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-2708 • उदयपुर, बुधवार 25 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

उदयपुर में देश की पहली कृत्रिम अंग निर्माण इकाई प्रारम्भ

– नारायण सेवा संस्थान में पैरा ऑलम्पियन अर्जुन अवार्डी दीपा मलिका ने किया उद्घाटन

पैरालम्पिक कमेटी ऑफ इण्डिया की अध्यक्ष एवं अर्जुन अवार्डी पैरा ऑलम्पियन दीपा जी मलिक ने दिव्यांगजन से कहा कि वे दिल से डर और निराशा को दूर करें और अत्याधुनिक सहायक उपकरणों की मदद लेकर जीवन को संवारने की पहल करें। वे रविवार को नारायण सेवा संस्थान के लियों का गुड़ा परिसर में अन्तर्राष्ट्रीय रोटरी के सहयोग से दो करोड़ की लागत से स्थापित देश की पहली अत्याधुनिक कृत्रिम अंग निर्माण इकाई का उद्घाटन कर रही थीं। उन्होंने अपने जीवन संघर्ष से रूबरू कराते हुए कहा कि विकलांगता के दंश के बावजूद उन्होंने हिम्मत नहीं हारी और सार्थक जीवन के लिए सकारात्मक सोच और कड़े परिश्रम के साथ आगे बढ़ी। नारायण सेवा संस्थान द्वारा दिव्यांगजन के जीवन को बेहतर बनाने का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि इस इकाई में बनने वाले कृत्रिम अंग दिव्यांगजन को सामान्य रूप से अपनी दिनचर्या के निर्वाह में सहायक होंगे।

संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश जी 'मानव' ने मुख्य अतिथि दीपा जी मलिक, विशिष्ट अतिथि पूर्व विधायक ज्ञानदेव जी आहूजा व रोटरी क्लब, उदयपुर मेवाड़ के पदाधिकारियों का स्वागत किया। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने कहा कि बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं चिंता का विषय हैं। इसमें हाथ–पैर खोने वाले ही नही, उनके परिवार भी अत्यंत कष्टदायी जिन्दगी जीने को मजबूर हो जाते हैं । आंकड़ों की बात करें तो देश की कुल आबादी का लगभग 2 प्रतिशत हिस्सा दिव्यांगता का शिकार है, इसमें ज्यादा संख्या कटे हाथ–पैर वालों की है। ऑटोबोक जर्मनी से आयातित मशीनों से इस इकाई में बनने वाले कृत्रिम अंग दिव्यांगजन को निःशुल्क उपलब्ध करवायें जायेंगे जो उनके जीवन को आसान बनायेंगे।

रोटरी क्लब ऑफ उदयपुर–मेवाड़ के संरक्षक हंसराज जी चौधरी ने कहा कि नारायण सेवा संस्थान द्वारा दिव्यांगजन के जीवन को बेहतर बनाने के पिछले 37 वर्षो से किये जा रहे कार्यों से इम्यूरी ड्यूड हिल्स यूएसए काफी प्रभावित हुआ और उसने इस इकाई में सहयोग के लिए रोटरी क्लब उदयपुर की अनुशंसा को प्राथमिकता के आधार पर स्वीकार किया। इससे संस्थान को देश ही नही विदेशों में भी कृत्रिम अंग लगाने के कार्यों में गति और आसानी होगी। संस्थान के प्रोस्थेटिक एवं ऑर्थोटिक यूनिट हेड मानस रंजन जी साहू ने नव स्थापित सेन्ट्रल फेब्रिकेशन यूनिट की प्रणाली और उपयोगिता की जानकारी दी। उद्घाटन समारोह में रोटरी कल्ब के अध्यक्ष आशीष जी हरकावत, पूर्व प्रांतपाल निर्मल जी सिंघवी, पूर्व अध्यक्ष सुरेश जी जैन, संस्थान सहसंस्थापिका कमला देवी जी अग्रवाल, निदेशक वंदना जी अग्रवाल तथा परियोजना प्रभारी रविश जी कावडिया भी मौजूद थे। संचालन महिम जी जैन ने किया।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

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

दिनांक 29 मई, 2022

■ अग्निहोत्री गार्डन, सदर बाजार, होशंगाबाद, म.प्र.
■ शेहगांव, बुलढाना, म.प्र.
■ अम्बाला, हरियाणा

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 : 29 मई, 2022

स्थान

राजपूत धर्मशाला, सिरसा रोड़, हिसार, हरियाणा, सायं 4.30 बजे

काली माता मंदिर, सत्य नगर, जनपथ रोड, भुवनेश्वर, उड़सर, सायं 4.30 बजे

अग्रेहा भवन, गोरी गणेश मंदिर के पास, रायगढ़ सायं 5.00 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

सहारनपुर (उत्तरप्रदेश) में नारायण सेवा

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 10 व 11 मई 2022 को जैन धर्मशाला जैन बाग, सहारनपुर में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता जैन समाज सहारनपुर एवं पार्श्वनाथ सेवा संघ रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 272, कृत्रिम अंग माप 109, कैलीपर माप 55, की सेवा हुई तथा 40 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् ज्ञानेन्द्र सिंह जी (आयुक्त, सहारनपुर), अध्यक्षता श्रीमान् राजेश कुमार जी (अध्यक्ष, जैन समाज), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् राकेश कुमार जी जैन (अध्यक्ष, महानगर बीजेपी), श्रीमान् अविनाश जी जैन (कार्यक्रम संयोजक), श्रीमान् अंकित जी जैन (शिविर आयोजक), श्रीमान् अंकित जी जैन (बिन्नु) (समाजसेवी) रहे।

डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन. डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्निीशियन) सहित शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री सत्यनारायण जी मीणा, श्री हरिश जी रावत (सहायक) ने भी सेवायें दी।

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

दम्भ–दम्भ है वह रावण है।
जिसके दस क्या सतमुख
होते।।

एक तरह की भावना मने सत्य बोलूंगा। मैं प्रिय बोलूंगा, मै मधुर बोलूंगा, मैं निन्दा नहीं करुंगा। मैं लोगों में झगड़े नहीं करवाऊंगा। मैं बात का बतंगड़ नहीं बनाऊंगा। मैं एक को सौ करके नहीं बताऊंगा। मैं ऐसा कुछ काम करुंगा ही नहीं।

और ऐसी भावना के साथ में अपन श्रीराम कथा कहते हैं। गाड़ी कभी बचपन, कभी बुढ़ापा, रोज देख रहे हैं ना बाबूजी अखबार का तीसरा या दूसरा पृश्ठ खोलते हैं। आज इनका उठावणा है। आज ये अचानक स्वर्गवास हो गया। हम कोई अलग लोक से आये हैं क्या जी नहीं हमारा भी जीवन का श्रेय होगा हमारा भी जीवन मरण होगा। हानि लाभ जीवन–मरण यश–अपयश विधि हाथ। अक्षय कुमार मारा गया। और राक्षस को आकर के कहा रावण जी आपके बेटे अक्षय कुमार जी का वध हो गया। अब तो रावण तिलमिलाया और मेघनाथ खड़ा हो गया। मैं इन्द्रजीत हूँ। मैं मेघनाद हूँ। मैं जाऊंगा उस वानर को मैं मसल कर रख दूंगा। उस वानर का में अन्त कर दूंगा। अच्छा अभी मेघनाद आया है ये देवताओं का शत्रु आया है। ये अच्छे कामों का विरोध करने वाला आया है।

अक्सर समय के चक्कर में
सब चक्कर खाया करते हैं।
पर कुछ ऐसे होते हैं,
इतिहास बनाया करते हैं।

आइये दौड़िये ये इतिहास बन रहा है। ये दिव्यांगों को सकलांग बनाने का इतिहास ये आँखों के आंसुओं को पौंछने का इतिहास, ये उदास मनों को प्रसन्न करने का इतिहास, ये एक मूकबधिर प्रसन्न राजी होकर बोल तो नहीं सकते। ये सुन तो नहीं सकते लेकिन आपका हाथ इनके माथे पर आ गया। उसके अनुभूति कर सकते हैं। ये प्रज्ञाचक्षु देख तो नहीं सकता लेकिन आपके अनुभूति कर सकता है। आपको मस्तिश्क झुका सकता है, वाणी से बोल सकता हैं कहते हैं पापाजी–पापाजी आपने मेरे माथे पर हाथ रख दिया मेरे को सबकुछ मिल गया। बाबू ये श्रीराम कथा, ये कृश्ण कथा, श्रीमद् भागवत् की कथा, ये वेद के 1 लाख श्लोक, ये वेदांग, ये उपनिशद्, ये छः शास्त्र, ये शरीर दर्शन, रामचरित मानस, बाल्मीकि रामायण सभी हमे जीवन जीने का रास्ता बताते हैं। शीलव्रत रखिये, सत्य बोलिये, निन्दा मत कीजिए, किसी का अपमान मत कीजिए। किसी को व्यंग्य मत कीजिए, किसी को दुखी मत कीजिए, नॉनवेज कभी मत खाइये। शराब कभी मत खाइये ये हमारे जीवन को अच्छा बनाने का मंत्र है। ये इसकी कथा है।

सम्पादकीय

नीतिकारों ने कहा है कि कभी किसी को धोखा मत दो। हम किसी को धोखा देकर यह सिद्ध करके प्रसन्न हो जाते हैं कि हमने चालाकी से अपना उल्लू सीधा कर लिया। यह नहीं सोचते कि हमने जिसके साथ धोखा किया है, उस पर क्या गुजरेगी? हमारी आदत हो गई है कि हम केवल अपना ही सोचते हैं, दूसरों के बारे में हम क्यों सोचें? यह आदत ठीक है क्या? वास्तव में हमने धोखा देकर अपना कार्य तो सिद्ध कर लिया किन्तु हमने आगे वाले के विश्वास को तोड़ दिया है। उसका विश्वास टूटना उसके लिये बड़ी दुर्घटना है। इस दुर्घटना से वह न केवल आहत होता है वरन् उसका विश्वास भी डगमगा जाता है। यदि हमने किसी का विश्वास डगमगा दिया तो उसका जीवन तो नष्ट कर ही दिया। इसलिये दो अपराध हो रहे हैं –एक तो धोखा देकर और दूसरा विश्वास तोड़कर। इस दोहरे पाप से बचना चाहिये।

कुछ काव्यमय

धोखा देना है अपराध।
यही पाप है निर्विवाद।
अगले का टूटे विश्वास।
भावों का होता है नाश।
हम जिसको समझें चालाकी।
वो केवल होती बैसाखी।
जिससे भावों का हो खंडन।
उन बातों का कर लो मुंडन।

अपनों से अपनी बात

सेवा ही बड़ा धर्म

गुरू नानकदेव जी शिष्य मर्दाना के साथ एक गांव में पहुंचे। गांव के बाहर एकझोपड़ी में कुष्ट रोगी रहता था। लोग उससे घृणा करते। कोई भी उसके पास नहीं जाता। कभी कोई उसे भोजन दे जाता अन्यथा भूखे रहना उसकी नियति थी।

गुरू नानकदेवजी झोपड़ी में गए और पूछा– भाई, हम आज रात हम तुम्हारी झोपड़ी में रूकना चाहते हैं? अगर तुम्हे कोई परेशानी ना हो तो। यह सुनकर वह हैरान हो गया, क्योंकि उसके पास कोई आना–जाना ही नहीं चाहता फिर ये कैसे उसके पास रूकने को तैयार हुए?

वह सिर्फ उन्हें देखता रहा। उसके कोढ़ ग्रस्त अंग में कुछ बदलाव आने

लगे। नानकदेव जी ने मर्दाना को रबाब बजाने को कहा और उन्होंने कीर्तन आरंभ कर दिया। कोढ़ी ध्यानपूर्वक सुनता रहा। जब कीर्तन समाप्त हुआ, तो उसने गुरूजी के चरण स्पर्श किए। गुरू नानकदेव जी ने उससे पूछा, भाई, कैसे हो? गांव के बाहर झोपड़ी क्यो बनवाई? उसने उत्तर दिया, मैं बहुत बदकिस्मत हूं। मुझे कुष्ट रोग है, कोई मेरे पास नहीं आता। कोई मुझसे बात नहीं करता। अपनों ने भी मुझे घर से निकाल दिया। मैं दुर्भाग्यशाली और धरती पर बोझ हूं। गुरू नानकदेव जी ने कहा– बोझ तुम नहीं वो लोग है जिन्होंने पीड़ित पर भी दया नहीं की और अकेला छोड़ दिया। आओ मेरे पास, मैं भी तो देखूँ, कहाँ है कोढ़? जैसे ही नानकदेव जी ने उसके हाथों और पीठ को सहलाया, वह पूरी तरह से स्वस्थ हो गया।

इस चमत्कार से अभिभूत वह गुरूजी के चरणों में गिर पड़ा। उन्होंने उसे उठाकर गले लगाते हुए कहा– प्रभु का स्मरण और लोगों की सेवा करो, यही मनुष्य के जीवन का प्रमुख कार्य है।

उसके पश्चात् वह अन्य कोढ़ियों की सेवा में लग गया और ऐसी ख्याति पाई कि सभी उसका आदर करने लगे।

– **कैलाश 'मानव'**

पाप का व्यवहार

एक बार महाकवि कालिदास घूमते–घूमते बाजार गए। बाजार में भीड़–भाड़ थी। उन्होंने देखा कि एक महिला एक बड़ा–सा मटका और कुछ प्याले अपने रखे हुए ग्राहको को जोर–जोर से आवाज देकर बुला रही थी।

कालिदास महिला के पास गए और पूछा–तुम क्या बेच रही हो? महिला ने सहजता से उतर दिया– महाराज मैं पाप बेच रही हूं। महिला का उत्तर सुनकर कालिदास चौक गये और बोले–पाप और मटके में? तब महिला ने उत्तर दिया– हां, महाराज जी, मटके में पाप है।

कालिदास ने पुनः पूछा– कौनसा पाप है मटके में? तब महिला ने उत्तर दिया– मटके में आठ पाप हैं मैं आवाज

लगाती हूं कि पाप ले जाओ, पाप ले जाओ और लोग रुपये देकर पाप ले जाते है। महिला की बात सुनकर कालिदास और अधिक अचम्भित हो गए और बोले– यह कैसी बात है कि लोग रुपये देकर पाप खरीदते है। महिला ने कहा– लोग पैसे देकर आठ तरह के पाप ले जाते है। अब कालिदास ने पूछा– कौनसे आठ पाप? महिला ने उत्तर दिया– क्रोध, बुद्धि नाश. पुण्य का नाश, स्वास्थ्य का नाश, धन का नाश, पत्नी और संतान के सथा अत्याचार, चोरी, असत्य आदि दुराचार रूपी पाप भरें हैं इसमें। महिला की बात सुनकर कालिदास को कौतुहल हुआ कि मटके में इस प्रकार के आठ पाप भी हो सकते हैं।

उन्होंने महिला से पूछा– अन्ततोगत्वा, इसमें है क्या? तब महिला ने कहा– इसमें मदिरा है। कालिदास महिला की कुशलता पर चकित रह गए।

मदिरा वास्तव में पाप की स्रोत है, यह बात तुम अच्छी तरह जानती हो और तुम यह बात कहकर बेचती भी हो, लेकिन फिर भी लोग रुपये देकर इसे ले जाते हैं। यह तो लोगों की नासमझी है। –**सेवक प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

शनिवार की रात को ही सारा सामान गोदाम के बाहर रखवा दिया। रविवार को सुबह 4 बजे भट्टी पूजन कर कार्य शुरू किया गया। भट्टी पर कढाह रख अन्दर बड़ी बड़ी लकड़ियां दे अग्नि प्रज्जवलित की गई। सारा कार्य बीसलपुर में किया उसी आधार पर हो रहा था। सुबह के छोटे प्रहर थे फिर भी कॉलोनी भर के बच्चे एकत्र हो गये थे। सहयोग सभी तरफ से मिल रहा था, किसी ने सत्तू फैलाने के लिये पतरे भी दे दिये थे। भट्टी स्थल पर सुबह का झुटपुटा होते होते मेले सा वातावरण बन गया। हर कोई किसी न किसी रूप में अपना योगदान दे ही रहा था।

जब सत्तू पक गया और उसे ठंडा करने पतरे पर फैला दिया तो बच्चों की टोली सत्तू को किसी के द्वारा दान में दी गई थैलियों में भरने लगे। अपराहन् 3–4 बजे तक समूचे आटे का सत्तू बन गया। काम करने वाले इतने लोग थे फिर भी मसौदों हेतु खराब कपड़ों की जरूरत हुई तो कैलाश खुद ही दौड़ता हुआ अपने घर की तरफ भागा। उत्साह इतना था कि उसके पांव मानो जमीन पर नहीं पड़ रहे थे, जल्दी जल्दी में किवाड़ बन्द करते हुए उसका अंगूठा किंवाड़ में आ गया, दर्द इतना जोरों से हुआ कि वह चीख पड़ा। इसके बावजूद भी वह बेफिक्र होकर काम में लगा रहा। थैलियों में पेक तैयार सत्तू को एक तरफ सुरक्षित रखवा दिया। समीप ही आदिवासी ग्राम पई था, अगले रविवार को इसी गांव में जाकर सत्तू का वितरण करने का निश्चय किया गया। दो–तीन लोगों को पई भेज दिया। उन्होंने वहां गांव की चौपाल में जाकर सूचना दे दी कि अगले सप्ताह नारायण सेवा के लोग पौष्टिक आहार व कपड़ों का वितरण करने आयेंगे। नारायण सेवा नाम की न तो कोई संस्था थी और न ही इसका अभी तक पंजीकरण करवाया गया था मगर एक मुट्ठी आटा एकत्र करने वाले डिब्बों पर नारायण सेवा लिख देने से यह नाम स्वतः ही प्रचलित हो गया था। कैलाश भी जब लोगों के मुख से यह नाम सुनता उसे अच्छा लगता।

अंश - 105

प्रभु के हो जाओ

परमात्मा ने जो लिख दिया है वह होकर ही रहता है। जो परमात्मा ने लिख रखा है वही होगा, अपनी तरफ से कुछ भी करने का उपाय नहीं है। कोई परिवर्तन नहीं हो सकता। जब सब प्रभु के हाथ में है तो चिन्ता किस बात की? फिर बोझ किसका? जब तुम बदलना ही नहीं चाहते कुछ, जब तुम इस प्रभु की रजा में राजी हो, इसकी मर्जी में राजी हो, जब तुम्हारी अपनी कोई मजबूरी नहीं, तब बेचैनी कैसी? तब सब कुछ हल्का हो जाता है। पंख जग जाते हैं, तुम उड़ सकते हो इस विशाल आकाश में, इस बेअंत निरंकार में।

एक ही विधि है, परमात्मा की मर्जी, यह जैसा करवाए, यह जैसा रखे वैसा रहें। एक नवाब ने एक गुलाम खरीदा। गुलाम स्वस्थ और सजग था। नवाब उसे घर लाया। उसने गुलाम से पूछा कि तू कैसे रहना पसंद करेगा? गुलाम ने मुसकरा कर कहा, मालिक की जो मर्जी। आप जैसा रखेंगे वैसा रहूंगा। नवाब ने पूछा, "तू क्या पहनना, क्या क्या खाना पसंद करता है?" उसने कहा,"मेरी क्या पंसद? मालिक जैसा पहनाए, पहनूंगा। मालिक जो खिलाए, खाउंगा।" नवाब ने पूछा तेरा नाम क्या है? हम क्या नाम लेकर तुझे पुकारें? उसने कहा, मालिक की जो मर्जी। मेरा क्या नाम? दास का कोई नाम होता है? जो नाम आप दे दें वही मेरा नाम है।"

नवाब के जीवन में क्रांति घट गई। उसने गुलाम से कहा कि तूने मुझे राज बता दिया, जिसकी मैं तलाश में था। अब यही मेरा और मेरे मालिक का नाता। नवाब का मन शांत हो गया। जो बहुत दिनों के ध्यान से नहीं हुआ था, जो बहुत दिन नमाज पढ़ने से नहीं हुआ था, वह इस गुलाम के सूत्र से मिल गया।

हुकुम रजाई चलणा / नानक लिखिआ नालि।

सोचो, थोड़ा होश करो। जैसा रखे, रहो। अपनी तरफ से तो बहुत कोशिश करके भी देख ली, क्या हुआ? तुम वैसे के वैसे हो। जैसा उसने भेजा था उससे विकृत भले हो गए हो, उससे अच्छे नहीं हुए हो। जैसे बचपन में थे भोले–भाले, उतना भी नहीं बचा हाथ में। जीवन की किताब पर क्या–क्या नहीं लिख डाला पर पाया कुछ नहीं। सिवाय दुःख, तनाव, संताप के क्या तुम्हारे हाथ लगा है? थोड़े दिन प्रभु की सुन कर प्रभु पर छोड़ें, फिर देखें जीवन कैसे आनन्द से भर उठता है।

सुबह जल्दी उठने वाले रहते हैं खुश व हैल्दी

हाल ही में हुए एक शोध में यह पाया जाता है कि जो लोग सुबह जल्दी उठते हैं, वे न केवल स्वस्थ रहते हैं, बल्कि ज्यादा खुश भी रहते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि सूरज के उगने और डूबने के साथ व्यक्ति की बायालॉजिकल क्लॉक का गहरा संबध है। सूर्योदय के समय तेजी से ब्रेन से हैप्पीनेस हॉर्मोन्स का स्त्राव होता है, इसलिए सुबह जल्दी उठने वाले लोग ज्यादा खुश नजर आते हैं। सभी को सुबह समय से उठना चाहिए।

फूड चबाकर खाने से घटता है मोटापा

एक हालिया अध्ययन में पाया गया है कि चबाकर खाने और आहार प्रेरित थर्मोजेनेसिस (डीआइटी) के बीच गहरा संबंध है। अध्ययन में सामने आया है कि भोजन अच्छी तरह से चबाकर खाने से शरीर स्वस्थ रहता है। अच्छी तरह से चबाने से मोटापा व वजन नियंत्रित रहता है ।

दही की तासीर गर्म, कुछ मिलाकर खाएं दही की तासीर को लेकर लोगों में भ्रम रहता है, लेकिन आयुर्वेद विशेषज्ञों की मानें तो इसकी तासीर ठंडी नहीं बल्कि गर्म होती है। दही को हर ऋतु में खाने से भी बचना चाहिए। इसमें मूंग या फिर आंवला मिलाकर खाना उत्तम होता है। दही के साथ इन्हें मिलाने से इनके फायदे और बढ़ जाते हैं।

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

जैसी दृष्टि : वैसी सृष्टि

विवेकानन्द जयपुर के पास एक छोटी रियासत में मेहमान थे। जिस दिन विदा हो रहे थे उस दिन वहाँ के जागीरदार ने उनके विदाई समारोह में नाच गाने का कार्यक्रम रखवा दिया। एक वेश्या भी बुलाई गई। विवेकानन्दजी को मालूम पड़ा तो वे बड़े हैरान और गुस्से से भर कर तम्बू में बैठे रहे, किन्तु समारोह में बुलाने पर भी नहीं गये।

वेश्या को ज्ञात हुआ कि स्वामीजी नहीं पधारे तो वह बड़ी दुःखी हुई और उसने यह भजन गाया। "एक लोहा पूजा में राखत–एक घर बधिक पर्‌यो, पारस अवगुन नहीं चितवत कंचन करत खरो।

प्रभुजी मेरे अवगुन चित न धरो।" अब तो विवेकानन्द सचेत हुए तथा सोचने लगे, यदि मुझे पारस समझा जा रहा है तब निश्चय ही मुझे भेद–अभेद किये बिना समारोह में जाना चाहिए और वे समारोह में गये। उन्होंने अपने संस्मरण में लिखा कि उस दिन मुझे लगा कि आज वास्तविक संन्यास का जन्म हुआ है क्योंकि वेश्या को देखकर मेरे मन में कोई आकर्षण, विकर्षण नहीं था। मेरा करुणा भाव ही जागृत हुआ उसे देखकर। जैसी दृष्टि वैसे सृष्टि।

अनुभव अमृतम्

बहुत आनंद के भावों के साथ प्रसन चित नानालाल जी नंदवाना साहब प्रधानाध्यापक रहे हुए। रूपलाल जी मेहता साहब तहसीलदार रहे हुए, और ऐसा सहयोग भी हुआ हमारे घनश्याम जी शर्मा साहब सहकारिता विभाग में अधिकारी रहे हुए। उन्होंने भी नारायण सेवा को समय की सेवा प्रेम के साथ देना प्रारंभ किया।

आदरणीय सोहन लाल जी पूर्बिया साहब तो थे ही, वह भी मलेरिया के इंस्पेक्टर साहब थे। जब सबसे पहले उनका परिचय हुआ था। कुछ सालों बाद रिटायरमेंट हुए। मैंने कहा बाबूजी रिटायरमेंट के बाद में और कोई ज्वाइन मत कीजिएगा। आपकी नारायण सेवा आपको पुकार रही है। विधि का विधान घबरा गए कुमावत जी गिरधारी जी, कहीं महाराष्ट्र में पधार गए थे, उनकी बेटी बहुत आदरणीय आंचल जी कुमावत महोदया। आंचल जी कुमावत को उन्होंने जादू सिखाया, और पूरे भारत में शो करते हैं।

पूरे भारत में जादू के बड़े–बड़े शो करते हैं। बड़े–बड़े शहरों में किए हैं, 1 साल तक नारायण सेवा के साथ रहकर भी नारायण सेवा के लिए उन्होंने जादूगरी के शो किए। शण्मुखानंद हॉल मुंबई महानगर का शण्मुखानंद हॉल जो मुंबई का सबसे बड़ा हॉल है, 1800 की कैपेसिटी 1800 महानुभाव बैठ सकते हैं। उसका शो निःशुल्क।

नारायण सेवा के लिए आयोजित होते थे– सभी दानदाता पधारते थे। आंचल कुमावत का जादू देखते थे। आंचल जी ने, गिरधारी जी ने, तारा जी कुमावत ने आंचल जी के भैया ने एक नए जादू का शो चालू किया। वैशाखी पहनकर एक बच्ची आती है– लड़खड़ाते हुए आती है। बड़ी मुश्किल से पैर लगते हैं। एक चक्र के पास खड़ी होती है। भगवान की प्रार्थना प्रारंभ होती है। वह चक्र चलने लगता है। घूमने लगता है। वह भी उस चक्र के साथ में घूमने लगती है। निरंतर एक भजन चलता रहता है।

हे मेरे गुरुदेव करुणा सिंधु
करुणा कीजिए।
हूं अधम आधीन अशरण,
अब शरण में लीजिए।
सब जगह मंजुल भटक कर,
ली शरण अब आपकी।
पार करना या न करना,
दोनों मर्जी आपकी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 458 (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