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-2476 • उदयपुर, बुधवार 06अक्टूबर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

## राजश्री का जीवन हुआ आसान

मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल के निकटस्थ गांव नारियल खेड़ा निवासी राजश्री ठाकरे (21) का जन्म से ही दांया हाथ बिना पंजे के था। पिता दशरथ ठाकरे मजदूरी करके पांच सदस्यों के परिवार का पोषण कर रहे थे। सितम्बर 2019 में पिता का देहांत हो गया।

राजश्री ने एक कॉलेज से ग्रेजुएशन की डिग्री हासिल की। कृत्रिम पंजा अथवा हाथ लगाने के लिए भोपाल के एक बड़े अस्पताल से सम्पर्क भी किया लेकिन आर्थिक तंगी के चलते सम्भव नहीं हो पाया। राजश्री पार्ट टाइम नौकरी कर परिवार पोषण में मदद कर रही है।

भोपाल में 22 जनवरी 2021 को नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क कृत्रिम अंग शिविर में राजश्री ने भी पंजीयन करवाया। जहां संस्थान के ऑर्थोटिस्ट–प्रोस्थोटिस्ट ने इनके लिए पंजे सहित एक विशेष कृत्रिम हाथ तैयार किया। राजश्री इस हाथ से अब दैनन्दिन कार्य के साथ लिखने का काम भी आसानी से कर लेती है।

## संस्थान द्वारा हैदराबाद (तेलगांना) में राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान, इसके आश्रम व शाखाओं द्वारा कोरोना के प्रकोप के समय से ही जरूरतमंद परिवारों को राशन पहुंचाने का सेवा प्रारंभ की थी। समय की आवश्यकता को देखते हुए यह सेवा अनवरत हो रही है।

26 सितम्बर 2021 को एक राशन वितरण शिविर हैदराबाद (तेलगांना) में श्री श्याममंदिर कांचीपुरम्– हैदराबाद में संपन्न हुआ। इसमें 77 परिवारों को राशन प्रदान किया गया।

शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान इन्द्रकुमार जी अग्रवाल (सचिव–श्याम मंदिर सेवा समिति), अध्यक्ष श्रीमान नरेशकुमार जी डाकोतिया (कोषाध्यक्ष–श्याम मंदिर सेवा समिति), विशिष्ट अतिथि श्रीमान प्रह्मपादराय जी, एवं श्री रामदेव जी अग्रवाल, श्री राजकुमार जी विघ, श्री एस. सुमित्रा जी, श्री पण्डित रामशरण जी, श्री उत्तम जी जैन डामरानी (समाजसेवी) आदि पधारे। शिविर में प्रभारी श्रीमान् महेन्द्रसिंह जी, श्रीमती संध्या रानी, श्री के. अरूण जी ने व्यवथाएं देखी। प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले प्रदान किए गए।

## कोरोना काल में निर्धन बच्चों को शिक्षा

दिव्यांगता की विभिन्न श्रेणियों के क्षेत्र में सेवा करने के जुनून के साथ नारायण सेवा संस्थान ने वर्ष 2016 में गूंगे, बहरे और मानसिक विकृत बच्चों के लिए आवासीय विद्यालय की स्थापना की। वर्तमान में आवासीय विद्यालय में 82 मूकबधिर, प्रज्ञाचक्षु और मानसिक विमंदित बच्चे अध्ययनरत हैं।

इन बच्चों का बेहतर जीवन और भविष्य निर्माण करने के लिए संस्थान कटिबद्ध है। इस विद्यालय को सुचारू संचालित करने के लिए 25 सेवाभावी साधक समर्पित भाव से लगे हैं। ये दिव्यांग बच्चे इस विद्यालय से शिक्षित तो हो ही रहे हैं, साथ ही विभिन्न खेलों में प्रशिक्षित भी हो रहे हैं। इन बच्चों की उत्तम परवरिश की दृष्टि से अति–आधुनिक आवास–निवास व्यवस्था के साथ स्वास्थ्यवर्द्धक आहार भी उपलब्ध कराया जा रहा है। इन बच्चों की मुस्कराहट देखकर संस्थान में आने वाले अतिथिजन आनन्दित हो जाते हैं। यह विद्यालय राजस्थान सरकार के विशेष योग्यजन निदेशालय के सहयोग से संचालित है। इन बच्चों की कोरोनाकाल में भी अच्छे–से देखभाल हुई। संस्थान साधको ने इनके प्रति अपनी जिम्मेदारी को बखूबी निभाया।

## छिटकी जिन्दगी को लगे पंख

रोहित अहिरवार (25) मंडीदीप (भोपाल) में एक आर. ओ. प्लांट में करते हुए माता–पिता सहित 7 सदस्यों के परिवार में जीवन निर्वाह कर रहा था। 4 बहनों में दो का विवाह हो चुका था, जबकि दो की शादी शेष है। माता–पिता रामवती देवी–भैयालाल अहिरवार दोनो ही वृद्ध हैं। पिता परिवार पोषण में मदद के लिए मजदूरी करते हैं। गृहस्थी की गाड़ी ठीक से आगे बढ़ रही थी कि अचानक एक हादसे ने पूरे परिवार को अस्त–व्यस्त कर दिया। फरवरी 2020 की पहली तारीख को रोहित भैरोपुर स्थित घर से मंडीदीप जाने के लिए निकला। भोपाल से मंडीदीप जाने वाले निकटवर्ती स्टेशन पर पहुंचा और प्लेटफॉर्म के निकट खड़ा था। ट्रेन आने में कुछ ही मिनट शेष थे। तभी कोई व्यक्ति दौड़ता हुआ उसके पास से गुजरा और रोहित उसके धक्के से रेलवे ट्रेक पर जा गिरा। संयोगवश तभी ट्रेन धड़धड़ाते हुए आ पहुंची और उसके दोनों पांवों को चपेट में लेते हुए आगे बढ़ गईं दोनों पांव कट चुके थे। उसे तत्काल भोपाल के एक अस्पताल ले जाया गया जहां उसका इलाज चला। दोनों पांव कटने से परिवार पर संकट के बादल छा गए। परिवार आर्थिक संकट का सामना करने लगा। किसी ने कृत्रिम पांव लगवाने की सलाह भी दी लेकिन आर्थिक संकट के चलते रोहित के लिए यह नामुमकिन था। ठीक एक साल बाद भोपाल में 22 जनवरी2021 को नारायण सेवा संस्थान की कृत्रिम अंग वितरण शिविर लगा। प्रचार–प्रसार से रोहित को पता लगने पर वे भी शिविर में पहुंचे, जहां घुटनों से ऊपर तक कृत्रिम पांव बनाकर लगाए गए। रोहित अब चलते है और जल्दी ही उन्हें काम पर लौटने की उम्मीद हैं।

# 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

## संस्थान की आगामी पांच वर्ष : योजना

**1,40,400 शल्य चिकित्सा**

संस्थान द्वारा किये जाने वाले ऑपरेशन में 15 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि का लक्ष्य।

**1,87,200 सहायक उपकरण निर्माण एवं वितरण**

25 प्रतिशत सहायक उपकरण निर्माण एवं वितरण ज्यादा होगा।

**46,800 कृत्रिम अंग निर्माण एवं वितरण**

10 प्रतिशत कृत्रिम अंग ज्यादा बनायेंगे।



**510 दिव्यांग जोड़ों की बसेगी गृहस्थी**

सन 2026 तक 10 सामूहिक विवाह समारोह का होगा आयोजन।



**250 एनजीओ को लेंगे गोद**

प्रतिवर्ष 50 छोटी एनजीओ को देंगे आर्थिक मदद।



**एनसीए होगा उच्च माध्यमिक में क्रमोन्नत**

सन 2026 में प्रतिवर्ष 1000 निर्धन एवं आदिवासी बच्चे पढ़ेंगे।

**22,46,400 रोगियों की निःशुल्क फिजियोथैरेपी चिकित्सा**

25 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि की जायेगी।

**निःशुल्क मोबाईल रिपेयरिंग, सिलाई, कम्प्युटर एवं फिजियोथेरेपी केन्द्र का शुभारम्भ**

2026 के अंत तक संस्थान 82-82 अतिरिक्त केन्द्रों का संचालन करेगा।

**सम्पूर्ण भारत में 62 पी एण्ड ओ वर्कशॉप केन्द्र का शुभारम्भ**

2026 के अंत तक 62 केन्द्रों का अतिरिक्त संचालन किया जायेगा।

# अलीगढ़ व भायंदर में फिजियोथैरेपी शिविर

अलीगढ़ व मुम्बई में 29 अगस्त को संस्थान की स्थानीय शाखाओं की ओर से निःशुल्क फिजियोथैरेपी एवं जांच शिविर आयोजित किए गए। अलीगढ़ के विकास नगर में सम्पन्न शिविर में डॉक्टर अनिल कुमार जी व सतीश कुमार जी ने विभिन्न बीमारियों की जांच की एवं फिजियोथैरेपी द्वारा उनका उपचार किया। समाजसेवी राजेन्द्र जी वार्ष्णेय, कमल जी अग्रवाल व चन्द्रशेखर जी गुप्ता ने शिविर संचालन में सहयोग किया। भयन्दर (मुम्बई) शाखा की ओर से भी इसी दिन ओस्तवाल बगीची में निःशुल्क फिजियोथैरेपी शिविर सम्पन्न हुआ। शिविर में समाजसेवी कांतिलाल जी बाबेल, मुम्बई शाखा संयोजक कमल जी लोढ़ा व स्थानीय शाखा संयोजक किशोर जी जैन ने सेवाएं दी। भयन्दर शाखा के प्रभारी मुकेश जी सेन ने अतिथियों का स्वागत किया। उन्होंने बताया कि फिजियोथैरेपी केन्द्र में रोजाना 50 से अधिक लोग निःशुल्क फिजियोथैरेपी सुविधा का लाभ लेते हैं।

# निःशुल्क छाता वितरण

संस्थान ने शहर में दिव्यांगों, कामकाजी महिलाओं और श्रमिको को वर्षा के पूरे मौसम में छाते वितरित किए। संस्थान संस्थापक पूज्य श्री कैलाश जी 'मानव' ने जुलाई में इस अभियान का शुभारंभ करते हुए कहा कि अगले वर्ष से यह कार्यक्रम पूरे देश में जहां भी संस्थान की शाखाएं हैं, चलाया जाएगा। अब तक 1000 छाते वितरित किए जा चुके हैं।

# प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

देहरादून का शिविर बहुत अच्छा, बहुत अच्छा किसको बोलते 1600 भाई–बहिन दूर–दूर से आये। पहाड़ों से उतरकर के आये। उत्तराखण्ड तो देव भूमि है देहरादून उत्तराखण्ड की राजधानी है। दूर–दूर से आये बद्रीनाथ धाम के वहाँ से, चमेली जिला हाँ और कई बच्चों ने कहा बाबूजी–बाबूजी हमारे यहाँ से केदारनाथ केवल 16 किलोमीटर दूर है। पैदल का रास्ता है। गंगोत्री से आये यमनौत्री से आये। उत्तरकाशी जिस तीर्थ स्थल पर मुझे रहने का अवसर मिला। और जिन तीर्थ स्थल पर मेरे मार्केण्डेय ऋषि के दर्शन किये और शिव भगवान के दर्शन किये। जिन शिव भगवान ने कहा था काल वहीं रुक जा मैं महाकाल तुझे आदेश देता हूँ। विधि के विधान ब्रह्मा जी ने इस बालक की उम्र को 6 साल लिखकर के भेजी थी। पर मैं इसको अमर करता हूँ। अमर हो गये। आज भी सम्भव है अमर होना नहीं है ? क्या करना अमर होकर के ? अपने को सुखायु रहना है और कुछ दीर्घायु रहना। 90 साल, 95 साल, 92 साल हमारे परम् पूज्य पूर्बिया साहब नारायण सेवा में बहुत तपस्या की उन्होंने तन, मन, धन से 92 साल की उम्र में उन्होंने अंतिम श्वास लिया। करकमल धन्य हो गये जब उनके करकमल में मेरे कर कमल थे अंगुलियों को कस के पकड़ लिया और डेढ़ मिनट बाद लगा अंगुलियां छूट गई। हंस की तरह अकेला चला। अकेला ही जाना है कोई साथ में नहीं आता।

## सम्पादकीय

मित्रता मानव का वह गुण है जो उसे अन्य प्राणियों से विशिष्ट की श्रेणी में खड़ा करता है। संग – साथ और मित्रता दोनों भिन्न हैं। संग तो अन्य पशुओं में भी होता है। कई प्रकार के पशु व प्राणी तो ऐसे हैं कि वे समूह में ही रहते हैं। उनका सोना, जागना, खाना, पीना सब कुछ समूहगत क्रिया होती है। किन्तु वे परस्पर मित्र नहीं होते। इन प्राणीयों के झुण्ड पर किसी शक्तिशाली प्राणी का आक्रमण हो जाये तो वे सब अपने – अपने प्राण बचाकर भागने की जुगत में रहते हैं। यह भूल जाते हैं कि हमारा संगी–साथी कहीं शिकार तो नहीं हो जायेगा। वे बस अपनी सुरक्षा को ही अपना कर्म और धर्म मानकर आचरण करते हैं। ऐसा इसलिये है कि उनका वैचारिक धरातल उथला है। उनका संवेदना पक्ष क्षीण है। पर मनुष्य को इन दोनों बातों वरदान है। वह मित्र के सुख में सुखी व दुःख में दुःखी होता है। वह अपने प्राणों को दाँव पर भी लगा कर मित्र के लिये प्रयास करता है। इस दुर्लभ गुण को सहेजकर रखना भी मानवता का एक प्रबल पक्ष है। मित्रता को निभाना और जीना भी एक प्रकार की भक्ति ही है।

## कुछ काव्यमय

रहे भले जो समूह में
पर केवल अपनी सोच।
उसको मानव क्यों कहे,
इसमें क्या संकोच।
मित्र अर्थ में जो जीये,
यही मनुज का काम।
मित्रों के हित जी लिये,
कृष्ण कहो या राम।

**- वरदीचन्द राव**

## कोविड-19 के नियम

- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।
- बार-बार अपने हाथों को धोएं।
- बाहर जाते समय मास्क जरुर लगाऐ।
- अपनी आंख, नाक या मुंह को न छुएं।
- जुकाम और खांसी होने पर मास्क पहनें।
- छींकते समय नाक और मुंह को ढकें।

अपनों से अपनी बात

# सादा जीवन-उच्च विचार

मनुष्य को अपनी जरूरतें अनावश्यक रूप से नहीं बढ़ानी चाहिए। सादगीपूर्ण जीवन ही मनुष्य को खुश रख सकता है। साथ ही हमें दूसरों के सुख–दुःख को भी सदा ध्यान रखना चाहिए।

इस माह राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर जी शास्त्री की देश जन्म जयंती मना रहा है। इन दोनों महापुरूषों को नमन करते हुए इनके जीवन के दो प्रसंग में आपसे साझा कर रहा हूँ। जिनका सार यह है कि मनुष्य को अपनी जरूरतें अनावश्यक रूप से नहीं बढ़ानी चाहिए। सादगीपूर्ण जीवन ही मनुष्य को खुश रख सकता है। साथ ही हमें दूसरों के सुख–दुःख का भी ध्यान रखना चाहिए। महात्मा गांधी साबरमती आश्रम में दिनभर का काम–काज निपटाने के बाद रात्रि में आश्रम का भ्रमण कर आश्रमवासियों से मिलना–जुलना करते थे। एक बार उन्होंने गोशाला में देखा कि एक गोसेवक कड़ाके की सर्दी में सोया ठिठुर रहा था। उसके पास ओढ़ने को पर्याप्त न था। गांधी जी को उसकी इस हालत ने विचलित कर दिया और तुरंत अपनी कुटियां में लौट आए और अपनी एक पुरानी धोती में पुराने कपड़े भर रजाई सिलने लगे। तभी उनकी धर्मपत्नी कस्तुरबा आई और पूछा 'ये क्या कर रहे हैं आप ?' उन्होंने सारी स्थिति बताई। कस्तुरबा ने कहा– 'आप कष्ट कर रहे हैं, मुझे कह दिया होता।' गांधी जी ने कहा तब मुझे शायद इतनी आत्मिक खुशी नहीं मिलती, जो अपने हाथों रजाई तैयार करने के बाद मिल रही है। इसी तरह लाल बहादुर शास्त्री जी यात्रा के लिए ट्रेन में बैठे ही थे कि उन्हें डिब्बे में ठंडक मससूस हुई। उन्होंने पूछा 'बाहर तो गर्मी है, यहां ठंडक कैसी ?' सहायक ने जवाब दिया –'आपके लिए एयरकंडीशनर लगाया गया है।' शास्त्री जी काफी नाराज हुए उन्होंने कहा कि देश के असंख्य लोग बिना एयरकंडीशनर डिब्बों में यात्रा कर रहे हैं तो मुझे कोई अधिकार नहीं है कि मैं अपने लिए इस तरह की सुविधा स्वीकार करूं। उन्होंने तत्काल एयरकंडीशनर हटवा कर ही आगे की यात्रा शुरू की।

**–कैलाश 'मानव'**

## नई सोच के साथ बनाएं लक्ष्य

अपने जीवन को समझना हमारी प्राथमिकता होनी चाहिए। अगर हमने जीवन का महत्व समझ लिया तो यकीन मानिए जिन्दगी सुगम और सफल होने में कोई संदेह नहीं रहेगा। शास्त्रों का अध्ययन करें या ऋषियों– मुनियों को सुने, उन सबका कहना है–'मनुष्य की जिन्दगी पानी के बुलबुले जैसी है। न जाने कब बुलबुला फूट जाए।' यानी कब परलोक का बुलावा आ जाए, किसी को पता नहीं। अगर एक बार हमारी सांसें शरीर से छूट गई तो फिर लौटकर आने वाली नहीं। जीवन क्षणभंगुर है।

इसलिए हमें इसका सदुपयोग करना होगा।

नारायण सेवा संस्थान 23 अक्टूंबर, 1985 से बिना रुके सेवा के पथ पर बढ़ रहा है। दिव्यांगों और पीड़ित मानवता की सेवा करना इसका परम लक्ष्य है। संस्थान दिव्यांगों को सम्पूर्ण पुनर्वास देने का कार्य कर रहा है। 20 वर्षो से दिव्यांग एवं निर्धन सामूहिक विवाह के आयोजन करता आ रहा है। सितम्बर माह में 36वां सामूहिक विवाह सम्पन्न हुआ। जिसमें 21 जोड़ों का पाणिग्रहण शाही धूमधाम से हुआ। ऐसे आयोजनों से समाज को नई दिशा मिलती है। जिन दिव्यांगों के सपने साकार हुए उनके विचार सुनने से आंखे नम हो जाती हैं और लगता है कि उनके लिए हमारे प्रयास और तेज होने चाहिए।

समाज जिन्हें उपेक्षा भाव से देखता रहा है, वे असल में सामान्यजन से कतई कम नहीं हैं। समय–समय पर उन्होंने इसे साबित भी किया है। टोक्यों में सम्पन्न पैरालम्पिक–2021 में भारत के दिव्यांग युवाओं ने 5 स्वर्ण पदक सहित 19 विभिन्न पदक जीत कर कीर्तिमान स्थापित कर हम सबका ध्यान अपनी ओर खींचा है। ऐसे में सशक्त, समृद्ध भारत और उन्नत समाज बनाने के दिशा में हमें अपनी सोच और दृष्टि को बदलना ही होगा। संस्थान ने समाज कल्याण की योजनाओं को ज्यादा से ज्यादा दिव्यांग एंव जरूरतमंदों तक पहुंचाने के लिए पंचवर्षीय विजन डॉक्यूमेंट तैयार कर दृढ़ता से उस पर कार्य करने का संकल्प भी लिया हैं। यह संकल्प आपश्री के आशीर्वाद और सहयोग के बिना मूर्तरूप नहीं ले पाएगा। आइये, आप भी उसमें सदैव की तरह सहभागी बनें और भारत की आजादी के अमृत महोत्सव पर सेवा पथ की ओर तेजी से आगे बढ़ने की शपथ लें।

**– सेवक प्रशान्त भैया**

# एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

उदयपुर में उनके हृदय के अलावा अन्य अंगों की भी जांच कराई तो फैंफड़े के केन्सर का पता चला। केन्सर नाम ही ऐसा है कि सभी का घबराना स्वाभाविक था।

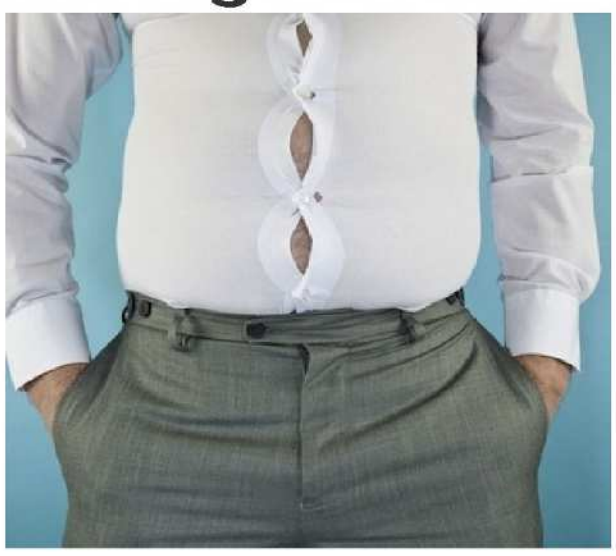
उन्हें अस्पताल में भर्ती करा दिया। कैलाश के पिता को जानकारी थी कि आगामी रविवार को सत्तू वितरण का कार्य है और कैलाश के जीवन की यह महत्वपूर्ण घटना है। शुक्रवार को उन्होंने कैलाश को अपने पास बुलाया और प्यार से उसके चेहरे पर हाथ फिराते हुए कहा – बेटा, मेरे मोह में यहां बैठे मत रहना, पई जाओ, अपना काम करो, मैं वचन देता हूँ कि जब तक तुम नहीं आओगे मैं अपने प्राण नहीं त्यागूंगा। उनके ऐसा कहते ही सबकी रूलाई फूट पड़ी।

मां साथ थीं, वे भी पिताजी के साथ ऋषिकेश चली गई थी। बड़े भाई राधेश्याम के अलावा सभी निकट के रिश्तेदार आ गये थे। पिताजी ने इन सबकी ओर इशारा करते हुए कहा कि किसी भी गंभीर परिस्थिति हेतु डॉक्टर तो हैं ही, सेवा के लिये इतने लोग हैं, तू कुछ मत सोच और अपना शिविर लगा कर आ जा। बड़े भाई ने भी दिलासा दिया कि वे हैं पिताजी की देखभाल के लिये, एक ही दिन की तो बात है, चला जा।

कैलाश पशोपेश में था मगर राधेश्याम की बात के बाद उसमें हिम्मत आ गई और उसने पई जाने का फैसला कर लिया। शविवार रात्रि को सभी साथियों का आहार कॉलोनी में ही रखा। सबने सुबह 6 बजे रवाना होने का निश्चय किया। बस वाले से पहले ही बात कर ली थी।

**अंश - 128**

## टाइट कपड़े से त्वचा को नुकसान होता



शरीर को शेप में दिखाने के लिए लोग आजकल टाइट कपड़े पहनने तो लगे हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि इनसे नाजुक अंगों को नुकसान पहुंचता है। स्किनी जींस या इस जैसे अन्य कपड़े लंबे समय तक पहनने पर ये जिस तरह त्वचा से चिपके रहते हैं, ऐसे में पसीना सूख नहीं पाता, जिससे खुजली व रैशेज की दिक्कत हो सकती है। टाइट कपड़ों से उठने–बैठने के दौरान जोड़ों पर दबाव पड़ता है और जांघों की नसों में भी खिंचाव होता है।

## सेंकने से बढ़ जाती है भुट्टे की पोषकता

भुट्टा प्रकृति में मीठा, ठंडा, भूख व ताकत बढ़ाने वाला, कफ–पित्त कम करने वाला है। बारिश के मौसम में भुट्टे खाना फायदेमंद होता है। इसमें कैल्शियम, आयरन, फॉलिक एसिड के साथ विटामिन–सी, डी व ए होते हैं।

**फायदे** : भुट्टे को पकाने के बाद 80 प्रतिशत एंटी ऑक्साइडेंट तत्व बढ़ जाते हैं। कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटाकर यह हृदय रोगियों और अधिक वजनी लोगों के लिए फायदेमंद है। यह खून की कमी को भी दूर करता है।

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


NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

आओ नवरात्री मनाएं,
कन्या पूजन करवाएं!

नवरात्रि कन्या पूजन
7th - 15th October, 2021
बने किसी दिव्यांग कन्या के धर्म माता पिता

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

रात को एक बजे गये पोस्ट ऑफिस। सारे मनीआर्डर में एडवाईस भरी। लेटर बॉक्स के ताले खोले गये। डाक लाई गयी। सुबह आठ बजे तक, रात के एक बजे से लगातार काम करते रहे। पोस्टमैंन चंकित भाव से आया, यही पोस्ट मास्टर साहब बदल गये, परिवर्तन आ गया। राजा ने स्नान करते हुए देख, शरीर पर गरम–गरम दो बूंदे गिरी। ऊपर देख उनकी रानी आँखें में आँसू लाये रो रही थी। उनके आँखों की गरम–गरम बूंदे आँसूंकी पड़ी थी। राजा ने कहा– महारानी जी आप क्यों रोती हो? महारानी ने कहा– मेरा एक ही भाई है। आज उसने एक संकल्प लिया कि एक साल बाद वो साधु बन जायेगा। इसलिये मेरे को रोना आ गया। राज हंसा, एक साल बाद मन में? भाव आ गये, साधु बनना उसमें एक साल। तीन सौ पैंसठ दिन, अरे! आज ही क्यों नहीं साधु बन जावे। रानी चकित, दुःखी, गुस्सा आया जैसे आप आज ही साधु बन सकते हैं। हाँ, अभी आज्ञा है क्या? मैं आज इसी क्षण साधु बन जाता हूँ। बस स्नान करते– करते साधु बन गये। साधु जगत् का उद्धार करता है। पोस्टमास्टर साहब में परिवर्तन आ गया। चकित रूप से लोगों ने देख उनकी डाक वितरण हो रही है–अठारह दिन बाद। मनीआर्डर, बूढ़ी आँखें ने आशीर्वाद दिये। पोस्टमैंन को कहा– तेरा कल्याण हो। पोस्ट ऑफिस वालों का सभी का कल्याण हो। करीबन एक बजे उन्होंने कहा कि मैं अनकन्डीशनल पत्र लिख देता हूँ उसमें कहा–इस्पेक्टर साहब मेरा कहीं भी ट्रांसफर कर देना, मैं चला जाऊंगा। अपनी पोस्ट पर, कोई यूनीयन बीच में नहीं लाऊंगा। अब तक मैंने बहुत पाप किया है। आज से मैं सच्चा धार्मिक बनूंगा। कपड़ों से क्या फर्क पड़ता है–भैया? कपड़े तो कैसे भी हो, कपड़े तो रंगरेज रंग देता है। हाँ, पन्द्रह रूपये में कपड़े देओ सफेद, रंगना है, उसी रंग में रंग देगा। भाइयों और बहनों ढाई महिने में करीबन साठ पोस्ट ऑफिसों का इन्सपेक्शन किया। बारह महिने में कुल एक सौ तेईस का करना है। पिचोत्तर दिन में साठ ठीक है। एसीओ साहब बड़े खुश हुए, अनकडिशनल पत्र गया और कैलाशजी आपने तो गजब कर दिया। अगली बार जब आप आएंगे कोटा तब आप मेरे साथ भोजन कीजियेगा। अब मैं उसका ट्रांसफर कर दूंगा। पास ही की जगह पर। वो तो यूनीयन बहुत लाता है। साहब मैंने तो अपनी कर्त्तव्य पूर्ति की।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 255 (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. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023