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-2706 • उदयपुर, सोमवार 23 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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।

वाराणसी (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 2 व 3 अप्रेल 2022 को समर्पण अशोक विहार कॉलोनी, फेज–1, पहाड़िया, वाराणसी में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता भारत विकास परिषद व वरूणा सेवा संस्थान ट्रस्ट रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 105, कृत्रिम अंग वितरण 90, कैलिपर वितरण 15 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि डॉ. इन्दुसिंह जी (अध्यक्ष, वरूण सेवा समिति), अध्यक्षता श्री रमेश जी लालवानी (संस्थापक चैयरमेन), विशिष्ट अतिथि श्री विवके जी सूद, श्री मनोज कुमार जी श्रीवास्तव, श्री पंकज सिंह जी, श्री सी.ए. अलोक शिवाजी (समाज सेवी) रहे।

अंजली जी (पी.एन.डो.), श्री नरेश जी वैश्णव (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीश जी हिन्डोनिया, श्री राकेश सिंह जी (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (विडियोग्राफी) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक 29 मई, 2022

■ अग्निहोत्री गार्डन, सदर बाजार, होशंगाबाद, म.प्र.
■ शेहगांव, बुलढाना, म.प्र.
■ अम्बाला, हरियाणा

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'

'सेवक' प्रशान्त भैया

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 29 मई, 2022

स्थान
राजपूत धर्मशाला, सिरसा रोड़, हिसार, हरियाणा, सायं 4.30 बजे
काली माता मंदिर, सत्य नगर, जनपथ रोड, भुवनेश्वर, उड़सर, सायं 4.30 बजे
अग्रेहा भवन, गोरी गणेश मंदिर के पास, रायगढ़ सायं 5.00 बजे

इस स्नेह मिलन समारोह 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'

'सेवक' प्रशान्त भैया

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

उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरु

चोरी–चोरा, गोरखपुर (यू.पी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए। दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रूंधे गले से बताते है कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में हो गई थी। खैर ईश्वर की मर्जी के आगे किसी की नहीं चलती। भाभी और भाई ने मुझे बड़ा कर किया। परिवार की मदद के लिए लोहे के कारखाने में मजदूरी करने लगा। घरवालों से मिलने के लिए गांव जा रहा था कि चलती ट्रेन में चढ़ते वक्त गिर पड़ा। मुझे तो कुछ सुध नहीं रही बांया पांव पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। किसी ने मुझे हॉस्पीटल पहुंचाया। वहां करीब 1 माह तक इलाज चला जिसके दौरान घुटने के नीचे से पांव काटना पड़ा। कल तक दौड़ रही जिन्दगी एकाएक थम गई। बेड पर बैठे रहने के सिवा कुछ भी नहीं कर सकता। कुछ दिन पहले किसी परिचित ने नारायण सेवा संस्थान की जानकारी दी तो मैं 4 जनवरी को उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूं। मै इतना खुश हूं कि कह नहीं पा रहा .... बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रूक गई थी जिसे फिर से शुरू करने वाली नारायण सेवा संस्थान और इनके डॉक्टर्स व टीम को बहुत धन्यवाद ...आपने कृत्रिम अंग का मुझे उपहार दिया है ... मैं इसके लिए बहुत आभारी रहूंगा....

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

ये कथा गोस्वामी तुलसीदास जी महाराज ने लिखी थी। 550 साल पहले और बालकाण्ड़ में एक चौपाई लिखी थी। स्वान्तः सुखाय तुलसी रघुनाथ गाथा। भाशा, निबन्ध मति मंजुल मातनेति। ये मैंने अपने आनन्द के लिए रामचरित मानस लिखा है जो भी इसे लाभ उठाना चाहे तो उठा लो। ये गिलोही की बेल, नीम पर चढ़ जाती है। और इसकी एक डाली ये डाली तोड़कर के यदि जमीन में लगा दो तो फिर डाली भी पूरी बेल हो जाती है। और उसी बेल पर ऐसे पत्ते भी आ जाते हैं। और धनवन्तरि भगवान ने इसका नाम दिया अमृता। भंयकर बुखार भी हो और दो–तीन यदि गिलोही की डण्ड़ी को इससे थोड़ी बड़ी डण्ड़ी हो जाती हैं। बाद में बड़ी डण्ड़ी हो जाती है। उस डण्ड़ी को कूटकर के और उबाल करके ले लो नहीं तो गिलोही बटी नाम की गोलियां आती हैं आजकल तो आयुर्वेद में टेबलेट आती हैं गिलोही की। ये ले लेवे तो महाराज बुखार भी भाग जाता है,

वृक्ष ना खाये कभी अपना फल,
नदिया ना पीवे कभी अपना जल।।
अपने तन का, मन का,
धन करे जो दूजो को दान रे।
वो सच्चा इंसान है,
इस धरती का भगवान रे।।

महिम जी – गुरुदेव ऐसी पावन वाणी के साथ आपश्री ने कहा आपश्री के प्रवचन हिन्दुस्तान विश्व के कई महानुभाव सुनते हैं। गोहावटी असम से आपश्री के समक्ष के एक समस्या प्रस्तुत करना चाहते हैं कि वो अपनी सारी बुरी आदते हैं उनको छोड़ना चाहते हैं, व्यसन को छोड़ना चाहते हैं। पर मन एकाग्र नहीं हो पाता है उनका वो शील सदाचार को नहीं अपना पा रहे हैं?

देखा बाबूजी शील सदाचार का अर्थ है भैया कि अपने भावों को शुद्ध रखेगे तो वो आपके हाथ में है आपके भाव आपके हाथ में हैं कोई पराया व्यक्ति आपके भावों को बदलाव नहीं ला सकता है आज से इसी क्षण से करले।

तीन ऑपरेशन के बाद चल पड़ा प्रीत

खेती करके जीवनयापन करने वाले सूरत गुजरात निवासी अजय कुमार पटेल के घर 11 वर्ष पहले प्री मैच्योर बेबी प्रीत का जन्म हुआ। जन्म के 6 माह तक बेबी को नियोनेटल इंटेंसिव केयर यूनिट में रखा गया। गरीब सिान अजय दुःख के तले कर्जदार भी हो गया पर कर भी क्या सकता था। सामान्य हालात होने पर गुजरात के सूरत, राजकोट और अन्य शहरों के प्रसिद्ध हॉस्पीटल्स में दिखाया पर कहीं पर भी उसे ठीक होने का भरोसा नहीं मिला। घर के पड़ोस में रहने वाले राजस्थान निवासियों ने अजय को नारायण सेवा में जाने की सलाह दी। पहली बार 2019 में दिव्यांग प्रीत को लेकर परिजन उदयपुर आए डॉक्टर्स ने ऑपरेशन के लिए परामर्श दिया और एक ऑपरेशन कर दिया। बच्चे का पांव सीधा हो गया। दूसरी बार फरवरी 2020 में संस्थान आये तब उसके दूसरे पांव का ऑपरेशन किया गया। दोनों पांवों के ऑपरेशन के बाद प्रीत वॉकर के सहारे

चलने लग गया। इसे देख परिजन पुनः अक्टूबर 2020 में उसे संस्थान में लेकर आए तब तीसरा ऑपरेशन हुआ। अब प्लास्टर खुल चुका है... केलीपर्स व जूते पहनने के बाद प्रीत अपने पांव चलने लगा है। अब वह और उसे परिजन प्रसन्न हैं।

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

'कर्म प्रधान विश्व करि राखा' का स्मरण आते ही कर्म गति के बारे में ध्यान आता है। कर्म अच्छे हों या बुरे उनका फल तो अवश्य ही मिलता है। कहा जात है कि कर्मों का संबंध केवल इसी जन्म तक सीमित नहीं है। ऐसा भी सुना है कि 'करम गति टारे नहीं टरे।' तो फिर कर्मों पर हमारा ध्यान इतना क्यों नहीं रहता जितना अपेक्षित है। यह तो तय है कि कारण होने पर ही कार्य होता है पर उस कारण पर हमारा कितना वश है ?

इन सब बातों का एक ही मार्ग है कि हम चाहे सिद्धांत रूप में कर्म के बारे में अधिक ज्ञान अर्जित करें या न करें पर कर्म करने में तो सजगता रखें ही।इस सजगता का परिणाम यह होगा कि हम कर्मबंधन या बुरे कर्म से बचते रहेंगे। इसका सरल सा उपाय यह भी हो सकता है कि हमारे द्वारा .तकर्मों का समय–समय पर स्वयं ही विश्लेषण करते रहें। हम जो भी कर्म कर रहे हैं, क्या यही कर्म कोई दूसरा करता तो हमें शुभ लगता या अशुभ। यदि हमारी अनुभूति आती है कि अशुभ लगता तो हम इससे तुरंत बचें। शुभ या अशुभ कभी–कभी प्रासंगिक हो सकता है पर ज्यादातर तो सर्वमान्य ही होता है। इसलिये किसी भी कर्म या क्रिया से पूर्व स्वानुभव को संयोजित करना हमारे लिये लाभदायी ही होगा।

कुछ काव्यमय

जो चलता, चलता जाता है।
कहते हैं कि वही एक दिन
अपनी वह मंजिल पाता है।
जिसने हिम्मत नहीं हारी है।
वह सत्वर चलता जायेगा,
होना सफल कहाँ भारी है।
मन में धुन यह बनी रहे।
मुझे सफल होना ही है अब,
संकल्पी मुट्ठी है तनी रहे।

अपनों से अपनी बात

अहंकार छोड़ें

धनुर्विद्या के कई मुकाबले जीतने के बाद एक युवा धुरंधर को अपने कौशल पर घमंड हो गया। उसने एक पहुंचे हुए गुरु को मुकाबले के लिए चुनौती दी। गुरु स्वयं बहुत प्रसिद्ध धनुर्धर थे। युवक ने अपने कौशल का प्रदर्शन करते हुए दूर एक निशाने पर अचूक तीर चलाया। उसके बाद उसने एक और तीर चलाकर निशाने पर लगे तीर को चीर दिया। फिर उसने अहंकारपूर्वक गुरु से पूछा, "क्या आप ऐसा कर सकते हैं ?" गुरु इससे विचलित नहीं हुए और युवक को अपने पीछे–पीछे पहाड़ पर चलने के लिए कहा। युवक समझ नहीं पा रहा था कि गुरु के मन में क्या था?

इसलिए वह उनके साथ चल दिया। पहाड़ पर चढ़ने के बाद वे एक ऐसे स्थान पर आ पहुंचे, जहां दो पहाड़ों पर चढ़ने के बाद वे एक ऐसे स्थान पर आ पहुंचे, जहां दो पहाड़ों के बीच एक गहरी खाई पर एक कमजोर सा रस्सियों का पुल बना हुआ था।

पहाड़ पर तेज हवाएं चल रही थीं और पुल बेहद खतरनाक तरीके से डोल रहा था। उस पुल के ठीक बींचोंबीच जाकर गुरु ने बहुत दूर एक वृक्ष को निशाना लगाकर तीर छोड़ा, जो बिल्कुल सटीक लगा। पुल से बाहर आकर गुरु ने युवक से कहा, "अब तुम्हारी बारी है।" यह कहकर गुरु एक ओर खड़े हो गए। भय से कांपते–कांपते युवक ने स्वयं को जैसे–तैसे उस पुल पर किसी तरह से पैर जमाने का प्रयास किया। पर वह इतना घबरा गया था कि पसीने से भीग चुकी उसकी हथेलियों से उसका धनुष फिसल कर खाई में समा गया। गुरु बोले, "इसमें कोई संदेह नहीं है कि धनुर्विद्या में बेमिसाल हो, लेकिन उस मन पर तुम्हारा कोई नियंत्रण नहीं जो किसी तीर को निशाने से भटकने नहीं देता।" बंधुओं ! अहंकार खतरनाक है। इससे सदैव बचें। संसार में आज भी ज्यादातर लोग इस रोग के शिकार हैं। धन, पद, जाति, धर्म अथवा और किसी बात का अहंकार व्यक्ति के सार्थक जीवन में भटकाव ही पैदा करता है। अहंकार के कारण व्यक्ति ही स्वयं को नहीं जान पाता तो वह ईश्वरीय सत्ता का अनुभव कैसे कर पाएगा। अहं से अहं का नाश नहीं होता। अहं के पीछे अहं जन्य कारण ही होते हैं। अहंकार द्वारा शारीरिक क्रियाओं–लक्षणों में परिवर्तन, रासायनिक स्राव में परिवर्तन, पारिवारिक संबंधों में परिवर्तन, मानसिक चिंतन और सामाजिक सरोकारों में परिवर्तन होने लगता है। इस प्रकार अहं का दायरा बहुत व्यापक है। अहं हमारे स्थूल व्यक्तित्व का एक पुर्जा है। जिसके परमाणु हमारे शरीर में व्याप्त हैं। हमें उन परमाणुओं का संप्रेषण कर अहं के स्रावों को मिटाना है। — **कैलाश 'मानव'**

तूफान का सामना

लड़की कार चला रही थी। पास वाली सीट पर पिता बैठे थे। कुछ आगे तेज तूफान दिखाई देने लगा। लड़की पिता से बोली–कार रोक दूँ ?

पिता ने उत्तर दिया–नहीं, कार मत रोको। चलती चलो। कुछ आगे जाने पर तूफान का वेग और तेज हो गया। लड़की कार पर सही नियंत्रण नहीं रख पा रही थी। उसने पिता से पुनः पूछा– अब तो कार रोक दूँ ?

उसने देखा कुछ कारे वहीं सड़क के किनारे पर खड़ी थी और उनके चालक

तूफान के गुजरने के इंतजार में थे। बहुत मुश्किल से वह स्टेयरिंग पर नियंत्रण रखती हुई, पिता की आज्ञानुसार लगातार कार चलाती रही और 2–3 किमी आगे जाने के बाद पिता से पूछ बैठी– आपने उस समय रूकने के लिए क्यों नहीं कहा जब मैं तूफान में बड़ी मुश्किल से कार चला पा रही थी और अब आप रूकने के लिए कह रहे हैं, जबकि तूफान गुजर चुका है।

इस पर पिता ने कहा–जरा पीछे मुड़कर देखो। लड़की ने देखा तो पाया कि पीछे तूफान का वेग बढ़ गया है जबकि वह तूफान को पार कर के आगे निकल चुके है। पिता ने बेटी को समझाया– परिथितियां बेहतर होने की प्रतीक्षा में लोग जीवनभर वहीं रह जाते हैं जब जो लोग तूफान के बीच में रास्ता बनाते हुए आगे बढ़ते हैं, वे ही सफल होते हैं और अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हैं।

मित्रो! सतत् रूप से किये गए छोटे –छोटे प्रयायों से बड़े से बड़ा लक्ष्य भी प्राप्त किया जा सकता है।

खरगोश के समान तेज भागकर विश्राम करने से लक्ष्य की प्राप्ति नहीं होती बल्कि कछुए के समान बिना रूके लगातार चलते रहने से ही लक्ष्य हासिल होगा।

राह में बाधाएँ कितनी ही क्यों न आएं परंतु प्रयास सदैव अनवरत् होने चाहिए। चरेवैति। चरेवैति।

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

शीघ्र ही मफत काका का ट्रक रवाना करने का फोन आ गया। उन्होंने गोदी शुल्क की राशि भी बता दी। कैलाश ने पहला काम इस राशि का दीवाली बेन ट्रस्ट के नाम ड्राफ्ट बनवाने का किया। ड्राफ्ट रवाना करते ही तेल व शक्कर के भण्डारण की व्यवस्था करना शुरू किया। ट्रक आने में कम से कम दो दिन लगने वाले थे। ट्रक भर सामान कहीं सुरक्षित रखने के लिये बहुत जगह की आवश्यकता थी। कैलाश का घर छोटा ही था फिर भी थोड़ी सी जगह जहां खाली थी वहां सफाई कर दी। पी एण्ड टी कोलोनी में ही दो तीन स्टोर भी थे। ये खाली पड़े थे, इनके किंवाड़ व खिड़कियां तक नहीं थी, इन्हें भी साफ करवाया। कोलोनी में कई लोगों के क्वार्टर थे मगर वे उनमें नहीं रहते थे, उनसे अनुरोध किया कि आप मामूली किराया ले लो और सामान रखने की अनुमति दे दो, कुछ मान गये, कुछ नहीं माने। ट्रक आने के पहले ही इसका सामान रखने की पर्याप्त व्यवस्था हो गई तो कैलाश की उद्विग्नता शांत हुई। अब तो ट्रक का इंतजार था। कैलाश के लिये यह नई बात नहीं थी, बीसलपुर में यही सब काम वह अपने हाथों करवा चुका था, मगर वह किसी अन्य की मदद थी, यह काम तो स्वयं उसका था, इसकी अनुभूति ही उसे उल्लासित किये जा रही थी।

अन्ततः वह क्षण भी आ गया जिसकी प्रतीक्षा कैलाश के साथ साथ समूची कोलोनी व उसके तमाम साथी व्यग्रता से कर रहे थे। ट्रक कोलोनी में आकर खड़ी हुई तो तमाम लोग इसे घेर कर खड़े हो गये। ट्रक वाले को वापस जाना था, उसने कहा–जल्दी से मजदूर बुलाओ और ट्रक खाली कराओ, उसे वापस जाना है। मजदूरों की वहां क्या जरूरत थी, दर्जनों हाथ तैयार खड़े थे। देखते ही देखते सबने ट्रक से सामान निकलाकर नीचे रखना शुरू कर दिया। एक तरफ तेल के कार्टन तो एक तरफ शक्कर की बोरियां जमाने लगे। एक कार्टन में तेल के 5–5 किलो के 4 पेक डिब्बे थे। शक्कर की बोरी 50 किलो की थी। कोई अकेला ही इन्हें उठा रहा था, तो दो जनें मिलकर भी ये बोरियां और कार्टन उतार रहे थे।

सामान खाली होते ही ट्रक ड्राइवर को भाड़ा चुकाया। ड्राइवर ने कुछ कागजात सौंपे जो मोफत काका ने भेजे थे, एक कागज पर सामान पावती की रसीद लेकर ट्रक लौट गया। अब सड़क की दोनों तरफ कार्टन, बोरियां व लोग बच गये। ट्रक के जाने से ऐसा अहसास हो रहा था जैसे घर खाली कर सामान सड़क पर रख दिया हो। अब इस सामान को शीघ्र अलग अलग स्थानों पर पहुँचाना था। कैलाश का घर एकदम सामने था, शुरूआत वहीं से की गई। कैलाश ने अपने घर का पलंग बाहर निकाल दिया था जिससे बहुत जगह हो गई थी। सर्वप्रथम ये कार्टन ही पलंग की जगह इस तरह जमाये कि ये पलंग का भी काम कर दे। कार्टन जमने के बाद कैलाश ने अपने सोने का बिस्तर जब उस पर लगा दिया तो सब हंस पड़े। **अंश - 103**

संत हृदय अति विशाल होता है

एक बार एकनाथजी महाराज, श्री विठ्ठलनाथजी के दर्शन को गये, एकनाथजी को श्रीहरि की कृपा से सुयोग्य पत्नी मिली थी सो वह विठ्ठलनाथजी से कहते है कि प्रभु! बड़ी कृपा की, आपने मुझे स्त्री–संग नहीं वरन सत्संग प्रदान किया, आपकी मुझ पर कैसी दया है।

कुछ समय बाद भक्त तुकारामजी भी विठ्ठलनाथजी के दर्शन को आये, तुकारामजी की पत्नी कर्कशा थी सो वह श्री विठ्ठलनाथजी से कहते हैं कि प्रभु ! बड़ी कृपा की आप मुझे एसी पत्नी न देते तो मैं सब अपनी पत्नी की सुंदरता और लौकिक बातों में ही रमा रहता और आप तक न पहुँच पाता, मेरे कल्याण के लिये आपने परिस्थितियाँ अनुकूल कर दीं, आपकी मुझ पर कैसी दया है। भक्त–प्रवर नरसी मेहता की पत्नी का जब स्वर्गवास हुआ तो वे आनन्द से भर गये कि हे प्रभु ! तेरी कैसी कृपा है, मुझे गृहस्थी के झंझटों से छुटकारा दिला दिया, अब निश्चिंत होकर श्रीगोपाल का भजन कर सकूँगा, आपकी मुझ पर कैसी दया है।

एक भक्त की पत्नी अनुकूला थी और दूसरे की प्रतिकूला और तीसरे की पत्नी का स्वर्गवास हो गया तब भी तीनों प्रसन्न है और इसमें भी श्रीहरि की कृपा देखते हैं, सच्चा वैष्णव वहीं है जो प्रत्येक परिस्थिति में श्रीहरि की ही कृपा का अनुभव करे और मन को शांत और सन्तुष्ट रखते हुए श्रीहरि की अनूठी कृपा के चिंतन में ही लगा रहे।

सलाद खाएं, सेहत बनाएं

हमारे जीवन में सब्जियों का विशेष महत्व है सब्जियों को यदि हम पकाने की अपेक्षा यदि सलाद के रूप में कच्चा खाये तो ये अधिक पौष्टिक व गुणकारी होती है व शरीर में विभिन्न तत्वों की कमी को पूरा करती हैं वे सब्जियां हमारे लिए विशेष महत्व रखती है जिन्हें हम ताजा व कच्चा खा सकते है। हरी सब्जियां खाना हमारे स्वास्थ्य के लिए विशेष हितकारी है। इनको खाने से शारीरिक शक्ति बढ़ती है वे मोटापा घटता है। ताजी सब्जियों में पोषक तत्व अधिक व कैलोरी कम होती है। सब्जियों को कच्चा खाने से व निरतंर इसका सेवन करने से खाना जल्दी हजम (पचता) होता है। भूख बढ़ती है रक्त शुद्ध होता है और शरीर की त्वचा में निखार आता है। हमारे भोजन में सलाद का विशेष महत्व है, सलाद में हम उन सब्जियों को ले सकते है तो हम कच्ची भी खा सकते है। सलाद का भोजन में मुख्य स्थान होने का कारण इनमें सभी विटामिनों, पौष्टिक तत्वों, लौह, फास्फोरस, गंधक वसा, कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन का होना मूली, गाजर, टमाटर, बंदगोभी, प्याज, हरी मिर्च, नींबू , अदरक को कच्चा खाने से मूल रूप से अधिक से अधिक विटामिन प्राप्त होता है। जो शरीर को स्वस्थ्य बनाये रखने में सहायक होते है। मूली से विटामिन बी, सी, गाजर से विटामिन ए. सी. लोहा तथा शलजम से विटामिन बी. सी. की प्राप्ति होती है। प्याज से विटामिन बी. सी. गंधक व फास्फोरस पर्याप्त मात्रा में मिलता है। विभिन्न सब्जियों से हमे जो पौष्टिक तत्व व विटामिन मिलते है व आगे दिए गए है :– मौसम के अनुसार विभिन्न प्रकार की सब्जियों का सलाद के रूप में सेवन किया जाना चाहिए। इस सब्जियों को किसी भी समय ताजा खाया जा सकता है। खाने से पूर्व अथवा खाना खाने के बाद या खाने के साथ विभिन्न आकारों मे काटकर नींबू, नमक व सिरका मिलाकर बनाया गया स्वादिष्ट सलाद खाना अतिगुणकारी होता है। निम्नलिखित सब्जियों को सलाद के रूप में खानाउपयोगी रहता है। खीरा, ककड़ी, टमाटर, फूलगोभी कंदीय सब्जियां जैसे गाजर, मूली, शलजम, चुकंदर, प्याज एवं हरे पत्ते वाली सब्जियां जैसे सलाद, हरा धनिया, चने के पत्ते, मूली के पत्ते, पालक, बंदगोभी, पोदिना और सोया इत्यादि। आजकल विदेशी सब्जियां जैसे लालगोभी, हरीगोभी, एसपरेगस पार्सल इत्यादि को भी सलाद के रूप में बड़े होटलों में उपयोग में लाया जाता है। इन सभी सब्जियों को प्रतिदिन सलाद में खाना सेहत के लिए के लाभकारी रहता है। सलाद बनाते समय कुछ विशेष बातों का ध्यान अवश्य रखना चाहिए जैसे :–

1 सलाद बनाने के लिए ताजी सब्जियों का चुनाव करें।
2 सलाद बनाने से पहले सब्जियों व हाथों को अच्छी तरह से धो लें।
3 कभी भी सड़ी गली सब्जियों का प्रयोग न करें।
4 बहुत पहले कटा हुआ सलाद खाने योग्य नहीं होता इसलिए सलाद खाने से कुछ पूर्व ही काटें।
5 मूली, गाजर, शलजम, चुकंदर, खीरा, ककड़ी, प्याज, गांठ गोभी इत्यादि को छीलने के बाद सलाद के लिए काटें।
6 सलाद काटने के लिए तेज छुरी या चाकू का उपयोग करें।
7 यदि सलाद पर नींबू या नमक डालना हो तो खाने से थोड़ा देर पहले डालें।

(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

सामान नारायण सेवा का होगा लेबर कांट्रेक्ट होगा। भगवान की परम कृपा से जब अंडर ग्राउंड की खुदाई की तब बहुत चट्टानें आई, मजबूत चट्टानें आई, खुदाई करने वाले कई कॉन्टेक्टर, कई बंधु बीच में छोड़ करके चले गए। वापस आए नहीं। दूसरे कॉन्ट्रेक्टर को किया, और भगवान की कृपा से जो ये शुभ कार्य प्रारंभ हुआ :–

वह पथ क्या पथिक पथिकता क्या,
जिस पथ पर बिखरे शूल ना हो।।
नाविक की धैर्य परीक्षा क्या,
यदि धाराएं प्रतिकूल ना हो।।

प्रतिकूल धाराएं आई। कितनी चट्टानें? हिरण मगरी है, महाराज हिरण मगरी सेक्टर 4 जहाँ हिरण बहुत रहा करते थे। इसी पहाड़ी पर हिरण बहुत रहा करते थे इसीलिए नाम हिरण मगरी पड़ा। इस पहाड़ी में 11 फीट अंदर का अंडर ग्राउंड का पूरा लेना बड़ा ही कठिन कार्य, पारब्रह्म परमात्मा ने वह कठिन कार्य भी करवाया, भारत सरकार की दूर संचार की सर्विस भी चलती रही, 22 पी.एण्ड.टी कॉलोनी में थे। आर. एल.गुप्ता जी साथी सीनियर थे।

बाद में मेरे वह अधिकारी बने, और जो बिल्डिंग सिक्ख कॉलोनी में गुरुद्वारा के पास ली थी, उसका आसपास के लोगों ने पगड़ी में बहुत विरोध किया। नारे लगाए भारत सरकार का ऑफिस का कार्य हमारी कॉलोनी में नहीं होना चाहिए। उस समय संतोष जी पवार डी ई. टी हुआ करते थे। दो–तीन महीने बाद ही वह बिल्डिंग खाली की, फिर नया भवन लिया गया। दलाल पेट्रोल पंप के पास में सेवाश्रम चौराया उसके पास में एक जैन साहब का भवन। अच्छा भवन 6–7 कमरे बीच में चौक। सामने का खाली पड़ा था– वहाँ सामाजिक न्याय का ऑफिस वहाँ खुला, और रूप सिंह जी उस समय संयुक्त निदेशक के रूप में अधिकारी रहे। यह भगवत कार्य सर्विस के साथ साथ चलता रहा। उस समय परम पूज्य द्वारकेश जी गर्ग साहब पूज्य जीजा जी महोदय एवं मेरे बड़े बहन जी आदरणीय जीजी भाई श्रीमती कमला देवी जी गर्ग साहब भी 10 साल तक निरंतर उदयपुर में रहकर भगवान की इस कार्य में सहायता की। दिन को जीजाजी सुपरवाइजरी करते थे देखरेख करते थे। मैं लंच में भी आता, शाम को भी आता। रोमांच हरि कार्य अद्भुत सृजन का कार्य, और हर 15–20 दिन में मुंबई जाता।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 456 (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