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-2466 • उदयपुर, शुक्रवार 24 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

हैदराबाद में दिव्यागजनों को सेवा का अवसर

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।

ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर 12 सितम्बर 2021 को नारायण सेवा संस्थान के हैदराबाद (तेलंगाना) आश्रम में संपन्न हुआ। इस शिविर में 25दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 02 के लिये कैलीपर्स की सेवा हुई।

उक्त शिविर सहयोगकर्ता में मुख्य अतिथि श्रीगोविंद जी कंकाणी (अध्यक्ष जेसीआई बजारा), अध्यक्ष डॉ मोहित जी जैन (कार्यक्रम कोडिनेटर जेसीआई), विशिष्ट अतिथि श्री पंकज जी कपूर, श्री सुनिल कुमार जी,श्री संतोष जी, श्री दिलीप जी (सदस्य जेसीआई) आदि कृपा करके पधारे। टेक्नीशियन टीम में महेन्द्र सिंह जी (आश्रम प्रभारी), श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री भंवर सिंह जी टेक्नीशियन, डॉ. के. अरूण जी (फिजियोथेरेपीस्ट) का पूर्ण योगदान रहा।

हमीरपुर में कृत्रिम अंग सेवा

नारायण सेवा संस्थान की देश–विदेश में स्थित शाखायें भी दिव्यांगजनों को राहत प्रदान करने व सेवा करने में तत्पर हैं। गत 17–18 जुलाई 2021 को ज्वालाजी, जिला– कांगड़ा, (हि.प्र.) की हमीरपुर शाखा द्वारा मातृ सदन, सरस्वती विद्यालय के पास कृत्रिम अंग वितरण शिविर लगाया गया।

इस शिविर में कुल 68 दिव्यांगजन आये। जिनमें से 28 को कृत्रिम अंग प्रदान किये। तथा 40 को केलिपर्स वितरित किये गये।

शिविर में गरिमामय उपस्थिति श्रीमान् प्रेमकुमार जी धूमल– पूर्व मुख्यमंत्री हि. प्र. (मुख्य अतिथि), श्रीमान् रमेश जी घवाला– पूर्व मंत्री वरमानीया विद्यायक (अध्यक्ष), श्रीमान् रविन्द्र रवि जी– पूर्व मंत्री महोदय (विशिष्ट अतिथि), श्रीमान् रसील सिंह जी मनकोटिया– शाखा संयोजक हमीरपुर, श्रीमान् संजय जी जोशी– पत्रकार, श्रीमान पंकज जी शर्मा एवं श्री रामस्वरूप जी शास्त्री– समाजसेवी पधारे। टेक्निशियन टीम में श्री नरेश जी वैष्णव एवं श्री किशन जी लोहार ने सेवाएं दी। शिविर टीम श्री अखिलेश जी अग्निहोत्री– प्रभारी, श्री रमेश जी मेनारिया, श्री मुन्ना सिंह जी आदि ने सहयोग किया।

गुड़गांव में दिव्यांग सहायता शिविर

नारायण सेवा संस्थान की गुड़गांव शाखा के तत्वावधान में मित्सुबिशी इलेक्ट्रिक ऑटोमेटिव इंडिया प्रा. लि. के सहयोग से दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन, कृत्रिम अंग माप एवं सहायक उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ।

उक्त शिविर में 20 दिव्यांगों को ट्राईसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 10 जोड़ी वैशाखियां, 8 के कैलिपर्स का माप लिया गया, 2 के कृत्रिम अंगों का नाप लिया गया तथा 4 का ऑपरेशन के लिये चयन किया गया।

शिविर के मुख्य अतिथि श्री विशाल जी नागदा (प्रतिनिधि मित्सुबिशी इलेक्ट्रिक ऑटोमोटिव इंडिया प्रा. लिमिटेड), अध्यक्ष श्री रघुनाथ जी गोयल, (समाजसेवी) विशिष्ट अतिथि श्री रमेश जी सिंघला (कोषाध्यक्ष वैश्व समाज धर्मशाला) पधारें। डॉ. एस.एल. जी गुप्ता– (ऑर्थोपेडिक सर्जन) ने अपने साथी नाथूसिंह जी एवं किशन जी– टेक्नीशियन के साथ सेवाएं दी। शिविर टीम में आश्रम की ओर से अखिलेश जी (शिविर प्रभारी),श्री गणपत जी रावल (आश्रम प्रभारी), श्रीरमेश जी शर्मा एवं श्री मुकेश जी त्रिपाठी उपस्थित रहे ।

उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरु

चोरी–चोरा, गोरखपुर (यू.पी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए। दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रूंधे गले से बताते हैं कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में ही हो गई थी। खैर, ईश्वर की मर्जी के आगे किसी की नहीं चलती। भाभी और भाई ने मुझे बड़ा कर किया। परिवार की मदद के लिए लोहे के कारखाने में मजदूरी करने लगा। घरवालों से मिलने के लिए गांव जा रहा था कि चलती ट्रेन में चढ़ते वक्त गिर पड़ा। मुझे तो कुछ सुध नहीं रही बांया पांव पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। किसी ने मुझे हॉस्पीटल पहुंचाया। वहां करीब 1 माह तक इलाज चला जिसके दौरान घुटने के नीचे से पांव काटना पड़ा। कल तक दौड़ रही जिन्दगी एकाएक थम गई। बेड पर बैठे रहने के सिवा कुछ भी नहीं कर सकता। कुछ दिन पहले किसी परिचित ने नारायण सेवा संस्थान की जानकारी दी तो मैं उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूं। मैं इतना खुश हूं कि कह नहीं पा रहा .... बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रूक गई थी जिसे फिर से शुरू करने वाली नारायण सेवा संस्थान और इनके डॉक्टर्स व टीम को बहुत धन्यवाद... आपने कृत्रिम अंग का मुझे उपहार दिया है ... मैं इसके लिए बहुत आभारी रहूंगा....

पैरालिंपिक में भारत के दिव्यांगों ने कमाल किया

नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक चेयरमेन श्री कैलाश जी मानव ने टोक्यो पैरालिंपिक में दिव्यांग खिलाड़ियों द्वारा किये गये प्रदर्शन पर हर्ष व्यक्त करते हुए कहा कि 'अब दिव्यांग भी दौड़ेगा : अपनी लाठी छोड़ेगा' का सपना साकार हो रहा है।

टोक्यो, पैरालिंपिक खेलों के आखिरी दिन रविवार को भारतीय खिलाड़ियों ने दो पदक जीते। दोनों पदक बैडमिंटन में मिले। राजस्थान के कृष्णा नागर ने स्वर्ण जीता, तो नोएडा के डीएम सुहास एल. यतिराज ने रजत पदक हासिल किया। समापन पर राजस्थान की अवनि लेखरा ध्वजवाहक थी, जिन्होंने दो पदक जीते हैं। टोक्यों पैरालंपिक मे भारत ने अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रर्दशन किया और 5 स्वर्ण सहित 19 पदक जीते। आइए जानते हैं कि यह सफलता मिली कैसे और कैसे यह भविष्य के लिए मजबूत नींव साबित होगी .....

पैरालंपिक खेलों को गंभीरता से लिया : कुछ साल पहले तक पैरालंपिक खेलों को बहुत गंभीरता से नहीं लिया जाता था, लेकिन 2014 में सरकार ने औलपिंक टारगेट पोडियम स्कीम (टॉप्स) लागू की, जो सभी एथलीटों के लिए मील का पत्थर साबित हुई। पैरालंपिक खेलों को ओलंपिक की बराबरी का दर्जा दिया गया। यह सरकार का एक बहुत बड़ा कदम था।

योजना पर काम किया : सरकार, खेल मंत्रालय, साई और पैरालंपिक फेडरेशन ने 2016 रियो पैरालंपिक खेलों के बाद टोक्यों पैरालंपिक के लिए एक योजना बनाई कि किस तरह से खिलाड़ियों को तैयार करना है। आप कह सकते हैं कि हम चार साल के बच्चे को लेकर चले थे, जो आज नौजवान बन गया है। यही कारण है कि रियो में हमारे 19 एथलीटों ने शिरकत की थी और आज हमने 19 मेडल जीते हैं।

सुविधाएं मिलने से हौसला बढ़ा : इसमें दो राय नहीं कि सफलता का श्रेय खिलाड़ियों को जाता है, लेकिन जब सुविधाएं मिलती हैं और खिलाड़ियों की बात सुनी जाती है, तो उनका भी मनोबल बढ़ता है। हमने अत्याधुनिक उपकरण उपलब्ध कराए, अच्छे कोच और विशेषज्ञ भी मुहैया कराएं।

एथलीट सहज हुए : एक खिलाड़ी के पैरालंपिक एसोसिएशन का अध्यक्ष बनने से भी फायदा हुआ। खिलाड़ी किसी भी वक्त उसे अपनी परेशानी और अपनी जरूरतें बता सकते थे। इससे एथलीटों का संकोच खत्म हुआ।

19 पदक प्राप्त करने वाले खिलाड़ी

स्वर्ण पदक :–

1 **अवनि लेखरा**– निशानेबाजी, जयपुर राजस्थान

2 **मनीष नरवाल**– निशानेबाजी, सोनीपत हरियाणा

3 **सुमित अंतिल**– जैवलिन थ्रो, सोनीपत हरियाणा

4 **प्रमोद भगत**– बैडमिंटन, जयपुर राजस्थान

5 **कृष्णा नागर**– बैडमिंटन, जयपुर राजस्थान

रजत पदकः–

1 **सिंहराज अधाना**– निशानेबाजी, बहादुरगढ़ हरियाणा

2 **प्रवीण कुमार** – ऊँची कूद, नोएडा, उत्तरप्रदेश

3 **सुहास एलवाई** – बैडमिंटन, हस्सन कर्नाटक

4 **निषाद कुमार** – ऊँची कूद, अंब, ऊँना हिमाचल प्रदेश

5 **मरियप्पन** – ऊँची कूद, जिला सालेम, तमिलनाडू

6 **देवेन्द्र झांझड़िया** – जैवलिन थ्रो, चुरू राजस्थान

7 **भाविन पटेल** – टेबल टेनिस, मेहसाणा गुजरात

8 **योगेश काथुनिया** – डिस्कस थ्रो (चक्का फैक), बहादुरगढ़, झज्झर हरियाणा

कांस्य पदकः–

1 **सिंहराज अधाना** – निशानेबाजी, बहादुरगढ़, हरियाणा

2 **हरविंदर सिंह** – तीरंदाजी, कैथल जिला हरियाणा

3 **अवनि लेखरा**– निशानेबाजी, जयपुर राजस्थान

4 **शरद कुमार**– ऊँची कूद, मुज्जरनगर बिहार

5 **सुन्दरसिंह गुर्जर** – जैवलिन थ्रो, करौली राजस्थान

6 **मनोज सरकार** – बैडमिंटन, रूद्रपुर उत्तराखंड।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

जीवन का कर ले कल्याण, निश दिन कर ले ध्यान....।

शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध। गंध हमारी नासिका, जिस नासिका में अश्विनीकुमार बिराजते हैं। पिपलाद ने कहा– शंकर भगवान, ऊँ नमः शिवाय,ऊँ नमः शिवाय, ऊँ जय शिव ओंकारा। तपस्या की, घोर तपस्या की। शंकर भगवान प्रकट हो गये। बोले– तू वरदान मांग ले। बोले– इन देवताओं को जला दो। इन देवताओ ने इन्द्र ने मेरे पिताजी की अस्थियां दान में ले ली। मेरे पिताजी की देह ले ली। हाँ, देहदान, देहदान करना चाहिये। मृत्यु के बाद ये देह आपके साथ जायेगी नहीं। उधर कटा वांरट मौत का कल की पेशी पड़ी रहेगी। घड़ी हाथ में लगी रहेगी, सेठजी की कलम कान में टंगी रहेगी और वारंट कट जायेगा।

देहदान करना चाहिये , मृत्यु के बाद देहदान। लेकिन पिपलाद ने कहा– मैंरे जीवित पिता की मृत्यु इन्होंने कर ली। जीवित पिता की हड्डियाँ इन्होंने ले ली। शंकर भगवान ने कहा –देवताओं को नष्ट नहीं कर सकते, देवता तो तुम्हारे। मैं पुनः तपस्या करूंगा ऊँ नमः शिवाय, ऊँ नमः शिवाय। बोले– तथास्तु। और पिपलाद का शरीर जलने लगा। नासिका में अश्विनीकुमार बिराजते हैं। कंठ में सरस्वती माता बिराजती है। पूरे हमारे देह– देवालय है। तैंतीस हजार करोड़ देवता कहो, अरबोंदेवता कहो। सब देवता हमारी सत्रह हजार करोड़ खरब कोशिकाओं में जगह–जगह बिराजते हैं। पिपलाद ने कहा– प्रभु मेरा वरदान लौटा दीजिए।

सम्पादकीय

नर से नारायण होने के लिए अनेक अनुभूत मार्गों का उद्घाटन महापुरुषों ने किया है। इसमें स्वाध्याय भी एक प्रमुख मार्ग है। स्वाध्याय दो अर्थों में प्रतिष्ठित है। एक तो स्वयं अध्ययन करना और दूसरा स्वयं का अध्ययन करना। यों दोनों बातें अनुपूरक हैं। जब हम स्वयं अध्ययन करने को प्रवृत्त होते हैं तो उस असीम शक्ति, उस ईश्वर, उस अद्भुत सत्ता के अस्तित्व को खोजने के लिये प्रयास करते हैं। 'नेति–नेति' जिसे संबोधित किया गया है, उसकी अनुभूति करने के अनुभवों को हृदयं गम करते हैं। और जब हम स्वयं का अध्ययन करते हैं तो अपनी क्षमता को थाहते हैं। अपने आपको तौलते हैं कि उस सन्मार्ग पर हम कैसे और कितना चलने की सामर्थ्य रखते हैं? यह आत्ममूल्यांकन ही हमें भावी के निर्धारण की ओर इंगित करता है। अन्य प्रकार से कहें तो लक्ष्य और साधन को एक ही दृष्टि में तौल लेना ही स्वाध्याय है। उपनिषद्काल से अब तक स्वाध्याय का महत्व सदैव प्रतिपादित होता रहा है। इसलिए स्वाध्याय में प्रमाद सर्वकाल में वर्जित कहा गया है। स्वाध्याय हमारे बस का है, हमारे ही लिये है।

कुछ काव्यमय

स्वाध्यायी नर में सदा,
प्रस्फुटित हो ज्ञान।
ज्ञानवान पाता सदा,
विद्वानों में मान।।
जो स्वाध्यायी बन गया,
सत्य न उससे दूर।
सार–सार उसको मिला,
मनमौजी भरपूर।।
ग्रंथ, पंथ और संत से,
जो सीखा स्वाध्याय।
पाक हुआ उस ज्ञान का,
जब घट में रम जाय।।
पठन, श्रवण, लेखन करे,
चित्त ठिकाने लाय।
खुद में जब उतरे सहज,
वही बने स्वाध्याय।।
जो पठनीय उसे पढ़ें,
खूब लगाकर ध्यान।
खुद को भी पढ़ते रहें,
यह विधि है आसान।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

आत्म बुद्धि की सोच

कई बार मेरे मन में विचार आता है। आज से साढ़े पाँच सौ साल पहले अस्सी घाट, काशी में जो भगवान शंकर के त्रिशूल पे नगरी टिकी हुई है। जो विश्व का सबसे प्राचीनतम नगर है। दो साल, कुछ महिने , कुछ दिन लगा के भोजपत्र पे ये रामचरितमानस इसलिये लिखी कि–

स्वान्तः सुखाय
तुलसी रघुनाथ गाथा।
भाषा निबंध यति मंजुल मातनोति।।

लेकिन हमारे लिये सदुपयोगी हो गयी। राष्ट्रकवि मैथिलीशरणजी गुप्त को भी स्वर्गवास हुए बहुत वर्ष हो गये। उन्होंने तो यहाँ तक लिखा है कि– राम तुम ईश्वर नहीं हो क्या? यदि तुम ईश्वर नहीं हो तो सच मानिये , मैं किसी ईश्वर को नहीं मानता। मैं नास्तिक हो जाऊंगा। राम ही सब कुछ राम राम राम, बोलिये रामचन्द्र भगवान की जय। रामचन्द्रजी भगवान , कौशल्याजी की आँखों में आँसू आ रहे हैं। भगवान के भी प्रेम के आँसू आ रहे हैं। लक्ष्मण जी तो रोने लग गये। सुमित्रा माता तो सहन नहीं कर सकी।

कहकर इधर धड़ाम गिरी,
उस मूर्छिता का दुःखा सिर।
गोदी में रखे अस्थिर,
कौशल्या माता भोली,
दहाड़ मारकर यूं बोली।

देववृंद देखो नीचे,
मत मारो आँखें भींचे।

बार–बार पुत्र को छाती पे लगाती है। कभी सीता माता को कलेजे से लगाती है। कभी लक्ष्मण के सिर पर हाथ फैर कर पुचकारती है। राम भगवान, यदि राम राजा हो जाते। यदि चक्रवर्ती सम्राट हो जाते। उस समय हजारों चक्रवर्ती सम्राट हुए, करोड़ों हुए, वो भी एक होते। कौन राम के मंदिर की पूजा करता? कौन रामनवमी मनाता? कौन रामायणजी का पाठ करता? कौन महापरायण, अखण्ड रामायण पाठ करता? हर मंगलवार को सुन्दरकाण्ड, इसलिये कि रामभगवान ने त्याग किया।

त्याग मात्र इसका धन है,
पर मेरा माँ का मन है।

ये त्याग की मूर्ती, ये त्याग हमारे में आना चाहिये। धर्म के कई लक्षणों में, एक लक्षण त्याग है, अपरिग्रह है। एक लक्षण है, अन्दर की शुद्धि और बाहर की शुद्धि। अन्दर की शुद्धि, शबरी को प्रभु बोलते है–

निर्मल मन जन सो मोहि पावा,
मोहि कपट, छल छिद्र न भावा।

हे! शबरी तेरा अन्दर का मन शुद्ध हो गया। कहते हैं ना– ये मन का मैला है। कोई आदमी मीठा भले ही बोलता हो। गणोई मीठो बोले तो कोई केवेगा– बाऊजी, अणिऊ सावधान ही रिजो, थोड़ो। यो ऊपरऊं तो मीठो बोले, पर मन रो मैलो है। मन का मैला नहीं होना है। तो मैं ये सोच रहा था कि, कथाएं क्यों लिखी गयी? वेदव्यासजी महाराज ने एक लाख तो श्लोक महाभारतजी के लिख दिये– महाराज। उन्हें वेदव्यासजी इसीलिये कहा जाता है कि उन्होंने वेदों की रचना की। मन को भा जावे, और हम हृदय में उतार लेवें। हम जीवन में धारण कर लें। हम अपने कर्मो में परिलक्षित कर लें। आज से पहले तोलिये और फिर बोलिये। और ये पौधा, तो निर्जीव में आता है। पौधा है पर, पूरी दुनिया में सुगन्धि फैल रही है। आप पौधे से सीख जाना। आप खूशबू फैला देना, आप सुगन्धि फैला देना, आप उपयोगी बन जाना, आप किसी के काम आ जाना, आप पराये आँसू पौंछ लेना, आप दिव्यांगों को ठीक करा देना, इन दिव्यांगों के माथे पर हाथ रख देना। तन–मन और धन से किसी के काम आ जाना।

– कैलाश 'मानव'

चूहे का भय

एक विशाल बरगद के पेड़ के नीचे एक बिल था, जिसमें एक चूहा रहता था। वह बिल्ली के डर से अपने बिल में डरा–सहमा सा रहता था एवं अतिआवश्यक काम होने पर ही बिल से बाहर जाता था। वह जब भी बाहर जाता तो, अपने किसी साथी को साथ लेकर बाहर जाता था।

एक बार उसे किसी काम से बाहर जाना था, परंतु उस समय उसका कोई भी साथी उसके पास नहीं था। उसने अपनी यह समस्या एक अनजान चूहे को बताई। वह उसके साथ जाने के लिए तैयार हो गया। अनजान चूहे को उसके साथ रहकर ज्ञान हो गया कि वह चूहा कुछ ज्यादा ही डरा हुआ रहता है।

अनजान चूहे ने उससे कहा – तुम इतने डरे हुए क्यों रहते हो? क्या मैं तुम्हारी कुछ मदद कर सकता हूँ?

मैं बिल्लियों से बहुत डरता हूँ –उसने उत्तर दिया। अनजान चूहे ने पेशकश की – मेरे पास कुछ ऐसी शक्तियाँ हैं जिनसे मैं तुम्हारा रूप बदलकर तुम्हें बिल्ली बना सकता हूँ। उसकी यह बात सुनकर डरपोक चूहा बहुत खुश हो गया और स्वयं को बिल्ली बनवाने का आग्रह करने लगा। अनजान चूहे ने उसे बिल्ली बना दिया। अब वह बिना डर के बाहर आ–जा सकता था तथा अपने साथियों के साथ खेल–कूद कर सकता था। अब उसे किसी का डर नहीं था।

कुछ दिन तो सब कुछ अच्छा रहा, परंतु एक दिन उसके पीछे कुत्ते पड़ गए। अब उसे कुत्तों का डर सताने लगा। वह पुनः अनजान चूहे के पास गया और अपना दुखड़ा रोने लगा। अनजान चूहे को उस पर दया आ गई और उसे कुत्ता बना दिया। चूहे से कुत्ता बनकर वह बहुत बलवान हो गया, लेकिन जैसे ही वह जंगल में पहुँचा तो, शेर उसे खाने के लिए उसके पीछे पड़ गया। अब वह शेर से डरने लगा। वह फिर से अनजान चूहे के पास गया और चूहे ने उसे शेर बना दिया।

चूहे को लगने लगा कि अब उसे किसी का डर नहीं लगेगा क्योंकि वह जंगल का राजा जो बन गया था। शेर बनकर वह जैसे ही जंगल में गया तो उसके पीछे शिकारी पड़ गए। बहुत मुश्किल से वह अपनी जान बचाकर आया। अब तो उसे और भी अधिक डर लगने लगा, क्योंकि वह जब भी बाहर जाता, शिकारी उसके पीछे पड़ जाते। ऊपर से बड़ा शरीर होने के कारण, उसे छुपाने में भी समस्या आती। दुःखी होकर वह पुनः उस चूहे के पास गया और अपनी आप बीती सुनाई।

तब अनजान चूहे ने कहा –मैं अपनी समस्त शक्तियाँ लगाकर तुम्हें कुछ भी बना दूँ तो भी तुम्हारी सहायता कोई नहीं कर सकता है। तुम जो चाहे बन जाओ, परंतु तुम्हें डर फिर भी लगेगा, क्योंकि तुम्हारा डर तुम्हारे दिल से जुड़ा है तथा तुम्हारा दिल हमेशा डरपोक चूहों वाला ही रहेगा।

मैं उसे अपनी शक्तियों से भी नहीं बदल सकता हूँ। उस डर को तुम्हें खुद ही खत्म करना होगा। अपने डर पर हमें खुद ही जीत प्राप्त करनी होगी। यही जीवन का मूल मंत्र है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

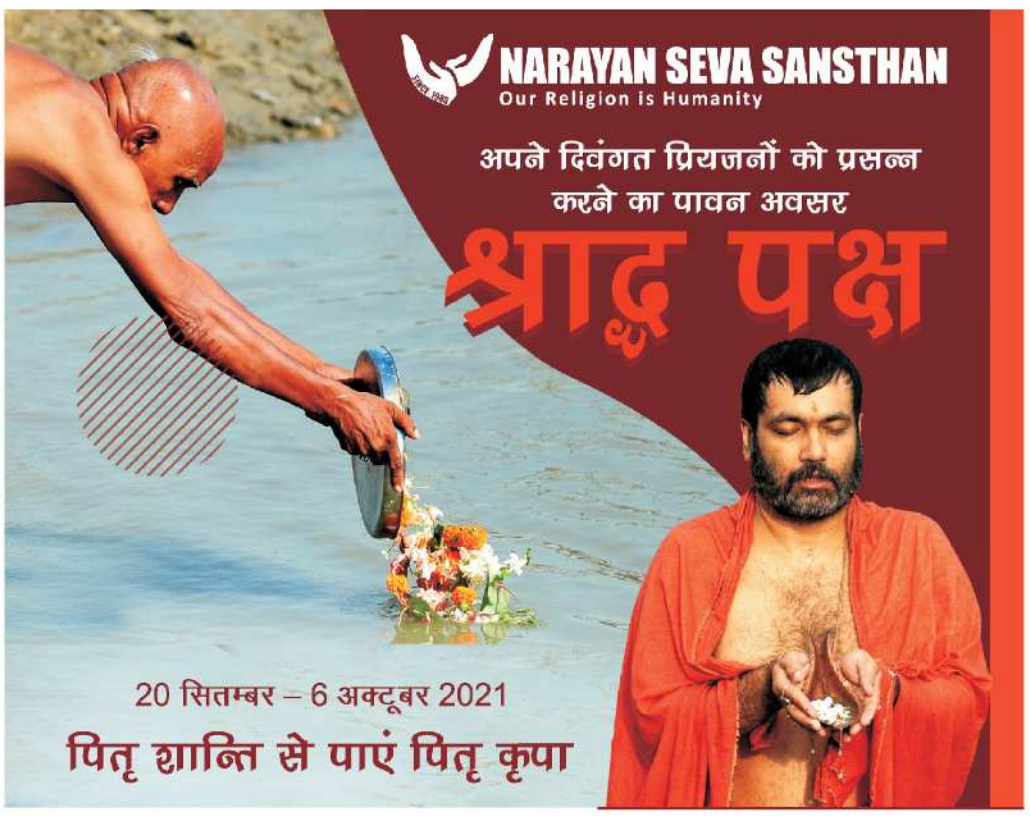
(वरिष्ठ पत्रकार श्री सुरेश जी गोयल द्वारा लिखित–ज्ञानी–ज्ञानी रोशनी से)

अब संकल्प किया है, इतनी मेहनत की है, भूखों को भोजन खिलाना है तो यह जोखिम तो उठानी ही पड़ेगी। कोई नाराज हो गया तो उसके पैर पकड़ कर माफी मांग लेंगे यही सोचकर कैलाश ने शब्दों का संतुलन बनाते हुए उससे पूछा कि– हम गर्म गर्म फुलके और कढ़ी लेकर आये हैं, आपकी इच्छा हो तो आपको जीमा दें। कैलाश के साथ गुप्ता भी थे, दोनों उसके पास आये जितने में उसके पांवों पर पड़ी शॉल खिसक गई। कैलाश शॉल उठाने झुका तो देखा उसके दोनों पैर कटे हुए थे। सहानुभूति से सब उसकी तरफ देखने लगे। हर कोई जानने को आतुर था कि ऐसा कैसे हुआ? कैलाश ने शॉल उठा कर वापस उसके कटे हुए पैरों पर डाला और उसकी ऐसी हालत का कारण पूछा। उसने बताया कि रेल दुर्घटना में उसके पांव कट गए। यहां बैठा था तो कोई भला आदमी उसके पैरों पर यह शॉल डाल गया था। सबने मिलकर उसे तसल्ली से भोजन कराया। कैलाश सोचने लगा कि संकोच का अगर इससे नहीं पूछते तो उसकी सेवा का अवसर नहीं मिलता।

यहां से अब सभी लोग अस्पताल की तरफ रवाना हुए। वहां पहुंच कर बाहर बैठे रोगियों के परिजनों को पूछा तो चार–पांच लोग आ गए। इन्हीं में से एक व्यक्ति बोला–यदि हम मुफ्त का खायेंगे तो हमें पाप लगेगा, पिछले जन्म के पापों के कारण ही तो इस जन्म में गरीब बने हैं, इसकी सजा तो भुगतनी ही पड़ेगी। कैलाश इस व्यक्ति की बातों से आहत हो गया, भूखा होने के बावजूद मुत में खाने को तैयार नहीं और जेब में पैसे भी नहीं कि खरीद सके।

कैलाश को बहुत बुरा लग रहा था, यदि इस भूखे को भोजन कराये बिना वह आगे बढ़ गया तो स्वयं को कभी माफ नहीं कर पायेगा। अब उसने तरीके से उसे समझाने की कोशिश की। उससे पूछा कि अगर हम आपके गांव में आएं और भूखे हों तो आप खाना खिलायेंगे या नहीं? भूखे ने खुशी–खुशी कह दिया कि जरूर खिलायेंगे, क्यूं नहीं खिलायेंगे, यह तो हमारा फर्ज है वरना फिर इस पाप की सजा भुगतनी पड़ जायेगी। कैलाश उसके मुख से यही सुनना चाहता था, उसने उसकी बात पकड़ते हुए कह दिया कि –सोचो, आप हमारे गांव आए हो, भूखे हो, यह जानते हुए भी हम आपको खाना नहीं खिलायेंगे तो हमको कितना पाप लगेगा?

ग्रामीण अपनी ही बात में फंस चुका था। थोड़ी आनाकानी के बाद आखिरकार वह खाना लेने के लिये मान गया। रोटियां उसके हाथ में थमा कढ़ी के लिये उससे कटोरी मांगी तो बोला –कटोरी तो नहीं है, रोटी कोरी ही खा लूंगा। यह एक नई समस्या थी जिसके बारे में कैलाश ने कल्पना नहीं की थी।



श्राद्ध तिथि ब्राह्मण भोजन सेवा ₹5100

श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा ₹11000

सप्तदिवसीय भागवत मूलपाठ, श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा ₹21000

Bank Name: State Bank of India
Account Name: Narayan Seva Sansthan
Account Number: 31505501196
IFSC Code: SBIN0011406
Branch: Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Paytm

UPI
yono SBI | SBI Payments
UPI Address for Indian donors which is narayanseva@SBI

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Donate via UPI
Google Pay | PhonePe | Paytm
narayanseva@sbi

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

अनुभव अमृतम्

इस जग में रहूं तो ऐसे रहूं,
ज्यों जल में कमल का फूल रहे।
मेरे गुण–दोष समर्पित हो,
कर्तार तुम्हारे हाथों में।।

किसके खिलाफ क्या एक्शन लेवें। क्या एक्सप्लेसन कॉल करें। चिट्ठी भेजता, फाईल में एसएसपी साहब के पास, एसएसपी साहब के दस्खत हो जाते। वाह! भाई वाह, एक हमारे सीए साब के इन्सपेक्टर और इन्सपेक्टर ऑफ पोस्ट ऑफिसेज कम्पीटीटीव एक्जामिनीशन्स छः पेपर एक पेपर लॉ का भी इसमें होता था। एलएडब्ल्यू लॉ, सीआरपीसी क्रिमीनल्स रूल्स आईपीसी, इण्डियन पैनल कोड, एविडेन्स एक्ट साक्ष्य की नियमावली। वॉल्यूम्स थ्री, डिसीप्लेरी एक्सपेक्ट्स इन्सपेक्टर ऑफ पोस्ट ऑफिसेज बनना है तो कार्मिक विभाग का ज्ञान होना चाहिए। आपको एप्रीमेंट भी करना होगा, आपको स्टीबलेमेंट, कार्यकर्त्ता रखना, पोस्ट ऑफिस का इन्सपेक्शन करना। वॉल्यूम थ्री, वॉल्यूम फोर, वॉल्यूम फाईव, वॉल्यूम नाईन।

परीक्षा बीस दिन पहले अन्दाजन, चार ही पोस्ट राजस्थान में दो पोस्ट रिर्जव है एक शेड्यूल कास्ट के लिए, एक शेड्यूल ट्राईब के लिए। अनरिर्जव दो ही पोस्ट है। हमने सुना कि चीफ पीएमजी साहब, उस समय पीएमजी होते थे। पीएमजी साहब सीकर के रहने वाले हैं। जो बिल्कुल पड़ोस में एक परिवार है उनका बच्चा भी इन्सपेक्टर ऑफ पोस्ट ऑफिसेज की परीक्षा दे रहा है। उनके बारे में प्रसिद्ध था वो परिवार इतना घुलामिला है रोज उनके आता– जाता है, सेवा करता है, कार्य करता है वो पीएम जी जरूर पास करेंगे। एक ही पोस्ट बची और साढ़े छः सौ महानुभाव परीक्षा दे रहे हैं। कैलाश को कुछ निराशा हुई। मन के हारे हार हुई है, मन थोड़ा–थोड़ा हारने लगा।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 245 (कैलाश 'मानव')

मोटापे से बचाव : जितना खा रहे हैं, उतना खर्च करना सीखें

शरीर में अनावश्यक रूप से वसा का संचय होने को अधिक वजन या मोटापे के रूप में परिभाषित किया जाता है। यह अवस्था स्वास्थ्य के लिए बहुत नुकसानदायक है। आमतौर पर यह समस्या तब होती है, जब हम एक्सरसाइज और दैनिक क्रियाओं में खर्च होने वाली कैलोरी से अधिक कैलोरी लेते है।

पिछले कई वर्षो से भारत में अधिक वजन और मोटापे की समस्या तेजी से बढ़ी है। मोटापा कुपोषण का भी एक कारण है। इस समस्या को दूर करने के लिएखानपान और जीवनशैली में बदलाव करना जरूरी है।

मोटापे के दुष्प्रभाव–स्वस्थ वजन वाले लोगों की तुलना में, मोटे लोगों को इन स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है–

- उच्च रक्तचाप।
- उच्च एलडीएल कोलेस्ट्राल, कम एचडीएल कोलेस्ट्रॉल या हाई रेट ट्राइग्लिसराइड्स।
- टाइप–2 डायबिटीज।
- हृदय और धमनी रोग।
- आघात।
- पित्ताशय के रोग।
- स्लीप एप्निया और सांस लेने में तकलीफ।

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

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 पैन 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