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-2498 • उदयपुर, बुधवार 27 अक्टूबर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

### आदिवासी अंचल में नि:शुल्क वस्त्र वितरण

प्राणिमात्र की सेवा में जुटी मानव कमल कैलाश सेवा संस्थान एवं नारायण सेवा संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में रविवार को गिर्वा पंचायत समिति के खेजड़ा ग्राम में नि:शुल्क वस्त्र वितरण शिविर हुआ।

संस्थापक चेयरमैन कैलाश जी 'मानव' एवं कोषाध्यक्ष कमलादेवी जी अग्रवाल के सान्निध्य में 150 आदिवासी महिलाओं को राजस्थानी पोशाक घाघरा– ओढ़नी, 50 बच्चों को पेंट–शर्ट और 160 जरूरतमंदों को चद्दर बांटे गए। शिविर में साधना जी अग्रवाल, कुलदीप सिंह जी, शांतादेवी जी, सुकांत जी, शांतिलाल जी, राजेन्द्र जी वैष्णव ने आदि सेवाएं दी।

यह ज्ञातव्य है कि नारायण सेवा संस्थान की प्रेरणा से ही मानव कमल सेवा संस्थान ने अनेक सेवा कार्य आदिवासी क्षेत्र व जरूरतमंदों के लिये प्रारंभ किये हैं।

### राजश्री आत्मनिर्भर बनी

मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल के निकटस्था 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 नि:शुल्क 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।

### 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।

### मूकबधिर –प्रज्ञाचक्षु बच्चों की 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।

## निशा को मिला नया सवेरा

बेतिया (बिहार) की रहने वाली निशा कुमारी (15) का बांया पैर जन्म से ही वि.त 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 संस्थान 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।

## प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

रामचरित मानस में गोस्वामी तुलसीदास जी महाराज ने पारायण विधि लिखी है। पारायण से पूर्व स्नान करना चाहिए बाहर की शुद्धि धर्म है। अन्दर की शुद्धि भी धर्म है। धर्म ही स्वभाव हमारा, वहां स्नान करना चाहिए। नाखून कटे हुए होने चाहिए, बाल ठीक होने चाहिए, मंजन किया होना हुआ चाहिए, मुँह भी साफ होना चाहिए स्नान रोज करना चाहिए। और जब कोई शुभ काम करते हैं, धार्मिक काम करते आचार्य जी फरमाते हैं जल लीजिए। इस हाथ को ढक दीजिए और बोलिये

**अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोघपिवा।**
**यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाहयाभ्यन्तरः शुचिः।।**

बाहर से भी पवित्र होवें और बाहयाभ्यन्तर से भी पवित्र होवें।

बाहर से भी पवित्र होना, स्वच्छ कपड़े पहनना। ऐसा नहीं ऊपर तो रेशमी कपड़ा हो कमीज और अन्दर मैला बनियान हो। मैला बनियान आपके कीटाणु लायेगा। कीटाणु अपने आप पैदा हो जाता है। जहाँ मैल हुआ वहां कीटाणु, जहाँ विकार हुआ वहां मन की व्यथा, जहाँ गुस्सा आया कहां पूरा शरीर काँपने लग गया। आँखें लाल –लाल हो गई, होठ फड़फड़ाने लग गये। ज्यादा गुस्सा आया तो पैर भी काँपने लग गये। ज्यादा खूब गुस्सा आया और कमजोरी नहीं है तो हाथ भी काँपने लग गये। आज ये विकारों से मुक्त की यात्रा है।

## सम्पादकीय

मान–अपमान दोनों यों तो विपरीत ध्रुवों वाले अर्थसूचक शब्द हैं, पर ये दोनों मानव जीवन में पल–पल संचरित होने वाले भाव हैं। मान मिलने पर व्यक्ति की प्रसन्नता का पारावार नहीं रहता है तो अपमान होने पर उसकी तिलमिलाहट भी छिपी नहीं रहती है। मान को हमने गर्व का तथा अपमान को शर्म का विषय मान लिया है। मान होने पर व्यक्ति को लगता है कि वह अन्य लोगों की तुलना में श्रेष्ठ है। वह स्वयं को कुछ विशिष्ट मानने लगता है। ऐसे ही अपमान हो तो व्यक्ति बदले की भावना से आवेशित हो उठता है। उसका अहंकार फुफकारने लगता है। मानव मानस के अध्येता एवं प्रभु प्रेमी कहते हैं कि न मान उचित व अच्छा है और न अपमान। मान और अपमान दोनों ही घातक हैं। इन दोनों में भी मान को ज्यादा खतरनाक माना गया है क्योंकि यह सुखद अभिमान का जनक होता है। मान मिलते ही व्यक्ति में गिरावट का अंदेशा ज्यादा बढ़ जाता है। अपमान एक ओर व्यक्ति को झिंझोड़कर जागृत करने का एक उपक्रम है ठीक वैसे ही मान व्यक्ति को गफलत में ले जाने वाला गुणधर्म है। इसलिये अच्छा यही है कि हम मान और अपमान, दोनों से बचें।

## कुछ काव्यमय

**समता के सागर में**
**गोते लगाने वाला ही**
**समझ के मोती चुन पाता है।**
**जिसने लोगों की बातों को**
**अपनी बातें मान ली वो**
**मन की नहीं सुन पाता है।**
**जिसने अपने ताने बाने से**
**अपने ही करघे को चलाया,**
**वो ही विचारों की**
**चादर बुन पाता है।**
**- वरदीचन्द राव**

**हर घंटे साबुन से**
**अपने हाथों को तक़रीबन**
**20 सेकंड तक धोएँ।**

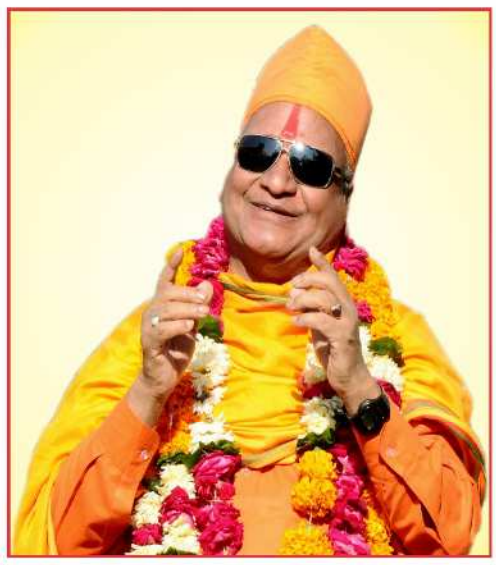
अपनों से अपनी बात

# पल-पल का सदुपयोग

जब हम अपनी उम्र के बारे में सोचें तो ये ध्यान रखें कि हमने कितना समय सदाचार, परमात्मा के ध्यान, धर्म–कर्म के काम में व्यतीत किया है, क्योंकि कायदे से वही हमारी सही उम्र का पैमाना है।

मनुष्य को अपनी उम्र के पल–पल का सही उपयोग करना चाहिए क्योंकि मानव जीवन दुर्लभ है। इसे सार्थक बनाएं और पीछे छोड़ जाएं अपनी यादगार है। हमारी जो उम्र है, उसमें से ज्यादातर समय तो मनुष्य व्यर्थ की बातों में बर्बाद कर देता है। इस सम्बन्ध में मुझे एक कथा प्रसंग का स्मरण भी आ रहा है।

गौतम बुद्ध के एक शिष्य थे। वे बुद्ध के साथ ही रहते थे। स्वभाव से बहुत ही भोले–भाले थे। एक दिन बुद्ध ने सोचा कि चलो आज इस वृद्ध के और सरलमना इंसान से कुछ गहरी बातें करते हैं। बुद्ध ने उस बूढ़े शिष्य से पूछा,



'क्या आयु होगी आपकी?' शिष्य ने उत्तर दिया, 'यही कोई 70 साल।' बुद्ध मुस्कराए और कहा, 'नहीं आप सही उम्र नहीं बता रहे है।'

ये सुनकर शिष्य परेशान हो गया। वह जानता था कि बुद्ध बिना किसी वजह से एक भी शब्द नहीं कहते हैं। और, यदि बुद्ध कह रहे है तो जरूर कोई बात होगी। उसने फिर बुद्ध से कहा, 'मैं अपनी उम्र गलत नहीं बता रहा हूं।' देखिए, मेरे बाल श्वेत हो गए है, दांत गिर गए हैं। मैने पूरा जीवन जिस उम्र के हिसाब से बिताया है, वह यही है, लेकिन आपको क्या लगता है, मेरी उम्र क्या है?'' बुद्ध ने कहा, 'तुम्हारी उम्र एक वर्ष है।' यह बात सुनकर बूढ़ा शिष्य और अधिक परेशान हो गया। उसने कहा, 'आप ऐसा क्यों कह रहे हैं?'

बुद्ध बोले, 'सच तो यह है कि तुमने जो 69 साल दुनियाभर में व्यतीत किए है, वो बेकार हो गए। पिछले वर्ष से जब तुमने धर्म को खोजना शुरू किया, जब तुम ध्यान की ओर बढ़े, तभी से तुम्हें सही अर्थ में जन्म मिला। इसलिए तुम्हारी आयु एक वर्ष मानी जाएगी।' बन्धुओं! बुद्ध का इशारा है कि जब हम अपनी उम्र के बारे में सोचें तो ये ध्यान रखें कि हमने कितना समय सदाचार, परमात्मा के ध्यान और धर्म–कर्म में व्यतीत किया है। कायदे से वही समय हमारी सही उम्र है।

**–कैलाश 'मानव'**

# सफलता की कसौटी

जब हम कोई लक्ष्य तय करें तो पहले उसके बारें में भली प्रकार सोच लें। जब निर्णय कर लें, तब हमारा पूरा ध्यान लक्ष्य की पूर्ती पर ही रहना चाहिए। जीवन के किसी क्षेत्र में सफलता की यही कसौटी है।

एक युवक का सपना था कि वह हिमालय की किसी चोटी पर चढे। एक दिन वह इसे साकार करने के लिए हिमालय की तलहटी तक पहुंच गया और आगे बढ़ने लगा। वह नजर ऊपर उठाता और फिर आगे बढता, लेकिन कुछ ही देर में उसकी हिम्मत टूटने

लगती। उसे लगता कि वह सपना पूरा नहीं कर पाएगा। तभी उधर से गुजरता एक वृद्ध गडरिया दिखाई दिया। वह उसके पास गया और बोला कि मैं हिमालय की चोटी पर चढ़ना चाहता हूं। लेकिन थोड़ा–सा चलने पर ही थक जाता हूं। मेरा मार्गदर्शन कीजिए। तभी वृद्ध मुस्कराया और बोला, 'तुम अभी से हार इसलिए मान रहे हो कि तुम हिमालय की ऊंचाई पर नजर डालकर बार–बार यही सोचते हो कि बहुत ज्यादा ऊंचाई पर जाना है, कब तक पहूंचुंगा और न जाने कितनी परेशानियां आएंगी। जब तक तुम्हारा ध्यान इन बातों पर रहेगा, तुम अपने सपने से दूर ही रहोगे।

तुम्हें अपने हर बढ़ते कदम पर ही ध्यान देना है।' युवक की समझ में आ गया कि वह कहां गलती कर रहा था। अब उसमें हिम्मत और जोश भर गया। वह अपने कदम बढ़ाने पर ही ध्यान केंद्रित करने लगा और परिणाम यह हुआ कि वो हिमालय की चोटी पर पहुंच गया। मित्रों! इस प्रसंग का यही अर्थ है कि जब हम कोई लक्ष्य तय करें तो पहले से उसके बारे में भी प्रकार सोच लें। जब निर्णय कर लें, तब आपका पूरा ध्यान लक्ष्य की पूर्ति पर ही रहना चाहिए।

गुरु द्रोणाचार्य ले जब तीरंदाजी प्रशिक्षण के दौरान अपने शिष्यों की परीक्षा ली, तो लक्ष्य पेड़ पर बैठी चिड़िया की आंख थी। लेकिन उस पर ध्यान केवल अर्जुन का ही गया। जबकि अन्य शिष्यों का ध्यान डालियों के घने पत्तों के बीच बैठी चिड़िया पर था। लक्ष्य स्पष्ट नहीं होने पर वे सफल नहीं हो पाए। जबकि अर्जुन अपन लक्ष्य सिर्फ चिड़िया की आंख को बताकर परीक्षा में सफल हो गया। इन प्रसंगो से स्पष्ट हो जाता है कि बिना लक्ष्य तय किए किसी भी क्षेत्र में सफलता सम्भव नहीं है।

**– सेवक प्रशान्त भैया**

# एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

मफत काका कैलाश के कार्यों से बहुत प्रसन्न थे। उनका उदयपुर आना बढ़ गया। उन्हें लेक एण्ड होटल में ठहराते। नाश्ता वहां का नहीं करते वरन अपने साथ लाये खाखरे खाकर ही नाश्ता करते। भोजन भी होटल का नहीं करते, कहते –कैलाश? क्या अपने घर खाना नहीं खिलायेगा? कैलाश यह सुन प्रसन्न हो जाता और अत्यन्त प्यार से घर भर के लोग उन्हें खाना खिलाते।

मफत काका को पानरवा जाकर गरीबों के बीच समय व्यतीत करना बहुत अच्छा लगता। इस बार महन्त मुरली मनोहर भी अत्यन्त चाव से पानरवा शिविर में भाग लेने आये। पानरवा के पास ही मफत काका को बैलगाड़ी में बिठाया तो उन्हें बहुत आनन्द आया। इस बार मास्टर बलवन्त सिंह मेहता भी आग्रह करके साथ आये थे। इतने दिग्गजों के शिविर में भाग लेने से कैलाश फूला नहीं समा रहा था।

धीरे–धीरे शिविर बढ़ते गये। विभिन्न क्षेत्रों से शिविर आयोजित करने की मांग आने लगी। मांग को नियंत्रित करने एक शर्त लगा दी गई कि जिस गांव में कोई भी 650 रु. दान देगा, उस गांव में ही शिविर लगाये जायेंगे। यह योजना सफल हुई। इसी बहाने गांव के सेठ साहूकार सक्रिय हो गये, वे यह राशि प्रायोजित करने लगे। राशि निमित्त मात्र थी मगर इससे आयोजन को गंभीरता मिलने लगी।

शिविरों में कई नौजवान भी आते थे। ये कुछ काम नहीं करते थे। इनका उपयोग करने की भी योजना बनाई। अब शिविर में अन्य साधनों के साथ गैंती–पावड़ों व तगारियों की भी व्यवस्था की जाने लगी। कहीं नहीं होते तो ये साधन खरीद लिये। शिविरों में आने वालों की संख्या बढ़ती गई। 4–5 हजार लोगों का एकत्र होना मामूली बात थी। युवकों को गैंती–पावड़े व तगारियां देकर श्रमदान हेतु प्रेरित किया जाता। कहीं स्कूल का कुछ कार्य तो कहीं गांव का ही छोटा बड़ा काम। युवा शक्ति के श्रम केउपयोगसे गांव को ही फायदा होने लगा। युवकों में भी स्वावलम्बन की भावना पनपने लगी। इसी बहाने गांव में पेड़–पौधे लगने लगे, जगह–जगह सफाईयां होने लगी। यह प्रयोग अत्यन्त सफल रहा। धीरे–धीरे युवकों को अन्य काम सिखाने के भी प्रकल्प शुरू किये।

**अंश - 145**

# कारगर है ये कसरतें

**प्लैंक टु पुशअप** – इसमें शरीर को पुशअप की स्थिति में लाएं। अब हाथों को कोहनी के बल पर मोड़ें और फिर से शरीर को हाथों पर लें जाएं। इससे बेली फैट कम होने के साथ हाथ भी मजबूत होते हैं। इसको करते समय अपने पूरे शरीर को सख्त रखें। सांस रोकने का प्रयास न करें। हाथों व कोहनी की दिशा आपके कंधों की दिशा आपके कंधों की दिशा में होनी चाहिए।

**रशियन ट्विस्ट** – हिप्स के बल बैठकर अपने दोनों पैरों को एक साथ उठाएं। अब हाथों के साथ–साथ शरीर को ट्विस्ट करें। शरीर को हाथों की दिशा में दोनों और मोड़ें। इसमें शरीर को बैलेंस करना होगा। इसको 10 मिनट कर 100 कैलोरी तक एनर्जी बर्न कर सकते हैं। इसमें हाथों को फर्श के समानान्तर रखें। पीठ की मांसपेशियां व पेट पर एक साथ दबाव पड़े।

**टीआरएक्स प्लैंक** – इसमें कोहनी के बल लेटकर पुशअप की स्थिति में शरीर को उठाकर रखें, साथ ही गर्दन को सीधा रखें। इस एक्सरसाइज में आप जितना अधिक समय देंगे, उतना ज्यादा बेली फैट कम होगा। 10 मिनट में 70 कैलोरी तक बर्न कर सकते हैं। इसे प्लैंक टु पुशअप के समान हाथों व कोहनियों को कंधों की दिशा में रखें, गर्दन को उठाते हुए सामने देखें।

**ट्रैडमिल कोर** – इसमें अपनी कोहनियों को मोड़ते हुए हाथ जमीन पर रखें और अपने पैरों को मोड़ते हुए ट्रेडमिल को धकेलने का प्रयास करें। 10 मिनट में 100 कैलोरी तक बर्न कर सकते हैं। इसमें सांसो पर नियंत्रण रखें ध्यान रखें कि कोई भी व्यायाम क्षमता अनुसार ही करें। दिक्कत होने पर रोक दें।

**सूटकेस कैरी** – अपने एक हाथ में एक भारी डंबल या केटलबैल उठाएं व सूटकेस लेकर चलने की तरह चलें। इसमें शरीर मुड़ना नहीं चाहिए। पॉश्चर सीधा रखें और शरीर के मूवमेंट पर ध्यान केंद्रित करें। यह फुल बॉडी एक्सरसाइज हैं जो हाथों, कंधों, अपर बैक, पैरों को भी मजबूती देती है। इसमें एक मिनट में पांच कैलोरी तक एनर्जी बर्न कर सकते हैं।

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

## अनुभव अमृतम्

राधकृष्ण सोनी का टेलीफोन आणे से तो बहुत परिवर्वन हो गया– महाराज। हाँ, अरे! कैलाश तुमने कितनी कोशिश की? सातवां पेपर तुम नहीं देने जाये, कोई शक्ति तेरे को ले गयी। किसी शक्ति ने पेन खुलवाया, किसी शक्ति ने लिखवाया। तेरे चाहने से क्या होता है? प्रकृति तो खुद चाहती है। इष्ट खुद चाहता है, तूंने तो बहुत चाहा था कि पेपर देवें ही नहीं। दो–तीन साल आईपीओ के और कर लेवें। कभी सरदार शहर में घूमे, कभी झालावाड़ में घूम लिया। कभी जैसलमेर घूम रहे हैं। बहुत शौक तुझे फिल्ड वर्क करने का। तेरे चाहने से क्या होता है? जयपुर आये पीएमजी साहब की चिट्ठी आयी। आपने पार्ट सैकण्ड कर लिया है, आप बताईये। आप और क्या करना चाहते है? पोस्ट ऑफिस में भी जूनीयर एकाउन्ट्स ऑफिसर की पोस्ट है। टेलीकम्यूनिकेशन में भी, दूरसंचार में भी जूनीयर एकाउन्ट्स ऑफिसर की पोस्ट है, बताईये। आप पोस्टल में ही रहना चाहते हैं या टेलीकम्यूनिकेशन में जाना चाहते हैं? महाराज टेलीकम्यूनिकेशन में भेज दो। हाँ, ऑप्सन का प्रपत्र भर दिया। मैं टेलीकम्यूनिकेशन में जाना चाहता हूँ दूरसंचार विभाग में। ओ सारे कागज, फाईल पोस्ट मास्टर जर्नल से कहाँ ट्रांसफर हो गयी, जीएमटी को जर्नल मैंनेजर टेलीकम्यूनिकेशन। हाँ, ट्रांसफर हो गयी ये कैलाश जी को आप सम्भलो। 1971 से 79 तक की ये यात्रा पोस्ट ऑफिस की हो गयी। पोस्ट ऑफिस के बाबूजी बने फिर पीओआरएमएस एकाउन्टेंट बने। फिर वहाँ से इस्पेक्टर ऑफ पोस्ट ऑफिसेज बने। अरे! बाऊजी आ गये है, कैलाश भाई। जयपुर में पाँच– चार दिन रहे। इस बीच चीफ एकाउन्ट्स ऑफिसर सी.ई.ओ. साहब उस समय शर्माजी हुआ करते थे। हाँ, राधेश्याम भईसाहब ने कहा था– कैलाश तूं विचार करके बता? तूं कहाँ जाना चाहता है? कोई शक्ति मुझे कहीं खींच रही थी। तो उस शक्ति ने, मैं उदयपुर जाना चाहता हूँ। भाईसाहब ने कहा–ऐसा कर तूं ललित किशोर चतुर्वेदी के पास चला जा। मेरे बड़े प्रिय है, मालदास स्ट्रीट में तीन साल साथ रहे, एक मकान में। कभी मैंने भोजन बनाया, कभी हम दोनों ने।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 271 (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