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-2641 • उदयपुर, शनिवार 19 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

होशंगाबाद, (मध्यप्रदेश), 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 कृत्रिम अंग माप शिविर 13–14 फरवरी 2022 को अग्निहोत्री गार्डन सदर बाजार , होशंगाबाद में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब, होशंगाबाद रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 342, कृत्रिम अंग माप 134, कैलिपर्स माप 34, की सेवा हुई तथा 27 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री अवधेश प्रताप सिंह जी (सचिव, मध्यप्रदेश विधानसभा), अध्यक्षता कर्नल श्री महेन्द्र जी मिश्रा (रोटरी मण्डलाध्यक्ष 3040), विशिष्ट अतिथि श्री जिनेन्द्र जी

जैन (इलेक्ट मण्डलाध्यक्ष 2022–23), श्री नरेन्द्र जी जैन (डिस्ट्रिक्ट ट्रेनर 3040), श्रीमती रितु जी ग्रोवर (नामिनी मण्डलाध्यक्ष 2023–24), श्री धीरेन्द्र जी दत्ता (पूर्व मण्डलाध्यक्ष), श्री गजेन्द्र जी नारंग (पूर्व मण्डलाध्यक्ष), श्री आशीश जी अग्रवाल (अध्यक्ष, आयोजन समिति), श्री प्रदीप जी गिल (अध्यक्ष, रोटरी क्लब) रहे। डॉ. रामकृपाल जी सोनी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), सुश्री नेहा जी (पी.एन.डो.), श्री किशन जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री बजरंग जी, श्री गोपाल जी (सहायक), श्री अनिल जी (विडियो एवं फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

पुणे (महाराष्ट्र), 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 14 फरवरी 2022 को अंकुश राव लांगडे नाट्य सभागृह भोंसरी रोटरी में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता क्लब डायनोमिक भोंसरी राजगुरुनगर रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 42, कृत्रिम अंग वितरण 27, कैलिपर माप वितरण 10 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् महेश दादा लांगडे (विधायक, भोंसरी), अध्यक्षता श्रीमान् प्रशान्त जी देशमुख (माजी प्रांत डिस्ट्रीक), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् नितिन जी लांगडे (नगर सेवक, भोंसरी), श्रीमान् अशोक जी पंगारिया (रोटरी क्लब डायनामिक अध्यक्ष, भोंसरी), श्रीमान् अजीत जी वालुंज (अध्यक्ष, रोटरी क्लब ऑफ राजगुरुनगर) रहे।

शिविर टीम में श्री मुकेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुरेन्द्र सिंह जी झाला (आश्रम प्रभारी पुणे), श्री भरत जी भट्ट , श्री देवीलाल जी मीणा, श्री हरीश जी रावत (सहायक), भगवती जी पटेल (टेक्नीशियन) ने भी सेवायें दी।

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
SINCE 1985

स्नेह मिलन समारोह
दिनांक व स्थान
समय : सायं 4.00 बजे से

20 मार्च 2022 : होटल जयपुर हेरिटेज, बद्रीनारायण मंदिर के पीछे, आमेर रोड़, जयपुर, राज.
20 मार्च 2022 : प्रशान्ति विद्या मंदिर, महावीर नगर 2, खण्डेलवाल नर्सिंग होम के पीछे, कोटा, राज.
20 मार्च 2022 : बी राधिका भवन, राम वाटिका सोसाईटी, स्वामी नारायण नगर, बडोदा, गुजरात

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

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

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

पुलिसकर्मी को लगा कृत्रिम पैर

मध्यप्रदेश के रतलाम निवासी 56 वर्षीय सहायक सब इंस्पेक्टर घटश्याम बियावट का 7 जून 2017 को सड़क दुर्घटना में मोटर साईकिल से गिरकर दाया पैर क्षतिग्रस्त हो गया। आस–पास के लोगों ने उसे रतलाम पहुंचाया, जहां पांव का लेगामेन्ट सही करने के लिए ऑपरेशन कर प्लास्टर चढ़ा दिया गया। महीनों तक इलाज चलता रहा ना तो दर्द से राहत मिली न हड्डी जुड़ी। तब थक–हार परिवार वाले इंदौर के एक नामी हॉस्पीटल ले गए। वहां की चिकित्सा करने वाली डॉक्टर्स टीम ने पैर की नाजुक हालात देखकर कहा कि पांव के जख्म में पस रूक नहीं रहा है। इन्हे गेंगरीन हो गया है। पांव काटना होगा। दिनांक 16 मार्च 2018 को घुटने के नीचे से दांया पांव काट दिया गया। देश समाज की सेवा में 24 घंटे तत्पर रहने वाले पुलिस कर्मी की जिन्दगी सहारे की मोहताज हो गई। एक पैर से ड्यूटी निभाना भी तकलीफ देह हो गया। कुछ दिन पूर्व एक व्यक्ति से उनका मिलना हुआ, उसने कहा कि मैंने उदयपुर नारायण सेवा संस्थान से कृत्रिम पैर लगवाया मुझे बहुत राहत मिली है। यह सुनते ही एएसआई घनश्याम में भी उम्मीद जगी और वे उदयपुर आ गए। संस्थान के डॉ. मानस रंजन साहू ने मेजरमेन्ठ लेकर मोड्युलर लिम्ब तैयार कर घनश्याम को पहनाया। उन्हें चलने की ट्रेनिंग दी गई। अब वे धीरे–धीरे बिन सहारे चलने लगे हैं। हल्का और किस्म का कृत्रिम पैर पाकर एएसआई घनश्याम व परिजन बेहद खुश हैं।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

एक बालक ने सुबह चार बजे पहाड़ी से मंत्र बोलना प्रारम्भ किया। गुरूजी ने कहा–अरे ! मैंने तुझे कहा था गुप्त मंत्र है।

जिन्ह हरि कथा सुनि नहीं काना।
श्रवन रंध्र अहिभवन समाना।।
नैन दरश संत नहीं कीन्हा।
लोचन मोर पंक कर लीन्हा।

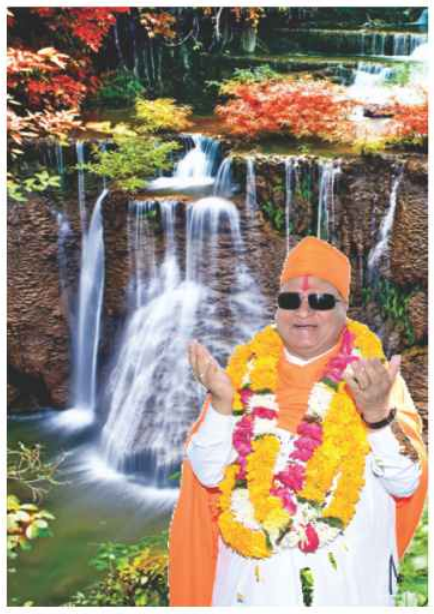
तो शिष्य ने कहा – गुरुदेव आपने ये भी कहा था जिनके कानों में मंत्र पड़ेगा उसका कल्याण हो जायेगा, उसका उद्धार हो जायेगा। जैसे –

परहित बस जिनके मन मायी।
ताँ कहू जग दुर्लभ कछु नाहीं।।

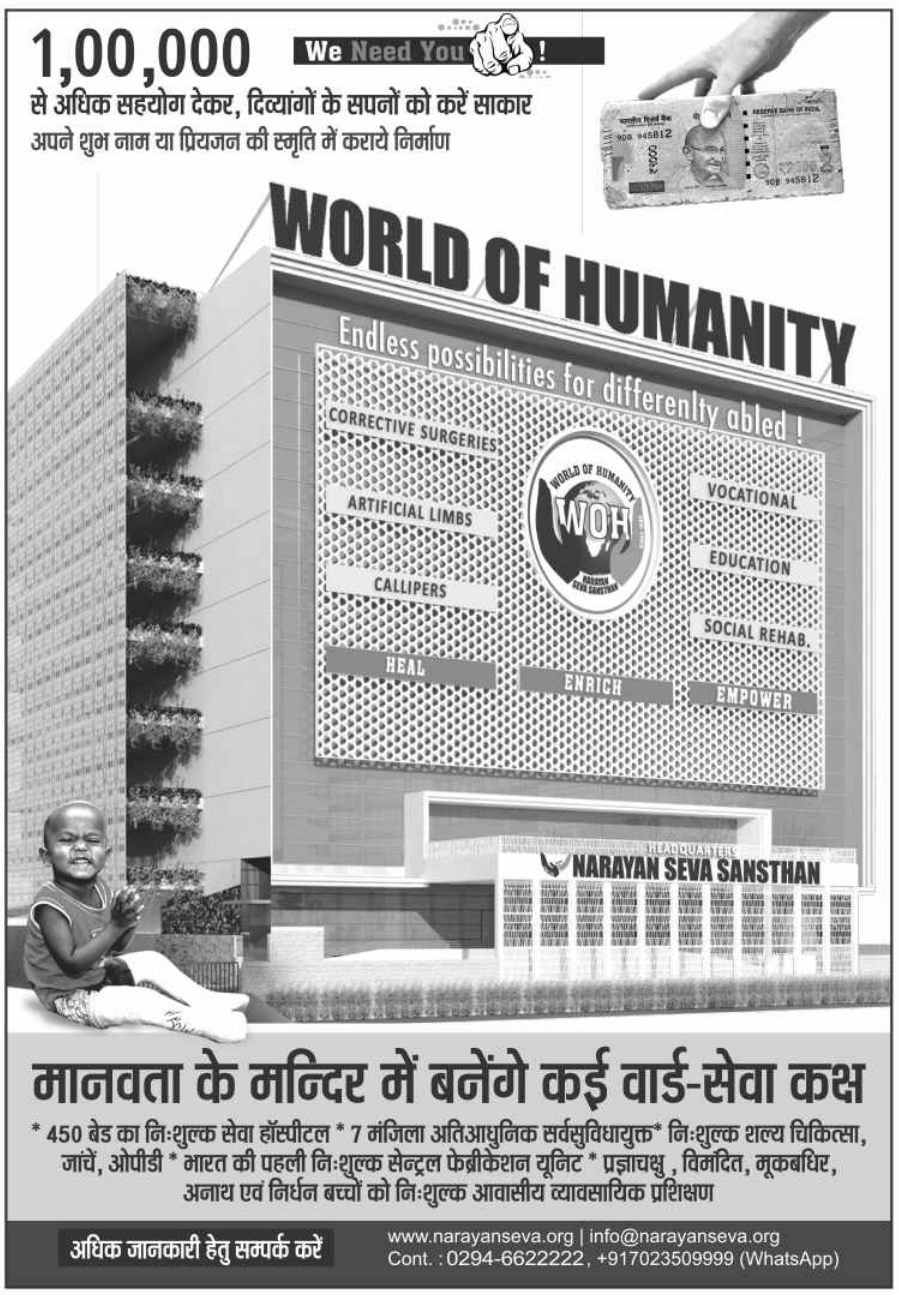
ऐसे ये भगवान की कथा। भगवान ने कहा–अत्रि ऋषि जी मैं धन्य हुआ। अत्रि ऋशि जी ने कहा – प्रभु आपके दर्शन तो सब यज्ञो की समान है। अत्रि ऋषि जी से मिलकर के प्रभु आगे बढ़ते है। भारभंग ऋषि जी की कथा आती है। भारभंग ऋषि ऐसे ऋषि, राम हि केवल प्रेम प्यारा इस तथ्य को समझ गये। उनके हृदय में भगवान प्रकट हो गये। उन्होंने कहा–भगवान राम मैं तो आपको तापस वेश में चाहता हुँ। पुनः तापस वेश में प्रकट हो गये। भारभंग ऋषि ने अपनी योग अग्नि से अपने आप का चौला बदल दिया।

एक वकील ऑफिस में बैठे,
सोच रहे थे अपने दिल
फला दफा पर बहस करूंगा,
प्वाईन्ट मेरा बड़ा प्रबल
उधर कटा वारंट मौत का,
कल की पेशी पड़ी रही
परदेशी तो हुआ रवाना,
प्यारी काया पड़ी रही।

तो ये चौला, या तो छूटेगा या व्यक्ति समभाव से छूटने का अवसर आये, समभाव में हो जावे।



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

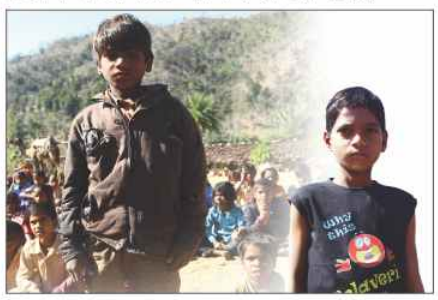


मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष
* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त* निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण
अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222 , +917023509999 (WhatsApp)

कालू सालों बाद नहाकर निखरा

उदयपुर के जिले की कोटड़ा पंचायत समिति के रणेश गांव में आयोजित संस्थान शिविर में 7–8 साल का एक बालक, फटे–पुराने कपड़े, बाल–नाखून बढ़े हुए, शरीर से दुर्गन्ध आती हुई, हाथ –पैर और मुंह पर मैल की परत जमी हुई, ऐसा लग रहा था। जैसे बचपन की खूबसूरती को गरीबी ने ढक लिया हो बच्चे की ऐसी दीन दशा देखकर संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल की आंखें भी नम हो उठीं,वे बच्चे के पास गए, उसने अपना नाम कालू बताया। वो सहमा–डरा हुआ लग रहा था, उसे बिस्किट–चॉकलेट खाने को दिए, अपने पास बिठाया और बातों से राजी किया। नाखून–बाल काटे, मंजन करवाया, साबुन–शैम्पू लगाकर अच्छे से कालू को स्वयं अध्यक्ष ने नहलाया। देखते ही देखते उसके हाथ–पावों और बदन से मेल गलकर उतरने लगा। चेहरा निखर उठा, कालू बहुत सुन्दर दिखने लगा।

कालू को संस्थान ने नए कपड़े पहनाकर उसे रोज नहाने, कपड़े बदलने और मंजन करने के साथ साफ रहने की सीख दी। ऐसे बच्चों का जीवन स्तर ऊपर उठाने में आपश्री भी बन सकते हैं ....



सम्पादकीय

सेवा, सेवित और सेवक तीनों की एकरसता ही सामंजस्य कहलाती है। सेवा करने वाला सेवक है तो सेवा वह ढूँढ़ ही लेता है। सेवक जब सेवित की सेवा करता है तो सेवित को तो मात्र तात्कालिक लाभ ही होता है और वह समुपस्थित संकट से मुक्त हो जाता है, पर सेवक का तो हर प्रकार से कल्याण ही हो जाता है। सेवक का सेवाभाव कसौटी पर कसा जाकर सफलता के सोपान चढ़ने लगता है। सेवित से भी अधिक आनंदानुभूति सेवक को होती है।

वह अहोभाव से भर जाता है क्योंकि सेवित ने उसे सेवा का अवसर प्रदान किया है। यही भाव सेवक को और भी ऊँचे सेवा विचारों से भर देता है। सेवक के उत्थान में सेवित व सेवा दोनों का महत्वपूर्ण स्थान है। अतः सेवा में सामंजस्य द्वारा ही एक ऐसा वातावरण बनता है जो प्राणिमात्र की सेवा का आधार, मानव जीवन की सार्थकता और धर्म की धारणा को पुष्ट करता है।

कुछ काव्यमय

सेवा के संगीत को, जो भी लेता साध।
मानवता होती मुखर, उपजे प्रेम अगाध।।
सेवा मन की साधना, है बंषी का नाद।
सेवक को रहता सदा, अपना वादा याद।।
जो भी सेवा कर रहा, अपने मन को खोल।
अपने मन की भावना, अपने मन के बोल।।
सेवा रूपी मृदंग का, होत रहत अभ्यास।
तभी सुनाई देत है, वाणी मन की खास।
जो सेवा करताल से, उपजे ऐसा गीत।
राम भजन होता रहे, बढ़े दीन पर प्रीत।।

फिर से मनायें खुशी का दिन

यह विचार खास तौर पर उन महानुभावों के सामने रखा जा रहा है, जो सेवा के महत्त्व से तो भलीभांति परिचित है, परन्तु वे उस शुभ मुहूर्त की प्रतीक्षा में है, जब वे सेवा का यज्ञ प्रारम्भ कर सके या ऐसे व्यक्ति की तलाश में है, जो उनकी सेवा पाने का अधिकारी है।

आरदणीय, आप श्री जानते हैं कि दुनिया में बिरले ही लोग होगे जो ये बता सकें कि उनको कौनसी व्याधि कब घेर लेगी। हमारी आँखों के सामने हर उम्र के हजारों–लाखों परिचित अपरिचित लोग अपनी इच्छाओं को मन में लिये हुए ही इस दुनियाँ से कूच कर जाते हैं और उनमें से कई ऐसे भी होते है जिनमें आप ही की तरह सेवा करने की उत्कृष्ट अभिलाषा थी और वे उपयुक्त समय और व्यक्ति का इन्तजार कर रहे थे। संकेत आपश्री समझे ही होंगे। मृत्यु जीवन का एकमात्र सत्य है, ध्रुव सत्य।

माननीय, हम जानते ही हैं, लक्ष्मी बड़ी चंचल होती है। आज वो आपके आंगन में हंसी–खुशी खेल रही है, और भगवान न करे, कल रूठ जाये तो? आप तो सही समय और सही आदमी का इन्तजार ही करते रह गये न? इसलिये जिस क्षण हमारे मन में सेवा करने का विचार उत्पन्न हुआ, वही क्षण सबसे उत्तम है। प्रतीक रूप से मान लीजिए आपके पास एक रोटी है और आप सोचते हैं, जब मेरे पास दो रोटी हो जायेगी तब मैं एकउस भूखे बच्चे को दे दूंगा, संयोगवश आपकी वो रोटी भी कुत्ता छीन ले गया तब? आज आपके पास एक रोटी है तो आप उसमें से एक कौर दे दीजिये, कल जब आपके पास दो रोटी हो जाये तो पूरी एक दे दें। सेवा में भावना का महत्त्व है, मात्रा का नहीं। जी हां, श्रद्धेय इन दिनों आपका स्वास्थ्य ठीक नहीं हे, तो सेवा का कोई ऐसा कार्य चुन लीजिये, जिसमें शारीरिक श्रम ज्यादा न करना पड़े, पर अनिश्चित जीन के वेशकीमती समय को व्यर्थ न गंवाइये।

–कैलाश 'मानव'

कमजोरी है ताकत

संसार में कोई भी व्यक्ति सम्पूर्ण नहीं है, सबमें कोई न कोई कमी अवश्य ही होती है। हर व्यक्ति अपनी कमियों को दूर करना चाहता है, ताकि वह बेहतर बन सके। परंतु यह एक दुष्कर कार्य है, क्योंकि कमियों को दूर करने के लिए परिवर्तन लाने होते हैं और परिवर्तन लाना अत्यन्त कठिन लक्ष्य है, परंतु लगन हो तो आपकी कमजोरी आपकी ताकत भी बन सकती है।

जापान के किसी प्रांत में ओकोयो नाम का एक लड़का था। वह जूड़ो–कराटे का मास्टर (सेन्सई) बनना चाहता था। किसी दुर्घटना में उसका बायाँ हाथ कट गया, लेकिन फिर भी वह मास्टर बनने की जिद पर अड़ा रहा। थक–हार कर उसके माता–पिता उसे

एक विद्यालय में ले गए और विद्यालय के गुरुजी को ओकोयो की इच्छा के बारे में बताया। गुरुजी ने उसे अपने विद्यालय में प्रवेश दे दिया और एक खास तरह से लात मारने वाला दाँव–पेंच सिखाया। विद्यालय में बहुत से अन्य विद्यार्थी भी थे, जिन्हें गुरुजी तरह–तरह के दाँव–पेंच, विधियाँ आदि सिखा रहे थे, लेकिन ओकोयो को गुरुजी ने सिर्फ वही विधि लगातार 2 वर्ष तक सिखाई।

एक दिन ओकोयो ने अपने गुरुजी से पूछा–आप सभी को तो तरह–तरह के तरीके सीखा रहे हैं, लेकिन मुझे सिर्फ एक ही प्रकार का तरीका क्यों सिखा रहे हैं? मैं यह कब तक करता रहूँगा?

गुरुजी ने उत्तर दिया–यही विधि तुम्हारे लिए सर्वोत्तम है, तुम इसे जारी रखो। गुरु में अनन्य श्रद्धा और समर्पण भाव होने से ओकोयो ने गुरुजी की बात को सशब्द स्वीकर किया। इस प्रकार ओकोयो को उसी दाँव–पेंच का अभ्यास करते–करते 6 वर्ष और बीत गए। 8 वर्ष पश्चात्, गुरुजी ने अपने विद्यालय में 'सर्वोत्तम खिलाड़ी' के लिए एक प्रतियोगिता आयोजित की, जिसमें सभी विद्यार्थियों के साथ ओकोयो ने भी भाग लिया। ओकोयो ने प्रतियोगिता के तीन चरण सफलतापूर्वक पार कर लिए। चौथे एवं अंतिम चरण में उसका मुकाबला ऐसे खिलाड़ी से था, जिसे सभी विधियाँ आती थीं। उस चरण में उस खिलाड़ी ने ओकोयो को बहुत मारा और मार कर नीचे गिरा दिया। उस खिलाड़ी ने मन ही मन सोचा कि इस कमजोर लड़के को मैं आसानी से हरा दूँगा। इसे हराना तो बहुत आसान काम है। वह अपनी जीत के प्रति पूर्णतः आश्वस्त हो गया। उसकी इसी मदांधता को ओकोयो ने भाँप लिया और वह उठा और उठकर उसने उसी लात वाले प्रहार का प्रयोग किया, जिसे उसने 8 वर्ष तक सीखा था। आश्चर्य की बात यह है कि ओकोयो केएक ही प्रहार से प्रतिद्वंद्वी चारों खाने चित्त होकर गिर पड़ा और प्रतियोगिता हार गया। ओकोयो विद्यालय का सर्वोत्तम खिलाड़ी बना।

सफलता से प्रसन्नचित्त ओकोयो ने गुरुजी से पूछा– आपने मुझे एक ही तरीका क्यों सिखाया? गुरुजी ने उत्तर दिया–यह तरीका पूरी धरती पर कुछ ही बच्चे जानते हैं और उनमें से तुम एक हो। उन बच्चों और तुम में एक ही असमानता है, वह यह कि उनके पास उनका बायाँ हाथ है। इस दाँव को खत्म करने का एक ही तरीका है कि बायाँ हाथ पकड़ कर दाँव लगाना होता है अर्थात् जब भी कोई इस खास तरीके का उपयोग करे, तो उसका बायाँ हाथ पकड़ कर उसे नीचे गिरा कर हरा सकते हैं, लेकिन तुम्हें तो हराना असम्भव है, क्योंकि तुम्हारा तो बायाँ हाथ ही नहीं है। इसीलिए तुम हमेशा इस दाँव के साथ जीतोगे और सामने वाले परास्त होते रहेंगे। व्यक्ति को कभी भी अपनी कमजोरी पर दुःखी नहीं होना चाहिए। उसे इस प्रकार प्रयास करने चाहिए कि न केवल कमजोरी दूर हो जाए, बल्कि वही कमजोरी उसकी सबसे बड़ी ताकत बन जाए, जो उस व्यक्ति को सफलता की ऊँचाई पर पहुँचा दे।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

राजमल का कैलाश के जीवन पर गहरा प्रभाव था। वे समय समय पर कैलाश को जीवन की गहराईयों और व्यावहारिकता के बारे में समझाते रहते। सेवा का इतना कार्य करने और प्रशंसा होने के बावजूद दर्प जैसा अवगुण उन्हें छू तक नहीं गया था। कैलाश को उन्होंने एक किस्सा सुनाया–एक स्थान पर ढेर सारे सूखे चने पड़े थे। इनमें से एक चना किसी तरह पानी के कटोरे में गिर पड़ा। पानी के प्रभाव से चना फूल कर बड़ा हो गया, उसने बाकी चनों को भी कहा कि आओ तुम लोग भी फूल कर बड़े हो जाओ। कई चने उसकी देखा–देखी फूल कर बड़े हो गए मगर एक चना टस से मस नहीं हुआ। उसने कहा – मैं तो कच्चा ही भला, तुम लोग फूले हो तो सड़ोगे भी, मैं छोटा ही रह गया तो क्या किसान मुझे बोएगा तो मुझ एक चने से वो सौ चने पैदा करेगा। कैलाश को इस छोटी सी कथा ने इतना प्रभावित किया कि उसने ठान लिया कि जीवन में कभी अहंकार नहीं करना। ऐसे ही एक बार कैलाश ने स्वयं को लोहा बताते हुए राजमल भाईसा को लिखा कि मैं आप जैसे पारस पत्थर के साथ में रहने के बावजूद भी सोना नहीं बन पाया। भाईसा की इसके जवाब में 3 पृष्ठों की चिट्ठी आई जबकि वे सदैव पोस्ट कार्ड का ही उपयोग करते थे। वे मानते थे कि पोस्टकार्ड से कम पैसों में काम हो जाता है तथा तुरन्त लिख दिया जाता है। इतनी लम्बी चिट्ठी लिख उन्होंने कैलाश को समझाने की कोशिश की कि सोना बनने की आकांक्षा भी मत करना। देश लोहे से चलता है, सोना तो बरबादी करता है। भाईसा की यह बात कैलाश के मन में घर कर गई।

भाईसा बीसलपुर, जवाई बांध आदि क्षेत्रों में शिविर लगाते थे। कैलाश का उनके प्रति अनुराग भक्ति भाव में बदल गया और वह भी छुट्टियां ले लेकर इन शिविरों में अपनी सेवाएं देने लगा। भाईसा की अपनी कार थी, उनकी सहृदयता का लाभ उठाते हुए एक परिचित ने उनसे अपने प्रयोग के लिये कार मांग ली। भाईसा ने सहजता से उसे कार दे दी। इसके बाद तो वह आये दिन कार का प्रयोग करने लगा। भाईसा मना नहीं करते, यही सोचते कि कार किसी के काम तो आ रही है। एक बार भाईसा ने अपने कार्य हेतु कार सुमेरपुर भेज दी, तो यह परिचित नाराज हो गये। भाईसा को उसकी बातों से बहुत दुःख पहुँचा। कार उनकी थी, वो चाहे जैसे इसका उपयोग करें। कैलाश को इस घटना से बहुत रोष हुआ लेकिन इस घटना को भी जीवन एक सबक बताते हुए भाईसा ने उसे समझाया कि दुनिया में सब तरह के लोग मिलते हैं।

अंश - 038

कपालभाति प्राणायाम करने से आपको मिलेंगे ये कमाल के फायदे

जिम करना हर किसी के लिए संभव नहीं है। ऐसे में अगर आपके पास वजन घटाने का एक आसान तरीका है। हम आपको बताएंगे कपालभाति प्राणायाम के बारे में, जो न सिर्फ आपके वजन को कंट्रोल में रखता है बल्कि इससे कई शारीरिक विकार भी दूर होते हैं।

विधि–: सबसे पहले पद्मासन या सुखासन जैसे किसी ध्यानात्मक आसान में बैठ जाएं। कमर व गर्दन को सीधा कर लें। यहां छाती आगे की और उभरी रहेगी। हाथों को घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रख लें आंखे बंद करके आराम से बैठ जाएं व ध्यान को श्वास की गति पर ले आएं। यहां पेट ढीली अवस्था में होगा। अब कपालभाति प्रारंभ करें। इसे लिए नाभी से पेट को पीछे की ओर पिचकाएं या धक्का दें। इसमें पेट की मांसपेशियां आकुंचित होती हैं। साथ ही, सांस को नाक से बलपूर्वक बाहर की और फेंके, इससे सांस के बाहर निकलने की आवाज भी पैदा होगी। अब अंदर की और दबे हुए पेट को ढीला छोड़ दें और सांस को बिना आवाज भीतर जाने दें। सांस भरने के लिए जोर न लगाएं, वह स्वयं ही अंदर जाएगी। सांस भरने के लिए जोर न लगाएं, वह स्वयं ही अंदर जाएगी। सांस भरने के लिए जोर न लगाएं, वह स्वयं ही अंदर जाएगी। फिर से पेट अंदर की ओर दबाते हुए तेजी से सांस बाहर निकालें।

यह प्राणायाम है लाभकारी–

- डायबिटीज वे कोलेस्ट्रोल को घटाने में भी सहायक है।
- एसीडिटी जैसी पेट की सभी समस्याओं के लिए लाभप्रद है।
- बालों की समस्याओं का समाधान प्राप्त होता है।
- चेहरे की झुर्रियां, आंखों के नीचे के डार्क सर्कल कम करने में सहायक है।
- सभी प्रकार के चर्म समस्या नियंत्रित करने में सहायक है।

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

अनुभव अमृतम्

घटनाक्रम घूमता रहा–महाराज।

जिन खोजा तिन पाईया, गहरे पानी पैठ।
मैं बौरी डूबन डरी, रही किनारे बैठ।।

कैलाश भाया आप भी बौरा गये, कभी विषय विकार आ गये। सब विकार आये काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह, आलस्य सब आये, लेकिन सात्विकता ज्यादा भगवान ने कृपा करके दी। सात्विक, राजसिक, तामसिक, कभी जीवन में नॉनवेज का सूक्ष्म कण भी प्रयोग नहीं किया, कभी नशीली वस्तु का प्रयोग नहीं किया, कभी पान मसाला प्रयोग नहीं किया और नशीली वस्तु का तो कभी मुँह में प्रवेश नहीं कराया, चरित्र भी अच्छा रखा, ये ठाकुर जी की कृपा है। जब पिण्ड ब्रह्माण्ड में देखते हैं, भावनात्मक प्रज्ञा से देखते हैं, अनुभूति की प्रज्ञा से देखते हैं, तो लगता है कि ये तरंगें ही तंरगें हैं। साढ़े तीन हाथ की काया में पिण्ड, पूरा ब्रह्माण्ड इस पिण्ड में है।

जैसे समुद्र का पानी खराब होता है भाइयों वैसे हमारे अन्दर का पानी खराब ही है और 70 प्रतिशत पानी है, धरती पर भी 70 प्रतिशत पानी है। ये हिलन डुलन अन्दर हो रहा है–गैस बन गई। हिलना डुलना, डकारें आ गयी, ये क्या वायु है? अरे! आज तो एसिडिटी हो रही है, छाती में जलन हो रही है, एसिडिटी अग्नि तत्त्व अरे! आज तो आलस्य आ रहा है। काम करने की इच्छा नहीं है, थोड़ा और सो जाते हैं। पित्त तत्व भारी और हल्का जल तत्व तो पूरे शरीर के कोने कोने में है।1988 अर्थात आज से 32 साल पहले जब मैं आज दिनांक 20 अप्रैल 2020 प्रलय काल हुआ उसके बाद प्रथम बार आये हैं, प्रलय तक पुनः आये हैं। वर्तमान में जीना है हमको, वर्तमान में तो नहीं जी सकते हैं– लाला। कभी भूतकाल में चले जाते हैं, कभी भविष्य काल में चले जाते हैं, वर्तमान में जीते नहीं हैं। अभी भूतकाल में जा रहे हैं– महाराज।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 391 (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