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-2380 • उदयपुर, बुधवार 30 जून, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

एक वक्त के भोजन को भी मोहताज सारा परिवार, दुःखी रामदास को मिली मदद

मानवता को झकझोर देने वाली दर्द भरी दास्तां है गुप्तेश्वर के पास बिलिया गांव में रहने वाले रामदास वैष्णव की। रामदास वैष्णव कारीगर है, जो अन्य श्रमिकों की तरह रोज कमाते और खाते है! कोरोना में उनका काम बंद है। परिवार के 6 सदस्यों के सामने भूख को शान्त करना मुश्किल हो गया उन्होंने नारायण सेवा संस्थान से मदद की गुहार लगाई।

संस्थान ने उनकी मदद करते हुए एक माह का राशन प्रदान किया। रामदास राशन पाकर संतुष्ट हुए ओर ईश्वर को धन्यवाद देते हुए उनकी आँखों से खुशी के आँसू छलक पड़े।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि ऐसे ही 12 अन्य गरीब मजदूर परिवारों को भी निदेशक वंदना अग्रवाल की टीम ने राहत पहुचायी।

अनाथ 6 भाई–बहन की मदद को पहुंची नारायण सेवा

नारायण सेवा संस्थान, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सहयोग से माता–पिता की दुर्घटना में मौत से अनाथ हुए 6 बच्चों तक बड़गांव तहसील के कालबेलिया कच्ची बस्ती में राशन और मदद लेकर पहुंची। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि पीड़ित मानवता कि सेवा में सदैव तत्पर निदेशक वंदना जी अग्रवाल की टीम ने 6 अनाथ भाई–बहनों की विभिन्न साइज के कपड़े और मासिक खाद्य सामग्री जिसमें आटा, चावल, दाल, शक्कर, तेल, मसाले आदि थे, भेंट किए गए। साथ ही बच्चों एवं पड़ोसियों को विश्वास दिलाया कि भविष्य में भोजन, राशन, वस्त्रादि की हरसंभव मदद की जाएगी।

सेवा–जगत्
निःस्वार्थ सेवा, नारायण सेवा संस्थान

35 दिव्यांग भाई बहनों को सुनेल शिविर में मिले कृत्रिम अंग

पंचायत समिति सुनेल के सभागार में शुक्रवार को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर एवं पूर्व सरपंच घनश्याम जी पाटीदार परिवार के तत्वावधान में दिव्यांग कृत्रिम अंग शिविर आयोजित किया गया। शिविर में मुख्य अतिथि पंचायत समिति प्रधान सीता कुमारी जी एवं पूर्व प्रधान कन्हैया लाल जी पाटीदार रहे। शिविर की अध्यक्षता घनश्याम जी पाटीदार पूर्व सरपंच द्वारा की गई एवं विशिष्ट अतिथि जनपद ललित कुमार जी, कालु लाल जी जनपद, प्रकाश जी, रघुवीर सिंह जी शक्तावत पूर्व सरपंच, संदीप जी व्यास, पूर्व सरपंच बद्रीलाल जी भंडारी रहे।

शिविर में अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। संस्थान उदयपुर की जानकारी व कार्यक्रम का संचालन फील्ड प्रभारी मुकेश कुमार जी शर्मा ने किया। शिविर में अतिथियों का स्वागत मेवाड़ की पगड़ी व उपरणा पहनाकर शिविर प्रभारी हरी प्रसाद जी लढ्ढा द्वारा किया गया। मुख्य अतिथि प्रधान सीता कुमारी जी ने बताया कि उदयपुर संस्थान में सेवक प्रशांत जी भैया अध्यक्ष एवं वंदना जी अग्रवाल द्वारा जो सेवा कार्य हो रहा वो सराहनीय कार्य है नर सेवा ही नारायण सेवा है, दिव्यांग भाई बहनों को आर्टीफिशियल हाथ व पैर लगने के बाद वो अपने पैर पर चलकर घर जाते देखा बहुत खुशी हुई, उनके चेहरे पर मुस्कान आ रही थी, यही सच्ची मानव सेवा है। उन्होंने कहा कि संस्थान उदयपुर में पलक जी अग्रवाल द्वारा गरीब राशन वितरण का कार्य किया जा रहा है, निःशुल्क दवाइयां, कपड़े, गरीब बच्चों की पढ़ाई का खर्च, सभी निःशुल्क प्रदान किया जा रहा है। शिविर में 35 दिव्यांग भाई बहनों को .त्रिम अंग लगाए गए। शिविर में मुकेश जी शर्मा ने दानदाताओं से निवेदन किया कि अपनी साल भर की कमाई में से दसवां हिस्सा जरूर दान करना चाहिए और अच्छी सेवा के काम में धन रूपी लक्ष्मी का सदुपयोग करें। शिविर में शिविर प्रभारी हरी प्रसाद जी लढ्ढा, फील्ड प्रभारी मुकेश कुमार जी शर्मा, लोगर जी डांगी, डॉक्टर भंवर सिंह जी, मुन्ना भाई जी, अनिल जी पाटीदार, छोटू जी पाटीदार, गौरव जी का पूर्ण सहयोग रहा।

विभा ने महिला उत्थान प्रारंभ किया

लॉकडाउन के दौरान विभा को प्रवासी श्रमिकों के लिए रोजगार की जानकारी मिली। राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन कार्यालय की जानकारी हुई और उन्होंने प्रशिक्षण के लिए आवेदन किया। उन्होंने मास्क बनाना सिखा।

मांग के सापेक्ष मास्क नहीं बना पाई तो अपनी जैसी महिलाओं को अपने साथ जोड़ लिया। मिशन के अधिकारियों ने काम को सराहा और फिर विभा ने 12 महिलाओं का अपना पहला समूह बना लिया। सभी को 200 से 300 रुपये की आमदनी प्रतिदिन होने लगी। खादी के मास्क की मांग कम हुई तो फिर कपड़े के सिलाई का प्रशिक्षण ले लिया।

लीड इंडिया महिला स्वयं सहायता समूह के नाम से पहला समूह गठित करने वाली विभा ने ऐसी महिलाओं को जोड़ा जिनकी कोरोना संक्रमण में नौकरी चली गई या फिर कारोबार बंद हो गया। रोजगार की गारंट और पैसे के समय से भुगतान करने की उनकी मुहिम रंग लाई और वर्तमान में ऐसी 80 महिलाओं को रोजगार देकर नारी सशक्तीकरण का सशक्त उदाहरण बन गई हैं।

कम पढ़ी लिखी महिलाओं को दिलाती हैं योजनाओं का लाभ

खुद के कारोबार से जोड़ने के साथ ही विभा कम पढ़ी लिखी जरूरतमंद महिलाओं को सरकारी योजनाओं जैसे विधवा पेंशन, विवाह अनुदान, शौचालय का निर्माण का लाभ दिलाकर महिलाओं की सेवा करती हैं। अब तो अधिकारी भी उनके नाम से ही काम करने में विश्वास करने लगे हैं। विभा का कहना है कि विकास के इस डिजिटलइ युग में ईमानदारी व मेहनत का अभी भी कोई विकल्प नहीं है। मदद का तरीका बदल गया है, लेकिन आपकी सेवा कभी बेकार नहीं जाती। नारी अपने सम्मान के साथ वह सबकुछ कर सकती है जो नारी को समाज की मुख्यधारा में लाने के लिए जरूरी है।

अब बना इंडियन महिला प्रेरणा ग्राम संगठन

विभा की यात्रा अभी रुकी नहीं है वह लगातार महिलाओं को अधिक लाभ दिलाने की जुगत में लगी हैं। 23 दिसंबर को उन्होंने इंडियन महिला प्रेरणा ग्राम संगठन के नाम सभी 80 महिलाओं को जोड़कर बड़ा समूह बना लिया है। अब जरूरी सामानों की पूर्ति के लिए काम करेंगी।

अहमदाबाद की पहली दिव्यांग महिला ऑटो ड्राईवर

अहमदाबाद की पहली दिव्यांग महिला ऑटो ड्राइवर अंकिता शाह, नौकरी के लिए दर–दर भटकी फिर करने लगी ड्राइविंग, आज अपनी कमाई से उठा रही पिता की बीमारी का खर्च . अंकिता जब एक साल की थी तब उसके दाहिने पैर में पोलियो हो गया। उसे इस बात की खुशी है कि विपरीत परिस्थितियों के बीच भी माता–पिता ने उसका साथ दिया और पढ़ाई पूरी करने के लिए प्रोत्साहित भी किया। उसने ईकोनॉमिक्स में ग्रेजुएशन किया। 2009 में काम की तलाश में वे गुजरात से अहमदाबाद आ गई।

अंकिता ने बताया कि यहां कई जगह इंटरव्यू दिए पर हर जगह से रिजेक्ट कर दिया गया। कुछ कंपनी में उन्हें ये कहकर नकार दिया गया कि उनके दिव्यांग होने की वजह से कंपनी का नाम खराब होगा। अंकिता के परिवार में सात लोग है जिनकी जिम्मेदारी उसी के कंधों पर थी।

2019 में अंकिता के पिता को कैंसर हो गया। तब उसने काम के लिए यहां–वहां भटकने के बजाय खुद अपना काम शुरूकरने का फैसला किया। उसने अपने एक ऑटो ड्राइवर फ्रेंड लालजी बरोत से ऑटो चलाना सीखा। लालजी बरोत खुद भी दिव्यांग हैं। उन्होंने कस्टमाइज्ड ऑटो रिक्शा खरीदने में भी अंकिता की मदद की।

अंकिता ऑटो चलाने के लिए रोज सुबह 10 रू 30 बजे घर से निकल जाती हैं और रात को 8रू30 बजे घर पहुंचती हैं। इस तरह ऑटो ड्राइविंग से उन्हें 25,000 रुपए महीने की कमाई होती है। अंकिता चाहती हैं कि उनकी कहानी हर उस दिव्यांग महिला के लिए प्रेरणा बने जो अपनी लाचारी की वजह से कई तकलीफें उठाकर भी कुछ करने का साहस नहीं जुटा पाती।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

संस्थान सेवा कार्य विवरण-जून,2021

क्र.सं.	सेवा कार्य	पिछले माह के आंकडे			मई माह के आंकडे
01	दिव्यांग ऑपरेशन सख्या	423750			423750
02	व्हील चेयर वितरण सख्या	273253			273403
03	ट्राई साईकिल वितरण सख्या	263472			263522
04	वैसाखी वितरण सख्या	295039			295289
05	श्रवण यंत्र वितरण संख्या	55004			55004
06	सिलाई मशीन वितरण संख्या	5220			5220
07	कृत्रिम अंग वितरण संख्या	16162			16462
08	केलीपर लाभान्वित संख्या	357697			358197
09	नशामुक्ति संकल्प	37749			37749
10	नारायण रोटी पैकेट	1054400			1078400
11	अन्न वितरण (किलो में)	16380372			16382872
12	भोजन थाली वितरण रोगीयो कि संख्या	39163000			39172000
13	वस्त्र वितरण संख्या	27077320			27077320
14	स्कुल युनिफार्म वितरण सख्या	150500			150500
15	स्वेटर वितरण संख्या	135500			135500
16	कम्बल वितरण संख्या	172000			172000
17	विवाह लाभान्वित जोड़े	2109 जोड़े (35वां विवाह सम्पन्न)			2109 जोड़े
18	हैंडपम्प सख्या	49			49
19	आवासीय विद्यालय	वर्तमान में बच्चों कि संख्या 95	कुल सीटे 75	अब तक लाभान्वित 455	455
20	नारायण चिल्ड्रन एकेडमी	वर्तमान में बच्चों कि संख्या 277	कुल सीटे 300	अब तक लाभान्वित 821	821
21	भगवान महावीर निराश्रित बालगृह	वर्तमान में बच्चों कि संख्या 184	कुल सीटे 200	अब तक लाभान्वित 3160	3160
22	व्यवसायिक प्रशिक्षण विवरण	सिलाई कुल बैच - 50 लाभान्वित - 961	मोबाइल कुल बैच-55 लाभान्वित-871	कम्प्युटर कुल बैच -56 लाभान्वित-878	सिलाई-961 मोबाईल- 871 कम्प्युटर- 878
	कोरोना रिलीफ सेवा अब तक				
23	फूड पैकेट्स				213051
24	राशन किट				29603
25	मास्क डिस्ट्रीब्यूशन				92504
26	कोरोना दवाई किट				1891
27	एम्बुलेंस/ऑक्सीजन/हॉस्पीटल बेड				482

करे सेवा, पावे मेवा

अरावली की पर्वतमाला को लांघकर किसान चन्द्रभानु संध्या के समय अपनी झोंपड़ी की ओर लौट रहा था। बड़ी जोर से भूख लग रही थी। वह झोंपड़ी के किनारे ज्यों ही पहुंचा त्यों ही पीछे से एक घुड़सवार दौड़ता हुआ आया। उसने पूछा–तुम कौन हो ? चन्द्रभानु ने कहा – मैं क्षत्रिय हूँ।

घुड़सवार ने कहा– भाई मेरा गला सूख रहा है भूख प्यास से पीड़ित हूँ। कुछ खाने को मिलेगा ? चन्द्रभानु स्वयं भी भूखा प्यासा था तथापि इतनी भूख और प्यास से विस्मृत होकर उसने उस परिचित व्यक्ति को अपने खाने की जो मकई की रोटी थी, प्रदान की।

उसने वह रोटी खा ली और उसे धन्यवाद देकर चल दिया।

वह भूखा और प्यासा सो गया। कुछ ही क्षणों में अश्वारोहियों का एक दल आया और उससे कहा महाराणा जगतसिंह जी ने हमें भेजा है तुम्हें राजमहल जाना है। वे रास्ता भूलकर कुछ समय पहले यहाँ पर आये थे। उन्होंने तुम्हारे लिये ये बढ़िया भोजन भेजा है। भोजन कर हमारे साथ चलें। चन्द्रभानु भोजन कर उनके समक्ष उपस्थित हुआ। महाराणा ने सम्मान कर उन्हें जागीर प्रदान की। सेवा का फल कभी निरर्थक नहीं जाता।

बीस वर्ष भोगी पीड़ा, अब खुश हूँ !

जन्म के 6 माह बाद ही पोलियो की शिकार हुई स्वाति (22) नारायण सेवा संस्थान में पिछले वर्ष पोलियो केरेक्टिव सर्जरी के बाद अब बिना सहारे खड़ी होती और चलती है।

गोरखपुर (उप्र) में बीटीएस की छात्रा स्वाति सिंह ऑपरेशन के बाद चेकअप के लिए आई हैं। उन्होंने बताया कि बीस वर्ष तक जो पीड़ा भोगी, उसे याद करती हूँ तो रो पड़ती हूँ। उत्तरप्रदेश के कुछ हॉस्पीटल में लम्बा इलाज भी चला, लेकिन फायदा नहीं हुआ। घिसटकर चलना ही उनकी नियति था। नारायण सेवा संस्थान के बारे में टेलीविजन चैनल से जानकारी मिली तो गत वर्ष नवम्बर में यहाँ आई और डॉ. ए.एस. चुण्डावत ने घुटने का ऑपरेशन किया। उसके बाद अब केलिपर्स की सहायता से वे खड़ी भी होती हैं व बिना सहारे चलती भी हैं। पाँव का टेढ़ापन भी काफी ठीक हो गया है।

15 वर्ष पहले सीख लिया 'प्राणवायु' का महत्व

महामारी के दौर में देशभर में कोविड अस्पतालों में ऑक्सीजन कमी से मरीज जिंदगी व मौत के बीच जंग लड़ रहे हैं। वहीं कुछ लोग ऑक्सीजन की कमी दूर करने के स्थाई समाधान में जुटे है। इनमें से है राजस्थान के सीकर जिले की अभिलाषा रणवां, जो अब तक लाखों पौधे लगा और वितरित कर चुकी है।

कोरोना की वजह से लगे कर्फ्यू में इन दिनों वे घर बैठकर अपनी माँ दुर्गा के सहयोग से पौधे तैयार कर रही है। साथ ही हवा को साफ करने वाले नीम, नागफनी, लिली तथा औषधीय पौधे गिलोय, अश्वगंधा इत्यादि वितरित कर रही है। उन्होंने बताया कि आस पड़ोस के लोग भी उनके काम से प्रेरित होकर घरों में पौधे तैयार कर रहे हैं। इन पौधों को कर्फ्यू के बाद बारिश से पहले कई पहले कई जगहों पर लगाएंगे।

सम्पादकीय

मानव मन की संरचना ठोस भावों से न होकर द्रवित भावों से हुई है। इसलिए जिसमें दया, करुणा या सदाशयता नहीं होती उसे पत्थर दिल कहा जाता है। यह करुणा प्रतिपल प्रवाहित होती रहती है, जीव में भी और ईश्वर में भी। शायद परमात्मा की करुणा का प्रवाह इतना प्रबल होता होगा कि उसे कोई भी जरूरतमंद व्यक्ति सीधे सह न पाए। जैसे स्वर्गंगा को पृथ्वी पर लाने के लिए भगवान शिव का अवलम्ब लिया गया ठीक वैसे ही लगता है कि परमात्मा ने अपनी करुणा का प्रवाह प्राणिमात्र तक पहुँचाने के लिए मानव हृदय को माध्यम बनाया है। यदि हमारे हृदय से करुणा प्रवाहित होती है तो हमें तत्काल समझना चाहिये कि प्रभु ने हमें माध्यम बनाया है। ईश्वरीय कार्य में हमारा योगदान होने जा रहा है। इस पवित्र चयन के लिए हम प्रभु का आभार तो व्यक्त करें ही यह भी प्रयास करें कि उस करुणा प्रवाह की एक–एक बूंद वहाँ तक पहुँचे , जहाँ उसकी आवश्यकता है। यही भाव जीव– और शिव का संबंध प्रमाणित करता है।

कुछ काव्यमय

सेवा दीप अखण्ड हो,
फैले पूर्ण उजास।
दमके सारे मानवी ,
कोई आम न खास।
बिना भेद सेवा सधे,
ये ही सच्ची राह।
ये ही हज की पूर्णता,
यही बनी उमराह।।
जो गीता ना पढ़ सकूं,
पर सेवा हो जाय।
ये ही मेरी वन्दना,
ये ही है स्वाध्याय।।
गुरुवाणी गाता रहूँ,
हाथ करें नित सेव।
हर पीड़ित के रूप में,
मुझको दीखें देव।।
प्रभु से ये ही प्रार्थना,
सेवा हो दिन रात।
सेवा मेरी सांझ हो,
सेवा हो परभात ।।

- वख्तीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

सेवा बनाये दिनचर्या का अंग

सुबह जल्दी, बहुत जल्दी उठना, दुकान पर जाना, भट्टी चेतन करना, आलू उबालना, मसाले तैयार करना, दूध फेंटना और भी कई काम। उधर दुकान में झाड़ू लगाना, पानी भरना आदि। और यह कार्यक्रम रात में, देर रात तक कड़ाहियों के मांजनें और भट्टी ठंडी करने तक चलता रहता है। यह दिनचर्या, बल्कि कहना चाहिए जीवनचर्या है एक हलवाई की जो रात–दिन अपने परिवार के भरण–पोषण के लिए धनोपार्जन के काम में जुटा रहता है।

यदि यही व्यक्ति किसी दिन इस दिनचर्या से हट के कोई अन्य कार्य करे जिसमें धनोपार्जन की गुंजाईश न हो, उदाहरणार्थ– निःशुल्क सेवा आदि, तब उसका मस्तिष्क तेजी से दौड़ेगा– "यह कार्य करने में मुझे क्या लाभ होगा, कहाँ मेरे नाम का उल्लेख होगा– अथवा इतने घंटों की कार्य– हानि के अलावा कुछ भी हाथ न लगेगा।" उस दिन घर लौटने पर उसकी पत्नी भी कहेगी –"आज तो आपने काफी काम किया है, थक गए होंगे।" सामान्य कार्यक्रम के अंतर्गत सुबह पांच बजे से रात ग्यारह बजे तक काम करने के उपरांत भी घर पहुंचने पर ऐसी टिप्पणी सुनने को नहीं मिलती। विचार किया जाय तो इसके पीछे दो कारण अनुभव होते हैं –धनोपार्जन और सामान्य दिनचर्या।

हलवाई ही क्यों, न्यूनाधिक रूप में प्रत्येक व्यक्ति का –संभवतः हमारा और आपका भी दृष्टिकोण इससे बहुत अधिक भिन्न नहीं है। सामान्य व्यक्ति प्रत्येक कार्य को धन की तुला पर तौलता है। सम्पूर्ण दिनचर्या ही धन पर आधारित हो गई है। लीक से हट कर कोई कार्य थकावट का कारण बन जाता है। वस्तुतः हमारी सोच ही ऐसी हो गई है। सेवा कार्य को हमने अपनी दिनचर्या में गिना ही नहीं। यही कारण है कि यह कार्य हमें "अतिरिक्त कार्य" लगता है, इसमें थकान होती है, संभवतः नाम न होने का दुःख भी होता है।

आइये, हम अपने सोच को बदलने का प्रयत्न करें। सेवा कार्य को भी दिनचर्या के अंग के रूप मानें ताकि इसके लिए अलग से प्रयास न करना पड़े, अलग से सोचने की आवश्यकता न पड़े। जीवन के अन्य कार्यों के साथ–साथ सेवा रूपी प्रभु कार्य भी निर्विघ्न चलता रहे।

–कैलाश 'मानव'

क्षणिक क्रोध

क्रोध मानव का सबसे बड़ा शत्रु है। क्रोधी व्यक्ति को अपने–पराए का भेद नहीं होता है। क्रोध अपनों को भी पराया बना देता है। सभी लोग उसी को पसन्द करते हैं जो क्रोध नहीं करता। मनुष्य को अपने क्रोध पर नियंत्रण हेतु हर सम्भव प्रयास करना चाहिए।

बहुत ही क्रोधी स्वभाव का एक लड़का था। वह घर, विद्यालय सभी जगह क्रोधपूर्वक लोगों से उलझ पड़ता था। एक दिन विद्यालय में स्वयं की गलती होने पर भी अपने सहपाठियों से झगड़ पड़ा। उसके सहपाठियों ने मिलकर उसे बुरी तरह से पीटा। जब वह घर आया तो उसे उसकी गलती का अहसास हुआ कि मैंने आवेश में आकर बेवजह लड़ाई की और नुकसान भी मुझे ही उठाना पड़ा।

उसके पिता ने उससे पूछा–क्या तुम क्रोध से छुटकारा पाना चाहते हो?

बेटे ने उत्तर दिया– हाँ, पर कैसे?

पिता ने उसे एक कीलों से भरा डिब्बा और हथौड़ा देते हुए कहा कि जब भी तुम्हें क्रोध आए तो ये कीलें आँगन के पेड़ में तब तक ठोकते रहना जब तक कि तुम्हारा क्रोध समाप्त न हो जाए।

दूसरे ही दिन उसके भाई से उसका किसी बात को लेकर झगड़ा हो गया। लड़के को उसके पिता की बात याद आ गई। वह कीलों का डिब्बा और हथौड़ा लेकर गया और आँगन के पेड़ पर कीलें ठोकने लगा। जब उसका गुस्सा शांत हुआ, तब तक वह उस पेड़ में लगभग 30 कीलें ठोक चुका था और थक चुका था। दूसरे दिन उसे फिर किसी बात को लेकर गुस्सा आया और वह जा पहुँचा पेड़ पर कीलें ठोकने। उस दिन उसने 25 कीलें ठोकीं। ऐसे करके वह रोज कीलें ठोकता, परन्तु पिछले दिन से कम। एक दिन ऐसा भी आया जब उसने सोचा कि इस कीलें ठोकने के थका देने वाले काम से तो अच्छा है कि मैं क्रौध ही न करूँ। कीलें ठोकने में तो बहुत मेहनत करनी पड़ती है। उस दिन क्रोध आने पर भी उसने कोई कील नहीं ठोकी। उसने यह बात अपने पिताजी को बताई –पिताजी, आज मैंने अपने क्रोध पर नियंत्रण करना सीख लिया है। मुझे क्रोध आया तो भी मैंने आज कोई कील नहीं ठोकी। आपका यह कीलों वाला तरीका तो कामयाब रहा। पिता ने कहा–चलो, चलकर देखते हैं कि इतने दिनों में तुमने कितनी कीलें ठोक डालीं।

पिता–पुत्र दोनों उस पेड़ के पास गए और देखा कि वह पेड़ तो पूरा कीलों से भरा हुआ था। पिता ने बेटे से कहा – अब जब–जब तुम्हें क्रोध न आए, उस दिन एक कील निकाल देना। दूसरे दिन से उसने रोज एक–एक कील निकालना शुरू किया।

उसे 60–70 दिन लग गए, सारी कीलें निकालने में। वह मन ही मन बहुत खुश था कि इतने दिन हो गए, मुझे बिल्कुल भी क्रोध नहीं आया है।

वह पिता के पास गया और बोला – पिताजी, मैंने सभी कीलें निकाल दीं। अब तो मुझे क्रोध आता ही नहीं है। पिता उसे पुनः उस पेड़ के पास लेकर गए और उसे उस पेड़ की हालत दिखाई।

पिता ने पुत्र से पूछा –पेड़ कैसा लग रहा है?

बेटे ने उत्तर दिया –पिताजी, पेड़ तो बहुत भद्दा दिख रहा है। सभी जगह कीलों के निशान हैं।

पिता ने कहा–जो पेड़ पहले सुन्दर था, परन्तु तुम्हारे कीलें ठोकने से यह कुरूप हो गया। इसी तरह तुम भी जब सामने वाले पर क्रोध करते हो तो उसके मन पर एक कील ठोक देते हो और क्षमा माँग कर कील वापस तो निकाल देते हो, लेकिन उसके मन में दर्द रूपी घाव का निशान रह जाता है। क्षमा माँगने पर दर्द कम हो जाता है, परन्तु निशान तो बना ही रह जाता है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

1976 में कैलाश का स्थानान्तरण सिरोही हो गया। उनके कार्यालय में ही भंवर सिंह राव वायरलेस इन्सपेक्टर था। इसका कार्य रेडियो के लाइसेन्स बनाना तथा बिना लाइसेन्स चलाये जा रहे रेडियो के चालान बनाना था।

रेडियो घर पर ही चलाया जाता था और दुकानों पर भी। घर के लाइसेन्स का शुल्क सामान्य था जबकि दुकानों पर चलाये जाने वाले रेडियो का व्यावसायिक लाईसेन्स बनता था जिसका शुल्क कई गुना ज्यादा था।

लोग अक्सर घर का लाइसेन्स ले दुकानों पर भी रेडियो चलाते थे, इससे विभाग को राजस्व की भारी हानि होती थी। भंवरसिंह को कार्यालय के साथ साथ विभिन्न क्षेत्रों का दौरा कर अवैध रूप से चलाये जा रहे रेडियो का चालान बनाने का कार्य भी करना पड़ता था। ऐसे ही एक कार्य हेतु वो पिण्डवाड़ा गया हुआ था।

एक दिन कैलाश कार्यालय में बैठा हुआ दैनन्दिन कार्य कर रहा था। दोपहर के 12 बजे के लगभग अचानक भंवर सिंह का फोन आया, वह अत्यन्त कातर स्वर में पुकार रहा था– कैलाश जी जल्दी आओ, मुझे बचाओ, मेरी बस का एक्सीडेंट हो गया है, मेरे घुटने टूट गए हैं। फोन सुनते ही कैलाश के हाथ पांव फूल गए, इतनी जल्दी पिण्डवाड़ा कैसे पहुँच सकता है, तब तक भंवरसिंह का क्या होगा। कैलाश ने हिम्मत जुटाई और बस स्टेण्ड की तरफ रूख किया। साधन कोई था नहीं, पैदल ही उस तरफ बढ़ गया।

अंश- 48

अनन्नास से रोगों का नाश

खट्टे–मीठे स्वाद वाला फल अनन्नास सेहत के लिए बेहद गुणकारी माना गया है। इसमे कई फलों के गुण मौजूद होते है। अनन्नास में विटामिन ए और सी, फाइबर, पोटाशियम, फॉस्फोरस, केल्शियम आदि प्रचुर मात्रा में पाए जाते है। अनन्नास के नियमित सेवन से कई फायदे उठाए जा सकते हैं।

कोशिकाओं की क्षति पर रोकथाम– अनन्नास एंटीऑक्सीडेंट का समृद्ध स्त्रोत माने गए हैं। ये फ्री रैडिकल्स का खात्मा करके सेल्स को डैमेज होने से रोकते हैं। इससे कई प्रकार के कैंसर, हार्ट डिजीज और आर्थराइटिस आदि से बचाव होता है। सर्दी जुकाम से रक्षा– विटामिन सी और ब्रोमेलेन की प्रचुर मात्रा मौजूद होने के कारण अनन्नास के सेवन से माइकोबियल इंफेक्शन तेजी से ठीक होती है। दवा के साथ–साथ अनन्नास का सेवन करने से सर्दी–जुकाम जल्दी ठीक हो सकता है। साइनस, गले की खराश, सूजन व गठिया में इसके सेवन से राहत मिलती है। हड्डियों को मजबूती– एक कप पाइनैपल ज्यूस रोज पीने पर किसी वयस्क की दैनिक जरूरत का 73 फीसदी मैंगनीज मिल जाता है।

दृष्टि दोष में सुधार– पाइनैपल में मौजूद बीटाकैरोटीन आँखो की रोशनी बढ़ाता है।

एंटी इफ्लेमेशन का काम– आर्थराइटिस के दर्द से परेशान लोगों को नियमित अनन्नास का सेवन करने पर दर्द से राहत मिल सकती है।रक्तचाप की रोकथाम – पोटेशियम की उच्च मात्रा एवं सोडियम की कम मौजूदगी अनन्नास को रक्तचाप के मरीजों के लिए फायदें वाला फल बनाती है। पेट के कीड़े– पाइनैपल में पाचक एंजाइम ब्रोमेलैन आँतों के कीड़ों का खात्मा करता है। जी मिचलाना– जी घबराने या जी मिचलाने की समस्या हो, तो उन्हें अनन्नास का रस पीना चाहिए।

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

अनुभव अमृतम्

नन्हा–मुन्ना बालक–टाबर,
नंग धड़ंगा डोले रे,
कुण तो वांका दुःखड़ा देखे,
कुण मुखड़ा सूं बोले रे।

मैंने कहा– राम राम आईये, देखें आपके लिये सामग्री लाये हैं। एक चौक के स्थान पर बिठाया। राम राम किया। माईक भी ले गये थे। उस समय 40 महानुभाव संस्था के कार्यकर्त्ता हो गये थे। उस समय रामायण धारावाहिक टी.वी. पर आने लगा था। वो सन्डे को आता था दूरदर्शन पे, एक ही चैनल होता था। उसके अलावा कोई चैनल नहीं था। तो हजारों लोग धारावाहिक रामायण को बहुत प्रेम से देखते थे। लेकिन अपनी रामायण तो अलसीगढ़ में रची जा रही थी। पूज्य माताजी विदा देती, पूज्य पिताश्री जी उदयपुर हॉस्पीटल में भर्ती। कुछ महिने पहले स्वर्गाश्रम से समाचार मिला आपके बापूजी के छाती में बहुत दर्द रहता है। मैं गया कुंभ लग रहा था।

कुंभ का मेला। आवागमन के रास्ते बंद कर दिये गए थे। बहुत भीड़ थी, हरिद्वार में कुंभ था। बापूजी को लाना था। सेना के जवान भी थे बी.एस. एफ. जवान भी थे। उनको रिकवेस्ट की मैंने, कहा– साहब बीमार है। अच्छा–अच्छा हम पोल खोल देंगे।

आप लाईये– उनको। दिल्ली गये एम्स में ऑल इण्डिया मेडिकल इंस्टीट्यूट दिल्ली में बताया। उन्होंने जांच करके बताया इनको हार्ट की तो कोई तकलीफ नहीं है।

हार्ट की तकलीफ नहीं है, तो इनको दर्द क्यों हैं? कोटा ले गये और कहा– नहीं डॉक्टर साहब ईलाज करो आप इनका, फैफड़ो देखों, जांच करो। जांच कराई तो उन्होंने कहा– इनको कैन्सर लगता है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 175 (कैलाश 'मानव')

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

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