जन्म में, जब हम मिलेंगे, दे देना। उस आदमी ने सूई ले ली। फिर उसे विचार आया कि यह सूई मैं अपने साथ कैसे ले जा सकता हूँ? वह गुरु नानक देव जी से बोले– 'नहीं गुरु जी, मैं यह सूई अपने साथ नही ले जा सकता हूँ। तभी गुरु नानक देव जी बोले– 'भाई! जो धन– दौलत आपने इकट्ठी कर रखी है, इसे गरीब और जरूरतमंदो में बांट दो। भण्डारे लगवाओ, महिला आश्रम, चिकित्साल खुलवाओ। यही तुम्हारे साथ जाएगा।

सम्पादकीय

'समय परिवर्तनशील है' यह कथन सदैव सत्य सिद्ध होता रहा है। अनुभव में भी यही आता है कि समय न केवल परिवर्तनशील है वरन् तेजी से बदलता है। किन्तु जो शाश्वत् है वो कभी नहीं बदलता, वह तो अटल है, स्थिर है, चिरंतन है, तो बदलता क्या है? बदलते हैं रीति–रिवाज पर अटल है उनके पीछे की भावना, बदलते हैं रिश्ते–जान–पहचान पर स्थिर है उनके पीछे की आत्मीयता, बदलता है रहन–सहन पर चिरंतन है उसके पीछे का जुड़ाव। यह भावना, आत्मीयता व जुड़ाव ही मानव–संस्कृति के बीज हैं। जब तक बीज सुरक्षित हैं तब तक कितना भी बिगाड़ क्यों न हो जाए सद् की आशा कभी निराशा में नहीं बदलेगी। जब तक ये मानवीय गुण उपस्थित हैं तब तक असभ्यता व कुसंस्कार कितना भी जोर लगा ले, समाज और मनुष्य का सामंजस्य नहीं टूट सकता। इसलिए हमें परिणामों को बदलने या उन पर चिंता करने की बजाय, बीजों को सुरक्षित रखने व अनुकूलता होने पर उन्हें बोने की जुगत में रहना चाहिए। तभी तो वह फसल लहलहायेगी जिसकी सभी को आस है।

कुछ काव्यमय

शुचिता खोती जा रही, क्यों जन–जन से आज।
आओ फिर मिलकर करें, शुचिता का आगाज।।
मन में हो संवेदना, तन सेवा में लीन।
खुशियों भरा जहान हो, क्यों कोई गमगीन।।
सेवा के आकाश में, ऊँची भरो उड़ान।
इस प्रयास से सहज में, मिल जायें भगवान।।
करुणा का झरना बहे, बुझे सभी की प्यास।
खुशियों का माहौल हो, मिटे सभी त्रास।।
सरल चित्त मानव बने, तो हो सरल समाज।
उस समाज की नींव पर, हो ईश्वर का राज।।

अहंकार छोड़ें

धनुर्विद्या के कई मुकाबले जीतने के बाद एक युवा धुरंधर को अपने कौशल पर घमंड हो गया। उसने एक पहुंचे हुए गुरु को मुकाबले के लिए चुनौती दी। गुरु स्वयं बहुत प्रसिद्ध धनुर्धर थे। युवक ने अपने कौशल का प्रदर्शन करते हुए दूर एक निशाने पर अचूक तीर चलाया। उसके बाद उसने एक और तीर चलाकर निशाने पर लगे तीर को चीर दिया। फिर उसने अहंकारपूर्वक गुरु से पूछा, "क्या आप ऐसा कर सकते हैं ?" गुरु इससे विचलित नहीं हुए और युवक को अपने पीछे–पीछे पहाड़ पर चलने के लिए कहा। युवक समझ नहीं पा रहा था कि गुरु के मन में क्या था?

इसलिए वह उनके साथ चल दिया। पहाड़ पर चढ़ने के बाद वे एक ऐसे स्थान पर आ पहुंचे, जहां दो पहाड़ों पर चढ़ने के बाद वे एक ऐसे स्थान पर आ पहुंचे, जहां दो पहाड़ों के बीच एक गहरी खाई पर एक कमजोर सा रस्सियों का पुल बना हुआ था। पहाड़ पर तेज हवाएं चल रही थीं और

पुल बेहद खतरनाक तरीके से डोल रहा था। उस पुल के ठीक बींचोंबीच जाकर गुरु ने बहुत दूर एक वृक्ष को निशाना लगाकर तीर छोड़ा, जो बिल्कुल सटीक लगा। पुल से बाहर आकर गुरु ने युवक से कहा, "अब तुम्हारी बारी है।" यह कहकर गुरु एक ओर खड़े हो गए। भय से कांपते–कांपते युवक ने स्वयं को जैसे–तैसे उस पुल पर किसी तरह से पैर जमाने का प्रयास किया। पर वह इतना घबरा गया था कि पसीने से भीग चुकी उसकी हथेलियों से उसका धनुष फिसल कर खाई में समा गया। गुरु बोले, "इसमें कोई संदेह नहीं है कि धनुर्विद्या में बेमिसाल हो, लेकिन उस मन पर तुम्हारा कोई नियंत्रण नहीं जो किसी तीर को निशाने से भटकने नहीं देता।" बंधुओं ! अहंकार खतरनाक है। इससे सदैव बचें। संसार में आज भी ज्यादातर लोग इस रोग के शिकार हैं। धन, पद, जाति, धर्म अथवा और किसी बात का अहंकार व्यक्ति के सार्थक जीवन में भटकाव ही पैदा करता है। अहंकार के कारण व्यक्ति ही स्वयं को नहीं जान पाता तो वह ईश्वरीय सत्ता का अनुभव कैसे कर पाएगा। अहं से अहं का नाश नहीं होता। अहं के पीछे अहं जन्य कारण ही होते हैं।

अहंकार द्वारा शारीरिक क्रियाओं–लक्षणों में परिवर्तन, रासायनिक स्राव में परिवर्तन, पारिवारिक संबंधों में परिवर्तन, मानसिक चिंतन और सामाजिक सरोकारों में परिवर्तन होने लगता है।

इस प्रकार अहं का दायरा बहुत व्यापक है। अहं हमारे स्थूल व्यक्तित्व का एक पुर्जा है। जिसके परमाणु हमारे शरीर में व्याप्त हैं। हमें उन परमाणुओं का संप्रेषण कर अहं के स्रावों को मिटाना है।

– कैलाश 'मानव'

नजरिया

दोस पराये देखि कर,
चला हसंत हसंत।
अपने याद ना आवइ,
जिनका आदि न अंत।।

एक महात्मा जी किसी गाँव के बाहर स्थित एक झोंपड़ी में अपने शिष्यों के साथ रहते थे। एक दिन महात्मा जी अपने शिष्यों के साथ झोंपड़ी की मरम्मत कर रहे थे। उसी समय एक घुड़सवार वहाँ आया और महात्मा जी को प्रणाम करके बोला –मैं इस गाँव में बसना चाहता हूँ, यहाँ के लोग कैसे हैं? इस पर महात्मा जी ने

पूछा–तुम जिस गाँव से आए हो, वहाँ के लोग कैसे हैं? घुड़सवार ने उत्तर दिया–मैं अमुक गाँव से आया हूँ तथा वहाँ के लोग बहुत ही लोभी, लालची, कपटी तथा ईर्ष्यालु हैं।

साधु ने उत्तर दिया –यह गाँव तुम्हारे रहने लायक नहीं हैं। यहाँ के लोग तो और भी अधिक दुर्जन, ईर्ष्यालु एवं उद्दंड हैं। तुम यहाँ से चले जाओ। यह सुनकर वह व्यक्ति चला गया। कुछ देर पश्चात् वहाँ पर एक दूसरा व्यक्ति आया और उसने भी महात्मा जी से वही प्रश्न किया। महात्मा जी ने भी पुनः पूर्ववर्ती प्रश्नोत्तर किया।

व्यक्ति ने उत्तर दिया –महाराज जी ! मैं जिस गाँव से आया हूँ, वहाँ के लोग तो अत्यन्त सरल, सुहृदयी व मैत्रीभाव वाले लोग हैं। महात्मा जी ने कहा–तुम इस गाँव में प्रसन्नता से रह सकते हो, क्योंकि यहाँ भी अत्यन्त सरल, सुहृदयी व मैत्रीभाव वाले लोग रहते हैं।

महात्मा जी का उत्तर सुनकर वह व्यक्ति चला गया, किन्तु उसके जाते ही एक शिष्य ने तुरंत जिज्ञासा व्यक्त की – गुरुदेव एक ही स्थान के विषय में, दो विभिन्न व्यक्तियों को आपने, विभिन्न राय क्यों दी? महात्मा बोले– यह राय तो उनकी, स्वयं की थी। क्योंकि जो जैसा होता है, उसे वैसा ही दिखता है। उन्होंने एक ही स्थान के लोगों के विषय में अपने–अपने नजरिए से गुणों की व्याख्या की और मैंने भी उन्हीं की सोच के अनुसार, उन्हीं के शब्दों में उत्तर दिया।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

परीक्षा में अब सिर्फ 15 दिन शेष थे। इस बीच विभाग में चार पदों की रिक्तियों की घोषणा हो गई। इनमें दो पद आरक्षित थे जबकि दो पद सामान्य वर्ग हेतु थे। कैलाश के लिये इन दो पदों में से ही एक प्राप्त करने का अवसर था, ऐसे में प्रतिस्पर्धा और जटिल हो गई थी। पहले से निराशा कैलाश की हताशा और बढ़ गई। कैलाश के कार्यालय के उच्च अधिकारी का पुत्र था चन्द्र प्रकाश लश्करी। चन्द्र का कैलाश के प्रति बहुत लगाव था और वह उसे प्रोत्साहित करने के कुछ न कुछ उपक्रम करता ही रहता था।

कैलाश का शुरू से अखबारों के प्रति बहुत लगाव था। एक दिन चन्द्र प्रकाश अपने हाथों में एक अखबार लहराते, आज की ताजा खबर, आज की ताजा खबर बोलते हुए कैलाश के पास आया। कैलाश की उत्सुकता बढ़ गई उसने पूछ लिया–क्या है भाई आज की ताजा खबर? तो चन्द्र प्रकाश बोला–एक स्थान आपके लिये आरक्षित हो गया है। यह चन्द्र का कैलाश को उत्साहित करने का प्रयास मात्र था मगर इससे कैलाश सोचने को मजबूर हो गया। उसने अपने आपको धिक्कारा कि उसके आस–पास के तमाम लोग कितना चाहते है कि वह पूरी तैयारी करे और परीक्षा दे जबकि वह है कि हताशा को हथियार बना कर बैठा है।

चन्द्र प्रकाश के इस उपक्रम से कैलाश के मन में एक नई आशा का संचार हुआ और वह अपने मन से हर प्रकार की निराशा का भाव हटाकर प्राण–प्रण से परीक्षा की तैयारियों में जुट गया। धीरे–धीरे कैलाश में पुनः विश्वास आता गया और परीक्षा देने के पूर्व तक तो यह स्थिति हो गई मानों यह परीक्षा पास करना उसके बायें हाथ का खेल हो। हुआ भी यही, कैलाश ने यह परीक्षा, पहले ही अवसर में बहुत अच्छे अंको से उत्तीर्ण कर ली। 1978 आ गया था, अब कैलाश का जूनियर एकाउन्ट्स ऑफिसर –जे.ओ.ए. की परीक्षा देने का मन भी होने लगा। यह परीक्षा दो भागों में होती थी, पहले साल एक भाग देना पड़ता था, इसमें पास हो जाने पर दूसरे भाग की परीक्षा देनी पड़ती थी। कैलाश ने दो सालों में यह परीक्षा भी पास कर ली। इसका परिणाम यह निकला कि उसे आई.पी.ओ. पद पर पदोन्नत कर दिया गया।

अंश - 058

छोटे–बड़े काम हमारे व्यक्तित्व निर्माण का हिस्सा होते हैं

बढ़ाएं सोच का दायरा सभी सफल लोगों ने अपने डर पर व अपने विचारों पर काबू रखा। उन्होंने बड़ी सोच के साथ रास्ते में आने वाली तकलीफों को अपने सकारात्मक नजरिये के साथ पार किया। वे एक सामान्य जीवन से श्रेष्ठ जीवन की ओर कदम बढ़ाते गए। जीवन में छोटी सोच आगे नहीं बढ़ने देती इसलिए सोच का दायरा बड़ा करें। इसी हिसाब से एक्शन प्लान को बनाएं। कभी किसी दूसरे व्यक्ति को सफलता को देखकर परेशान न हों। हमेशा कुछ न कुछ नया सीखने की कोशिश करें।

रिस्क लें हर सफल इंसान में कुछ बातें एक जैसी होती हैं। वह बड़ी रिस्क लेना पसंद करता है। वह हमेशा नौकरी बचाने की फिक्र नहीं करता है। वह कुछ खो देने के डर से हर चीज को जकड़कर नहीं बैठता। अपने पास मौजूद हर चीज को दांव पर लगाना जानता है। वह जानता है कि वह सब कुछ खो सकता है वह कभी हिम्मत नहीं हारता है। खुद को हर खतरे से बचाकर आप सफल नहीं हो सकते हैं। सब कुछ पा लेने से पहले सब कुछ खो देने की आंशका से गुजरना पड़ता है। यदि मन में संतोष है तो आप सफल ही हैं। तब आप को रिस्क लेने की आवश्यकता नहीं है।

सबकी मदद करें सफल व्यक्ति सबकी मदद करने की कोशिश करते हैं। उन्हें पता होता है कि सबकी मदद करने से उन्हें आगे बढ़ने का रास्ता मिलेगा। वे दूसरों से उन्हें आगे बढ़ने का रास्ता मिलेगा। वे दूसरों की मुश्किलों को कम करने की कोशिश करते हैं। इससे उन्हें खुशी व नई ऊर्जा मिलती है।

नया तरीका पता लगाएं सफल इंसान हर काम नए तरीके से करने की कोशिश करता है। वह कुछ नया करने के लिए स्वयं को प्रेरित करता है।

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हरी पत्तेदार पालक

हरी पत्तेदार पालक में बहुत से पोषक तत्व होते हैं। पालक को स्पिनेशिया ओलिरेशिया भी कहा जाता है। इसकी बड़ी और स्वादिष्ट पत्तियों को कच्चा, सब्जी के रूप में या व्यंजन के रूप में सेवन कर सकते हैं। यह हमारी हेल्थ के लिए कई तरह से फायदेमंद है।

होते हैं कई पोषक तत्व : पालक में विटामिन के, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन ए पाए जाते है। इनके अलावा इसमें मैग्नीशियम, आरन और मैंगनीज मिनरल्स भी भरपूर होते हैं, जो हमारी इम्यूनिटी को बूस्ट करते हैं।

आंखों के लिए फायदेमंद : पालक में बड़ी मात्रा में लूटीन और जीजेंथीन पाए जाते हैं, जो हमारी आंखों को स्वस्थ रखने और नजर को सुधारने में मददगार होते हैं। पालक में पाया जाने वाला कैरोटिनॉइड, मोतियाबिंद से बचाता है, आंखों की मांसपेशियों को तंदुरूस्त रखता है।

कैंसर से बचाव में मददगार : पालक में कैंसररोधी तत्व जैसे एमजीडीजी और एसक्यूडीजी पाए जाते है। ये कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकते हैं, शरीर को उनसे लड़ने योग्य भी बनाते हैं। इसीलिए कैंसर के रोगियों को पालक लेने की सलाह दी जाती है।

हड्डियां होती हैं मजबूत : पालक में पाया जाने वाला कैल्शियम, हमारी हड्डियों को मजबूत रखता है। अगर पालक के साथ विटामिन सी यानी नींबू का इस्तेमाल किया जाए तो कैल्शियम तेजी से शरीर में अवशोषित होता है।

डाइजेशन–बीपी करता है ठीक : पालक में मैग्नीशियम भी होता है। यह हमारे डाइजेस्टिव सिस्टम और सामान्य जैविक क्रियाओं को दुरस्त रखता है। इससे ब्लड प्रेशर भी ठीक रहता है और दिल के दौरे का खतरा कम हो जाता है। इसके अलावा पालक में बड़ी मात्रा में पाया जाने वाला आयरन खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाता है।

तनाव कम करने में मददगार : पालक के सेवन से तनाव को कम करने, शरीर की कोशिकाओं को तनाव मुक्त रखने, दिमाग को तंदुरूस्त रखने में मदद मिलती है। साथ ही स्किन की चमक को बनाए में भी पालक मददगार है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स एजिंग को कुछ हद तक रोकते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

पी.जी. जैन साहब ने कहा– बाबूजी मैं जीवन समर्पित करता हूँ, जब राजेश बडा हो जायेगा 20–22 साल का कपड़े का व्यापार इसको समर्पित करता हूँ, ये करेगा। अब मेरा पूरा जीवन नारायण सेवा में लगेगा। कितने आँखों में आँसू आते जा रहे थे, राजेश ने कहा– हाँ पिता जी, आप ऐसा ही कीजिये, दुकान हम संभाल लेंगे, आप परमार्थ का कार्य कीजिये। अब भोजन आया, कमला जी ने फुल्के बनाये गरम–गरम चुपड़े हुए, दाल, सब्जी, सलाद, पापड़, दही।

ये अक्षय पात्र कमला जी और कैलाश जी आपको किसने दे दिया? असिस्टेंट अकाउण्ट ऑफिसर आप बने थे, तनख्वाह बहुत सीमित, अकाउण्ट्स का कार्य, 10 से 6 बजे तक सर्विस केवल रविवार की एक छुट्टी मिलती थी। बीच–बीच में छुट्टियाँ लेते थे, छुट्टियाँ 3 बेलेंस में मिलती थी, कहाँ से होगी छुट्टियाँ? केजुअल लीव, 15 अन्य लीव साल भर में 30 छुट्टियाँ ले सकते थे, सब छुट्टियाँ समाप्त हो गई, परन्तु आज भी मुझे आश्चर्य है कि अक्षय पात्र कहाँ से आ गया? द्रौपदी के अक्षय पात्र से जब द्रौपदी जी भोजन कर चुकी थी, दुर्वासा ऋषि अपने शिष्यों साथ आये, बोले कि स्नान करके आते हैं, भोजन तैयार रखना, हम आपके यहाँ भोजन करेंगे।

युधिष्ठिर ने कहा– द्रौपदी जी, भोजन? बोले– मैं तो अक्षय पात्र से भोजन कर चुकी हूँ। अक्षय पात्र जब युधिष्ठिर को प्रदान किया गया था, तब उसका नियम था कि द्रौपदी जी भोजन करने के बाद उससे कुछ नहीं माँगा जा सकेगा, द्रौपदी जी के भोजन करने से पूर्व भले ही लाखों को भोजन करवा दो। उस पात्र में एक दाना चावल का बचा हुआ था, केशव आये, माधव आये, गीता के ज्ञान दाता पधारे– सखी, बहुत भूख लग रही है। द्रौपदी जी ने कहा– केशव, एक दाना चावल का शेष है, अभी तो हम चिंतित हैं कि दुर्वासा ऋषि जब भोजन करने आयेंगे तो भोजन नहीं दे पायेंगे और वो हमें श्राप दे देंगे। कृष्ण भगवान ने कहा कि एक दाना तो बहुत होता है, पूरा विश्व तृप्त हो जायेगा। दुर्वासा ऋषि को डकारें चलने लग गई, दूसरे रास्ते से पधार गये आगे, बोले कि भूख तो बिल्कुल नहीं है, युधिष्ठिर जी को क्या जवाब देंगे? ये अक्षय पात्र कैसे आया होगा? कहाँ से आया होगा? मुझे मालूम नहीं, कल्पना ने दौड़–दौड़ कर परोसकारी की, प्रशांत भैया ने सेवा की, पड़ोस के सतीश जी वर्मा साहब उनका परिवार, लाल चन्द्र जी जैन साहब का परिवार, अध्यक्ष भारत विकास परिषद् पी.जी. जैन साहब भोजन करने बाद गद्गद् बोले– बाबू जी, भगवान ने मुझे सब कुछ दिया, सम्पदा दी, मेरे चार–चार बेटे राम–लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्न जैसे, मेरे धर्मपत्नी जी, सब कुछ दिया लेकिन भगवान ने मुझे बहिन नहीं दी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 411 (कैलाश 'मानव')

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

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