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-2727 ● उदयपुर, सोमवार 13 जून, 2022 ● प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन ● कुल पृष्ठ : 4 ● मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

लखनऊ (उत्तरप्रदेश) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान-स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 7 अप्रेल 2022 को राष्ट्रीय नेहरू युवा केन्द्र, चौक लखनऊ (उत्तरप्रदेश) में संपन्न हुआ। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 29, कृत्रिम अंग वितरण 12, कैलिपर वितरण 25, बचे हुए कृत्रिम अंग 02, बचे

हुए कैलिपर अंग 10 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री कृश्ण कुमार जी खरै जी (सरकारी कर्मचारी), अध्यक्षता रंजना कुमारी जी (सरकारी कर्मचारी), विशिष्ट अतिथि श्री रामपाल जी गर्ग (नेहरू युवा केन्द्र मुख्य अध्यक्ष) रहे। श्री किशन लाल जी सुथार (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री ब्रदीलाल जी शर्मा (आश्रम प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

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 अप्रेल 2022 को सेंट सोल्जर कॉन्वेंट स्कूल जडियाला गुरू 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 श्रीमान् प्रमोद जी भाटिया (स्पोर्ट्स क्लब चैयरमेन, अमृतसर), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् मगंलसिंह जी (प्रिंसिपल, समाजसेवी), श्रीमती वीना सिंह जी (समाजसेवी) रहे।

डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डो.), 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 : 19 जून, 2022

▪ मंगलम पोलो ग्राउण्ड के सामने, कोर्ट रोड, शिवपुरी
मध्यप्रदेश

▪ गीता आश्रम, हनुमान चौराहा,
जैसलमेर, राजस्थान

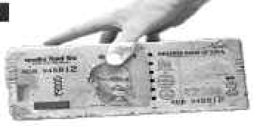
इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

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

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

1,00,000 We Need You !
से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करें साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण



मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष
" 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल " 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त" निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी " भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट " प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, 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)

हादसे में घायल को कृत्रिम पैर लगाया

नरेश बस की प्रतीक्षा में अपने गांव पुर की सड़क के किनारे खड़ा था कि सामने से तेज रफ्तार में आते हुए ट्रक ने उसे चपेट में ले लिया, जिससे दायां पांव बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। अस्पताल में घुटनों तक पाँव काटने के अलावा डॉक्टर्स के पास अन्य कोई विकल्प भी नहीं था। नरेश ने बताया कि वह गरीब परिवार का बी.ए. का छात्र है।

कृत्रिम पांव लगवाना भी उसके सामर्थ्य से बाहर था। कुछ ही माह पूर्व उसे नेट पर नारायण सेवा के बारे में जानकारी मिली, और यहां आने पर भीलवाड़ा जिले के तसोरिया गांव के नरेश खटीक (23) को नारायण सेवा संस्थान में कृत्रिम मोड्यूलर पैर निःशुल्क लगाया।

हर एक में ईश्वर है

एक बार संत एकनाथ अपने शिष्यों के साथ काशी से रामेश्वरम की यात्रा पर जा रहे थे। उनके हाथ में कमंडलु था जिसमें गंगा–जल भरा हुआ था। गर्मी का समय था। मीलों तक पानी नहीं मिलता था। संत एकनाथ ने देखा कि एक गधा प्यास से तड़प कर मरने वाला था। उन्होंने पानी का कमंडलु उसके मुंह में उंड़ेल दिया। गधा प्यास बुझने के बाद उठकर खड़ा हो गया। शिष्यों ने जब यह देखा तो वो संत से बोले, यह आपने क्या कर दिया। अब भगवान शिव का अभिषेक कैसे होगा? एकनाथ जी बोले, 'अरे क्या तुमने नहीं देखा, स्वयं देवाधिदेव रामेश्वर(शिव) ही तो इस जीव के रूप में आए थे। कितने कृपालु हैं वे, स्वयं ही आ गए और हमें वहां तक जाने का कष्ट ही नहीं दिया।'

दिव्यांगता मुक्ति

जितेन्द्र कुमार (17 वर्ष), पिता : श्री शिवजी, शहर : सिमराव /भोजपुर (बिहार)। जन्म से दिव्यांगता जितेन्द्र 15 वर्षों से रेंगती जिन्दगी का भार ढो रहा है। गांव के परिचित से संस्थान के बारे में जानकर पिता श्री शिवजी के मन में पुत्र के चलने की उम्मीद जागी। नारायण सेवा संस्थान में आकर पुत्र की जांच करवायी और जितेन्द्र के एक पांव का एवं दूसरे पांव का सफल ऑपरेशन हुआ। जितेन्द्र अपनी दिव्यांगता से मुक्ति पाकर 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

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणी पश्यन्तु
मा कश्चित् दुःख भाग् भवेत।।

किसी को दुःख नहीं हो। सर्वे भद्राणी प यन्तु, भद्राणी कहते हैं –देखने पर प यन्ति। हाँ महाराज, बात ये है लाला कि आपणी संज्ञा सही वेणी चाहिये।

आपणे विकार दूर करवा रे लिये ही या रामजी भगवान री कथा गोस्वामी तुलसीदासजी महाराज, साढ़े पाँच सौ साल पेहली लिख दी दी। और आपां ने यो भी उपदे ा दी दो कि– ये चणा माणे साधक भैया रात ने गलाया। और रात ने गलाया और सुबह उबालिया तो चणा मोटा – मोटा वेईग्या। ये मोटा चणा वेईग्या। तो कियो कि –सूखे चने आओ, तुम भी पानी में आ जाओ, मेरे जैसे पानी में गल जाओ फिर उबल जाओ। फिर मेरे जैसे मोटे हो जाओ। तो सूखे चनो ने कहा–भाईसाहब आपके दुर्भाग्य, दुःख है फूले हो तो सड़ोगे। अब आप फूल गये हो, अब आप सड़ जाओगे। मिर्चीबड़ा, आलूबड़ा सब अपनी जगह ठीक होंगे लेकिन मैं बड़ा, बड़ा खराब है।

तूं भी टूटे मैं भी टूटूं ,
एक मात्र सब प्रभु ही प्रभु हो।
ऐसे आया कि धन गूंजे,
एक मात्र सम ही सम हो।।

सब समान रूप से हमें प्यारे हैं।

टूटने से बची सांसो की डोर

मेरा नाम सुशीला है मेरे पति की 3 साल पहले मौत हो गई थी। मेरे 12 साल का एक बेटा है। मैं घरों में झाड़ू – पौछा करने का काम करती हूँ। 5000– 6000 रुपये महीने का कमाकर जी रही हूँ। एक रात मुझे खाना बनाते सर्दी लगी और तेज खांसी आने लगी । खाना बनाकर सो गई रात में बुखार भी आ गया ।

सांस लेने में परेशानी – मैं अस्पताल गई। डॉक्टर्स ने कोरोना की जांच कर दवा दी और घर पर आराम करने की सलाह दी। दूसरे दिन मुझे सांस लेने में तकलीफ होने लगी । तभी मुझे मेरी बहन ने फोन पर बताया कि नारायण सेवा से ऑक्सीजन मंगा लो। मैंने संस्थान से ऑक्सीजन का सिलेंडर मांगा तो उनके कार्यकताओं ने तत्काल घर पर पहुंचाया। उसी दिन से संस्थान ने भोजन पैकेट भी भेजने शुरू कर दिए । 5 – 6 दिन में मेरी तबीयत ठीक हो गई ।

सम्पादकीय

'मन के जीते जीत है' यह उक्ति बड़ी विलक्षण है। किसी भी बात की जीत या हार संकल्प की सिद्धि या कमजोरी पर निर्भर करती है। यदि मन में जीत की ठान ले तो फिर प्रत्यक्षतः जीत होनी ही है। इतिहास इस बात का साक्षी है कि जिसने भी मन को सुदृढ़ व संकल्पित रखा उसे विपरीत परिस्थितियां भी प्रभावित नहीं कर सकी है। अब प्रश्न यह उठता है कि क्यों, मन की जीत को कैसे बनाये रखें ? वस्तुतः मन की चंचलता ही हमें कमजोर कर सकती है। मन में यदि हीन भाव या स्वयं का सही मूल्यांकन न हो तो जीत दूर है। मन की चंचलता को नियंत्रित करने के लिये सद्विचारों की लगाम तथा संकल्पों का चाबुक जरूरी है। सद्विचार हमें सही मार्ग की ओर उन्नुख करेंगे तथा संकल्प उस मार्ग पर ले चलेंगे। ये दोनों पर यदि सध गये तो मन जीतेगा ही। इन दोनों पर यदि संशय हावी हो जाता है तो हार का सामना करना पड़ता है। मन को जीतना ही जीवन की सफलता की कुंजी है। संतोष की बात यह है कि सफलता की यह कुंजी हर मनुष्य के पास निहित है। मन को जीतने के लिये प्रयाण करें। 'शुभास्ते पंथान संतु।'

कुछ काव्यमय

जो मन को जीतेगा वो ही,
जनम सफल कर जायेगा।
धनात्मक जो भी सोचेगा,
वही सफल हो पायेगा।
राहें दुर्गम बन जायेंगी,
मन को यदि कमजोर किया तो।
वही सुगम बन के आयेंगी,
मन में हमने ठान लिया तो।

अपनों से अपनी बात

हर समय अच्छा अवसर

भगवान बुद्ध उन दिनों अपरिग्रह में लोक शिक्षण कर रहे थे। अपव्यय और संग्रह की सर्पकुण्डली से लक्ष्मी को निकालने के लिए यह उपदेश समय की दुहरी आवश्यकता पूरी कर रहे थे। बहुतों ने अपना संग्रह परमार्थ के लिए बुद्ध विहारों को दान कर दिया। परन्तु एक धनाढ्य व्यक्ति अर्थवसु पर उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ा। उसने अपने संग्रह से कानी –कोड़ी भी दान नहीं की। एक धनाढ्य की, यह कृपणता जन–जन की चर्चा का विषय बन गई।

अपने बच्चों के लिए भी वह धन खर्च न करता था। बच्चे भी दुःखी रहते, पर अर्थवसु मौन रहता।

सभी को उसका यह व्यवहार अटपटा लगता और अजीब व्यवहार करता रहता था। बहुत दिन बीत गये। नालन्दा विश्व–विद्यालय की नींव रखी गयी। निर्धनों को सुविधा प्रदान करना तात्कालिक श्रेय था परन्तु ज्ञान आलोक के अभाव में दरिद्रता से छुटकारा कैसे मिलेगा ? अर्थवसु कुछ ऐसा ही सोच रहे थे। जो संग्रह उन्होंने किसी को नहीं सोंपा आज उसके उपयोग का अवसर आया था। एक दिन लोगों ने सुना कि उन्होंने अपनी सारी सम्पदा दान कर दी।

तथागत बुद्ध इस आकस्मिक निर्णय पर चकित हुए। जब उन्होंने अर्थवसु को इस निर्णय के बारे में पूछा तो उन्होंने एक ही उत्तर दिया। सर्वोत्तम कार्य के निष्पादन के लिए ही मैं .पणता अपनाते रहा। मैं निष्ठुर नहीं था– उपयुक्त अवसर ही तलाश में था। कहीं हम भी इसी तरह "एक अच्छे अवसर का तो नहीं तलाश रहे हैं।" आइये एक अच्छा अवसर आप का इन्तजार कर रहा है। ऐसा न हो कि हमें फिर अवसर न मिले। **–कैलाश 'मानव'**

दयालु

दुनिया में अधिकांश लोग 'जैसे को तैसा' की रीति पर चलते हैं। वे नफरत का जवाब नफरत से और बुराई का बदला बुराई से देते हैं, परन्तु प्र.ति इस फितरत का पालन नहीं करती। वह इंसान द्वारा किए गए हर कु.त्य का बदला अच्छाई से ही देती है। हमें भी इस प्र.ति से सीखना होगा कि कैसे किसी की बुराई का बदला हम भलाई से कर सकते हैं? एक राजा विश्राम करने के लिए अपने आम के बगीचे में गए और एक बड़े से आम के पेड़ के नीचे घास पर लेट गए। उधर से एक किसान गुजर रहा था, जिसने बहुत दिनों से कुछ खाया नहीं था। वह किसान और उसका परिवार भूखा था। उसने मन में सोचा कि मुझे भले ही खाने को ना मिले, लेकिन मेरे परिवार को कुछ ऐसा मिल जाए, जिससे उसका पेट भर जाए। इसी विचार में उसकी नजर आम के वृक्ष पर गई, जिस

पर ढेर सारे आम लगे हुए थे। किसान बगीचे में गया। उसके मन में परिवार की भूख का विचार आया और उसने एक पत्थर उठाया और पेड़ पर दे मारा, परन्तु बदकिस्मती से वह पत्थर आम पर तो नहीं लगा, लेकिन पेड़ के नीचे सोए राजा के सिर पर जा लगा और राजा के सिर से लहू बहने लगा। राजा के जोर से कराहने की आवाज सुनकर बगीचे में उपस्थित सैनिक और दरबारी वहाँ आ गए और किसान को बुरी तरह घसीटते हुए सीधा कारागृह में डाल दिया और उससे कहा, "कल तो तुम्हें निश्चित ही सजा मिलेगी। राजा अवश्य ही तुम्हें मृत्युदण्ड देंगे। तुम सजा के हकदार हो। तुम्हें पता नहीं कि तुम्हारे पत्थर से किसे चोट लगी?" दूसरे दिन उस किसान को राजा के सामने पेश किया गया। राजा ने किसान से पूछा– बताओ, तुमने मुझे पत्थर क्यों मारा?

इस पर किसान ने हाथ जोड़कर सकुचाते हुए दुःखी मन से अपनी व अपने परिवार की भूख की व्यथा सुनाई और उत्तर दिया– मैंने तो आम पाने के लिए पेड़ पर पत्थर मारा था, अगर पत्थर पेड़ पर लग जाता तो मुझे पेड़ से आम मिल जाता। मेरा उद्देश्य आपको पत्थर मारना नहीं था, यह तो दुर्भाग्यवश आपको लग गया और आपके सिर से लहू बहने लगा। वह रोते–गिड़गिड़ाते हुए राजा से क्षमा की याचना करने लगा कि हे राजा ! मुझे क्षमा कर दीजिए मुझसे गलती हो गई। राजा ने मन ही मन सोचा कि निर्जीव पेड़, जिसमें सोचने–समझने की क्षमता नहीं होती, उसे पत्थर मारने पर वह फल देता है, तो फिर मैं तो एक विवेकी व्यक्ति हूँ। मैं इस किसान को क्या दे सकता हूँ और तो और इस किसान का उद्देश्य मुझे मारना भी नहीं था। राजा ने इस विचार के साथ किसान को न केवल क्षमा कर दिया, बल्कि भविष्य में उसे ऐसा कार्य न करना पड़े, इस हेतु किसान के घर पर एक वर्ष तक का अनाज रखवा दिया, जिससे किसान और उसके परिवार का पेट भर जाए। आज के इस कलयुगी समय में जहाँ इंसान, इंसान के खून का प्यासा बना हुआ है, एक पड़ोसी दूसरे पड़ोसी का दुश्मन बना हुआ है, एक देश दूसरे देश की जमीन पर कब्जा करने के लिए युद्ध पर उतारू है और हर व्यक्ति बदले की आग में जल रहा है, ऐसे समय में हर व्यक्ति का कर्त्तव्य बनता है कि वह भी राजा की भाँति दयालु बने, जो उसके ऊपर किए गए प्रहार का बदला परोपकार से देता है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश के अचरज की सीमा नहीं थी। वह विस्फारित नेत्रों से उस सेठ की बात सुनने लगा। सेठ कह रहा था–इस मुनीम की तनख्वाह ही 300 रु. है, इसने अपनी तनख्वाह का 17 प्र.श. आपको दे दिया है जबकि मेरे पास तो बहुत पैसा है, मैंने इससे 17 प्र.श. के मुकाबले पांच प्रतिशत भी पैसा आपको नहीं दिया है। सेठ की बेबाक आत्मालोचना, व मामूली मुनीम की मुक्त कण्ठ से प्रशंसा से कैलाश सन्न रह गया। वह सोचने लगा कि दुनिया भी कितनी विचित्र है, किस किस तरह के लोगों से सामना हो रहा है, कैलाश के अनुभवों के पिटारे में इस घटना से एक अध्याय और जुड़ गया।

सेठ ने खुद भले ही 500 रु. ही दिये हों मगर उसने अन्य लोगों से अच्छा पैसा दिलवाने में भरपूर मदद की। मुनीम ने भी पूरा सहयोग किया। कुल मिलाकर 16300 रु. सूरत में एकत्र हो गया। कैलाश के अनुमानों के हिसाब से यह राशि बुरी नहीं थी। अपने सहयोगी को लेकर वह वापस उदयपुर लौट आया।

सेवा धाम पर निर्माण जारी था। रुपयों की रोज जरूरत पड़ती। धन संग्रह की भी नित नई योजनाएं बनती। तब 21 रु. में 100 ईंटे आती थी। अब लोगों से सौ–सौ ईंटे दान करवाने की योजना शुरु की। इसके तहत हर व्यक्ति से 21 रु. लिये जाते। 21रु. ऐसी राशि थी कि हर किसी को देने में ज्यादा कठिनाई महसूस नहीं होती। 10–15 लोग तो इस हेतु तुरन्त आगे आ गए। ईंटें इकट्ठी हो गई तो उनसे बाउन्ड्री वाल का काम शुरु करवा दिया।

कमरों की छत पड़ गई थी। कैलाश रोज सुबह जल्दी उठकर छत की तराई में लग जाता। तराई करते करते एक दिन वह छत की कगार पर पहुँच गया कि अचानक उसे ध्यान आया, उसने संतुलन बना खुद को संभाला वरना छत से नीचे गिरने में देर नहीं लगती। आगे चार कमरे बन गये थे। पीछे का स्थान खाली था तो उस पर तलघर का निर्माण करवाना शुरु कर दिया। कमरे आधे–अधूरे ही थे, सिर्फ उपर छत पड़ी थी फिर भी कैलाश ने अनाथ बच्चों को यहां लाकर रख दिया। उसके घर से तो कम से कम यहां जगह ज्यादा थी।

अंश - 124

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।

तेल, नमक-चीनी खाने में नियंत्रण रखें

हम सुबह से शाम तक जो कुछ भी खाते हैं, उनमें तीन खाद्य पदार्थों तेल, नमक और चीनी का उपयोग मुख्यतः होता है। खानापान में इनका उपयोग कम करना बेहतर है।

तेल : अध्ययन बताते हैं कि रोज प्रति व्यक्ति 15 मिली और प्रतिमाह अधिकतम 500 मिली तक ही तेल की मात्रा निश्चित होनी चाहिए। परिवार में चार सदस्य हैं तो एक महिने में दो लीटर तेल पर्याप्त है।

ऐसे कम करें

- स्मोक पांइट से अधिक तेल गर्म न करें।
- खाना बनाते हुए तेल चम्मच से ही डालें।
- तेल को एयरटाइट पात्र में रखें।
- तलने के लिए उपयोग आया तेल दो बार से अधिक उपयोग में न लें।

चीनी : दिनभर में कई रूप में चीनी का सेवन करते हैं। 500 मिली की कोल्डड्रिंक बोतल में 50 से 60 ग्राम चीनी होती है। एक टमाटर सॉस में 5ग्राम और चॉकलेट बिस्किट में 10 ग्राम तक चीनी होती है।

ऐसे कम करें

- चाय, कॉफी, दूध में जितनी चीनी मिला रहे हैं, उसे आधा करें।
- बाजार में निश्चित व कम मात्रा में चीनी खरीदें व चम्मच से गिनकर डालें।
- डिब्बाबंद जूस, जैली, जैम आदि कम से कम उपयोग में लें।

नमक : दैनिक उपयोग में नमक की मात्रा पर ध्यान देना जरूरी है। इसकी मात्रा रोज 5 ग्राम से अधिक न हो। अध्ययन बताते हैं कि देश में लोग निर्धारित मात्रा से दो गुना नमक का सेवन करते हैं।

ऐसे कम करें

- रोटी व चावल बनाने में नमक उपयोग न करें क्योंकि सब्जी में नमक होता है।
- सलाद, दही, कटे हुए फलों में नमक न डालें।
- सवामणी, गोठ आदि में भोजन के साथ अतिरिक्त नमक न रखें।

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

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

प्रभु की कृपा
भयो सब काजू।
जनम हमार
सफल भयो आजू।।

जिस दिन महामहिम राष्ट्रपति जी 3:00 बजे पधारने वाले थे। उसी रात्रि को माननीय कलेक्टर साहब ने 11:00–12:00 बजे के बीच बैठक ली। एक कोई संस्था ने बीच के रास्ते में टेन्ट लगा दिया था। माननीय कलेक्टर साहब ने पूछा किसकी आज्ञा से लगाया गया? बोले– साहब राष्ट्रपति जी हमारे मिलने वाले हैं। वो यहाँ रुकेंगे, हमारे कार्य का अवलोकन करेंगे। कलेक्टर साहब को आश्चर्य हुआ।

ये कैसे हो सकता है? रास्ते में उल्लेख ही नहीं है। मिनट–टू–मिनट कार्यक्रम है। मेरी अनुमति के बिना सामने वाली संस्था ने आरग्यूमेंट किया। वो टेन्ट निकाल दिया गया, और उनकी इतनी ऐपरोच थी कि राष्ट्रपति भवन से रात को 10:00 बजे मेसेज आया कि और भी किसी संस्था का कोई कार्यक्रम नहीं रहेगा, अद्भुत हो गया। प्रातःकाल जब मैं चाय के समय के आई.ए.एस. ऑफिसर के पास मैं गया तो उन्होंने कहा– कैलाश जी आज आपकी चाय नहीं पी पायेंगे। समाचार अच्छे नहीं है, रात को माननीय कलेक्टर साहब ने मीटिंग की उसमें कहा– कैलाश जी भले आदमी है। मैं कैसे कहूं? उनको कई दिनों से वो लग रहे हैं। राष्ट्रपति जी आयेंगे और अब अचानक उनको कहें कि आपका एक बार रुकना उद्घाटन राष्ट्रपति जी नहीं कर पायेंगे। कितना दुःख होगा? तो आप उनको किसी तरह से कहियेगा। उन्होंने कहा– आज इसलिए चाय नहीं पीयेंगे कि ऐसा अमुक संदेश है जो नारायण सेवा के लिए अच्छा नहीं है। मैंने कहा– साहब कोई रास्ता निकल जायेगा। अधिकारी भी मौजूद थे, उन्होंने कहा था क्या रास्ता निकलेगा कैलाश जी? कलेक्टर साहब को कहा– साहब 2 घंटे तो रह सकता है– शिविर हमारा। हमारे दिव्यांग आये हैं जिनको केलिपर्स पहनाना है। बोले हाँ 2–3 घंटे तो रह जायेंगे कोई दिक्कत नहीं। अब डेढ़ घंटे के अन्दर माननीय और कुछ अधिकारी साहब विषय लाये कि नारायण सेवा में केलिपर्स का उद्घाटन होगा, प्रभु ने रास्ता निकाल दिया। अद्भुत हो गया। हारों का सहारा अनाथों के नाथ जो असम्भव जैसा लगने लगा था आई.ए.एस. ऑफिसर साहब को उन्होंने कहा था। साहब क्या रास्ता निकलेगा? कोई उम्मीद नहीं है। ऊपर से संदेश आ गया लोर आर्थेसिस के केलिपर्स का उद्घाटन राष्ट्रपति करेंगे। बहनों–भाईयों, मैंने सुना है ब्रह्माण्ड की शक्तियाँ उस व्यक्ति की मदद करती हैं जो सेवा करते हैं। ज्ञात–अज्ञात शक्तियाँ अद्भुत रुप से सेवा देती हैं। क्या मेसज आया था? कहाँ से आया था? सबकुछ घटित होता चला

सेवा ईश्वरीय उपहार– 477 (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