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-2469 • उदयपुर, बुधवार 29 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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।

महामारी में भी विमंदितों की सेवा

भारतभर के विभिन्न राज्यों से इलाज कराने आने वाले दिव्यांगजनों के माता–पिता और परिजनों की परेशानियों से द्रवित होकर संस्थान ने मानसिक विमंदित या जन्मजात दिव्यांगता के क्षेत्र में कुछ विशेष करने का दृढ़–संकल्प लिया। जिसकी बदौलत वर्ष 2018 में मानसिक विमंदित पुनर्वासगृह स्थापित किया गया। वर्तमान में इस पुनर्वास गृह में 50 मानसिक विमंदितजन रह रहे हैं। इनमें से 10 महिला मानसिक विमंदित लाभार्थी है।

सच में हम इनकी परेशानी देख ही नहीं सकते। इनमें कुछ ऐसे बच्चे भी है जो न तो स्वंय चल सकते हैं, न बोल सकते हैं और न ही ठीक से खा–पी सकते है। हर विमंदित बच्चे को व्यक्तिशः एक या दो परिचारक मिलकर खिलाने–पिलाने, नहलाने व उनकी देखभाल का काम करते हैं। इस ईश्वरीय पूजा के कार्य में संस्थान के 35 सेवाकर्मी समर्पित भाव से लगे हैं, जोकि 24 घंटे बच्चों की देखरेख और केयर करते है। इन बच्चों का प्रति सप्ताह स्वास्थ्य परिक्षण भी होता है। संस्थान ऐसे विमंदितो की सेवा करके एक अनुकरणीय नजीर पेश कर रहा है। यह गृह विशेष योग्यजन निदेशालय, राजस्थान सरकार के सहयोग से संचालित है।

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।

निशा को मिला नया सवेरा

बेतिया (बिहार) की रहने वाली निशा कुमारी (15) का बांया पैर जन्म से ही विकृत अर्थात् छोटा था। पैरो के इस असंतुलन को देख पिता चान्देश्वर शाह व माता चंदादेवी सहित पूरा परिवार चिंतित रहा। किसी ने बताया कि थोड़ी बड़ी होने पर बच्ची का पांव स्वतः ठीक हो जाएगा, लेकिन ऐसा न होने पर माता–पिता की चिंता और अधिक बढ़ गई। अस्पताल में दिखाने पर ऑपरेशन का काफी खर्च बताया। जो इनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था।

पिता बाजार में सब्जी का विक्रय करते हैं, एवं माता–पिता खेतीहर मजदूर है। निशा के दो भाई और और दो बहनें हैं। कुल मिलाकर परिवार में सात सदस्य हैं, जिनका पोषण माता–पिता की कमाई से बामुश्किल हो पाता है। कुछ ही समय पूर्व दिल्ली में रहने वाले इनके करीबी रिश्तेदार भूषण शाह ने टीवी पर नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क पोलियो सुधार ऑपरेशन एवं कृत्रिम अंग वितरण के बारे में कार्यक्रम देखा तो उन्हें बड़ी प्रसन्नता हुई और उन्होंने तत्काल निशा के पिता को सूचित किया।

बिना समय गंवाए पिता चान्देश्वर और उनके साढू वासुदेव शाह जुलाई के पहले सप्ताह में ही निशा को लेकर उदयपुर संस्थान मुख्यालय पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने उसकी जांच कर 'एक्सटेंशन प्रोस्थेटिक' (कृत्रिम अंग) लगाया।

इसके लगने से निशा के दोनों पांवों में संतुलन है और वह बिना सहारे चल सकती है। निशा के भविष्य के प्रति चिंतित पूरा परिवार अब प्रसन्न है।

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।

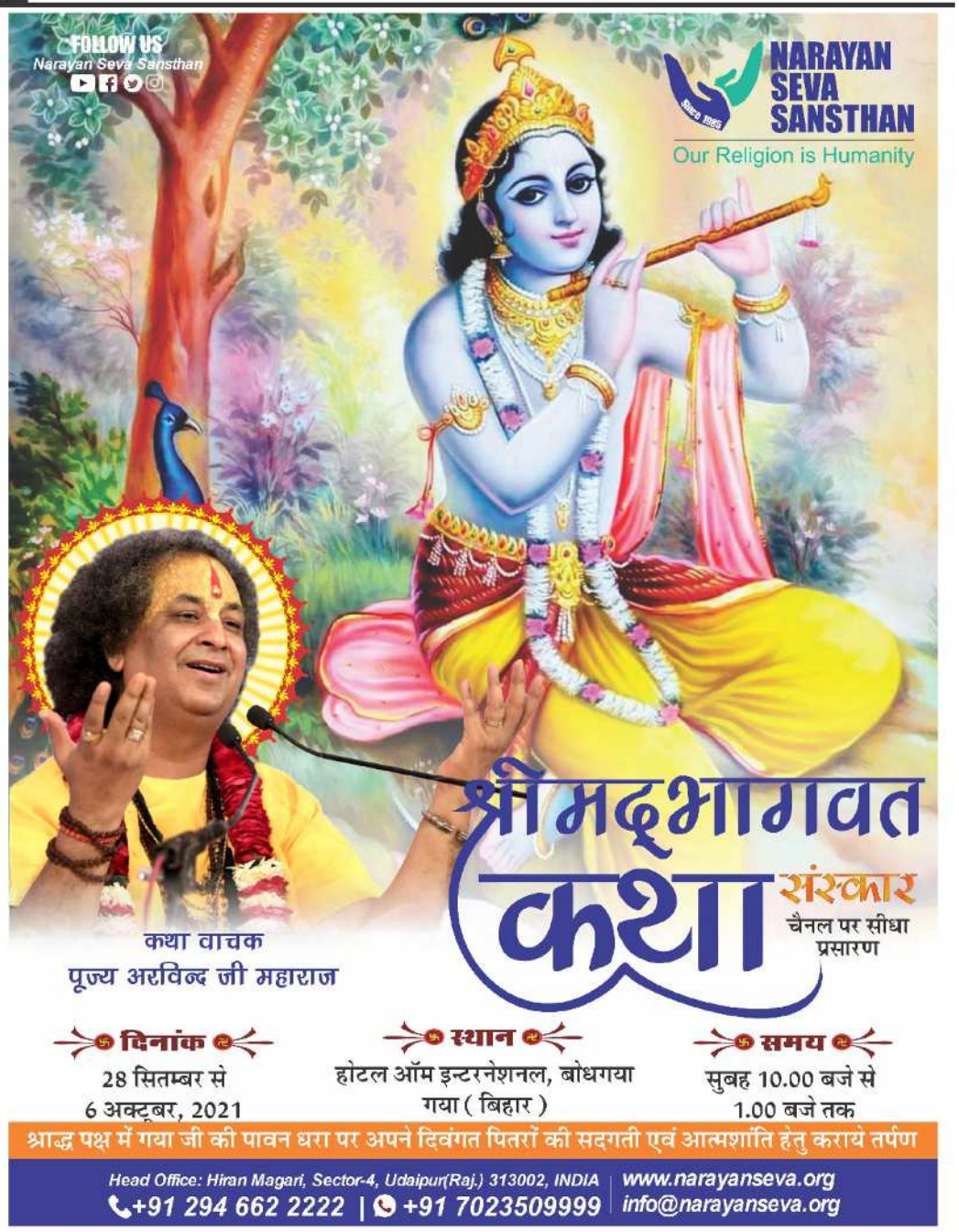
250 एनजीओ को लेंगे गोद
प्रतिवर्ष 50 छोटी एनजीओ को देंगे आर्थिक मदद।

एनसीए होगा उच्च माध्यमिक में क्रमोन्नत
सन 2026 में प्रतिवर्ष 1000 निर्धन एवं आदिवासी बच्चे पढ़ेंगे।

22,46,400 रोगियों की नि:शुल्क फिजियोथैरेपी चिकित्सा
25 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि की जायेगी।

नि:शुल्क 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।



जागरूकता सेमीनार

संस्थान में 2 सितम्बर को कैन्सर जागरूकता सेमीनार हुआ। कैन्सर रोग विशेषज्ञ डॉ. मनोज महाजन ने कैन्सर रोग की गम्भीरता, लक्षण व इलाज के विभिन्न चरणों पर प्रकाश डालते हुए कैन्सर से बचने के विभिन्न उपाए बताए। उन्होंने बताया कि सरवाइकल कैन्सर से बचने के लिए 3 से 14 साल के बच्चों को वैक्सीन लगवाना आवश्यक है। महिलाओं को कैन्सर के प्रति अधिक जागरूक रहने की आवश्यकता है।

उन्होंने बताया कि बच्चों को ज्यादा देर तक टीवी स्क्रीन के सामने नहीं बैठना चाहिए। दो–ढाई घंटे तक टीवी के सामने बैठना नुकसानदायक है, इसकी बजाय उन्हें आउटडोर गेम्स में समय देना चाहिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन की 2018 की रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर 30 मिनट में 70–100 लोगों को यानी हर मिनट 5 लोग कैन्सर का शिकार बनते हैं।

सिर्फ तम्बाकु के सेवन से ही 40 प्रतिशत व्यक्ति कैन्सरग्रस्त होते हैं। यदि व्यक्ति परिश्रम और व्यायाम करने के साथ तम्बाकु व धूम्रपान से दूर रहे तो कैन्सर से मौत की भयावहता कम हो सकती है और हर साल 5 से 6 लाख के कैन्सर रोगियों की संख्या घट सकती है।

संस्थान की और से डॉ. महाजन का स्वागत संस्थान अध्यक्ष सेवक प्रशांत जी भैया ने किया। सेमीनार में संस्थान के सभी साधक व कैन्सर केयर क्लीनिक की संयोजिका श्रीमती यशोदा जी पणिया उपस्थित थी। संयोजन श्री महिम जैन ने किया।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

जैसा करेंगे वैसा होगा।
कर्म प्रधान विश्वरचि राखा,
जो जस करइ सो तस फल चाखा।

यही रामायण की चौपाई बोलते हुए रामेश्वरधाम के दर्शन करने गए थे। और बाईस कुण्डो में स्नान किया। सबसे बड़ा विश्व का गलियारा रामेश्वरधाम मिला। इतना लम्बा – चौड़ा। कैसे होते थे लोग, प्रणाम करते हैं जिन्होंने मंदिर बना दिये।

प्रणाम करते है उन्हें, जिन्होंने हमें पहचानने की संज्ञा की भी पहचान दे दी। तुरन्त प्रतिक्रिया, घर की भी कोई बात हो जावे, कोई गुस्सा कर देवे। रुक जाइये आधा मिनट रुक जाइये। एक मिनट रुक जाइये। सोचेंगे एक मिनट बाद, दो मिनट बाद जवाब दूंगा। हो सकता है आपकी संज्ञा कह देवे कि–अभी क्या जवाब देना, बाद में देखेंगे। काम हो जाएगा अपना।

वो पेट्रोल ले के आया था, आपने माचिस नहीं लगाई। पेट्रोल से आग नहीं लगी। बच गए, आप भी बच गए वो भी बच गया। क्योंकि सामने वाला भी जलता ना। आग का स्वभाव है, पेट्रोल का स्वभाव है जलना और जलाना। आपने तुरन्त प्रतिक्रिया करके एक शीतल जल की बाल्टी कर दी।

सम्पादकीय

इच्छायें बहुत ही बलवती होती हैं। ये अपनी मंजिल पाने के लिये उचित या अनुचित कुछ भी नहीं देखती। इनकी प्रबलता के कारण प्रथम तो यह भी ज्ञात करने का मनुष्य नहीं सोच पाता है कि यह पैदा हुई इच्छा वाजिब है या गैरवाजिब? और कोई यदि सोच भी लेता है तो इच्छा की शक्ति इतनी प्रबल होती है कि वह अच्छी ही लगने लगती है। जब इच्छा अपना सिर उठाती है तो उसकी पूर्णता के लिये वह मनुष्य को तैयार भी कर लेती है। पहले विवेक नहीं था कि वाजिब / गैरवाजिब का निर्धारण कर सकें अब निर्णय नहीं हो पाता कि उचित को त्यागकर अनुचित भी कर लें क्या ? इसी उहापोह में मनुष्य इच्छाओं का दास होता जाता है। यह सही है कि अधिकतर इच्छायें भौतिक सुखों को प्राप्ति तक की सीमा वाली ही होती हैं। यदि इन इच्छाओं की सोच विस्तृत करके आध्यात्मिक या भौतिक धरातल पर ले जाया सके तो मनुष्य निखर उठेगा। साधना के द्वारा भी व्यक्ति यही कुछ तो करता है। यदि स्वरूप न बदला जा सके तो नियंत्रण तो सध ही जाता है।

कुछ काव्यमय

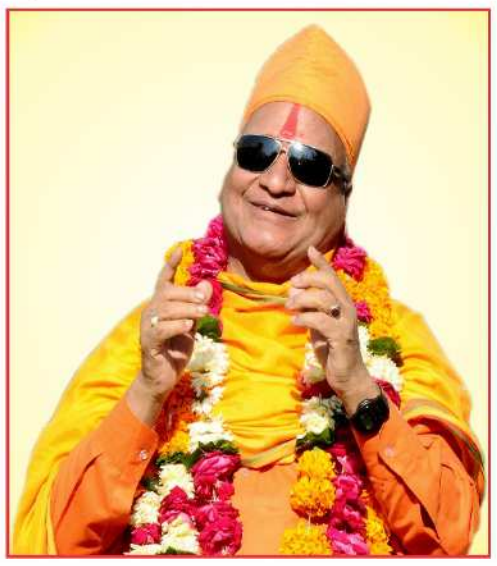
इच्छायें पनपती है
फलती - फूलती है
और अपना अधिकार
जमा लेती हैं।
फिर तो इनके उचित
और अनुचित का भी
ध्यान नहीं रहता
ये बहुत पीड़ाये देती हैं।
- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

सोच को बदलें

सुबह जल्दी, बहुत जल्दी उठना, दुकान पर जाना, भट्ठी 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 कढ़ाहियों के मांजनें और भट्ठी 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।

और 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'

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)

धीरे धीरे अन्य लोगों के जवाब भी आने लगे। किसी ने एक बोरी तो किसी ने 2 बोरी तो किसी ने नकअ राशि का आश्वासन दिया। कुछ ही दिनों में सौ–सवा सौ बोरी के आश्वासन आ गये। अभी भी 300 बोरी का लक्ष्य बहुत दूर था। इन्हीं दिनों प्रसिद्ध जैन साध्वी मणिप्रभा जी का चातुर्मास उदयपुर में चल रहा था। थोब की बाड़ी में प्रतिदिन उनके व्याख्यान होते थे जिनमें श्रद्धालुओं की अपार भीड़ उमड़ती थी। खड्ग सिंह हिरण अत्यन्त सेवा भावी व सहयोगी व्यक्ति थे। वे यूनिवर्सिटी में प्रोफेसर थे। कैलाश का उनसे अच्छा परिचय था। प्रो. हिरण को कैलाश के प्रकल्प की जानकारी थी। उन्होंने सुझाया कि क्यूं नहीं हम साध्वी मणिप्रभ जी से इस बारे में सहयोग की विनती करें। उन्होंने अगर इसमें रूचि ले ली तो अपना काम बहुत आसान हो जायगा। कैलाश को यह सुझाव जंच गया और एक दिन में वे दोनों साध्वी के पास पहुँच गये।

साध्वी को कैलाश के कार्यों की जानकारी थी। वे अत्यन्त विदुषी और व्यावहारिक ज्ञान रखने वाली महिला थी। प्रोफेसर ने कैलाश का परिचय कराया, कैलाश ने धोक देकर उन्हें प्रणाम किया तो विदुषी बोल पड़ी–मेरे पास क्या उम्मीद लेकर आये हो। कैलाश ने औपचारिकतावश कह दिया कि महाराजश्री का आर्शीवाद प्राप्त करने उपस्थित हुआ हूँ। साध्वी को जैसे कैलाश के मन की बात का अन्तर्यामि हो, वो बोली –सेवा के कार्य में आशीर्वाद से काम नहीं चलता, साधनों की भी आवश्यकता होती है, वैसे तो मैं साध्वी हूँ फिर भी आप बताओ। कैलाश ने उन्हें पूरी योजना बताते हुए कहा – महाराज सा. आप 100 बोरी दिलवा दें तो बहुत काम हो जायगा। साध्वी कुछ नहीं बोली और हाथ ऊपर करके आशीर्वाद दे दिया। साध्वी बहुत अच्छा बोलती थी। कैलाश भी उन्हें सुनने जाता था और उनके प्रवचन रिकार्ड भी करता था। साध्वी से भेंट के तीसरे ही दिन जब कैलाश उनका प्रवचन सुन रहा था तो वे अपना प्रवचन बीच में रोक कर बोलीं –कैलाशजी हमारे बीच बैठे हैं, उन्होंने उसकी तरफ इशारा किया तो कैलाश अपने स्थान से हाथ जोड़ते हुए उठ खड़ा हुआ, साध्वी बोली ये अच्छे कार्यकर्ता हैं, समाजसेवी हैं, गरीबों की सेवा में अपना जीवन समर्पित कर रखा है, 100 बोरी गेहूँ से इनकी मदद की जाये, ऐसे मेरे भाव जगे हैं। मैं तो जेब रखती नहीं, अब आप सोच लो क्या करना है। साध्वी का इतना मात्र कहना ही बहुत बड़ी बात थी। लोगों में उत्साह उमड़ गया। तेजसिंह जैन संघ के पदाधिकारी थे, उन्होंने सभी श्रावकों का आह्वान किया कि जिसकी जितनी श्रद्धा हो लिखाओ। एक ने लिखाया फिर तो तांता लग गया। किसी ने एक तो किसी ने दो–किसी ने और ज्यादा लिखाई। देखते ही देखते 76 बोरी का आश्वासन मिल गया। अगले दिन के प्रवचन में भी यही क्रम जारी रहा, उस दिन कई लोग नये भी आये थे, 30 बोरी और लिखा दी गई। दो दिन में 106 बोरी हो गई, कैलाश का मन बल्लियों उछलने लगा। आंकड़ा 300 तक पहुँचाने में अब ज्यादा वक्त नहीं था। कैलाश ने मफत काका को फोन कर दिया कि गेहूँ की व्यवस्था हो गई है, आप तेल व शक्कर भेज दें।

अंश - 123

जीवनशैली में लाएं बदलाव

फूड सेटी एंड स्टेंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (एफएसएसएआइ) 'आज से थोड़ा कम' अभियान के माध्यम से लोगों को स्वस्थ जीवनशैली के प्रति प्रोत्साहित कर रहा है। इस तरह लाएं बदलाव–

- बच्चों को अत्यधिक चॉकलेट और कैंडी खाने से मना करें, यह आगे चलकर उनमें मोटापे एवं अन्य बीमारियों की आशंका बढ़ाता है।
- रिफाइंड शुगर की जगह नेचुरल शुगल लें, जैसे मिठाई में मीठे के लिए फलों को मिलाएं। फलों का जूस पीने के बजाय ताजा फल खाएं। इससे फाइबर मिलने के साथ ही पेट भरेगा और कैलोरी भी कम मिलेगी।
- हाई शुगर फूड्स जैसे केक, पेस्टी, कन्फेक्शनरी, मिठाइयां आदि सीमित मात्रा में ही खाएं।
- शुगर की जरूरत कम से करने के लिए व्यंजन में दालचीनी और जायफल का प्रयोग करें।

मोटापे को रोकने के तीन कदम

1 'आज से थोड़ा कम' अभियान के सुझावों के अनुसार अपने आहार में से चीनी को कम करने का प्रयास करें।

2 रोजाना 30 मिनट की मध्यम– तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधियां करने की योजना बनाएं। इसे अपने दोस्तों और परिवार के साथ शेयर करें और एक–दूसरे का अपनी प्रोग्रेस के बारें में बताएं।

3 प्रोसेस्ड और पैकेज्ड फूड को अपने आहार का हिस्सा न बनाएं।

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

अनुभव अमृतम्

तो क्षणभंगुर है, क्षणभंगुरता। वाह! वाह, कमलाजी ओ हो सिरोही से सामान ट्रांसपोर्ट से। तीन–चार बोरी, तीन–चार कार्टून बिल्टी कटवाई, सामान आने में ही बीस–पच्चीस दिन लग गये। बार–बार ट्रांसपोर्ट कम्पनी को फोन कर रहे, अब तो आया होगा? अरे! सिरोही से झालावाड़ पच्चीस दिन! अरे! साहब आपरा सामान आ गया, अच्छा भई बहुत बढ़िया पच्चीस दिन में आया, आया तो सही। सामान लाया गया दो बोरी, पुस्तकें ही पुस्तकें हैं। गीताप्रेस की पुस्तकें, आनन्द की लहरें दो सौ पुस्तकें। जिसमें ये गीताजी, रामसुखदास जी की साधक संजीवनी, महाभारत ग्रंथ पार्ट वन और पार्ट टू में। रामचरितमानस अद्‌भुत दो बड़ी पुस्तकें, ये ही मेरा जीवन है। पूज्य बापूजी योगीराज मदनलालजी अग्रवाल साहब। गीताजी की अद्‌भुत संदेशवाहिका श्रीमती सोहनीदेवी जी माताजी, कर्त्तव्य निभाने वाले कर्मठ राधेश्यामजी अग्रवाल साहब, जगदीश आकाश कविराज।

सत्यनारायण भैया अपने आप में गीताजी का ज्ञानी। रामसुखदासजी महाराज स्वामीजी महाराज का भक्त। हाँ, कमलादेवी जी अग्रवाल अमृतसर पहुँच गयी। अमृतसर में, अमृतसर में जाने के पहले बाम्बे, श्रीमान द्वारकेशजी गर्ग साहब। स्वस्थ रहो, मस्त रहो, व्यस्थ रहो। दुकान जब थी दो–दो, तीन–तीन पेज की पत्री लिखता था, उनका भी तीन–तीन पेज में उत्तर आता था। एक दिन बाम्बे गया, होटल में एक फ्लोर पर चार–पाँच बेड्स ऐसी व्यवस्था। कहीं सर्विस करते हो? एक–एक अलमारी, एक बेड, एक छोटी टी टेबल। जीजा जी साहब के पास में एक इन्दौर वाले करोड़पति सेठ का बेटा बाम्बे में फैक्ट्री लगाने आया है। कैलाशजी, दस हजार रुपये रोज खर्च करते है– खुद पे। करोड़पति सेठ का बेटा है, दस हजार रुपये अपने पे बिगाड़ रहा है, परन्तु जीजाजी से मित्रता। जीजाजी न ऐसा कहा– ऐसा सूपड़ा सार को ग्रहण करना, थे को उड़ा देना।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 250 (कैलाश 'मानव')

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

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