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-2482 • उदयपुर, मंगलवार 12 अक्टूबर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

आकोला (महाराष्ट्र) में दिव्यांग सहायता शिविर

नारायण सेवा संस्थान की शाखा आकोला (महाराष्ट्र)के तत्वावधान में गत 27 अगस्त से 28 अगस्त 2021 को दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन, कृत्रिम अंग माप एवं सहायक उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। उक्त शिविर में दिव्यांगों 20 कैलिपर्स का माप एवम् 175 कृत्रिम अंगों का नाप लिया गया।

शिविर के मुख्य अतिथि श्री ब्रजमोहन जी चितलांग (समाजसेवी), अध्यक्ष श्री प्रकाश जी भाउ, (अध्यक्ष गोरखण संस्थान) विशिष्ट अतिथि श्री सुभाष चंद जी लड्डा (संयोजक नारायण सेवा संस्थान), श्रीराधेश्याम जी भंसाली, श्री हरीश जी मानधने, श्री भगवान जी भाला, श्री रमेश जी बाहेती (समाजसेवी), श्रीसुनील जी मानधने, श्रीरतन लाल जी खण्डेलवाल, श्री गोपाल जी पुरोहित, श्री विनोद जी राठौड (शाखा संयोजक नारायण सेवा संस्थान, पुसद) पधारे।

श्रीमती रोली जी ने नाथूसिंह जी एवं उत्तम चंद जी टेक्नीशियन के साथ सेवाएं दी। शिविर टीम में आश्रम की ओर से श्री मान् हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), भरत जी भट्ट उपस्थित रहे।

कैन्सर जागरुकता सेमीनार आयोजित

नारायण सेवा संस्थान के अंकुर कॉम्पलेक्स हिरण मगरी सेक्टर. 4 में साधकों की उपस्थिति में गत गुरुवार को कैन्सर जागरूकता सेमीनार आयोजित हुआ। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि कैन्सर रोग विशेषज्ञ एमबीबीस एमडी डॉ मनोज जी महाजन ने कैन्सर रोग की गम्भीरताएं लक्षण व ईलाज के विभिन्न चरणों पर प्रकाश डालते हुए कैन्सर से बचने के विभिन्न उपाए बताएं।

डॉ. महाजन जी ने कहा भारत में कैन्सर बहुत तेजी से बढ़ रहा है। 2018 की रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर मिनट 5 लोगों को कैंसर होता है। सिर्फ तम्बाकू सेवन से 40 प्रतिशत कैन्सर होते हैं। यदि हम फिजिकल एक्टिविटी करे, धूम्रपान न करे और हफ्ते में 5 दिन एक्सरसाइज करें तो लगभग हर साल 5 से 6 लाख कैन्सर रोगी कम हो जाएगे। यह उपाय करने से भारत में अगले दस साल में 40 प्रतिशत कैन्सर रोगी कम हो जाएंगे। सरवाइकल कैन्सर से बचने के लिए 9 से 14 साल की बच्चियों को वैक्सीन लगाना आवश्यक है। सेमीनार की शुरुआत में संस्थान की ओर से मेवाड़ी पगड़ी व दुपट्टे से सम्मान किया गया। संचालन महिम जी जैन ने किया।

सागर में हुई दिव्यांग सेवा

'दिव्यांग भी दौडेगा – अपनी लाठी छोडेगा ' इस भावना के साथ स्थापित व संचालित नारायण सेवा संस्थान ने अब तक लाखों दिव्यांग भाई– बहनों को कृत्रिम अंग लगाकर उनके जीवन में खुशियों के अध्याय जोड़े है।' संस्थान के मुख्यालय से लगाकर देश के अनेक स्थानों व विदेशों में भी यह सेवा जारी है।

गत 27 सितम्बर 2021 को बुंदलेखण्ड मेडिकल कॉलेज, सागर (म.प्र.) में श्री शैलेन्द्र जी जैन (विधायक – सागर) के सहयोग से कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित हुआ। इस शिविर में कुल 24 दिव्यांगों का परीक्षण किया गया। उनमें से 17 को कैलिपर्स लगाया व उन्हें अभ्यास भी कराया गया। शिविर में मुख्य अतिथि श्री राजबहादुर सिंह जी (सांसद महोदय,सागर), श्री शैलेन्द्र जी जैन (विद्यायक महोदय, सागर), अध्यक्ष श्री दीपक जी आर्य (जिला कलक्टर महोदय, सागर) विशिष्ट अतिथि श्री रामप्रकाश जी अहिरवार (आयुक्त महोदय, नगर निगम सागर), डॉ आर.एस. वर्मा, (अधीक्षक महोदय, बुन्देलखण्ड मेडिकल कॉलेज, सागर), श्री अरूण जी सर्राफ (हड्डी रोग विशेषज्ञ) आदि कृपा कर पधारे। शिविर में टेक्नीशियन श्री नाथू सिंह जी, श्री हरिप्रसाद जी लड्डा शिविर प्रभारी एवं श्री नरेन्द्र सिंह जी झाला ने पूरी टीम ने सहयोग किया।

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।

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

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

एक लाख रुपया जिनका महिने की इनकम हो 10 हजार रुपये में दो बच्चे का ऑपरेशन साढ़े नौ हजार में करवा दो और पाँच सौ रुपये का भण्ड़ार करवा दो । किया जा सकता है करने योग्य है।

सम्भव है कुछ भी नहीं असम्भव जग में है सब सम्भव हो सकता है।।

कार्य हेतु यदि कमर बांध लो,
तो सब कुछ हो सकता है।।

यही मास पारायण है, यही नवापारायण, यही गीता जी का ज्ञान है।

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा
फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते
सग्ड़ोऽस्त्वकर्मणि।।

महाभारत की यहीं कथा जहा भीमसेन ने अपने प्राणों की भी परवा नहीं की। और चखला भरकर के उस भ्रम राक्षस के पास गये जो भ्रम राक्षस उस परिवार के एक परिवार को तबाह कर देता था जो छकड़ा भरकर के गाड़ी में माल–ताल भरकर के गेहूँ वगेरा, शक्कर ले जाता था उसको भी खा जाता था। और छकड़े का माल भी खा जाता था। भीमसेन ने उसको समाप्त किया। कीचक का वध किया दुशाशासन की छाती चीरी, दुर्योधन की जंगा तोड़ी भीमसेन का स्वर्क है।

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

सेवा से जिंदगी बदली

सुमी कुमारी, आयु –15 वर्ष –गाँव –सैमरा, जिला – गोपालगंज (बिहार)। बायें पैर में पोलियो था। पंजा मुड़ा हुआ था। चलने में कठिनाई होती थी। किसी इलाज करवा चुके पड़ोसी से संस्थान की जानकारी मिली। यहाँ आए और ऑपरेशन सम्पन्न हुआ। अब सीधे चल सकती है। डॉक्टर्स ने कहा है, कुछ समय वॉकर की सहायता लेने से जल्दी ही अपने आप चल सकेगी। संस्थान की व्यवस्थाएँ बहुत अच्छी है।

ओम प्रकाश, आयु – 24 वर्ष, गाँव –सरेखापुर, धुदीवाला, म.प्र.। बचपन से ही दोनों पैरों व एक हाथ में पोलियो था। पहले एक शिविर में ऑपरेशन करवाया पर लाभ नहीं हुआ। टी.वी. प्रसारण देख कर संस्थान की जानकारी मिली और यहाँ आकर दिखाया। ऑपरेशन की तारीख मिलने पर ऑपरेशन करवाये। मुड़ा हुआ पाँव सीधा हो गया है। अब कैलिपर्स के सहारे चल–फिर सकता है।

नारायण सेवा संस्थान का साथ मिला अब मैं खुश हूं !

जन्म के 6 माह बाद ही पोलियो की शिकार हुई स्वाति (22) नारायण सेवा संस्थान में पिछले वर्ष पोलियो केरेक्टिव सर्जरी के बाद अब बिना सहारे खड़ी होती और चलती है। गोरखपुर (उप्र) में बीटीएस की छात्रा स्वाति सिंह ऑपरेशन के बाद चेकअप के लिए आई हैं। उन्होंने बताया कि बीस वर्ष तक जो पीड़ा भोगी, उसे याद करती हूँ तो रो पड़ती हूँ। उत्तरप्रदेश के कुछ हॉस्पीटल में लम्बा इलाज भी चला, लेकिन फायदा नहीं हुआ। घिसकर चलना ही उनकी नियति था। नारायण सेवा संस्थान के बारे में टेलीविजन चैनल से जानकारी मिली तो गत वर्ष नवम्बर में यहाँ आई और डॉ. साहब ने घुटने का ऑपरेशन किया। उसके बाद अब केलिपर्स की सहायता से वे खड़ी भी होती हैं व बिना सहारे चलती भी हैं। पाँव का टेढ़ापन भी काफी ठीक हो गया है।

सम्पादकीय

हमारे देश की आदिकालीन परम्परा है जयघोष की। तब से अब तक प्रत्येक शुभ कार्य में जो घोष लगते हैं वे हैं –'धर्म की जय हो, अधर्म का नाश हो, प्राणियों में सद्भावना हो, विश्व का कल्याण हो।' ये चार जय घोष नहीं वरन् भारतीय संस्कृति व सभ्यता के मानक हैं। धर्म व अधर्म का भेद सभी जानते हैं। धर्म का आशय यहाँ किसी मत, पंथ, संप्रदाय या पूजा पद्धति से न होकर नैसर्गिक धर्म से हैं। परमात्मा के गुणों का मानवीकरण ही धर्म है, इसके अंतर्गत सत्य, अहिंसा, करुणा, परार्थ आदि भावों का समावेश है। अधर्म इसका विपरीत है, अतः कामना यही की जाती है कि अधर्म का नाश हो। यहाँ अधर्म की पराजय नहीं कहा है, जय की तुक में पराजय इसलिये नहीं कहा है कि पराजित होने पर भी अस्तित्व तो रहता ही है। हमारी संस्कृति किसी भी रूप में अधर्म को स्वीकार नहीं करती है। हर प्राणी सद्भावना से जीये तथा समस्त विश्व का कल्याण हो। यही भाव 'वसुधैव कुटुम्बकं' में भी परिलक्षित होता है। इसलिये इन्हें केवल घोष नहीं मानकर संस्कृति के सूत्रों के रूप में प्रतिष्ठित करना चाहिये।

कुछ काव्यमय

प्रकृति में परमात्मा को
उतारना ही जीवन है।
सद्भावों को मन में
संजोना ही सच्चा धन है।
सबका कल्याण ही
जब ध्येय होता है।
तब विश्व को मानव
एक धागे में पिरोता है।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

भ्रातृत्व भाव

भरत जी के मन में बार–बार ये है और वशिष्ठ जी ने भी ये कहा– आपके पिताजी आपको राज्य देकर गये हैं। ये राजसिंहासन खाली नहीं रहना चाहिये। आईये शुभ मुहूर्त में बिराजिये। भरत जी रो पडे, भरत जी ने हाथ जोड़कर कहा– गुरूदेव, आप तो हमारे परमात्मा के समान है। मेरे पिताजी भी नहीं रहे। आप तो गुरू भी हो, पिता भी हो। आपके वचन सिरमाथे चढ़ाना चाहिये। लेकिन क्या करूँ? मेरे से रहा नहीं जाता। मैं तो प्रभु राम जी को मनाने के लिये जाना चाहता हूँ। चित्रकूट जाना चाहता हूँ, आप आज्ञा प्रदान कीजिये।

शत्रुधन जी ने कहा– बहुत अच्छा विचार है– भैया। अब रामजी को, सीताजी को, लक्ष्मणजी को मना के ले आऐंगे। संगबपुर से जब जा रहे थे पहले निशादराज को शंका हो गयी। ये शंका, ये मन में अविश्वास होना। सोचा– अरे! भरत जी तो देखो, इतनी प्रजा भी आ रही है, इतने घोड़े भी आ रहे है, रथ भी आ रहे हैं। रामजी को तो वनवास दिया और एक बार कपट करके राज्य भरत को मिले। राम को वनवास मिले, उनको वनवास दे दिया। अब चित्रकूट में रह रहे हैं। फिर भी भरत उन पर आक्रमण करने के लिये जा रहे हैं। नावों को बांध दो। कोई नाव को खुली ना रखें। भरत जी को गंगापार नहीं उतरने देंगे। उस समय एक सयाने ने कहा–

बिना विचारे जो करे,
सो पाछे पछताय।
काम बिगाड़े आपणो,
जग में होत हंसाय।।

एक सयाने ने कहा– पहले कुछ दूतों को भेज दीजिये– निशादराज जी। मुझे लगता है भरतजी मनाने जा रहें हैं। और जो दूतों को भेजा, भरतजी विह्वल हो गये। आपने मेरे रामजी को देखा है क्या?

आपने मेरे रामजी को इधर से जाते हुए देखा है क्या? टपटप आँसूं टपक पडे। निशादराज ने गले लगा लिया। भरतजी ने कहा– भाई धन्य हो निशादराज। आपने रामजी की सेवा की है। धन्य है निशादराज, इसी वृक्ष के नीचे रामजी सोये हैं। लक्ष्मणजी के साथ आपका लक्ष्मण गीता का संवाद हुआ हैं, सत्संग हुआ हैं। आगे बढते हैं।

सुनो जमीन, सुनो आसमां....।
कौन दिशा में गये मेरे भगवान।।

धरती माता बता दो, मेरे राम कैसे मिलेंगे? मेरे लक्ष्मण भैया को कब कंठ से लगा पाऊंगा? कब सीतामाताजी के चरणों में नमन कर पाऊगाँ? बढ़ रहे है आगे। कौशल्या माता ने कहा– बेटा, रथ में बैठ जा। भरत की आँखों में आँसूं आ गये।

सिर बल जाउ उचित अस मोरा....
सेवा धरम परम कठोरा।

लक्ष्मण जी ने दूर से देखा। अयोध्या के लोग आ रहे हैं। हाथी–घोड़े आ रहे हैं, रथ आ रहे हैं। भरतजी आ रहे हैं, शत्रुधन जी भी आ रहे हैं। सोचा– भरतजी के मन में कुछ कुटिलता आ गयी है लगता है। यहाँ भी हमें भगाने के लिये आ रहे है। बोले– राम भगवान आपकी सौगन्ध है। मैं तीर से सबका काम समाप्त कर दूंगा। रामजी ने कहा– नहीं लक्ष्मण नहीं। भरत प्रेम से आ रहा हैं। भरत, शत्रुधन प्रेम से आ रहे है। माताए हमें बुलाने के लिये आ रहीं हैं। गुरूदेव वशिष्ठ जी हमें आमन्त्रित करने के लिये आ रहें हैं। दूर से भरत ने देखा, राम भगवान खड़े हैं। तापस का वेश है। धनुष बाण हाथ में है। प्रेम से मुस्करा रहें हैं। दौड़ पड़े भरतजी, दौड़ पड़े। दण्डवत दौड़ पड़े और रामजी के चरणों में गिर पड़े। रामजी ने उनको गले से लगा लिया। लक्ष्मणजी की आँखों में आँसूं आ गये। शत्रुधनजी ने प्रणाम किया।

उसके आशय की
आह मिलेगी किसको।
जन कर जननी ही
जानन न पायी जिसको।।

–कैलाश 'मानव'

माँ का चश्मा

यह कहानी है श्रवण कुमार नाम के एक बालक की। उसका अपनी मां के प्रति अगाध स्नेह था। एक दिन वह अपनी कक्षा में बैठा पढ़ाई कर रहा था। बाहर बारिश हो रही थी। कक्षा में पढ़ाते – पढ़ाते , अध्यापिका ने सभी विद्यार्थियों से पूछा – अगर मैं तुम सभी को सौ – सौ रूपए दूं तो तुम क्या – क्या लाओंगे?

प्रश्न सुनकर सभी विद्यार्थी खुशी से झूम उठे और अपनी – अपनी पसंद बताने लगे। किसी ने कहा – मैं वीडियो गेम लाऊँगा किसी ने क्रिकेट का बैट तो किसी ने प्यारी सी गुडिया। किसी ने बहुत सारी टॉफियाँ तो किसी ने कुछ, किसी ने कुछ इस तरह नाना प्रकार की इच्छाएं विद्यार्थी बताने लगे।

इन सभी के बीच एक बालक शांत और कुछ सोचने में व्यस्त था। अध्यापिका ने उससे पूछा – तुम क्या सोच रहे हो ? तुम क्या खरीदोगे ?

इस पर बालक ने बहुत ही भोलेपन से उत्तर दिया मैड़म जी, मेरी माँ को थोड़ा कम दिखता है। अतः मैं अपनी मां के लिए एक चश्मा खरीदूंगा। इस पर अध्यापिका ने कहा–तुम्हारी मां के लिए चश्मा तो तुम्हारे पिताजी भी खरीद सकते हैं। क्या तुम्हें अपने लिए कुछ नहीं खरीदना है ? अध्यापिका की बात सुनकर बालक रूँआसा हो गया दबी आवाज में बोला – मेरे पिता जी अब इस दुनिया में नहीं है। मेरी मां लोगों के कपड़े धोकर भी कर मुझे बड़ी मुश्किल से पढ़ाती हैं। बालक का जवाब सुनकर अध्यापिका निरूतर हो गई और बच्चें को गले से लगा लिया।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश के कार्यालय में ही एक शर्मा काम करते थे। एक दिन उन्होंने 60 रु. लाकर कैलाश के सामने रखे और कहा कि इसे सेवा कार्य हेतु जमा कर लो। कैलाश पूछ बैठा कि –ऐसा विचार आपके मन में कैसे आया। वो बोले–उन्होंने किसी काम के लिये हनुमान जी को सवा किलो प्रसाद चढ़ाने की मनौती की थी। काम सिद्ध हो गया तो प्रसाद की राशि इस पवित्र सेवा कार्य हेतु दे रहे हैं, यह हनुमान जी को प्रसाद चढ़ाने के तुल्य ही है। भीलवाड़ा के शिवनारायण अग्रवाल ने भी जब नारायण सेवा के बारे में सुना तो 600 रु. का चेक भेज दिया। उन्हीं दिनों कैलाश स्थलधीश महन्त मुरली मनोहरशरण से मिलने गया। महन्त कैलाश के कार्यों से बहुत प्रभावित थे।

कैलाश ने उन्हें पई शिविर के बारे में पूरी जानकारी दी। महन्त ने उसे सुझाया कि अगली बार जब भी शिविर आयोजित करो, जिले के कलेक्टर को अवश्य अपने साथ ले जाना। कैलाश यह बात सुन कर हैरान रह गया, उसने गुरुदेव को कहा कि भला कलेक्टर जैसी बड़ी हस्ती हमारे शिविर में क्यूं कर आयेगी तब महन्त ने उसे समझाया कि कलेक्टर बहुत भले व्यक्ति हैं, उनसे समय लो, वे जरूर तुम्हें बुलायेंगे। अखबारों में शिविर का अच्छा प्रचार हो गया है। सब लोगों को इसकी जानकारी है। उन्हें शिविर के चित्र तथा अन्य बातें बताना और निवेदन करना कि अगली बार वे स्वयं उपस्थित रहेंगे तो सेवा कार्य को बहुत प्रोत्साहन मिलेगा।

कैलाश ने कलेक्टर को फोन किया, उन्होंने सहजता से समय दे दिया तो वह उनसे मिलने चला गया। महन्त मुरली मनोहर ने एकदम सही आंकलन किया था। कैलाश ने अपने कार्यों का विवरण दिया तो बहुत प्रभावित हुए और अगले शिविर में सहर्ष शामिल होने को तैयार हो गये। पिताजी की चिकित्सा जारी थी, डॉक्टरों ने भी कह दिया था कि उनके पास 6 माह से ज्यादा समय नहीं है। शिविर की तैयारियां जारी थी।

सत्तू बनाने का भारी भरकम काम सिर पर था। इसके लिये रविवार का दिन निश्चित किया था, मगर शनिवार को ही तेज वर्षा आ गई। शिशु भारती के देव श्रीमाली, कैलाश के साथ थे, उन्होंने भरोसा दिलाया कि अगले दिन वर्षा नहीं आयेगी।

अंश - 134

10 मिनट मेडिटेशन से भी कई फायदे होते हैं

युवाओं में कई कारणों से तनाव रहता है। कई शोधों में पाया गया है कि अगर युवा रोज 10–15 मिनट मेडिटेशन करते हैं तो उनमें कई तरह के लाभ होते हैं। यह तनाव कम करने के साथ चिंता को नियत्रिंत, आत्म–जागरूकता को बढ़ाता, नींद में सुधार लाता, आचरण में बदलाव आता, बुरी आदतों को छोड़ने में मदद करता, एकाग्रता और याद्दाश्त क्षमता में भी बढ़ोतरी करता है। कई अन्य बीमारियों से भी बचाता है।

इसलिए सलाद रोज खाना बहुत जरुरी है

- टमाटर, खीरा, प्याज, हरी मिर्च नींबू के रस वाला खट्टा–नमकीन रसीला सलाद बहुत लाभदायक होता है। ये भूख को जगाता है, साथ ही औषधीय गुणों से भी भरपूर है। इनमें एंटी इंलामेटरी, एंटीमाइक्रोबियल, एंटीऑक्साइड गुण होते हैं।
- मूली, गाजर, चुकंदर में भरपूर मात्रा में विटामिन ए, बी, व सी होता है। फाइबर भी अधिक होते है। यह पेट से जुड़े रोग जैसे कब्ज, गैस, खट्टी डकार आदि में राहत देते है। यह पेट में अल्सर आदि की समस्या नहीं होने देते हैं।
- इनमें प्रचुर मात्रा में प्रोटीन होता है जो मजबूती देने के साथ वजन नहीं बढने देता, तसीर ठंडी होती है। मन शांत रखता है।

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

अनुभव अमृतम्

काम वेईग्यो, वाह! गढ़ जितग्या। सरदार शहर गया,वठे देख्या बस स्टेण्ड पे उतरया। नींबू, भईसाहब माणे चार नींबू चावे कतरा पैईसा दूं, तीन रुपया दो साहब। बारह आना रा एक नींबू गणों मेंगो। एकदम चकित वेईग्या। झालावाड़ में तो नींबू बीस पैईसा में मिलतो, अटे पीचहतर पैईसा में मिल रियो है। गजब वेईग्यो, गजब वेईग्यो। सुणियो थे, चूरू जिला में सबऊ ज्यादा ठंड पड़े, और सबऊ ज्यादा गर्मी पड़े।

हाँ,कहते है ना, चूरू जिले में सरदार शहर। कुछ मित्रों से बात की, देख लो दो–चार महिना ज्वाईन होई जाओ। हम आपको जयपुर में, उदयपुर में आप कहोगे जहाँ ट्रांसफर करवा देंगे, वाह भई।

ज्वाईन वेईग्या, वहाँ भी मकान लिया। वहाँ भी ऑफिस चालू किया, और सरदारशहर की यात्राएं। अरे! महाराज ब्रांच पोस्ट आफिस का इन्सपेक्शन किए। आईपीओ साहब हम रजिस्टर ले आएंगे, केशबुक ब्रांच पोस्ट आफिस के। सब रोजनामचा, बीओ अकाउन्ट्स, वहीं ले आएंगे। पहले के इंस्पेक्टर साहब तो कभी पधारे ही नहीं, बहुत दूर है– होकम। बस का रास्ता नहीं है होकम।

ऊँट पे जाणों पड़े, ऊँटगाड़ी पे। ऊटगाड़ी पे जाएंगे, हाँ, पर बैठकर जाएंगे, ऊंट पर बैठकर आएंगे पर आएंगे आपके यहीं। अच्छा अच्छा,जरूर पधारो। रात को पोस्ट ऑफिस गये। ऊँटगाड़ी पे बैठ के। वहाँ उतरे, जमादार जी बेग लेने वाले वहाँ पर भी छः जमादार जी। बेग लेने वाले तैयार, ओ हों! इंस्पेक्टर साहब हमारे तो अधिकारी महान।

ये हाथ अधिकारी है, कान अधिकारी, के आँख अधिकारी है।ये हाथ अधिकारी है, जिह्वा अधिकारी है, कुण अधिकारी है। कोई नहीं अधिकारी, अपने मन पे अधिकार कर लो। अपने मन पे विचार कर लो। अपने मन को वश में कर लो, सब से बड़ा अधिकार हो जाता है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 260 (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