

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 10 • अंक-2677 • उदयपुर, रविवार 24 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

### 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।



सर्जन), श्री रिहांस जी महता (पी.एन.डॉ.), श्री किशन जी (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में हरिप्रसाद जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

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

### अमृतसर (पंजाब) में नारायण 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 अप्रैल 2022 को सेंट सोल्जर कॉन्वेंट स्कूल जडियाला गुरु अमृतसर, (पंजाब) में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान डॉ. मंगल सिंह, श्रीमान प्रमोद जी रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 135, कृत्रिम अंग माप 10, कैलिपर माप 04 की सेवा हुई तथा 04 का ऑपरेशन हेतु चयन

किया गया। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री अजय जी गुप्ता (विधायक, अमृतसर), अध्यक्षता श्रीमान प्रमोद जी भाटिया (स्पोर्ट्स क्लब चैयरमैन, अमृतसर), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् मंगलसिंह जी (प्रिंसिपल, समाजसेवी), श्रीमती वीना सिंह जी (समाजसेवी) रहे। डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन. डॉ.), श्री भगवती जी (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री हरीश सिंह जी रावत (प्रचारक), श्री देवीलाल जी मीणा, श्री कपिल जी व्यास (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।



+91 7023509999  
+91 2946622222

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

पू. कैलाश जी 'मानव'  
संस्थापक चैयरमैन, नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त मीया  
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

**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।



+91 7023509999  
+91 2946622222

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

पू. कैलाश जी 'मानव'  
संस्थापक चैयरमैन, नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त मीया  
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

1,00,000

से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करे साकार अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण

We Need You!



# WORLD OF HUMANITY

Endless possibilities for differently abled!

- CORRECTIVE SURGERIES
- ARTIFICIAL LIMBS
- CALLIPERS
- HEAL
- ENRICH
- EMPOWER
- VOCATIONAL EDUCATION
- SOCIAL REHAB.



## NARAYAN SEVA SANSTHAN

### मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

\* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल \* 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त\* निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी \* भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट \* प्रज्ञाचक्षु, विमदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org  
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

### 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 खिलाने 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 साइकिल	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

### प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

शंकर भगवान की कृपा से ही, द्वादश प्रचलित हो जाये। और मेरे को मेरे मित्र हनुमानजी को बताया गया कि एकादश ने कहा- राम राम दो बार बोलते हैं बाकी रुद्र के अवतार थे। उसके पूर्व की कथा जो भी बोलते हैं नारायण एक बार बोलते हैं। जब पम्पासर के चारों घाटों पर पार हैं। सब भगवान एक ही हैं। सब परमात्मा ब्रह्म परमात्मा मर्यादा पुरुषोत्तम हों, एक ही हैं। महावीर स्वामी भी एक, शांताकारम् भुजगशयनम् विष्णु भगवान महात्मा बुद्ध भी एक। सब जैन तीर्थंकर और विष्णु भगवान, कृष्ण भगवान, राम भगवान सब एक ही पार ब्रह्म परमात्मा आता है। नारायण नारायण ऐसा भजन है। लेकिन नारदजी ने कहा-आपका गाते हुए नारदजी महापुरुष वहाँ पधार गये। नारदजी ने भगवान के चरण कमलों में प्रणाम किया। पार ब्रह्म परमात्मा ने उनको गले से लगा लिया। आओ ब्रह्माजी के मानस पुत्र नारदजी, बहुत देर तक गले से लगाये रहे। ये ही प्रेम की कथा।

और ऐसे प्रेम से नारदजी जब चरणों में बैठ गये। बोले- पार ब्रह्म परमात्मा राम भगवान मैं आपसे एक वरदान मांगना चाहता हूँ, आप वरदान दीजियेगा। बोले - ऐसी कोई वस्तु नहीं है जो मेरे भक्तों के लिये दुर्लभ हो नारदजी, आप मांगिये। बोले- आपका जो नाम है राम राम राम राम सब नामों में ये नाम विश्वभर में



### दान का मान

गांधी जी का उद्देश्य था कि सभी लोग स्वदेशी वस्तुओं का उपयोग करें। एक दिन गांधी जी की यात्रा चल रही थी, उस समय बड़े-बड़े लोग उनके आसपास थे। इस दौरान एक बुढ़िया जो लगभग भिखारी जैसी ही थी, वह चिल्ला रही थी कि मुझे गांधी जी के दर्शन करना है। बुढ़िया का दबाव देखकर कार्यकर्ताओं ने उसे गांधी जी तक पहुंचने के लिए रास्ता दे दिया। उसने गांधी जी के पैर पड़ी और वह अपना आंचल खोलने लगी। इस सब में उसे थोड़ी देर लग रही थी। गांधी जी को भी जल्दी थी, कार्यकर्ताओं ने कहा, माई जल्दी करो।

कुछ लोग कह रहे थे कि ये बुढ़िया इस फटे आंचल में से क्या देगी? गांधी जी का समय नष्ट कर रही है, लेकिन गांधीजी ने सभी को चुप कराया और कहा, इस माई को करने दो, जो ये

करना चाहती है। बूढ़ी महिला ने एक सिक्का निकाला और गांधी जी के हाथ में रख दिया। उसने कहा, मेरे पास यही है, देने के लिए। गांधी जी ने उस सिक्के को अपनी कमर में खोस लिया। जमनालाल बजाज गांधी जी के कोषाध्यक्ष थे। धन वही रखते थे। उन्होंने कहा, बापू, बड़े-बड़े चेक, बड़ी-बड़ी राशि आप मुझे देते हैं और मैं संभालकर रखता हूँ। आप मुझ पर भरोसा करते हैं तो आपने ये सिक्का अपने पास क्यों रख लिया है? पहली बार ऐसा हुआ है कि आपने पैसे अपने पास रखे हैं। गांधी जी ने कहा, आप सभी सुनिए, मुझे बड़े लोगों द्वारा खूब धन दिया जाता है। सामान्य लोग भी देते हैं, लेकिन इस बूढ़ी माई ने जो धन दिया है, वह इसकी पूरी पूंजी है। महत्व इस बात का है कि दान देने वाला किस राशि में से दान दे रहा है। जो अपना सबकुछ देने को तैयार रहता है, उसका मान करना चाहिए।

631

### ट्राईसाइकिल पाकर खिला चेहरा



सेवा - स्मृति के क्षण

**सम्पादकीय**

जीवन में तन, मन और धन का योग रहता है। धन का महत्व एक सीमा तक है। धन सदैव साथ है। पर मन का उपयोग हो या धन का यह तो तन के माध्यम से ही संभव है। इसलिये शरीर को ही धर्म का साधन माना गया है। यदि हमें जीवन में सफलता पानी हो तो तन की दुरुस्ती भी अति आवश्यक है। हमारा सारे रिश्ते- नातेदारों के प्रति दायित्व है, कर्तव्य है किन्तु शरीर को नहीं भूलना चाहिये, यह भी प्रथम नातेदार है। यदि शरीर ही स्वस्थ न रहा तो बाकी सब व्यर्थ हो सकते हैं। यह अपनी निजी संपदा है, इसे कोई न तो बाँट सकता है और न इसके सुख-दुःख की अनुभूति कोई अन्य कर सकता है। इसलिए शरीर के लिये जानकार लोग बताते हैं कि हम ये कार्य अवश्य करें -

- फेफड़ों के लिये - प्राणायाम
- मन के लिये - ध्यान
- शरीर की सुदृढ़ता के लिये - योग, आसन
- दिल के लिये - पैदल चलना
- आंतों के लिये - अच्छा भोजन
- आत्मा के लिये - सद्विचार
- संसार के लिये - सदकर्म
- प्रसन्नता के लिये-हास्य

यदि इनकी पूर्ति होगी तो हम स्वस्थ व नीरोगी रहेंगे। कहा भी है 'पहला' सुख नीरोगी काया।

**कुछ काव्यमय**

- तन शुद्धि के लिये स्नान।
- मन शुद्धि के लिये ध्यान।
- धन शुद्धि के लिये दान।
- यही अनुभवों का है प्रमाण।
- इनको अपनाकर बन जायें,
- हर मानव गुण की खान।
- खुश होए व हास्य बिखेरे
- गाता रहे सुख का गान।

**पल की खबर नहीं पीढ़ियों की फिक्र**

एक साहूकार के पास बहुत ज्यादा धन था। वह इसमें और इजाफा करने में ही लगा रहता। एक दिन उसने अपने मुनीम को बुलाया और उससे कुल जमा धन के बारे में पूछा मुनीम बोला- 'महाशय, आपकी दस पीढ़िया उपयोग करें तो भी शायद खत्म न हो।' इस पर साहूकार बोला -अरे, भाई तो आज से ही सतर्क हो जाओ, उससे आगे की पीढ़ियों के इन्तजाम में लगे।' मुनीम को आश्चर्य हुआ कि दस पीढ़ियों के लिए जमा धन से भी इसे सन्तोष नहीं है। मुनीम समझदार था। धर्म-कर्म और सत्संग में उसकी रुचि थी। उसने कहा- 'सेठजी! यदि आप जमा धन में से कुछ परोपकार के लिए खर्च करें तो धन की आवक स्वतः बढ़ जाएगी। सेठ ने कहा - 'अरे, मूर्ख! खर्च से धन घटेगा, बढ़ेगा कैसे? मुनीम ने कहा - 'मेरा कहा करके तो देखिये। साहूकार ने कहा- अच्छा तुम ही बताओ, क्या परोपकार करूँ? मुनीम बोला- पास ही गली में एक बूढ़ी माँ रहती है, चलने-फिरने में अशक्त है, उसे गुजारे लायक आटा-दाल भिजवाते रहिए। साहूकार दूसरे दिन सुबह आटा-दाल मिर्च- मसाला से भरे



दो थैले लेकर बुढ़िया के पास पहुंचा। बुढ़िया सन्तोषी थी, उसने कहा जरा ठहरिये। वह उठी और पास पड़े एक मटके का ढक्कन उठाकर देखा। बाद में बोली -आपका धन्यवाद! लेकिन अभी मैं यह सामग्री नहीं ले सकती, मेरे पास एक-दो दिन का आटा-दाल पर्याप्त है। यह खत्म होने पर वही प्रभु फिर भेज देगा, जिसने पहले भेजा। कल की चिंता क्यों की जाए। बूढ़ी मां की यह बात सुनकर साहूकार की आंखें खुल गई। उसे ज्ञान हो गया कि मैं जहां अपनी ग्यारहवी पीढ़ी के लिए धन जमा करने की फिक्र में हूँ, वहीं इस गरीब बुढ़िया को कल की भी चिन्ता नहीं। इतना ज्ञान होने पर उसने अपना काफी सारा धन दीन-दुखियों, निराश्रितों व अपाहिजों की जरूरत पूरी करने में लगा दिया।

बंधुओं! इस प्रसंग से हमें सन्तोषी और परोपकारी बनने की प्रेरणा मिलती है। किसी दुःखी का दुःख दूर करने से जो सन्तोष प्राप्त होगा, वही अक्षय धन है। उससे जन्म-जन्मान्तर सफल हो जाएंगे। जीवन वही सार्थक है, जिसमें प्रत्युपकार की भावना हो। इसके लिए भी तभी प्रेरित हुआ जा सकता है, जब व्यक्ति प्राणिमात्र के प्रति आत्मवत् हो। परोपकार के उद्देश्य से ही वृक्ष फलते हैं और नदियों में निर्मल जल का निरन्तर प्रवाह होता है।

क्या हम जीवन में अपने द्रव्य, साधनों व सामर्थ्य का ऐसा ही सदुपयोग कर रहे हैं? क्या अर्जित धन व्यर्थ और आडम्बर के कार्यों में तो खर्च नहीं हो रहा? क्या हम अपने धन और सामर्थ्य से मानवता की नींव को मजबूती दे पा रहे हैं? ये ऐसे कुछ प्रश्न हैं, जिन पर हमें चिन्तन करना चाहिए। क्योंकि यदि हमारा पड़ोसी दुःखी है तो हमें सुख का अनुभव कैसे हो पायेगा? हमारे पास प्रभु कृपा से जो कुछ भी अपनी जरूरत से ज्यादा है, उसके होने का अर्थ क्या है? इस पर अवश्य विचार करें। जमा पूंजी के चक्कर में न पड़कर अपने लिए पुण्य का संचय करते हुए सुखी, आनन्दमय और परोपकारी जीवन जीने का प्रयत्न करें।

- कैलाश 'मानव'

**सफलता के सोपान**

जो माली है, जो बगीचा तैयार करता है, वो अच्छे-अच्छे सुन्दर फूल लेकर अपने बगीचे में लगाता है। वो कांटे के पेड़ नहीं लगाता है। हम भी अपने जीवन में कांटे नहीं बोयें, सुन्दर- सुन्दर सुगन्धित पुष्प लगायें, उसके लिए अच्छा है आप अच्छा देखे, आप क्या चैनल



देखते हैं? आप क्या खबर पढ़ते हैं? आप वातावरण में क्या देख रहे हैं? उस पर आपके जीवन पर बहुत असर पड़ेगा। आप कभी गंदी चीजें नहीं देखें, आप नकारात्मक चीजें नहीं देखें, ना ही नकारात्मक सुनें। गांधी जी के तीन बन्दर थे, पहला ना ही बुरा सुनो, न बुरा देखो, न बुरा बोलो, ये तीन बन्दर और इन तीन बन्दर से बहुत कुछ सीख ले

सकते हैं। गांधी जी ने एक बात बहुत सुन्दर कही थी मैं नहीं मेरी जीवन पोथी बोले। मतलब मेरा जीवन जो चल रहा है मैं किसी में लिख दूँ वो नहीं बोले, मेरा जीवन जैसा है उससे प्रेरणा मिलनी चाहिये। हम भी तीन बन्दर की तरह अपने जीवन में ये आत्मविश्वास कर लें, न ही बुरा देखेंगे न ही बुरा सुनेंगे, न बुरा बोलेंगे, आप देखेंगे कि आप चमकने लग जायेंगे, आप विश्व में अलग से दिखने लग जायेंगे। आपका मान सम्मान बढ़ जायेगा। आपको सब चाहने लग जायेंगे। आप सफलता में बहुत आगे बढ़ जायेंगे। आप सफलता के अन्तिम सौपान तक पहुंच जायेंगे। ये कुछ सत्य है जो हमारे जीवन में उतरने चाहिये।

- सेवक प्रशान्त भैया

**एक सेवाभावी मानव की जीवनी**

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

बीसलपुर से आसपास के गांव में सत्त्वितरण हेतु निकलने का समय सुबह 6 बजे का निश्चित था। कैलाश इसके पूर्व ही पहुँच जाता था मगर कभी ट्रेन के लेट होने या अन्य कारणों से देरी हो जाती तो वह दौड़ कर पहुँचने का प्रयास करता। यह क्रम चलता रहा, हर रविवार को वह वहां पहुँच जाता और दीन-दुखियों में सत्त्व आदि के वितरण में अपना योगदान कर प्रफुल्लित होता। साल भर में उसकी नियुक्ति उदयपुर ही स्थित अन्य कार्यालय में हो गयी। पहले वह नगर क्षेत्र में था अब उसका स्थानान्तरण ग्रामीण क्षेत्र में हो गया। जिसका कार्यालय अम्बामाता में था। हिरण मगरी से. 5 और अम्बामाता दोनों शहर के दो छोर थे। रोज सुबह-शाम साईकिल से इतनी दूरी तय करना अत्यन्त दुरुह कार्य था, साईकिल चलाते-चलाते वह थक जाता। कोई अन्य उपाय भी नहीं था। इस बीच वह अपने परिवार को भी उदयपुर ले आया था। कुछ समय पश्चात हिरण मगरी से. 5 से अम्बामाता जाने हेतु लम्बे टेम्पो चलने लगे। कैलाश के लिये ये टेम्पो वरदान के रूप में उपस्थित हुए। उन दिनों होस्टल

के छात्रों का बहुत आतंक था। छात्र टेम्पो में बैठ जाते और पैसे भी नहीं देते। इस कारण कई टेम्पो वाले उधर आने से कतराते भी थे। टेम्पो कभी मिलते, कभी नहीं मिलते। नहीं मिलते तो उसकी साईकिल तो थी ही। कुछ दिनों में यह समस्या समाप्त हो गई तो टेम्पो नियमित रूप से मिलने लगे। यह वो समय था जब फोन स्वचलित नहीं थे। बड़े बड़े शहरों में तो स्वचलित फोन थे जिन पर नम्बरों का डायल लगा होता था, कहीं भी टेलीफोन करने के लिये वांछित नम्बर डायल कर दो तो फोन मिल जाता था। उदयपुर में ऐसे फोन नहीं थे इसलिये टेलीफोन करने के लिये ऑपरेटर को वांछित नम्बर बताने पड़ते थे। टेलीफोन करने के लिये ज्यूं ही चोगा उठाते तो उधर से ऑपरेटर की आवाज आती-नम्बर प्लीज। तब आसपास भी कहीं फोन करना होता तो ट्रंक काल बुक कराना पड़ता। शिकायत करने, किसी का नम्बर जानने वगैरह के अलग अलग निर्धारित थे। 198, 197, 180 ऐसे प्रमुख नम्बर थे जिनसे टेलीफोन उपभोक्ताओं का प्रतिदिन काम पड़ता था।

अंश-074

**सेवा सहयोग से जिंदगी मुसकुरा उठी**

अरुण (3 वर्ष), पिता श्री हनुमान, शहर-मालपुरा, टोंक राजस्थान। जन्म से ही अरुण के दोनों पांव टेढ़े-मेढ़े थे। इलाज के लिए जयपुर आदि कई बड़े शहरों में दिखाया, लेकिन कहीं कोई उपचार सम्भव न हो सका। उनके बड़े भाई ने -जो पुलिस में थे, और कई बार संस्थान में आ चुके हैं - यहां के बारे में बताया। इस तरह वे संस्थान पहुंचे। पांव की जांच के बाद एक पैर का ऑपरेशन हुआ जिससे राहत मिली। दूसरे पैर का भी शीघ्र ऑपरेशन हुआ। श्री हनुमान कहते हैं कि - "मेरे बेटे के पैर बिल्कुल सीधे हो गये, यह बहुत

खुशी की बात है। यहां आकर बहुत ही अच्छा लगा। ऐसी सुख-सुविधाएं कहीं भी देखने को नहीं मिलती हैं।"



## गर्मी से बचने का है हल, ठंडे रसीले फल



पौष्टिक खाना अच्छी सेहत के लिए जरूरी है, पर क्या आप जानते हैं कि फल भी हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि हम अपनी डाइट में फलों को शामिल करना कतई न भूलें।

फलों का सेवन शरीर को कई बीमारियों से बचाता है। ये सेहत के साथ-साथ त्वचा और बलों को स्वस्थ भी बनाते हैं। रोजाना एक फल का सेवन अवश्य करना चाहिए।

फल चाहे गर्मी के मौसम में मिलने वाले हों या सर्दी में, इन सभी फलों की अपनी-अपनी खासियत होती है। गर्मी में आने वाले ज्यादातर फल शरीर में पानी की कमी को पूरा करने के साथ धूप और लू से होने वाली परेशानी से बचाते हैं। शरीर को ठंडक देते हैं।

**तरबूज :** यह एक ठंडा फल है। शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। खुश्की और प्यास को भी दूर करता है। गर्मी से छुटकारा दिलाता है। गर्मी के बुखार में तरबूज फायदेमंद होता है। ख्याल रखें कि इसे पेट भर के खाने से जोड़ों में दर्द होने लगता है। इसे खाना खाने से पहले खाने की सलाह दी जाती है। कोशिश करें नाश्ते में खाएं। 100 ग्राम तरबूज में 30 ग्राम कैलोरी होती है। इसमें लगभग 1 मिलीग्राम सोडियम, विटामिन ए 11 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 8ग्राम, फाइबर 0.4 ग्राम, शुगर 6 ग्राम, विटामिन सी 13 प्रतिशत व 0.6 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है।

**खरबूजा :** खरबूजा रेशे और पानी से भरपूर फल है। इसकी तासीर गर्म है। मगर इसके बीज ठंडे होते हैं। इन बीजों को पीसकर दूध में मिलाकर पीने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। खरबूजा दिल को सकून देता है। पीलिया, पथरी और कब्ज की बीमारी को दूर करता है।

**खीरा और ककड़ी :** इन दोनों की तासीर ठंडी होती है। गर्मी के दिनों में हरी-हरी ताजा ककड़ी खूब मिलती है। खीर या ककड़ी खाकर पानी नहीं पीना चाहिए। ये दोनों प्यास, गर्मी और पेशाब की जलन को दूर करते हैं। कब्ज की समस्या में फायदेमंद हैं। इन पर काला नमक लगाकर खाने से जल्दी हजम हो जाते हैं। इनकी सब्जी भी बना सकते हैं।

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

## अनुभव अमृतम्

रहिमन पानी राखिये,  
बिन पानी सब सून।।  
पानी गये न ऊबरे,  
मोती मानष चून।।

मनुष्य पानी के बिना रह नहीं सकता, पानी अर्थात आबरू पानी अर्थात जल, पानी अर्थात इज्जत पानी अर्थात पानी अर्थात मर्यादा। जल कभी ठंडा करके बर्फ बन जाता है, ज्यादा गर्म करते हैं तो भाप बन जाता है, देहदेवालय में 70 प्रतिशत जल है, वायु के बिना कोई जीवित नहीं रह सकता, और पृथ्वी भारीपन व हल्कापन। भाइयों हमारा जन्म कैसा होता है? एक ऐसा अणु और एक कोशिका और उसमें ये चारों तत्व हुए, पृथ्वी, आकाश, जल, वायु व इनके विषय हुए, हल्कापन, भारीपन, हिलना-डुलना, तरलता, ऊर्जा, और उससे हमारा देहदेवालय बना है, उस देहदेवालय में अरबों खरबों कण है, हर कण अपने आप में शक्तिशाली, ऊर्जावान, हर कण में पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और उनके विषय भी हैं।

मैं निवेदन कर रहा था, पी.जी. जैन साहब, जैसे उपग्रह चुम्बकीय शक्ति से अपने कक्ष में सौरमण्डल के चक्कर लगा रहे हैं। न ऊपर जाते हैं, न नीचे जाते हैं, ठीक अपने कक्ष में, गति भी वैसे ही, पी. जी. जैन साहब और मैं कैलाश, ऐसे ही इस संसार के कर्तव्यों में हमें क्या करना चाहिए? ये बच्चे केवल एलबम के फोटोग्राफ नहीं हैं। ये बच्चे जीते जागते हैं। जिनके पिता मर गया, माँ नाते चली गई। जिसके साथ गई उस आदमी ने कहा-तेरे बच्चों को मैं नहीं



रखूंगा। तू मेरी गृहस्थ सम्भाल, मेरी पत्नी बन जा, रखैल बन जा। नाता प्रथा, अब ऐसे बच्चे क्या करें? ऐसे बच्चों को हमने देखा है। आदिवासी क्षेत्रों में जो सूखी रोटी खाते हैं। एकदम काली रोटी। एक टुकड़ा पत्थर जैसा कडक और उसको लेकर खड़ा है। निहार रहा है, मैंने सोचा मफत काका भी साथ में धुवा साहब, परमपूज्य राजमल जी जैन साहब, परमपूज्य डा. आर. के. अग्रवाल साहब सबने देखा। हमने कहा-देना बेटा रोटी कैसी है? तो वो भाग गया। वो सोचने लगा मेरी रोटी ले लेंगे। अरे! मेरे पास सारा धन यही है, यही कुबेर का खजाना, यही मेरी सम्पत्ति, यही मेरा मकान, यही रोटी मेरा सबकुछ है। ये मेरे हाथ में है, आप इसे भी देखने के बहाने लेना चाहते हैं? चेतो अभी चेतो? कितनी लालसा? कितना चाहिए? जबसे जन्में हैं, चाहिए, चाहिए? देखो भाई तेरे को रोटी, कपडा, विद्यालय चाहिए ले लो, लेकिन कितना दौड़ेगा? कितना लोभ, लालच करेगा।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 427 (कैलाश 'मानव')

## आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

<p><b>भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन</b> 2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प</p>	<p><b>960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार</b> 2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।</p>	<p><b>1200 नई शाखाएं</b> 2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।</p>
<p><b>120 कथाएं</b> 2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।</p>	<p><b>वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी</b> 2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।</p>	<p><b>नारायण सेवा केन्द्र</b> आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।</p>

## विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

<p><b>26 देशों में पंजीयन</b> वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य</p>	<p><b>6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ</b> 6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार</p>	<p><b>20 हजार दिव्यांगों को लाभ</b> विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोबियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास</p>
--	---	--

## 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, 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।