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-2675 • उदयपुर, शुक्रवार 22 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

लखनऊ (उत्तरप्रदेश) में दिव्यांग सेवा

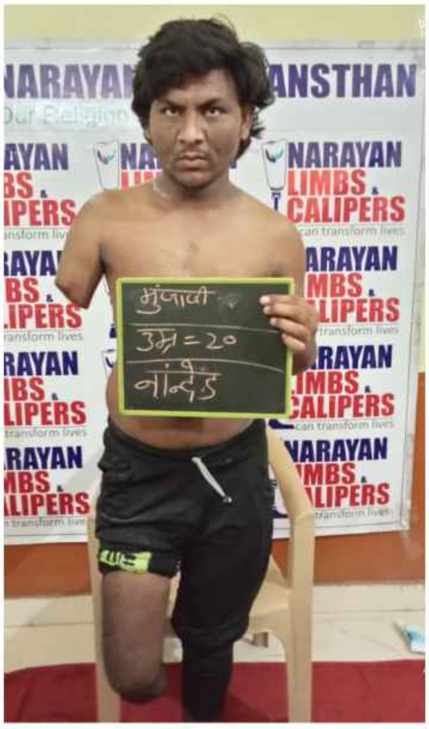
नारायण सेवा संस्थान वर्षो से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 7 अप्रैल 2022 को राष्ट्रीय नेहरू युवा केन्द्र, चौक लखनऊ (उत्तरप्रदेश) में संपन्न हुआ। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 29, कृत्रिम अंग वितरण 12, कैलिपर वितरण 25, बचे हुए कृत्रिम अंग 02, बचे हुए कैलिपर अंग 10 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री कृष्ण कुमार जी खरै जी (सरकारी कर्मचारी), अध्यक्षता रंजना कुमारी जी (सरकारी कर्मचारी), विशिष्ट अतिथि श्री रामपाल जी गर्ग (नेहरू युवा केन्द्र मुख्य अध्यक्ष) रहे। श्री किशन लाल जी सुथार (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री ब्रदीलाल जी शर्मा (आश्रम प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

नांदेड़ (महाराष्ट्र) में दिव्यांग 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 3 व 4 अप्रैल 2022 को लोकमान्य मंगल कार्यालय अण्णा भाउ साठे चौक, नांदेड़ में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता कृपा सिंधु दिव्यांग सेवा संघटना रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 222, कृत्रिम अंग माप 92, कैलिपर माप 51 की सेवा हुई तथा 40 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री बालयोगी वेंकेट स्वामी जी महाराज, अध्यक्षता श्री सुदेश जी मुकाबार (शिविर संयोजक), विशिष्ट अतिथि श्री विनोद जी राठौड़ (माहुर, संयोजक), श्री लक्ष्मीकांत जी, श्री लक्ष्मी नारायण जी, श्री प्रदीप जी बुकरेवार, श्री इगडरे जी पाठील, श्री राजेश्वर जी मेडेवाल, श्री सचिन जी पालरेवार (समाज सेवी) रहे। डॉ. वरुण जी श्रीमाल (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री रिहांस जी महता (पी.एन. डो.), श्री किशन जी (टेक्निीशियन) सहित शिविर टीम में हरिप्रसाद जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी अमूल्य सेवायें दी।



NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं कृत्रिम अंग
(हाथ–पांव) माप शिविर

दिनांक : 24 अप्रैल, 2022

• संत बाबा वालजी आश्रम, श्री कृष्ण राधा मंदिर कोटला कला, उना, हिमाचल प्रदेश
• गजानन मंगल कार्यक्रम, गजानन मंदिर के पास, शंकर नगर, पुसद, महाराष्ट्र
• कुकटपल्ली, हैदराबाद, तेलंगाना
• झाँसी, उत्तरप्रदेश

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'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 24 अप्रैल, 2022

स्थान

आनन्द लोयंस क्लब सोसायटी बैठक मन्दिर के पास, सरदार बाग के पीछे, आनन्द, गुजरात, सायं 4.30 बजे

सनातन धर्म मंदिर, सी ब्लॉक, से. 19, नोयडा, उत्तरप्रदेश, सायं 4.00 बजे

श्री सनातन धर्मसभा, राम बाजार, सोलन, हिमाचल प्रदेश, प्रातः 11.00 बजे

इसस्नेह 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'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

चार पैसे

आदमी सारा दिन चार पैसे कमाने के लिए मेहनत करता है। या बेटा कुछ काम करेगा तो चार पैसे घर में आयेंगे या आज चार पैसे हाते तो कोई ऐसे ना बोलता आदि– आदि ऐसी अनेक कहावतें हैं जो हम अक्सर सुनते रहते हैं। आखिर क्यों चाहिए ये चार पैसे, और चार ही क्यों तीन या पाँच क्यों नहीं? तीन पैसों में क्या कमी हो जायेगी या पाँच से क्या बढ़ जायेगा?

पहले समझते हैं कि इन चार पैसों का करना क्या है। पहला पैसा कुँए में डालना है। दूसरे पैसे से पिछला कर्ज उतारना है। तीसरे पैसे का आगे कर्ज देना है और चौथे पैसे को आगे के लिए जमा करना है। कैसे ?

कुँए में डालना – अर्थात् अपना तथा अपने परिवार, पत्नी, बच्चों का भरण–पोषण करना पेट रूपी कुएँ के लिए।

पिछला कर्जा उतारना– अपने माता–पिता की सेवा के लिए। उनके द्वारा किये गए हमारे पालन पोषण रूपी कर्ज को उतारने के लिए।

आगे का कर्ज – सन्तान को पढ़ा–लिखा कर इस काबिल बनाने के लिए ताकि वृद्धावस्था में वे आपका ख्याल रख सके।

जमा करने के लिए – अर्थात् शुभ कार्य करने के लिए, दान, सन्त सेवा, असहायों की सहायता करने के लिए, क्योंकि हमारे द्वारा किये गये इन्हीं शुभ कर्मो का फल हमें जीवन के बाद मिलने वाला है। इन कार्यो के लिए हमें चार पैसों की जरूरत पड़ती है। यदि तीन पैसे रह गये तो कार्य पूरे नहीं होंगे और पाँचवें पैसे की कही जरूरत ही नहीं है। यही है चार पैसों की कहावत का अर्थ।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

दादा कान लखानी– मेरी माँ ने मुझे संस्कार व शिक्षा दी। मेरे गुरुजी ने रास्ता दिखाया, सेवा का। वो हमें बोलते थे– सेवा में इतनी ताकत है, इसका अंदाजा नहीं है। अगर सेवा करना है बच्चे, बुढ्ढे, बीमार वो तीनों की सेवा करो। अगर आपको मन्दिर में नहीं जाना है, नहीं जाओ पर सेवा करना जरूरी है। मेरी माँ ने जाने से पहले, मुझे ऐसे ही बताया गया कि– भाई आप मेरे लिये जीवनदान, विद्यादान जरूर करना।

दादा कान लखानी हांगकांग बिराजते हैं। भारत जिनकी पूण्यभूमि और जन्मभूमि है। हांगकांग जिनकी कर्मभूमि है ऐसे दादा कान लखानी ने यूरालॉजी का कितना बड़ा सर्जिकल शिविर करा दिया। बाल– बच्चों को पुस्तकें दीं, इनको ड्रेसे दी, इनके लिये भोजन आहार दिया। ऐसे दादा कान लखानी को प्रणाम करके–

ये भावक्रांति है जो कैलाश मानसरोवर दर्शन के लिये जब हम चाईना के बार्डर पर गये। नेपाल बार्डर से चाईना की बार्डर के बीच में एक पुल है। जैसे ही पुल के उस पार जाते है चाईना देश आ जाता है। इस पार नेपाल देश में है। वहाँ बहुत मीठे–मीठे अनुभव हुए लाला और कैलाश मानसरोवर में, मानसरोवर के दर्शन किये। पहली बार मैंने मानसरोवर के हंसों के दर्शन किये।

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 मित्ति

(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/-

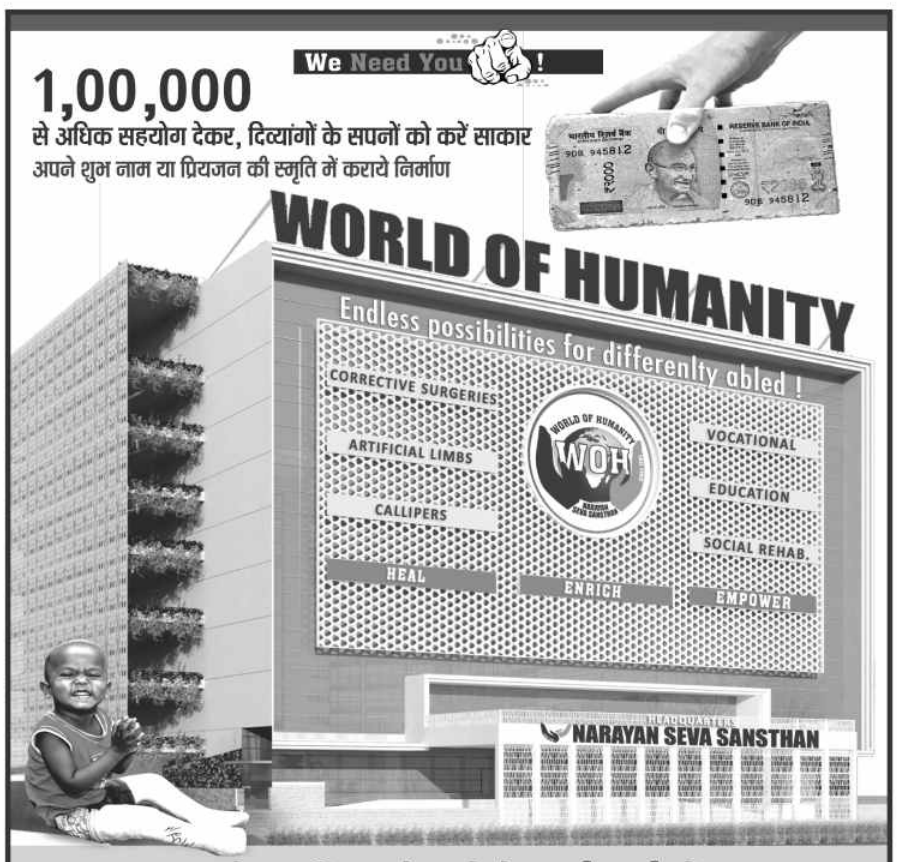
दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

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



सम्पादकीय

जीवन छोटी–छोटी बातों से संवरकर बनी हुई एक परिणामजन्य सौगात है। वस्तुतः हम जीवन में बड़ी–बड़ी बातों के पीछे भागने में ही अपनी सारी ऊर्जा पूरी गँवा बैठते हैं। सच तो यह है कि न तो वे बड़ी उपलब्धियां हमें मिल पाती हैं, और न ही हम छोटी–छोटी प्राप्त उपलब्धियों का ही आनन्द ले पाते हैं। कई बार तो अंत में ज्ञान होता है कि हम व्यर्थ में बड़ी–बड़ी उपलब्धियों को साधने में जुटे हुए थे, वे तो हमारे लिये अनुकूल या उपयोगी थी ही नहीं।

इसका अर्थ यह नहीं है कि हम बड़े सपने नहीं देखें। सपने अवश्य देखें पर क्रियान्विति छोटी–छोटी बातों की पूर्णता से करें तो निरंतर आत्मविश्वास अभिवर्धित होता चला जायेगा। यह आत्मविश्वास ही एक दिन हमें बड़ी–बड़ी उपलब्धियों का स्वामी बना सकेगा। अतः आज आवश्यकता है कि अपनी शक्ति को तोलें, उस हिसाब से उपलब्धियों के लिये प्रयास करें। पहले छोटी, फिर बड़ी की यात्रा करेंगे तो शायद यह सुगम होगा।

कुछ काव्यमय

सेवामय संसार

शब्द जब अर्थों से उबरकर,
सेवाकर्म में रम जाते हैं।
तब व्यर्थ के काम,
अपने–आप थम जाते हैं।
तब झरने लगती है,
एक करुण रसधार।
तब निर्मित होने लगता है,
सेवा भरा संसार।

दान का सुफल

लोक–कल्याण की भावना हमारे जीवन का लक्ष्य है पीड़ितों, असहायों, निर्धनों, दिव्यांगों की सेवा यही है लोक कल्याण आज के भौतिकतावादी और अर्थवादी युग में अर्थ के बिना लोक– कल्याण के कार्यों में रूकावटें आती हैं इन रूकावटों को समर्थ और सम्पन्न महानुभावों द्वारा उदार दान–सहयोग से दूर किया जा सकता है। भगवान श्री कृष्ण ने पाण्डु नन्दन अर्जुन को अपने उपदेश में यही सीख दी थी

"मरुस्थल्यां यथावृष्टिः
क्षुधार्ते भोजनं तथा।
दरिद्रे दीयते दानं
सफलं तत् पाण्डुनन्दन।।"

मरुस्थल में होने वाली वर्षा सफल है, भूखे को भोजन करवाना सफल है और दरिद्र निर्धन की सेवा

के लिए दिया गया दान सफल है। आपका यह संस्थान एक–एक मुट्ठी आटे से विगत 34 वर्षों से यही कर रहा है। हजारों दिव्यांग बन्धुओं को सभी प्रकार के सर्वथा निःशुल्क सेवा से अपने पैरों पर खड़ा किया उन्हें चलने योग्य बनाया, जो पहले चारों हाथ–पैरों पर अपने जीवन का बोझ उन्हें रोजगार परक व्यवसायों में प्रशिक्षण दिया स्वावलम्बी बनाया उनके विवाह सम्पन्न करवाये उन्हें गृहस्थ जीवन का सुख दिया और भी अनेक लोक–कल्याण के प्रकल्प यह है सूत्र रूप में नारायण सेवा। आपमें से अनेक सहृदय बन्धुओं ने संस्थान में पधारकर इन सब सेवा–प्रकल्पों को प्रत्यक्ष देखा है तथापि पीड़ाओं का पूरी तरह उन्मूलन नहीं हुआ है– हजारों दिव्यांग भाई–बहन– बच्चे असहाय निर्धन अपने ऑपरेशन के लिए प्रतीक्षा कर रहे हैं आप जैसे दानी भामाशाह की आपकी ओर करुण– कातर दृष्टि से देख रहे हैं। मेरा आपसे आह्वान है, अनुरोध है, विनम्र निवेदन है कृपया आगे बढ़ें, उन्हें अपने पैरों पर खड़ा कर उनकी सहायता करके अपने दान को सफल बनावें। अब तक 3 लाख 80 हजार से अधिक निःशुल्क सफल ऑपरेशन आप जैसे दानी–भामाशाहों के दान का ही सुफल है।

–कैलाश 'मानव'

सद्संगति

श्रीमद् भागवत जी में पिता आत्म देव को उपदेश देते हुए गौकर्ण जी कहते हैं, कि पिताजी दो प्रकार से ही सुखी हुआ जा सकता हैं।

प्रथम तो विरक्त यानी अपेक्षा रहित होकर। दूसरा मुनि बनकर। मुनि का अर्थ घर, द्वार छोड़कर कहीं जंगल में जाकर बस जाना नहीं है। मुनि का अर्थ हैं, मन का अनुमोदन कर लेना। अपने मन को साध लेना। मन को वश में कर लेना।

मन ही जीव को नाना प्रकार के पापों और प्रपंचों में डालने वाला हैं। ये प्राप्त का स्मरण नहीं कराता। परन्तु

जो प्राप्त नहीं हैं, उस अभाव का बार–बार स्मरण कराता रहता है। इसलिए आवश्यक है कि सत्संग और महापुरुषों के आश्रय से तथा विवेक से इस मन की चंचलता पर अंकुश लगाया जाये। कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं जो चंचल नहीं है। जिसका मन चंचल नहीं है। लेकिन इस चंचलता पर अंकुश लगाना बहुत जरुरी हैं। वो कैसे हो सकता हैं ? हम सत्संग करें और महापुरुषों का आश्रय लें। हमारे साथी बनायें। वो बहुत अच्छे होने चाहिए। क्योंकि कुसंग का और अच्छे संग का दोनों का प्रभाव पड़ता है। कुसंगी व्यक्ति गलत संगत की वजह से गलत रास्तों पर चला जाता है। अच्छे संग का व्यक्ति अच्छे रास्तों पर चलता है। **–सेवक प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

उदयपुर बड़ा शहर था, कहां रहेगा, कोई मकान मिलेगा या नहीं, हालांकि उदयपुर में पांचूलाल वरदीचन्द की प्रतिष्ठित फर्म के दीपलाल जी अग्रवाल उसके बड़े भाई के श्वसुर थे, उनसे जरूर किसी न किसी तरह की मदद मिल जायेगी वगैरा–वगैरा। चिन्ताओं–विश्वासों में डूबता–उतराता हुआ वह 11 नव. 1979 को उदयपुर पहुँचा। कैलाश के पास एक आर.एल. गुप्ता सा. का पता था जो उसे जयपुर से मिला था। वे यहां जे.ओ.ए. थे। कैलाश को बताया गया कि एक बार तो इनके यहां जाकर ठहर जाना, बाद में कुछ न कुछ व्यवस्था हो ही जायेगी।

उदयपुर आते ही कैलाश आर.एल.गुप्ता सा. के घर ही पहुँचा। वे अत्यन्त सहृदय और भले व्यक्ति थे। कैलाश अपने साथ किताबों की चार बोरियां भर कर लाया था। परिवार को उसने भीण्डर छोड़ दिया था। बोरियां बस के ऊपर चढ़ा दी थी। गुप्ता इन बोरियों को देख कर अचरज में पड़ गये। उनका आधा कमरा तो इन्हीं से भर गया था।

कैलाश की नियुक्ति दूरसंचार विभाग में हुई थी। यहां उसे विकल्प दिया गया कि डाक विभाग में रहना है या टेलीफोन विभाग में। कैलाश ने टेलीफोन विभाग चुना। आठ दस रोज गुप्ता जी के घर रहने के बाद हिरणमगरी से. 5 में किराये का मकान मिल गया। कार्यालय उसका घर से काफी दूर बी. एन. कॉलेज के सामने था। अब तक तो वह जहां–जहां भी रहा घर ही उसके कार्यालय होते या घर कार्यालय के बीच कोई खास दूरी नहीं होती मगर यहां कार्यालय जाना एक समस्या बन गया। इसका एक ही निदान था कि स्वयं की साईकिल हो। पैसे इतने उसके पास थे नहीं कि वह खुद की साईकिल खरीद सके।

उदयपुर में साईकिलों की कई दुकानें थी, वह सोच रहा था कि यदि उसे कोई दुकानदार किश्तों पर साईकिल दे दे तो उसकी समस्या हल हो सकती है अन्यथा पैदल ही जाना पड़ेगा। ऑफिस के आसपास कोई मकान खाली नहीं मिला, कहीं मिला भी तो किराया इतना अधिक था कि उसके बूते के बाहर था। इसी उपक्रम के चलते वह कृष्ण कुमार जी पब्बुन की दुकान पर पहुँच गया। यह अत्यन्त सज्जन व सहयोगी स्वभाव के व्यक्ति थे। उदयपुर में उनकी अच्छी प्रतिष्ठा थी, वे अच्छे लेखक और साहित्यकार भी थे। पब्बुन जी खुशी–खुशी कैलाश को किश्तों पर साईकिल देने को तैयार हो गया। कैलाश ने आवश्यक न्यूनतम राशि जमा कराई और साईकिल पर ले आया। अब रोज साईकिल से ही कार्यालय जाने लगा तो जिन्दगी मानो बहुत आसान लगने लगी। **अंश - 072**

जीवन का तरीका

किसी निर्माणाधीन भवन की सातवीं मंजिल से ठेकेदार ने नीचे काम करने वाले मजदूर को आवाज दी। निर्माण कार्य की तेज आवाज के कारण मजदूर कुछ सुन न सका कि उसका ठेकेदार उसे आवाज दे रहा है । ठेकेदार ने उसका ध्यान आकर्षित करने के लिए एक 1 रुपये का सिक्का नीचे फेंका जो ठीक मजदूर के सामने जा कर गिरा।

मजदूर ने सिक्का उठाया और अपनी जेब में रख लिया और फिर अपने काम में लग गया। अब उसका ध्यान खींचने के लिए ठेकेदार ने पुनः एक 5 रुपये का सिक्का नीचे फेंका। फिर 10 रु. का सिक्का फेंका। उस मजदूर ने फिर वही किया और सिक्के जेब में रख कर अपने काम में लग गया। ये देख अब ठेकेदार ने एक छोटा सा पत्थर का टुकड़ा लिया और मजदूर के उपर फेंका जो सीधा मजदूर के शरीर पर लगा। अब मजदूर ने ऊपर देखा और ठेकेदार से बात चालू हो गयी। ऐसी ही घटना हमारी जिन्दगी में भी घटती रहती है. भगवान हमसे संपर्क करना, मिलना चाहता है, लेकिन हम दुनियादारी के कामों में इतने व्यस्त रहते हैं कि हम भगवान को याद नहीं करते। भगवान हमें छोटी छोटी खुशियों के रूप मे उपहार देता रहता है लेकिन हम उसे याद नहीं करते और' वो खुशियां और उपहार कहाँ से आये ये ना देखते हुए, उनका उपयोग कर लेते हैं। और भगवान को याद ही नहीं करते!'भगवान् हमें और भी खुशियों रूपी उपहार भेजता है, लेकिन उसे भी हम हमारा भाग्य समझ कर रख लेते हैं, भगवान् का धन्यवाद नहीं करते। उसे भूल जाते हैं। तब भगवान् हम पर एक छोटा सा पत्थर फेंकते हैं, जिसे हम कठिनाई, तकलीफ या दुःख कहते हैं, फिर हम तुरन्त उसके निराकरण के लिए भगवान् की ओर देखते हैं, याद करते हैं, यही जिन्दगी में हो रहा है। यदि हम हमारी छोटी से छोटी खुशी भी' भगवान् के साथ उसका धन्यवाद देते हुए बाँटें तो हमें भगवान् के द्वारा फेंके हुए पत्थर का इन्तजार ही नहीं करना पड़ेगा।

तेज गर्मी में इन बातों का रखें ध्यान

- गर्मी में पीलिया, दस्त, टाइफाइड, लू लगना आदि समस्याएं बढ़ जाती हैं।
- तेज धूप में अनावश्यक न निकलें।, धूप से अचानक एसी में बैठने एवं ठंडा पेय लेने से बचें।
- पानी या अन्य तरल पदार्थ प्रचुर मात्रा में लें। बाहर जाएं तो पानी की बोतल साथ रखें।
- खुले में मिलने वाला बाहर का भोजन लेने से बचें। साफ–सुथरी जगह से ही लें।
- खाने–पीने की चीजों पर मक्खी न बैठने दें। भोजन करने से पहले हाथ साफ करें।
- उल्टी–दस्त होने पर तुरंत ओआरएस का घोल लें। दस्त में जिंक की दवा 14 दिन तक जरूर लेनी चाहिए।
- बच्चे को तेज बुखार, सुस्ती, पेशाब में कमी, आंखों में पीलापन, उल्टी–दस्त हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

अलसी का चूर्ण लेने से कब्ज में भी राहत

कब्ज में अलसी के बीज को हल्का रोस्ट कर या उनका पाउडर बनाकर गुनगुने पानी में मिलाकर पी सकते हैं। इसे सलाद, सब्जी, सूप, स्मूदी में मिलाकर लेने से कब्ज सहित डायबिटीज, हाई बीपी, कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्याओं में भी राहत मिलती है। इसमें मौजूद एंटी–ऑक्सीडेंट्स खाली पेट बेहतर काम करते हैं और शुगर के मरीजों की इम्युनिटी मजबूत करते हैं। इसके बीज खून में इंसुलिन की मात्रा बढ़ने से भी रोकते हैं। इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। गर्मी में 5–10 ग्राम से अधिक न खाएं। डाक्टरी सलाह से ही लें।

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

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

अनुभव अमृतम्

बोले –यहाँ एक रत्न हुआ, भीमराव अंबेडकर ने यहाँ शिक्षा प्राप्त की। जन्म तो उनका महू जिला मध्य प्रदेश में हुआ था। कई सन्त व महात्मा इस स्थान पर जन्में हैं, पूरे विश्व की सामाजिक व्यवस्था को सम्भालने के लिए। रत्नागिरी गये, पूज्य बाबू जी के दामाद साहब बडे मधुर वचन वाले, कपडे का व्यवसाय, उनके परमपूज्य पिताश्री वच्छराज जी पितलिया बडे महान, रात को दो–तीन बजे पहुँचे, अच्छी तरह ठहराया गया। सुबह नाश्ता हुआ, बडे प्रभावित हुए, बोले–बडा अच्छा कार्य है– आपका।

एक कमरा मेरी तरफ से लिख लीजिये, मैं आऊँगा, और देखूंगा। मुझे अच्छा लगेगा तो एक कमरा उस समय और करूँगा। बाद में वही ब्याई साहब उदयपुर पधारे, बोले बाबू जी मेरे लिए बड़ा कमरा लगाओ, मैं बोला–बाबू जी ज्यादा पैसा लगेगा, छह हजार में छोटा कमरा हो जायेगा, बोले–बडा कमरा लगेगा तो ज्यादा पैसा दूँगा, आप तो बीस हजार रूपये वाला कमरा लगाईये।

बाजरा लाइये, आदिवासियों को बाँटना है– मुझे। भगवान ने मुझे पैसा क्यूँ दिया है? अच्छे कार्य में लगाना है।

परहित बस जिनके मन मांही।
तां कहुँ जग दुर्लभ कछु नाहीं।।

बहुत प्रेम मिला, रत्नागिरी समुद्र के किनारे, तीन दिन रहने के बाद फिर हम दापोली आये।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 425 (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