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-2382 • उदयपुर, शुक्रवार 02 जुलाई, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

पाली (राज.) में 45 दिव्यांगों के कृत्रिम हाथ–पैर लगाए

कन्यादेवी पत्नी घेवरचंद जी बोहरा की याद में बोहरा परिवार द्वारा रोटरी भवन में निःशुल्क दिव्यांग जांच एवं ऑपरेशन चयन शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का नेतृव्य महावीर इंटरनेशनल महिला विंग और नारायण सेवा संस्थान उदयपुर द्वारा किया गया। महिला विंग की चेयरमेन ललिता जी कोठारी और संस्था के जोन चेयरमेन तेजपाल जी जैन ने बताया कि कार्यक्रम का शुभारंभ संरक्षक राजेन्द्र जी भंडारी, सुमित्रा जी जैन, भामाशाह मोतीलाल जी जैन, प्रकाशचंद जी, राजेश जी बोहरा एवं डॉ. बंशीलाल जी शिन्दे द्वारा किया गया। महिला विंग की सदस्यों द्वारा महावीर प्रार्थना का पठन किया गया। शिविर में जिले भर से 45 दिव्यांगों के हाथ–पैर इत्यादि का माप लिया गया। साथ ही जरूरतमंद दिव्यांगों को कैलिपर्स वितरित किए गए।

शिविर के लाभार्थी मुकेश जी बोहरा, राजेश जी बोहरा तथा संयोजक कांतिलाल जी मूथा, संरक्षक नूतनबाला जी कपिला, प्रभारी पुनीत जी मूथा, डॉ. के. एम. शर्मा जी, बाबू बंबोली जी, सुशील जी बालिया, आदित्य जी मूथा, सचिव प्रियंका जी मुथा, खुशबू जी मेहता, अभिलाषा जी संकलेचा, स्वीटी जी कोठारी, भारती जी मेहता, संगीता जी मेहता, सुरभि जी कोठारी, मनाली जी बोहरा, चंचल जी बोहरा, रक्षा जी वैष्णव, राज कंवर जी चौहान, नारायण सेवा के भंवरसिंह जी, राहुल जी, हरिप्रसाद जी लढ्ढा, मुकेश जी, मोहन जी, भरत जी, जयप्रकाश जी आरोड़ा, पुष्पा जी परिहार, अंजु जी भंडारी, पीयूष जी गोगड़ आदि ने अपनी सेवाएं दी। महावीर रसोई गृह के माध्यम से दिव्यांगों के लिए व्यवस्था की गई तथा रोटरी अध्यक्ष अमरचंद जी बोहरा द्वारा निःशुल्क भवन उपलब्ध करवाया गया। अंत में सरंक्षक राजेंद्र जी भंडारी ने कार्यकर्ताओं एवं दिव्यांगों का आभार व्यक्त किया।

महिलाओं को सामाजिक कार्य में लाएंगे आगे– ललिता जी कोठारी

महिला विंग की चेयरमेन ललिता जी कोठारी ने इस मौके पर कार्यकर्ताओं व प्रबुद्ध नागरिकों को संबोधित करते हुए कहा कि महावीर इंटरनेशनल द्वारा कार्यकर्ताओं को आगे लाने के लिए इस विंग की स्थापना की गई। इसके लिए सदस्यता अभियान चलाकर शहर में सक्रिय महिलाओं को इस संगठन से जोड़ेंगे और ऐसे शिविर और आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने शिविर के लाभार्थी भामाशाह बोहरा परिवार भांवरी वालों को भी साधुवाद दिया।

सेवा–जगत्
मानवता का प्रतिक, आपका सेवा संस्थान

कैंसर पीड़ित मासूम राधिका को आर्थिक मदद

बांसवाड़ा जिले के टामटिया गांव की बालिका के कैन्सर रोग के उपचार के लिए नारायण सेवा संस्थान ने आर्थिक सम्बल प्रदान किया है। अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि आदिवासी श्रमिक धन्ना कटारा की 6 साल की बेटी राधिका यहां गीताजंली हॉस्पीटल में भर्ती है। दिन–ब–दिन गिरते स्वास्थ्य के चलते जांच पर कैन्सर होना पाया गया। संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल हॉस्पीटल गई और आर्थिक सहयोग देते हुए उपचार होने तक राशन, भोजन, एम्बुलेंस व वस्त्रादि की व्यवस्था का भी भरोसा दिलाया।

मदद को तरसती पत्नी और मासूमों को नारायण सेवा ने संभाला

उदयपुर जिले के आदिवासी बहुल जोर जी का खेड़ा निवासी मीना (बदला हुआ नाम) का पति अहमदाबाद में नमकीन की दुकान पर काम करता था। खराब तबीयत के चलते वो गांव आया और दो दिन बाद मृत्यु हो गई। एक तरफ पत्नी पति की मौत से दुःखी थी तो दूसरी तरफ तीन बेटियों और वृद्ध सासु माँ की चिंता सता रही थीं। असमय मौत से असहाय हुए परिवार के घर में न आटा है न दाल न ही राशन। भोजन को मोहताज परिवार पर ताऊते तूफान का कहर भी ऐसा बरपा कि टूटी–फूटी छत ही उड़ गई। परिवार के पांचों जन ने बारिश में भीगकर रातें गुजारी तो अब तेज धूप में तपने को मजबूर है।

नारायण सेवा संस्थान ने ली सुध–

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि आदिवासी क्षेत्रों में राशन बांटने वाली टीम को पता चला तो वे वहाँ पहुंचे। दुःखी परिवार को ढांढस बंधाया और मदद के लिये आगे आये।

हर माह मिलेगा राशन–

मृतक मजदूर परिवार को संस्थान ने मौके पर ही महीने भर का आटा, चावल, तेल, शक्कर, चाय, दाल और मसाले दिए। हर माह परिवार का पेट भरने को राशन दिया जाता रहेगा।

संस्थान बनाएगा पक्की छत –

बारिश, धूप और गर्मी झेल रहे परिवार की समस्या निदान के लिए पक्की छत का निर्माण संस्थान द्वारा करवाया जाएगा।

तीनों बेटियों को पढ़ाने में भी मदद–

संस्थान ने मृतक मजदूर के परिवार को भरोसा दिलाया कि इन बेटियों को पढ़ाने में पूरी मदद की जाएगी।

नारायण सेवा संस्थान द्वारा आरव को मिला नया जीवन

राजस्थान स्थित श्रीगंगानगर जिले के निवासी गणेश शर्मा के 4 वर्षीय सुपुत्र आरव शर्मा जो की जन्म से ही दिल में छेद की गंभीर बीमारी से ग्रसित है इनके पिता गणेश शर्मा जो एक ऑटो रिक्शा चलाकर महज 4 हजार रुपये मासिक आय से अपने पूरे परिवार का पालन पोषण करते हैं। इनके परिवार में यह अकेले ही कमाने वाले है। कुछ समय से आरव की तबीयत दिन ब दिन काफी खराब होती जा रही थी और उसे सांस लेने में भी काफी तकलीफ महसूस होती थी यह सब देख कर आरव के माता पिता काफी परेशान रहते थे। आरव के माता पिता ने आरव को कई हॉस्पिटलों में दिखाया लेकिन पैसो का अभाव होने के कारण उन्हें हर जगह निराशा ही हासिल हुई यह सब देखकर आरव के माता पिता यही सोचते की वो अपने बेटे को इस बीमारी से कैसे बाहर निकाले, डॉक्टर ने आरव के ऑपरेशन पर लगभग डेढ़ से दो लाख रुपये का खर्चा बताया जो की आरव के माता पिता के लिए इतनी बड़ी राशि जुटा पाना किसी भी रूप में संभव नहीं था।

तभी उन्हें अपने परिचितों के माध्यम से नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क प्रकल्पों की जानकारी मिली।

इस पर उन्होंने ट्रस्ट से मदद की गुहार लगाई। ट्रस्ट ने दानवीर भामाशाओं की सहायता से आरव के दिल का निःशुल्क ऑपरेशन जयपुर के नारायण हृदयालय में सफलतापूर्वक करवाया। आज ऑपरेशन के बाद आरव बिल्कुल स्वस्थ है हम सभी आरव के सफल व सुखद जीवन की कामना करते हैं।

नारायण सेवा संस्थान से झलकी खुशियाँ

हरियाणा निवासी 5 वर्षीय देवेन्द्र पुत्र श्री सुभाषजी, जन्म से ही पोलियो रोग से ग्रस्त है। मध्यम आयवर्गीय ड्राईवर पिता श्री सुभाष जी बताते हैं कि रोग को दूर करने के लिए कई देशी इलाज करवाये लेकिन कोई सफलता नहीं मिली। टीवी के माध्यम से हमें संस्थान में होने वाले निःशुल्क ऑपरेशन के बारे में जानकारी मिलने के बाद हमारी खुशी का ठिकाना नहीं रहा और हम संस्थान में आये। डॉक्टर ने जाँच के बाद ऑपरेशन किया। ऑपरेशन के बाद हमें पूरा विश्वास है कि मेरा पुत्र पोलियो मुक्त होने तथा अपने पैरों पर खड़े होने के प्रति पूरी तरह आश्वस्त 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

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

जब हमारी आँखें भर आई

निर्धन लोगों के कल्याणार्थ संस्थान ने जसवन्तगढ़ में शिविर लगाया.....मेरे अंदाज से लगभग दोपहर के 1.30 तो बजे ही होंगे.... मैं लघुशंका (पेशाब) करने थोड़ी दूर झाड़ी के पास गया.... तो झाड़ी में क्या देखता हूं.... हल्के हरे रंग की चूंदड़ी ओढे साधारण सी वेशभूषा में दुबककर बैठा था कोई ..... मैं तनिक पास गया फिर बोला –कौन है वहां ? कोई उत्तर नहीं आया. मैं मन ही मन दृढ़ हुआ कि आज इस विषय में जानकारी लेकर ही जाऊँगा चाहे देर ही क्यों न हो जाए (मैं शंकित था कि इस अकाल में निश्चिंततया चोरी करने के कारण से)

मैं साहसी सैनिक की भांति सूर्य की तपन में तपता हुआ डटा रहा.... उसके सामने प्रश्नों की बौछारें शुरू कर दी.... क्या कर रहे हो वहाँ ?क्यूं छिपे हो वहाँ?

खड़े क्यों नहीं होते? जवाब क्यों नहीं देते? इत्यादि –इत्यादि ....उसके द्वारा एक भी उत्तर न देने पर मेरी शंका को और अधिक मजबूती मिली..... सोचा आज मुझे कुर्बान होना पड़े तो कोई बात नहीं..... मैंने सभी देश भक्तों का स्मरण किया..... स्कूर्ति के साथ झाड़ी को लांघकर उस पर कूद पड़ा..... चिका स्मरण किया..... स्कूर्ति के साथ झाड़ी को लांघकर उस पर कूद पड़ा. .... चिल्लाहट हुई परन्तु चिल्लाहट में शब्द नहीं थे...मैंने विचार किया यह गूंगा प्राणी तो नहीं....फिर सोचा चलो गूंगा है तो सही पर भाग क्यों नहीं..... मैंने पैरों की तरफ देखा तो.....हे ! भगवान यह क्या ? इसके तो पैर भी नहीं है.....

मेरा सोचना गलत साबित हुआ– वह गूंगी, अपाहिज, लड़की थी .....मैं दौड़कर शिविर स्थल की तरफ भागा.... और सारी बात से अवगत कराया– बाऊजी (मानव सा.) को। उनकी भी आंखें नम हो उठी..... बाऊजी पैरों में जूते पहने बिना ही आंखों में सेवा भावों के साथ दो–चार साधकों के साथ वहां पहुंचे..... जैसे–तैसे करके शिविर स्थल तक लाया गया उसे। उसको देखते ही उसकी जाति का एक व्यक्ति आगे आया.... गूंगी, अपाहिज मंगला को यहां कैसे लाए.... ये तो डेरे में भी .....

मैंने पूरे घटनाक्रम को ज्यों का त्यों सुना दिया वहां उपस्थित जन समुदाय को। उस व्यक्ति ने बताया– यह बिना माँ–बाप की गूंगी– अपाहिज लड़की है..... इसका कोई सहारा नहीं..... हमारे डेरे जहां जाते हैं, वहां इसे साथ ले जाते हैं...परन्तु.... परन्तु घिसटते....घिसटते बाबू सा. दो तीन दिन से हमने व इसने कुछ नहीं खाया, क्योंकि किसी ने भी कुछ नहीं दिया।

इसी भूख के कारण हो सकता है यह घिस्टते– घिसटते वहां तक पहुंची होगी ... ..उस व्यक्ति ने बताया कि अन्न के अभाव में हमें कहा–कहा नहीं भटकना पड़ता है.... भूख क्या नहीं करवाती बाबू सा.... स्वार्थी पेट के खातिर इस बेचारी को तपती गर्मी में चौराहे पर बिठा देते हैं, ताकि दया करके भी कोई कुछ दे... सजल नेत्रों के साथ बाऊजी सा. बोले ...पण्ड्या जी इस चार वर्षीय गहन अकाल में कितना जरूरी है अन्न वितरण शिविर.... मैंने सोचा भगवान क़िस–किस तरह से रक्षा करता है–उसके बनाये मानवों की... मुझे लगने लगा वास्तव में संस्थान ने ऐसे बंजर स्थानों पर शिविर लगाकर सहारा दिया.... भूखी, निराश्रित जनता जनार्दन को..... इस प्रकार सोचते सोचते न जाने कब आंखे भर आयी पता नहीं नहीं चला...

– नरोत्तम पण्ड्या प्रलय

मिल्खा सिंह जी को श्रद्धांजलि

1958 के कॉमनवेल्थ चैम्पियन एथलिट मिल्खा सिंह जिन्हें उड़नसिख कहा जाता हैं। उनकी पत्नी के निधन पर नारायण सेवा संस्थान चेयरमैन कैलाश जी मानव ने गहरा दुःख करते हुए कहा कि वे संस्थान के मार्गदर्शक और परम हितैषी थे।

संपूर्ण समर्पण सफलता की कुंजी

श्रीरामकृष्ण परमहंस शिष्यों को उपदेश दे रहे थे। वे समझा रहे थे कि जीवन में आए अवसरों का महत्त्व व्यक्ति साहस तथा ज्ञान की कमी के कारण नहीं समझ पाते। समझकर भी उनके पूरे लाभों का ज्ञान न होने से उनमें अपने आप को पूरी शक्ति से लगा नहीं पाते। शिष्यों की समझ में उनकी यह बात ठीक ढंग से न आ सकी। तब श्रीरामकृष्ण देव बोले– "नरेंद्र! कल्पना कर कि तू एक मक्खी है। सामने एक कटोरे में अमृत भरा रखा है। तुझे यह पता है कि यह अमृत है, बता उसमें एकदम कूद पड़ेगा या किनारे बैठकर उसे स्पर्श करने का प्रयास करेगा।" उत्तर मिला–"किनारे बैठकर स्पर्श का प्रयास करूँगा। बीच में एकदम कूद पड़ने से अपने जीवन–अस्तित्व के लिए संकट उपस्थित हो सकता है।"

साथियों ने नरेंद्र की विचारशीलता को सराहा, किंतु परमहंस जी हँस पड़े और बोले–"मूर्ख! जिसके स्पर्श से तू अमरता की कल्पना करता है, उसके बीच में कूदकर उसमें स्नान करके सराबोर होकर भी मृत्यु से भयभीत होता है।" चाहे भौतिक उन्नति हो या आध्यात्मिक– जब तक आत्मशक्ति का पूर्ण समर्पण नहीं होता, तब तक सफलता नहीं मिलती।

सम्पादकीय

गुण के दो रूप हैं – सद्गुण और दुर्गुण। दुर्गुणों को त्याज्य व सद्गुणों को वरैण्य माना गया है। वास्तव में मनुष्य की शोभा सद्गुणों से ही तो है। सद्गुण वो स्वाभाविक विशेषताएं हैं जो परमात्मा ने हमें प्रदान की है।

सद्गुण स्वयं के लिए भी उतने ही आवश्यक हैं जितने कि व्यवहार जगत के लिए। संसार में व्यक्ति एक दूसरे को मान–सम्मान दे, किसी जरूरतमंद की सहायता करे, सत्याचरण व ईमानदार चर्या का पालन करे तो वह सद्गुणी कहलाता है। मनुष्य को यदि सामाजिक प्राणी कहलाना है तो उसे व्यावहारिक सद्गुणों का परिपालन करना ही होगा। इसके साथ व्यक्ति का आत्मा सद्गुणी होना भी आवश्यक है। यह एक प्रकार का स्वमूल्यांकन भी है।

हम कोई गलत काम करें या सही तो ठीक से अनुभव करें तो हमारा मन उसमें रोकता या प्रोत्साहित करता है।

जिस भी कार्य से मन की खिन्नता या उदासीनता प्रकट हो तथा करने में हिचक हो उससे बचना ही चाहिए। जिस कार्य से मन मुदित हो तथा परम्शांति का अहसास हो वही कार्य करना चाहिए। यही निजी सद्गुणों की कसौटी है। सद्गुण विकसित भी किये जा सकते हैं। तो फिर हम क्यों पीछे रहें, सद्गुणी बनें, सर्वप्रिय बनें।

कुछ काव्यमय

सत्य वचन तू बोल रे,
अमृत अर्क डुबोय।
वाणी ही से मानवी,
गरिमा तेरी होय।।
सच बोले वो देवता,
झूठा असुर समान।
केवल वाणी भेद से,
है तेरी पहचान।।
ईश्वर के संकेत हैं,
सच की राह अबाध।
फिर भी सत्पथ ना चले,
तो जघन्य अपराध।।
सच तेरी है अस्मिता,
ऐ मानव तू जान।
केवल सच से ही मिले,
अब तक श्री भगवान।।
सत्य कसौटी साख की,
नहीं झूठ के पाँव।
झूठ झुलसती धूप है,
सच है शीतल छाँव।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

कुछ धन नेकी में डालें

पकड़ने के लिए दौड़ पड़े–सब पीछे! कसूर! कसूर क्या है ? उसका। पकड़ो–पकड़ो की आवाज के आगे दौड़ रहा था। मटमैले कपड़े में लिपटा– झर्झर शरीर।

आखिर उसे पकड़ ही लिया पीछे दौड़ रहे दो–चार व्यक्तियों के मजबूत बाजुओं ने एक ने तो थप्पड़ भी रसीद कर दिया वो रोने लगा चिल्लाया मुझे मत मारो रास्ते जा रहे एक भल–मानुस ने बीच बचाव किया – पूछा आक्रोशित व्यक्तियों को एक बोला – इसने चुराया है क्या चुराया है ?राहगीर बोला– गुस्साया दल नहीं बता रहा था कि "चुराया क्या है"? बार–बार पूछने पर उस चोर ने ही बोला –बोलते क्यों नहीं? बताते क्यों नहीं? मैंने चुराया क्या है? असभ्य बनकर मेरे पीछे दौड़ पड़े वो भी लेने को "एक रोटी" भला मानुस बोला– "रोटी"? हाँ–हाँ रोटी, रोटी पापी पेट के लिए चुरायी मैंने रोटी जब

ये उसके कुत्ते को प्यार से डाल रहे थे–रोटी तब मेरी भूख ने ईर्ष्या की –कुत्ते से भूख रोक नही पायी–मेरी नियत को और चुरा ली "बेचारे कुत्ते से रोटी।" राहगीर उन व्यक्तियों को चिक्कारता हुआ चला गया। वे व्यक्ति भी क्षमा मांगने के बजाय गुर्राते हुए चल पड़े वो गरीब बेचारा सड़क पर बैठ गया रोने के लिए आज के सभ्य समाज में इंसान इंसान का कुत्ते से भी कम आकलन करें तो क्या होगा ?

हम आप से ही पूछ रहे हैं आखिर कसूर क्या था? सिर्फ भूख और कुत्ते से चुरायी रोटी हम में वो "मानवीयता" होनी चाहिए –अगर किसी दीन–दुःखी को आवश्यकता है सहारे की और हम उसे देवें सहयोग तो तो इस धरती पर जीवन जीने का आयेगा मजा वरना हम भी उसी भीड़ के हिस्से हो जायेंगे जो मरकर भी अपने नाम की तरंगे नहीं छोड़ जाते।

आवश्यकता से अधिक यदि ¬¬प्रभु ने हमें दिया तो निश्चित वो ईश्वर आपके माध्यम से गरीबों, असहायों विकलांगों के लिए नेक कार्य करवाना चाहता है –यदि ऐसा न हो तो हम भी तो उस गरीब व्यक्ति की तरह हो सकते थे।

हमारे पूर्व जन्म का पुण्य हमें – नेक व धन –धान्य पूर्ण रहा है। हमारा कुछ धन नेकी में डालें, ताकि व्यक्ति समाज व देश–विकास की ओर बढ़े।

–कैलाश 'मानव'

संगत का असर

संगत का प्रभाव हर प्राणी पर अवश्य ही पड़ता है। जो जैसी संगत में रहेगा, वो वैसा ही हो जाएगा। बुरी संगत में रहने पर अच्छा व्यक्ति भी बिगड़ जाता है तथा अच्छी संगत में रहने पर बुरा व्यक्ति भी अच्छा बन जाता है। बहुत विरले ही होते हैं, जिन पर संगत का असर नहीं पड़ता।

एक जवान लड़का बुरी संगत में फँस गया। उसके पिताजी ने उससे बुरी संगत छोड़ने के लिए कहा तो उसने जवाब दिया कि मैं भले ही उनके साथ रहता हूँ, परन्तु उनकी गंदी आदतें नहीं सीखता। मुझ पर उनकी बातों का कोई असर नहीं होता। तब पिताजी ने उसे बुरी संगत से निकालने के लिए एक उपाय सोचा। एक दिन वे बाजार से एक किलो सेब लाए। उन्होंने अपने बेटे को बुलाकर वे सब सेब फ्रिज में रखने के लिए कहा। बेटे ने सेब लिए और वह उन्हें फ्रिज में रखने लगा, तभी उसने देखा कि उनमें से एक सेब खराब था। उसने पिजाजी से कहा कि इन सेबों में से एक सेब सड़ा हुआ है, इसे बाहर फेंक दूँ क्या?

पिताजी ने कहा–नहीं, नहीं, कोई बात नहीं। इसे भी रखा रहने दो। इससे कोई फर्क नहीं पड़ेगा। बेटे ने वे सभी सेब वैसे के वैसे फ्रिज में रख दिए। दूसरे दिन पिताजी ने बेटे से फ्रिज में रखे वे सेब मंगवाए। बेटा जब फ्रिज में से सेब लेकर आ रहा था तो उसने देखा कि उस थैली में 4–5 सेब सड़ गए थे।

उसने पिताजी से कहा–मैंने कहा था ना कि वो सड़ा हुआ सेब फेंक देता हूँ, देखिए इसकी वजह से दूसरे 4–5 सेब भी सड़ गए, परन्तु आपने मेरी बात नहीं मानी। अगर आप मेरी बात मान लेते, तो ये सेब सड़ते नहीं।

तुरन्त पिताजी ने कहा–बेटा, मैं भी तुम्हें यही समझा रहा था कि अगर तुम बुरे लड़कों के साथ रहोगे तो तुम्हारी भी आदतें उनकी तरह बुरी बन जाएँगी, ठीक इन सेबों की तरह। बेटा पिताजी की बात समझ गया और उसने उसी दिन से बुरी संगत छोड़ दी।

बुरे रास्तों पर ले जाने वाले मित्रों से सदैव दूर ही रहना चाहिए। बुरे मित्र भले व्यक्ति को भी बुरा बना देते हैं। जैसे एक मछली सारे तालाब को गंदा कर देती है, ठीक उसी तरह यदि हमारे संगी–साथियों में एक भी व्यसन, आलस, निंदा या अन्य किसी भी बुरी आदत वाला है तो वह अन्य दूसरे मित्रों को भी अपने जैसा ही बना देगा।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

बस के कई यात्री अपने अपने घरों, स्वजनों से दूर थे, हर कोई अपने स्वजन की प्रतीक्षा में आगन्तुकों को निहार रहा था, कैलाश जब किसी घायल का चेहरा देखता तो उसकी आंखों में आशा की एक किरण जाग जाती, मगर अगले ही पल जब कैलाश आगे बढ़ जाता तो वह निराशा में बदल जाती। अन्ततः एक पलंग पर कराहते हुए भंवर सिंह नजर आ गया। कैलाश उसके पास गया और हाल चाल पूछे तो उससे बोला नहीं जा रहा था। उसके दोनों घुटने बुरी तरह सूज गये थे। उसने रूंधे गले से बताया कि यहां पर्याप्त व्यवस्थाएं नहीं है, सभी लोग सहायता की अपेक्षा में पड़े हैं, यहां घावों पर लगाने का टींचर आयोडिन तक नहीं था।

कैलाश ने यह सब देख विचार किया कि किसी तरह सभी घायलों को सिरोही अस्पताल पहुँचा दिया जाये तो कम से कम इनकी चिकित्सा तो षुरू हो जाये। आया तो था वह भंवर सिंह के लिये मगर यहां घायलों का कराहना व हाहाकार देख उसने सबकी मदद करने की ठान ली। बाहर आकर उसने वाहनों की तलाश की, यहां एक भी वाहन उपलब्ध नहीं था, उसने इधर उधर देखा तो कोई मदद को भी तैयार नहीं था, वह अकेला ही जाकर सड़क पर खड़ा हो गया और वहां से गुजरते वाहनों को हाथ दे कर रोकने का प्रयास करने लगा। कोई वाहन रूक नहीं रहा था मगर कैलाश ने हिम्मत नहीं हारी। एक अकेले व्यक्ति को इस तरह प्रयास करते देख पास ही खड़े एक अन्य व्यक्ति में भी हिम्मत आई, वह भी कैलाश के साथ खड़ा हो गया और वाहनों को हाथ देने लगा। दोनों सड़क के इधर–उधर खड़े हो कर वाहन रोकने लगे तो इसका परिणाम यह निकला कि कुछ वाहन रूकने लगे। इन्हें घायलों को सिरोही छोड़ने को कहा तो कोई तैयार नहीं हुआ। कोई कहता कि हमारा क्या लेना–देना तो कोई पुलिस की झंझट का बहाना बनाता।

अंश - 50

सूर्य नमस्कार एक समग्र आसन

सूर्य नमस्कार ऐसा योगासन है, जिसे करने के बाद दूसरे आसनों की जरूरत नहीं होती है। इसके 4–5 राउंड से शुरू कर अधिकतम 20 बार तक कर सकते हैं। इसको 8–10 मिनट करके भी स्वस्थ रहा जा सकता है।

ये लाभ

तेजी से वजन कम होता है, लचीलापन आता, पाचन और पोश्चर में सुधार होता, हड्डियां मजबूत होती, तनाव से बचाव होता, अनिद्रा में राहत, बीपी नियंत्रित रहता नहीं होते, मन एकाग्र होता, त्वचा व बाल भी स्वस्थ होते हैं।

कौन न करें : हाई बीपी, हृदय के रोगी के साथ जिनके कमर, रीढ़ की हड्डी व पीठ में दर्द है, उन्हें करने से बचना चाहिए।

8 आसन और उनका शरीर पर असर

1 **प्रणामासन**– इसको करने से शरीर की मांसपेशियों को आराम और मन को शांति मिलती है।
2 **हस्त उत्तासन**– इसमें कंधा, गर्दन, छाती और पेट के हिस्से की स्ट्रेंचिग होती है। शरीर की ऊर्जा ऊपर होती है।
3 **पाद हस्तासन**– पेट से जुड़ी मांसपेशियों की स्ट्रेचिंग होती है। पाचन सही, दिमाग को खून अधिक पहुंचता है।
4 **अश्व संचालनासन**– पेट, शरीर का ऊपरी हिस्सा और स्पाइन में खिंचवा होता, मानसिक बीमारियों से बचाव होता है।
5 **पर्वतासन**– हाथ, पैरो, पिंडलियों और स्पाइन मसल्स में खिंचाव से आराम मिलता है। वैरिकोज वेंस से जुड़ी बीमारी नहीं होती।
6 **दंडासन**– स्पाइन, कंधा और छाती को मजबूती मिलती है। साथ इससे जुड़े आंतरिक अंगों की क्षमता भी बढ़ती है।
7 **अष्टांग नमस्कार**– छाती की क्षमता बढ़ती और हाथ–पैर मजबूत होते है। श्वसन क्रिया बेहतर होती है।
8 **भुजंगासन**– तनाव से आराम मिलता है। स्पाइन, छाती और पेट के अंगों की क्षमता बढ़ती है।

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

अनुभव अमृतम्

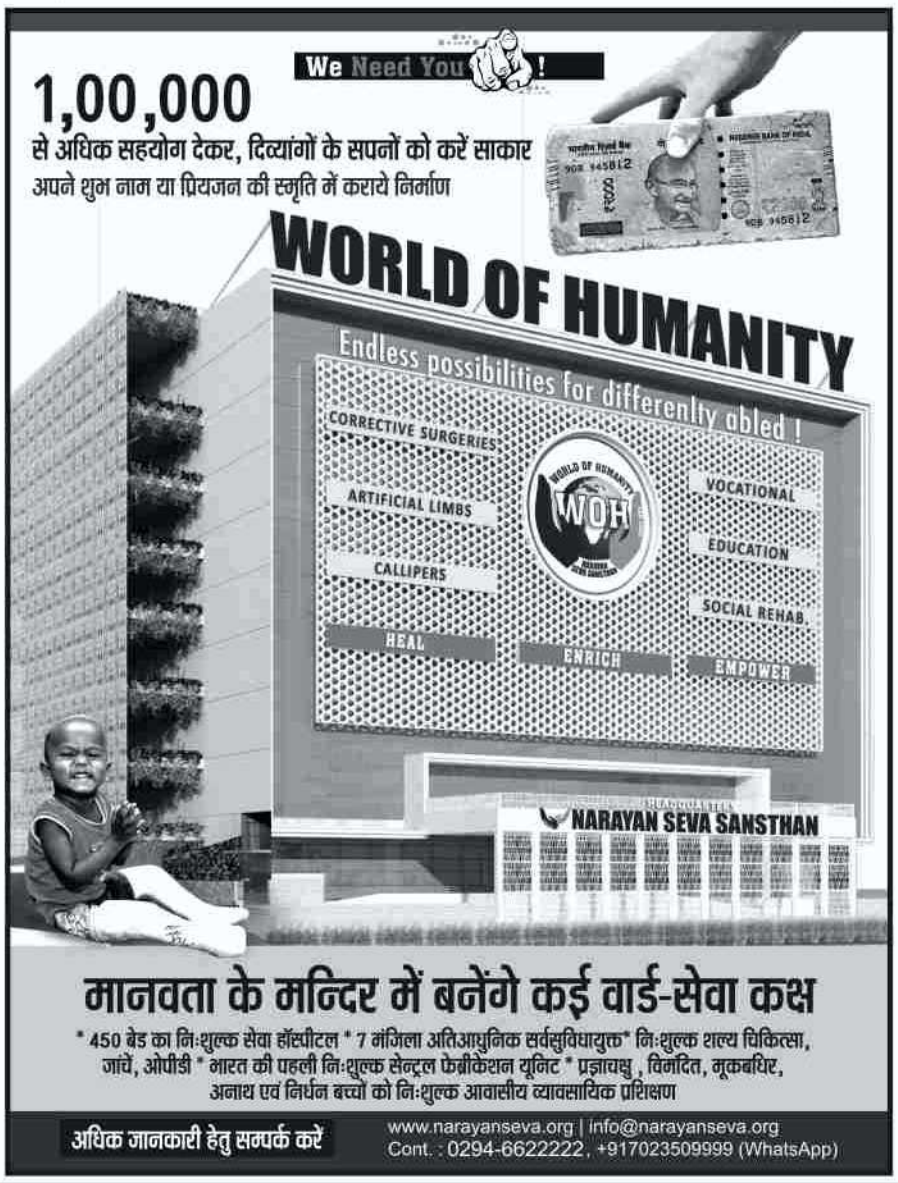
उस समय सत्यनारायण, जगदीश जी नहीं थे। बाई ने भीगी आँखों से संकेत दिया। बोले– तुम्हारे बापूजी कहते थे। मेरा देहावसान हो जाये, मेरा शरीर छूट जाये, तो मुझे रोकना मत। मेरे शरीर को ज्यादा पड़े मत रहने देना, तुरन्त दाह संस्कार कर देना। चार बजे हैं, आधा घण्टे–पौन घण्टे में तैयारी कर लो। जब गंगापुर की रघुनाथजी धानुका की बेटी ने गंगापुर के बंगले छोड़े। भीण्डर आई, बाल–बच्चों का पोषण किया, उनको सुसंस्कारित किया। वो ही बाई कहती है– उनको रोको मत। इनको ले जाओ– दाह संस्कार के लिये। भाई साहब के मित्र उस समय, विद्यानगर में रहा करते थे। आये, बांस आये, लकड़िया आई, चारा आया। एक चरी में कुछ अग्नि रखी गई छाणों में, उस पर रस्सी लगाई गई। परदेशी तो हुआ रवाना, कल की पेशी पड़ी रह जायेगी। काल देवता कभी इंतजार नहीं करेंगे, हाथ एक सेठ बैठे दुकान पर, जमा–खर्च खुद जोड़ रहे।

कितना लेना, कितना देना,
बड़े गौर से खोज रहे।
काल बलि की चोट लगी तब,
कलम कान पे टंगी रही
परदेशी तो हुआ रवाना,
प्यारी काया पड़ी रही।

में घड़ी रह जायेगी, और कवि बोल उठेगा। पूज्य बापूजी को बैकुण्ठधाम ले गये– कोटा के। विस्मिय नैत्रों से भाईसाहब के एक मित्र ने देखा कि तीन

हां हां कितना बयां करू मैं,
इस दुनिया की अजब गति।
चंदन आना और जाना है,
फर्क नहीं है राई– रति।।
नेक कमाई की है जिसने,
बस उसकी ही खरी रही।
परदेशी तो हुआ रवाना,
प्यारी काया पड़ी रही।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 177 (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. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023