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 - 10 • अंक-2747 • उदयपुर, रविवार 03 जुलाई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

## स्थानीय पार्षदों ने देखी नारायण सेवा

नगर निगम उदयपुर के पार्षदों के एक दल ने शुक्रवार को हिरण मगरी सेक्टर–4 स्थित नारायण सेवा संस्थान परिसर में विभिन्न निःशुल्क सेवा प्रकल्पों का अवलोकन किया।

इस दल में अरविंद जी जारोली, रमेश जी जैन, लोकेश जी गौड़, मुकेश जी शर्मा, देवेन्द्र जी पुजारी व चन्द्र प्रकाश जी सुहालका थे। संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने उनका स्वागत करते हुए संस्थान द्वारा हाल ही में जम्मू–कश्मीर के गादरबल व तंजानिया (द. अफ्रीका) में हादसों में हाथ–पांव गंवाने वालों के लिए आयोजित हुए कृत्रिम अंग सेवा शिविरों की जानकारी दी। मीडिया प्रभारी विष्णु शर्मा जी हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़, महिम जी जैन व शीतल जी अग्रवाल ने पार्षदों को पगड़ी दुपट्टा पहनाकर संस्था साहित्य भेंट किया। पीएण्डओ विभाग के प्रभारी डॉ. मानस रंजन जी साहू ने कृत्रिम निर्माण से लेकर दिव्यांग को पहनाने व उनके उपयोग प्रशिक्षण की जानकारी दी। पार्षद दल ने केलीपर्स, सिलाई व कम्प्यूटर प्रशिक्षण कक्षाओं, मूक–बधिर व दिव्यांग बच्चों के साथ ही ऑपरेशन के लिए देश के विभिन्न भागों से आए दिव्यांग व उनके परिजनों से बात की।

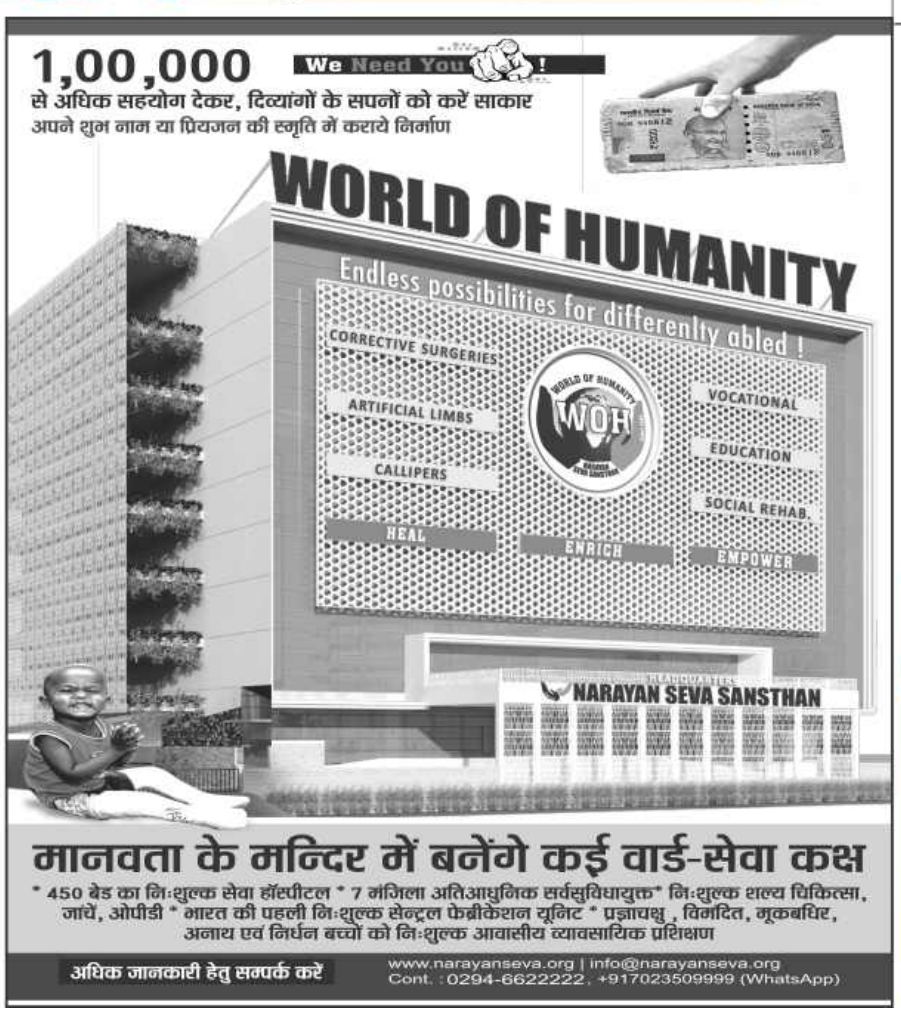
पार्षदों ने पीड़ित मानवता की सेवा में संस्थान के कार्यों को बताते हुए उनमें सहयोग की पेशकश की।

## हनुमानगढ़ (राजस्थान) 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 21 जून 2022 को ग्राम पंचायत गोलूवाला प.स. पीलीबंगा, हनुमानगढ़ में हुआ।

शिविर सहयोगकर्ता ग्राम पंचायत गोलूवाला, सिहागाना रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 40, ट्राईसाइकिल वितरण 20, व्हीलचेयर वितरण 20 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमती कविता जी मेघवाल (जिला प्रमुख), अध्यक्षता श्री रणजीत जी बिजारणीया (उपखंड अधिकारी पीलीबंगा), विशिष्ट अतिथि श्री विनोद जी गोदारा (तहसीलदार, पीलीबंगा), श्रीमती पूनम जी गोदारा (जिला परिषद सदस्य), श्रीमती तीजा देवी जी (पंचायत समिति सदस्य) रहे। सहित शिविर टीम में हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), सत्यनारायण जी मीणा, देवीलाल जी मीणा, (सहायक), मानसिंह जी (सारथी) ने भी सेवायें दी।



# देश के विभिन्न प्रदेशों में निःशुल्क सेवा शिविर

**बरेटा** – पंजाब के मानसा जिले के बरेटा मं दो दिवसीय कृत्रिम अंग शिविर 1–16 मई को सम्पन्न हुआ। बिग हॉप फाउण्डेशन, बरेटा के सहयोग से सचखण्ड गुरुद्वारा साहिब में आयोजित शिविर के उद्घाटनकर्ता एवं मुख्य अतिथि विधायक जसविंदर सिह थे। विशिष्ट अतिथि बिग हॉप फाउण्डेशन के अध्यक्ष श्री मानिन्दर सिंह जी, श्री सुरेश कुमार जी , श्री रणजीत व श्री कुलदीप सिंह जी थे। शिविर प्रभारी अखिलेश जी अग्निहोत्री के अनुसार पी.एण्ड ओ. नेहा जी अग्निहोत्री, टेक्नीशियन नरेश जी वैष्णव व उत्तमसिंह जी ने कृत्रिम अंग वितरण में सहयोग किया। शिविर में कुल 207 दिव्यांगजन का पंजीयन हुआ, जिनमें से 169 को कृत्रिम हाथ अथवा पैर तथा 24 को कैलीपर उपलब्ध करवाए गए।

**ग्वालियर** –लॉयन्स क्लब आस्था, ग्वालियर (मध्यप्रदेश 189) के सहयोग से कैंसर हॉस्पीटल–आमुखों में 17 मई को दिव्यांग जांच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर में दिव्यांगता सुधारात्मक सर्जरी के लिए डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा ने 6 दिव्यांगजन का चयन किया। जबकि पी. एण्ड ओ.डॉ. रामनाथ जी ठाकुर व टेक्नीशियन किशन जी सुथार ने 55 दिव्यांगजन के कृत्रिम अंग व 20 के कैलीपर बनाने का माप लिया। मुख्य अतिथि कैंसर हॉस्पीटल के निदेशक डॉ. बी. बार श्रीवास्तव थे। अध्यक्षता लॉयन्स क्लब–आस्था की अध्यक्षता श्रीमती रजनी जी अग्रवाल ने की। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री जगदीश शरण गुप्ता, श्री तालिब जी खान व श्री रमेश श्रीवास्तव थे। संचालन हरिप्रसाद जी लढ़ढा ने किया।

**भिण्ड** – विमला देवी स्पेशल विद्यालय, जामना भिण्ड (मध्यप्रदेश) में 22 मई को श्री शिवभान सिंह जी के सहयोग से कृत्रिम अंग वितरण शिविर सम्पन्न हुआ। जिसमें 36 दिव्यागंजन को कृत्रिम अंग व 26 को केलीपर उपलब्ध कराए गए। शिविर प्रभारी मुकेश जी शर्मा के अनुसार मुख्य अतिथि एडीएम श्री प्रवीण जी कुमार फुलपगारे थे।

अध्यक्षता आयोजक व सहयोगकर्ता श्री शिवभानसिंह जी ने की। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री शिवप्रतापसिंह, पवन जी शास्त्री, उपेन्द्र व्यास व हर्शवर्धन जी थे। पी.एंड.ओ. डॉ.रामनाथ जी ठाकुर व टेक्नीशियन भंवरसिंह जी ने माप के अनुसार कृत्रिम अंग उपलब्ध करवाएं।

**गाडरवारा** – पं. दीनदयाल उपाध्याय सभागृह गाडरवारा जिला नरसिंहपुर (मध्यप्रदेश) में महन्त डॉ.प्रज्ञा भारती जी क मुख्य सान्निध्य में 24–25 मई को कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसमें 113 दिव्यांगजन को कृत्रिम अंग व 15 को कैलीपर प्रदान किए गए। पी.एंड.ओ. डॉ.रामनाथ जी ठाकुर व टेक्नीशियन टीम ने माप के अनुसार कृत्रिम अंग पहनाए। शिविर की अध्यक्षता श्री धंनजय द्विवेदी ने की। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री समरसिंह जी तोमर, दीपेश जी निगम, शमशेर सिंह जी, अनूप जी योद्धा, जयेन्द्र सिंह जी तोमर, अभिशेक जी निगम व धमेन्द्र जी थे। अतिथियों का स्वागत हरिप्रसाद जी लढ़ढ़ा ने किया।

# प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

**रहना इस रेखा के भीतर**
**ना मालूम अब क्या होगा।**
**मेरा कुछ वश नहीं कर्मफल**
**कहा कब किसने भोगा।।**

बहनों –भाइयों सब कर्मफल की कथा है। जैसा बीज बोयेंगे वैसा ही फल लगेगा। जैसा मनुष्य ने बीज बोया। जैसा अंगद जी ने वीरता का बीज बोया। और ऐसी वीरता का बीज बोया कि साम, दाम, दण्ड, भेद चारों मुकुट राजा के रावण के भगवान के चरणों में आकर के गिर पड़े। ऐसा बीज बोया और पवन पुत्र हनुमान जी ने जब देखा कि पर्वत पर संजीवनी बूटी कहाँ है? तो बहनों और भाइयों वीर हनुमान जी द्रोण पर्वत पूरा लेकर के पधार गये हैं। वानरों ने हूक–हूक करना चालू किया। खुशी से नाँचने लग गये। आइये हनुमान जी पधार गये हैं। सूर्योदय के पूर्व हनुमान जी पधार गये। और संजीवनी बूटी को सूशैण वैद्य जी ने बहनों और भाइयो तुरन्त पहचान लिया और जैसे ही लक्ष्मण जी को उसका रस पिलाया और लक्ष्मण जी उठ बैठे। शेषा अवतार उठ गये। बोलिये लक्ष्मण जी महाराज की जय हो। रामचन्द्र भगवान की जय हो।

नरदेहि श्रेष्ठ ये भी लक्ष्मण जी को बोलते थे। नरो में श्रेष्ट जैसे गीता जी में भगवान श्रीकृष्ण ने कहा था नरों में श्रेष्ठ अर्जुन जिसने भीष्म पितामाह की प्यास का अनुभव किया तो दुर्योधन तो हजारो गड़े ठण्ड़ा जल भर करके ले आया था। बर्फ का भीष्म पितामाह उदास हो गये। अर्जुन की तरफ देखा गाण्ड़ीव उठाया और एक तीर पाताल में लगाया। और पाताल से गंगाजल निकल करके भीष्म पितामाह के श्रीमुख में प्रवाहित होने लगी। ऐसे नरों में अर्जुन और नरों में हमारे शेष अवतार लक्ष्मण भैया कहा है मेघनाद में उसको मार करके दम लूंगा। मैं उसका वध करुंगा।

# थैंक्यू नारायण सेवा

पेशे से ट्रक ड्राईवर अरुणसिंह की जिंदगी का सबसे बुरा दिन वो था जब एक दिन उनकी गाड़ी पर 11 हजार वोल्टेज बिजली का तार गिर पड़ा। उसे दोनों पांव और एक हाथ गंवाना पड़ा। उनका भाई कहता है–जी मेरा नाम अतुलसिंह, मेरे भैया अरुणसिंह मैं जादोन यू.पी. का रहने वाला हूं। मेरे भैया पेशे से ट्रक ड्राईवर थे और दो पैसे कमाकर परिवार का पालन– पोषण करते थे।एक दिन अचानक ऐसा आया कि मेरे भैया की गाड़ी पर 11 हजार वोल्टेज हाई टेंशन का तार गिर गया जिस कारण से पूरी गाड़ी में करंट आ गया।

मेरे भैया उसी में बैठे हुए थे। करंट के कारण झुलस गये और जिस कारण से मेरे भैया के दोनों पैरों को और एक हाथ भी गंवाना पड़ा, फिर उसके बाद काफी इलाज चलाना पड़ा। और हम पूर्णरूप से बर्बाद हो चुके थे भैया का इलाज करवाने में। बड़ी दुःख की बात तो ये है कि मेरी बहनों और मेरी खुद की पढ़ाई भी बंद हो चुकी थी। मुझे टी. वी. पे नारायण सेवा संस्थान के बारे में जानकारी हुई। यहां पर सारी सुविधाएं निःशुल्क है। और हम यहां पर आये हैं भैया के पैर लगे हैं तो मुझे बहुत खुशी हुई है। थेंक्यू नारायण सेवा संस्थान।


## 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 |

## सम्पादकीय

जीवन कितना लम्बा और है ? यह कौन जान सका है ? फिर व्यामोह के पाश में स्वयं को क्यों आबद्ध करूँ? क्यों कल की चिंता में डूबा रहूँ ? क्यों आज के आनंद से वंचित रहूँ ? परमात्मा ने प्रकृति की रचना करके असंख्य प्रकार के जीव बनाए है।

आश्चर्य है कि अधिकतर जीवों में से कल की कोई चिंता में नहीं रहता है। यह बात ठीक है कि मनुष्य को बुद्धि एवं विवेक मिला है तो वह त्रिकाल विचार कर सकता है।

करना भी चाहिए, पर किसका? होना तो यह चाहिए कि हम भूतकाल में मिली असफलताओं से सीखते रहें। वर्तमान को सुधारें। भविष्य स्वयं सुखद हो जाएगा। हमें यदि भावी की चिंता करनी है तो यही करनी चाहिये कि जिस उद्देश्य से परमात्मा ने हमें बनाया, यह यदि छूट रहा है तो भविष्य में उसकी प्राप्ति में की चिंता करे। भौतिकवादी चिंता बस चिंता है, मानवतावादी चिंता तुरंत चिंतन में बदल जाती है। तो चिंता में क्यों उलझें, चिंतन को ही अपनायें।

## कुछ काव्यमय

सेवा ज्योति प्रकट भई,
तो भागे तमकार।
वही मनुज होता सफल,
वही करे ललकार।।
जिस जीवन का ध्येय हो,
करना बस उपकार।
वो ही समझा मान लो,
मानव जीवन सार।।
पीड़ा में कोई पड़ा,
नहीं मुझे संताप।
इससे बढ़कर है कहाँ,
इस धरती पर पाप।।
जो परपीड़ा पिघलता,
वो सच्चा इंसान।
हर कोई ऐसा बने,
क्यों कोई नादान।
करुणा की नदियां बहे,
जिस मानव के मांय ।,
उसको प्रभु भी प्रेम दे,
शरणागति पा जाय।।

अपनों से अपनी बात

## कुछ धन नेकी में डालें

पकड़ने के लिए दौड़ पड़े–सब पीछे! कसूर! कसूर क्या है ? उसका। पकड़ो–पकड़ो की आवाज के आगे दौड़ रहा था। मटमैले कपड़े में लिपटा–झर्झर शरीर। आखिर उसे पकड़ ही लिया पीछे दौड़ रहे दो–चार व्यक्तियों के मजबूत बाजुओं ने एक ने तो थप्पड़ भी रसीद कर दिया वो रोने लगा चिल्लाया मुझे मत मारो रास्ते जा रहे एक भल– मानुस ने बीच बचाव किया – पूछा आक्रोशित व्यक्तियों को एक बोला – इसने चुराया है क्या चुराया है ?राहगीर बोला– गुस्साया दल नहीं बता रहा था कि "चुराया क्या है"? बार–बार पूछने पर उस चोर ने ही बोला –बोलते क्यों नहीं? बताते क्यों नहीं? मैंने चुराया क्या है? असभ्य बनकर मेरे पीछे दौड़ पड़े वो भी लेने को "एक रोटी" भला मानुस बोला– "रोटी"? हाँ–हाँ रोटी, रोटी पापी पेट के लिए चुरायी मैंने रोटी जब ये उसके कुत्ते को प्यार से डाल रहे थे–रोटी तब मेरी भूख ने ईर्ष्या की –कुत्ते से भूख रोक नही पायी–मेरी नियत को और चुरा ली "बेचारे कुत्ते से रोटी।" राहगीर उन व्यक्तियों को चिक्कारता हुआ चला गया। वे व्यक्ति भी क्षमा मांगने के बजाय गुर्राते हुए चल पड़े वो गरीब बेचारा सड़क पर बैठ गया रोने के लिए आज के सभ्य समाज में इंसान इंसान का कुत्ते से भी कम आकलन करें तो क्या होगा ? हम आप से ही पूछ रहे हैं आखिर कसूर क्या था? सिर्फ भूख और कुत्ते से चुरायी रोटी हम में वो "मानवीयता" होनी चाहिए –अगर किसी दीन–दुःखी को आवश्यकता है सहारे की और हम उसे देवें सहयोग तो तो इस धरती पर जीवन जीने का आयेगा मजा वरना हम भी उसी भीड़ के हिस्से हो जायेंगे जो मरकर भी अपने नाम की तरंगे नहीं छोड़ जाते। आवश्यकता से अधिक यदि प्रभु ने हमें दिया तो निश्चित वो ईश्वर आपके माध्यम से गरीबों, असहायों विकलांगों के लिए नेक कार्य करवाना चाहता है –यदि ऐसा न हो तो हम भी तो उस गरीब व्यक्ति की तरह हो सकते थे। हमारे पूर्व जन्म का पुण्य हमें – नेक व धन –धान्य पूर्ण रहा है। हमारा कुछ धन नेकी में डालें, ताकि व्यक्ति समाज व देश–विकास की ओर बढ़े।

**–कैलाश 'मानव'**

## पीड़ितों में प्रभु के दर्शन

दूसरों की कमियाँ देखना और अपना गुणगान करना, यह मानवीय प्रवृत्ति है। परंतु यह ठीक नहीं है। ऐसा करने वाले दूसरों की नजर में छोटे हो जाते हैं।

एक बार एक कुख्यात डकैत गुरु नानक देव के पास पहुँचा और बोला–मैं अपने आचरण और कृत्यों से बहुत दुःखी हूँ। मैं सुधरना चाहता हूँ। मेरा मार्गदर्शन करें, जिससे बुरी आदतें छूट जाएँ। गुरु नानकदेव ने कहा–चोरी मत करना और झूठ मत बोलना। इन दो बातों को आचरण में ले आओ, तुम अच्छे व्यक्ति बन जाओगे।

कुछ दिनों बाद डकैत पुनः गुरु जी के पास आया और बोला–गुरुजी, चोरी न करूँ तो अपने परिवार का भरण–पोषण कैसे करूँ? चोरी करने वाला झूठ भी बोलता ही है। ये दोनों ही बातें मेरे लिए असम्भव हैं। आप कोई अन्य उपाय बताएं। गुरु नानकदेव जी ने सोच–विचार कर कहा कि– 'तुम्हे जो भी कृत्य करना है, वह सब करो, परंतु रोज शाम को किसी चौराहे पर जाकर अपने दिनभर के कृत्यों को जोर–जोर से बोलकर लोगों को बताओ। डकैत बाला– अरे! यह तो बहुत आसान कार्य है। यह मैं अवश्य कर लूँगा। दूसरे दिन उसने चोरी की। तत्पश्चात् वह चौराहे पर गया, परन्तु अपने कृत्य को उजागर करने का साहस नहीं जुटा पाया। वह आत्मग्लानि से भर गया तथा मन ही मन प्रायश्चित् करने की सोची। उसी दिन से उसने चोरी छोड़कर परिश्रम से मिली मजदूरी से अपना व परिवार का पोषण आरंभ किया।

पहले ही दिन उसे काफी संतोष मिला और रात्रि में नींद भी अच्छी आई। कुछ दिन बाद वह पुनः गुरुजी के पास पहुँचा और चरणों में नतमस्तक होकर बोला– गुरुजी! आपकी कृपा से मेरे जीवन से बुरे कृत्य जा चुके हैं। अब मैं अत्यन्त प्रसन्न हूँ। बंधुओं स्वयं की कमियों को उजागर करना तथा दूसरों की अच्छाइयों की प्रशंसा करना ईश्वर की कृपा पाने का एक सरल उपाय है, तथा यही व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन लाने का जरिया भी है।'

**– सेवक प्रशान्त भैया**

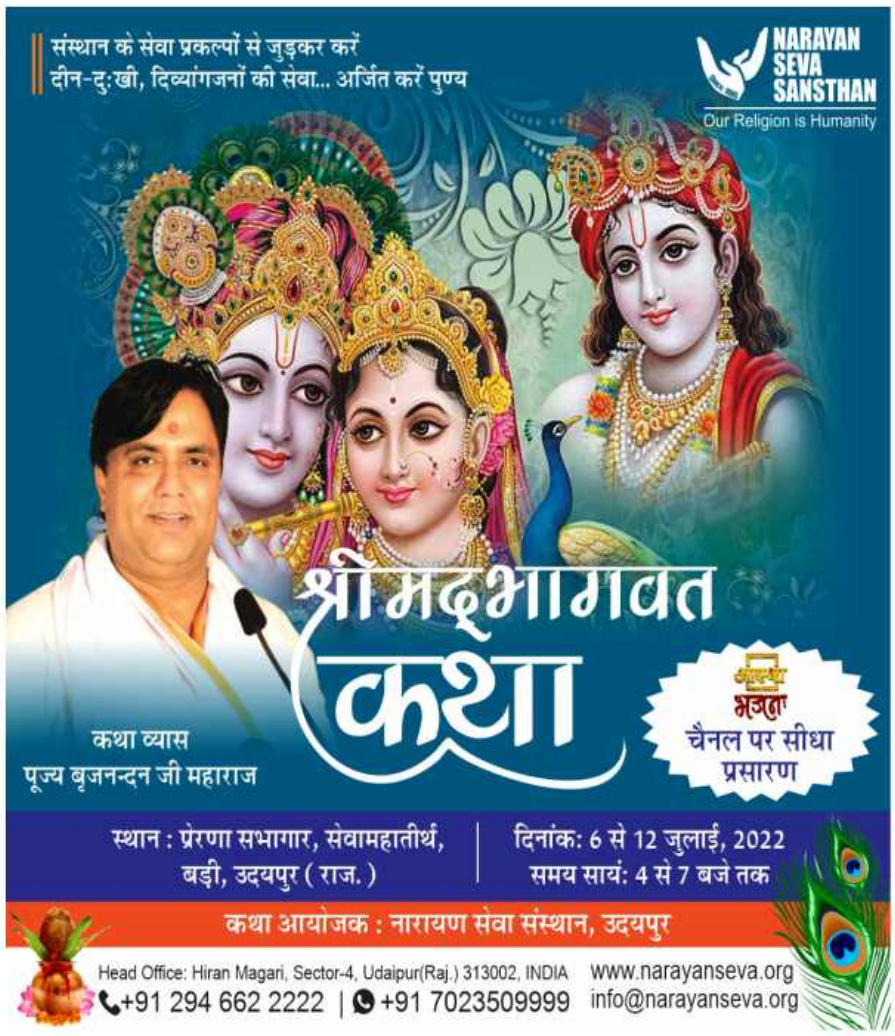
## एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

अधिकारियों के इस विश्वास पर उसे बहुत खुशी हुई मगर वह लाचार था, दूर दूर से आने वाले रोगियों को समय देना जरूरी था, सब बहुत आशान्वित होकर आते थे, कैलाश ने उनका आग्रह नहीं माना और मई 1998 में सेवानिवृत हो गया।

पेन्शन के 9500 रु. प्रतिमाह आने लगे। घर खर्च के लिये ये पर्याप्त नहीं थे। घर की जरूरी चीजों हेतु भी कठिनाई महसूस होने लगी तो कमला ने कहा कि वह सिलाई का काम फिर शुरु करेगी। सिलाई से कम से कम इतना तो कमाना जरूरी है जिससे घर खर्च जितना पैसा आ जाये। वह प्राण–प्रण से इस कार्य में जुट गई। कैलाश का भीलवाड़ा में एक मित्र था श्री गोपाल टोदी, उसने सिलाई के इस कार्य में भागीदारी कर कुछ पैसा लगाया। श्री गोपाल देवास से कम्बलों के टुकड़े मंगा कर बेचता था। यह कार्य यहां भी शुरु कर दिया। कम्बलों के साथ नाईलोन का एक रंगीन कपड़ा आता था। इसकी फ्राकें बहुत अच्छी बनती थी।

धीरे–धीरे छोटे बच्चों के पेन्ट, हाफ पेन्ट, फ्राकें इत्यादि कपड़े थोक में बनाने लगे। इन्हें शहर की दुकानों और ठेले वालों को उधार दे देते, महीने भर में पैसे आ जाते। लड़कियों के पहनने की मिड्डियां भी सिलने लगे, ये भी अच्छी बिकती थी। धीरे–धीरे व्यापार चल निकला और घर का खर्चा निकलने लगा। सर्दियों में पुराने गर्म कपड़े बिकने को आते थे। अब ये ऐसे कपड़े थोक में खरीदने लगे तथा शहर के विभिन्न हिस्सों में ठेले लगा कर इनकी बिक्री शुरु कर दी। ठेले पर खड़े रहने के लिये गांव के मजदूर रख लिये। ट्रकों से कपड़े उतार कर, उन पर प्रेस कर, उन्हें एकदम नया रूप दे दिया जाता। कैलाश भी कई बार इन ठेलों पर जाकर खड़ा हो जाता और देखता रहता कि काम कैसे चल रहा है, जरूरत हो तो कुछ मदद भी कर देता। इन सबसे थोड़ी राहत मिलने लगी। नौकरी में था तो बाहर जाता था तो डी.ए. भी बनता था, उससे भी बचत हो जाती थी, अब तो सिर्फ पेन्शन ही आती थी। ग्रेज्युटी भी मासिक ब्याज योजना के तहत पोस्ट ऑफिस में जमा करा दी थी। **अंश - 144**



## अच्छी नींद के लिए सोने से पहले लें दालचीनी वाला दूध

अच्छी नींद के लिए केला एक अच्छा विकल्प हो सकता है, क्योंकि पोटेशियम, मैग्नीशियम जैसे तत्व इसमें भरपूर होते हैं। ये तत्त्व मांस–पेशियों को आराम देते हैं। रात में सोते समय दूध में आधा चम्मच दालचीनी मिलाकर पीने से नींद की क्वालिटी में सुधार होता है। केमोमाइल चाय भी इसके लिए एक बेहतर विकल्प साबित हो सकती है। रात को सोने से पहले चेरी खाने से भी अच्छी नींद आती है।

## जब कोई अधिक मात्रा में खा ले कद्दू के बीज

कद्दू के बीज को सुपरफूड कहा जाता है। इसमें फाइबर के साथ एंटी ऑक्सीडेंट और दूसरे मिनरल्स अधिक मात्रा में होते हैं। लेकिन इसे अधिक खाने से न केवल कब्ज बल्कि लो शुगर की समस्या हो सकती है। इसमें अधिक कैलोरी होती है, इसलिए नियमित अधिक मात्रा में खाने से वजन बढ़ने की आशंका रहती है। एंटी ऑक्सीडेंट व पौटेशियम अधिक होने से लो बीपी हो सकता है, जिससे घबराहट, चक्कर या उल्टी आदि जैसे लक्षण भी दिख सकते हैं।

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

## मीठी मनुहार

उड़ पत्रिका उतावली, बण तुरंग असवार।
खबरां दे सामूहिक ब्याव री, आज्यो सपरिवार।
विनय पूर्वक पाती लिखी, प्रेमपूरित मनुहार।
सज्जन बण, बाराती–समधी पधारिज्यो सपरिवार।
फुरसत म्हाने है नहीं, आ मत कहिज्यो आप।
काम परायो है नहीं, ओ है सेवा को काज।।
निर्धन–दिव्यांग 51 बेटा बणसी बनड़ा सम्मान।
वाट–जोवती बेटियां रो करणो है कन्यादान।
आयां बिना रहिज्यो मती, इण सब रे ब्याव।
28–29 अगस्त, 2022 रविवार और सोमवार।
घणे मान विनती, आइज्यो जरूर सुजान।
आप पधारिया सोभा होवसी, बढ़सी म्हाको मान।
कुंकुम पतरी फेर भेजस्यां, इण रे लारेलार।
बाट घणी जोवेला, संगलो नारायण परिवार।
शुभ वेला स्वागत तांई, म्है सब तैयार।।

**प्रतीक्षारत** –: कैलाश 'मानव', कमला देवी, प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश, वंदना, देवेन्द्र, पलक एवं समस्त नारायण सेवा परिवार

## 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

## अनुभव अमृतम्

अपनी प्यास लखी तो सोचा, है मुझ पर अन्याय बड़ा।

पीछे देखा तो तीन दिन का भूखा श्रमिक कोरोना की पीड़ा से कराह रहा था। बहुत भारी, बहुत भारी। क्या लिखाऊं? क्या लिखा दूं कि पंचमहाभूत के शरीर बुलबूले ही बुलबुले हैं। परिवर्तन ही परिवर्तन है। नित्य बदलना है, क्षण–क्षण में बदलना है, चौबीस घण्टे में कोई क्षण ऐसा नहीं। यहाँ करोड़ों–करोड़ों सेल मर रहे हैं, नये पैदा हो रहे हैं। जी रहे हैं। शून्य हो रहे हैं, चैतन्य हो रहे हैं। ये शरीर का प्रपंच, ये विचारों का प्रपंच। कभी भूतकाल का, कभी भविष्यकाल का। ये मन वर्तमान में रहना ही नहीं चाहता। लेकिन मन को वर्तमान में रहना तो पड़ेगा। भविष्य में तो हम जी नहीं सकते। भविष्य तो वर्तमान बनेगा तो भविष्य में जी सकते है। और भूतकाल को लाखों – करोड़ों रुपये देकर भी हम ला नहीं सकते। कहने को तो बहुत सरल है, बचपना देख लो। ऐसा यंत्र मिल गया जिसमें कहीं भी जा सकते। मेरे बचपना में चला जाऊं। चलो जाओ थोड़ी देर के लिये, वास्तविकता तो नहीं है। वास्तविकता तो यह है कि हमें, अभी हमारे मन की क्या स्थिति चल रही है ? अभी मैं क्या बोल रहा हूँ? अभी मेरी जिह्वा क्या बोल रही है? मैं क्या जीम रहा हूँ? कहीं गलत तो नहीं जीम रहा? एक दाना भी यदि पेट में रखा जाय तो पेट में रखने से पूर्व सोचना चाहिये।

ये दाना मैं मुँह में प्रवेश तो कर रहा हूँ पर इसकी क्या स्थिति होगी? दाना अन्दर जा के क्या करेगा? यदि मैंने शरीर का सात्विकरण, बहुत अच्छा। भोजन तो चाहिये, भूख तो लग रही है। परन्तु भोजन करे तो सोचें। भोजन शुद्ध शाकाहारी हो, भोजन सुपाच्य हो, भोजन में खनिज लवण पोटेशियम, मैग्निशियम, सोडियम, प्रोटीन, वसा, कार्बोहाईड्रेट सब सतुंलित मात्रा में हो। तो भोजन संतुलिता होगा तो यूरिक एसिड भी संतुलित होगा। आर.ए. रोमनथिक आर्थराईटिस नहीं होगा। आर.ए. रोमनथिक आर्थराईटिस नहीं होगा। आर.ए.वी दस के करीबन आयेगा, चौदह से नीचे होगा।

बाबू, भाइयों आप सोच रहे होंगे, मैं आज शरीर का सिहांवलोकन कर रहा हूँ। करना जरूरी है यदि सिंहावलोकन नहीं करेंगे तो घमंड आ जायेगा। ईर्श्या आ जायेगी। द्वेश आ जायेगा। कितना गांठ–गठीला शरीर? रोम–रोम में गांठें। पूर्वजन्मों के राग–द्वेश भरे हुए। इस जन्म में भरा हुआ। पूर्वजन्म का ना मानो तो इस जन्म का है ही। अभी इसके पूर्व का तो है ही। लाला, बाबू, भाइयों, बन्धुओं जो भी हुआ, जो नारायण सेवा में घटित हुआ, वो मैंने नहीं किया।

**सेवा ईश्वरीय उपहार– 497 (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. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com•आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023