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-2387 • उदयपुर, बुधवार 07 जुलाई, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

आशियाना फिर बसा
मदद को तरसती पत्नी और मासूमों को नारायण सेवा ने संभाला

उदयपुर जिले के आदिवासी बहुल जोर जी का खेडा निवासी मीना (बदला हुआ नाम) का पति अहमदाबाद में नमकीन की दुकाना पर काम करता था। कोरोना की दूसरी लहर में खराब तबीयत के चलते वो गांव आया और दो दिन बाद मृत्यु हो गई। एक तरफ पत्नी पति की मौत से दुःखी थी तो दूसरी तरफ तीन बेटियों और वृद्ध सासु मां की चिंता भी उसे सता रही थी।

असमय मौत से असहाय परिवार के घर में न आटा था न दाल और न ही पैसा भोजन को मोहताज परिवार पर ताउते तूफान का कहर भी ऐसा बरपा की टूटी–फूटी छत भी उड़ गई। परिवार के पांचों जन ने बारिश में रातें गुजारी तो बाद में तेज धूप में तपने को मजबूर हो गए।

नारायण सेवा संस्थान ने ली सुध

संस्थान की आदिवासी क्षेत्रों में राशन बांटने वाली टीम को पता चला तो वे वहां पहुंचे। दुःखी परिवार को ढ़ाढस बंधाते हुए मदद के लिये हाथ बढ़ाया।

हर माह मिलेगा राशन

मृतक मजदूर परिवार को संस्थान ने मौके पर ही महीने भर का आटा, चावल, तेल, शक्कर, चाय, दाल, और मसाले दिए। हर माह इस परिवार को राशन दिया जाता रहेगा।

संस्थान बनाएगा पक्की छत –

घर की छत का निर्माण भी संस्थान द्वारा करवा लिया गया। जब बरसात के दिनों में उसे तकलीफ नहीं होगी।

गरीब परिवार तक पहुंची नारायण सेवा

उदयपुर जिले के झाड़ोल उपखंड की ग्राम पंचायत माणस के खाड़किया फलां के रहने वाले उस गरीब परिवार तक बुधवार को नारायण सेवा संस्थान राहत सामग्री लेकर पहुंचा, जो पिछले कई दिनों से बेबसी की जिन्दगी जी रहा था। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि इस गांव का आदिवासी भरत मजदूरी और बकरी पालन करके अपने परिवार का जीवनयापन कर रहा था।

भरत पर अपने परिवार के साथ दो भाइयों के बच्चों की जिम्मेदारी भी थी। इसके दो बड़े भाई–हिम्मत और करण बीमारी के चलते 4 वर्ष पूर्व मौत के शिकार हुए और उनकी पत्नियां भी बच्चों को छोड़कर अन्यत्र नाते चली गई, इस तरह भरत बड़े भाई हिम्मत की 3 संतानों और करण के दो बच्चों सहित अपने 3 बच्चों, बूढ़ी मां और बहन कुल 11 सदस्यों के परिवार का भारी बोझ ढो रहा था।

लॉकडाउन के चलते इस परिवार पर तब मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा जब भरत की मजदूरी हाथ से निकल गई और परिवार पर मुफलिसी के बादल गहरा गए।

संस्थान को पता लगने पर निदेशक वंदना अग्रवाल के नेतृत्व में मौके पर टीम पहुंचकर परिवार को फिलहाल एक माह का राशन, सम्पूर्ण परिवार के लिए वस्त्रादि और बच्चों के लिए पोषाहार तथा आगे भी मदद का भरोसा दिया। सहायता टीम में मांगीलाल जी, दिलीप जी चौहान, शंभुनाथ जी शामिल थे।

सेवा–जगत्
निःस्वार्थ सेवा, नारायण सेवा संस्थान

कोरोना से बेहाल, भूख से परेशान

मेरा नाम प्रेम है। मैं किराणें की दुकान पर 8000 रूपये की नौकरी करता हूँ। घर में 2 बच्चे और पत्नी है। कुछ दिन पहले मुझे बुखार आया।

दूसरे दिन बच्चे को सर्दी–जुकाम हुआ और तीसरे दिन पत्नी को बुखार आ गया। खाने का स्वाद भी जाता रहा। हम सब घर वाले टेस्ट करवाने गए।

दूसरे दिन हम सब की कोरोना रिपोर्ट पॉजिटीव आ गई। हम सभी घर में होम आइसोलेट हो गए। हॉस्पिटल से दवाई आ गई।

घर आई भोजन थाली–

अब हमारे सामने समस्या यह थी कि खाना कौन बनाए? तभी पता चला कि पडोस में नारायण सेवा की गाड़ी रोज फ्री खाना जाती है। हमने भी संस्थान से 4 थाली भोजन का आग्रह किया। अच्छी सी पैकिंग में स्वादिष्ट भोजन हमारे घर भी शुरु हो गया। 14 दिन तक रोज भोजन आया हमारे घर। दवाई और भोजन की बदौलत हम सभी परिजन ठीक है। मैं संस्थान का जितना साधुवाद करूं कम है।

कोरोना ने जकड़ा, पीड़ित की मदद के लिए आगे आया संस्थान

मेरा नाम मोहन है। मेरे घर में पत्नी और एक बच्चा है। गली–गली जाकर सब्जी बेचता हूँ। 200–200 रुपये रोज कमाता हूँ। एक दिन शाम को मुझे हल्की सी थकान लगी। घर जा गया। खाना खाकर जल्दी ही सो गया।

मुझे रात में बुखार आ गया दूसरे दिन सर्दी–जुकाम भी हो गया। दो दिन बाद मैंने हॉस्पिटल में जांच करवाई रिपोर्ट कोरोना पॉजिटीव आई। हॉस्पीटल से दवा तो लाया पर खत्म हो गई, हालत अब भी खराब थी। अब घरवालों ने कहा जाओं दवाई लेकर आओ। दवाई कहा से लाता? मेरे पास रूपये नहीं थे और हालत घर से बाहन निकलने जैसी भी नहीं थी। तभी पडौसी ने नारायण सेवा संस्थान के बारे में बताया और मैंने फोन किया तो संस्थान ने मुझे कोरोना दवाई किट दिया।

14 दिन तक मुझे भोजन भी भिजवाया। मैं अब पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मैं संस्थान का धन्यवाद करता हूँ।

परमात्मा की कृपा है

शब्बीर हुसैन के परिवार में छ सदस्य है । पिता जी कॉस्मेटीक की दुकान चलाते हैं। जन्म के डेढ़ वर्ष बाद अचानक तेज बुखार से शब्बीर बेहोश हो गया। और होश आने पर उसने पाया कि उसके पांव पूरी तरह बेजान हो चुके थे।

पूरा शरीर निष्क्रिय हो चुका था । श्री गुलाम मोहम्मद पिता ने शब्बीर को श्री नगर के एक अस्पताल में दिखाया तो डॉक्टर ने बताया कि शब्बीर को परेलाइसिस हो चुका है इसका कोई इलाज नहीं है। गुलाम मोहम्मद ने शब्बीर को अन्य कई अस्पतालों में दिखाया लेकिन कहीं से भी आशाजनक उत्तर न मिलने पर गुलाम मोहम्मद टूट से गये।

एक दिन टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर गुलाम मोहम्मद के दिल में शब्बीर के पांवों पर चलने की उम्मीद जागने लगी।

कुछ दिन कार्यक्रम देखने के पश्चात् उन्होंने संस्थान में फोन किया और संस्थान से सकारात्मक उत्तर पाकर गुलाम मोहम्मद अपने पुत्र शब्बीर को लेकर नारायण सेवा संस्थान में आये । और शब्बीर के पांवों के दो सफल ऑपरेशन हुए शब्बीर के पांवों में नई जान आने लगी ।

ऑपरेशन से पूर्व शब्बीर की टांगे टेढ़ी थी । वह चलने–फिरने में बिल्कुल ही असमर्थ था। ऑपरेशन के बाद शब्बीर सामान्य रूप से अपने पांवों पर खड़ा होकर चलने लगा है।

शब्बीर जैसे ओर भी कई दिव्यांग–बंधु जिनका जीवन घर की चार दिवारी तक ही सिमट कर रहा गया है, उन्हें अपने पांवों पर खड़ा कर जीवन की मुख्यधारा में शामिल करने का सफल प्रयास नारायण सेवा संस्थान कर रहा है। संस्थान के ये सफल प्रयास आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही संम्भव हो पा रहे है।

कक्षा 10 वीं में अध्ययनरत 17 वर्षीया अनीता पिता श्री प्रहलाद महाराष्ट्र निवासी को जन्म के 10 माह बाद तेज बुखार में इंजेक्शन लगवाने पर पोलियो हो गया। अनीता के पिता श्री प्रहलाद, जो पेशे से मजदूर है –बताते है कि आर्थिक परेशानी के कारण परिवार का खर्च चलाना भी कठिनाई से होता है। अतः अपनी पुत्री अनीता का इलाज करवाने की कभी सोच ही नहीं सका। एक दिन मुझे संस्थान के बारे में जानकारी मिली और पता चला कि यहाँ दिव्यांगता का निःशुल्क इलाज होता है तो मैं अनीता को यहाँ लेकर आया। डॉक्टर्स ने जाँच करके ऑपरेशन के बाद अनीता के पोलियो मुक्त होने की सम्भावना बताई। बड़ी उम्मीदों के साथ अनीता का ऑपरेशन हो चुका है और वह दिव्यांगता से मुक्त हो चुकी है। यहाँ मेरा एक भी पैसा खर्च नहीं हुआ है।

दिल्ली के बदरपुर में घर की चारदीवारी से जब रोशनी दिवाकर 15 वर्ष अपने हम उम्र साथियों को भागते–दौड़ते, हंसते–गाते, खेलते–खिलखिलाते देखती थी तो उसकी आंखें उनपर थम–सी जाती थीं। उसे लगता था जैसे वो भी उनमें शामिल है, कुछ देर के बाद वह दोनों पैर हाथों से पकड़े आंखों से आंसू बहाते बैठी होती थी। माता–पिता रोज की तरह उसे सांत्वना देते थे कि देखना तुम्हारे पैर एक दिन बिल्कुल ठीक होंगे। रोशनी पोलियो से पीड़ित थी।

करीब एक दशक तक यही सिलसिला चलता रहता था। बस गुजारा कर सकने वाली तनख्वाह में प्राईवेट नौकरी करने वाले पिता, घर सम्भालने वाली मां, दो बेटियां जिनको लेकर घरवालों ने बहुत से ख्वाब संजोये थे मगर वो ख्वाब उस वक्त बिखर गये जब पता चला कि रोशनी जीवनभर चल–फिर नहीं सकेगी।

रोशनी के माता–पिता ने हार नहीं मानी और बेटी को बहुत से डॉक्टर्स को दिखाया। डॉक्टर्स का कहना था कि इस इलाज में लाखों रुपयों का खर्च आएगा, इसके बावजूद यह गारंटी भी नहीं थी वह चल पाए। तभी परिवार की जिंदगी से अंधेरा हटाने और रोशनी के जीवन को नाम के अनुरूप रोशन करने के लिए नारायण सेवा संस्थान आगे आया जिसने उसकी जिंदगी को वाकई रोशन कर दिया।

माता–पिता को नारायण सेवा संस्थान का पता उनके परिचित से लगा। जो पूर्व में संस्थान की सेवा का लाभ उठा चुके थे। नारायण सेवा संस्थान ने उन्हें बताया कि आपका इलाज निःशुल्क और बिल्कुल सुरक्षित रूप से किया जाएगा।

करीब 4 साल पहले रोशनी अपनी बड़ी बहन के साथ नारायण सेवा संस्थान उदयपुर पंहुची। डॉक्टर्स के द्वारा रोशनी के दोनों पैरो की 3 सर्जरी की गई, इसके बाद रोशनी आज बैसाखी के सहारे चल–फिर सकने के साथ अपने डॉक्टर बनने के सपने को भी साकार होता देख रही है।

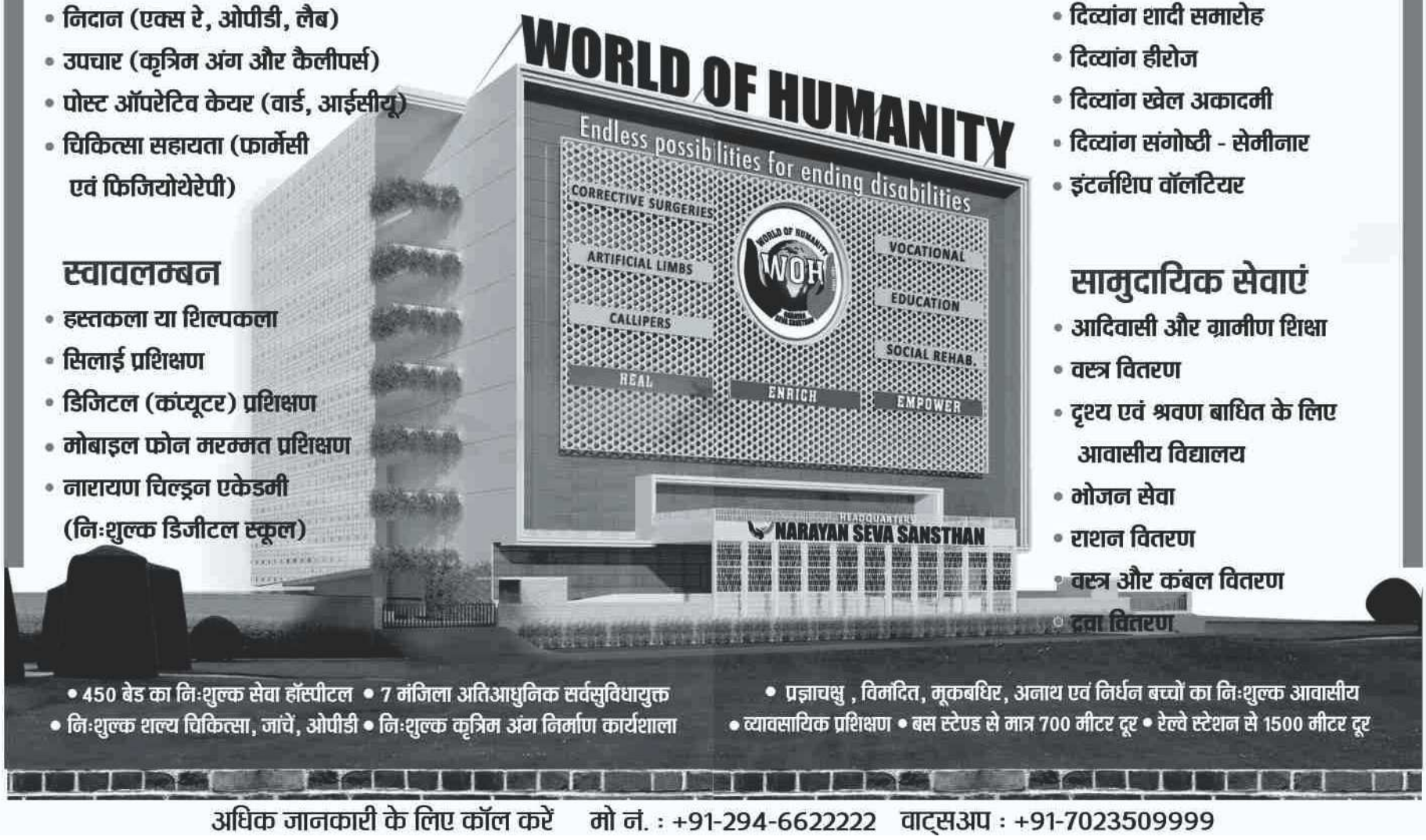
अंतहीन संभावनायें – दिव्यांगता मिटाने के लिये विभिन्नआयाम

WORLD OF HUMANITY का निर्माण प्रगति पर.....

अंतहीन संभावनाएं - दिव्यांगता मिटाने के विभिन्न आयाम

चिकित्सा
- निदान (एक्स रे, ओपीडी, लैब)
- उपचार (कृत्रिम अंग और कैलीपर्स)
- पोस्ट ऑपरेटिव केयर (वार्ड, आईसीयू)
- चिकित्सा सहायता (फार्मेसी एवं फिजियोथेरेपी)

स्वावलम्बन
- हस्तकला या शिल्पकला
- सिलाई प्रशिक्षण
- डिजिटल (कंप्यूटर) प्रशिक्षण
- मोबाइल फोन मरम्मत प्रशिक्षण
- नारायण चिल्ड्रन एकेडमी (निःशुल्क डिजीटल स्कूल)



सशक्तिकरण
- दिव्यांग शादी समारोह
- दिव्यांग हीरोज
- दिव्यांग खेल अकादमी
- दिव्यांग संगोष्ठी - सेमीनार
- इंटर्नशिप वॉलंटियर

सामुदायिक सेवाएं
- आदिवासी और ग्रामीण शिक्षा
- वस्त्र वितरण
- दृश्य एवं श्रवण बाधित के लिए आवासीय विद्यालय
- भोजन सेवा
- राशन वितरण
- वस्त्र और कंबल वितरण
- दवा वितरण

• 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल • 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त
• निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी • निःशुल्क कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला

• प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों का निःशुल्क आवासीय
• व्यावसायिक प्रशिक्षण • बस स्टेण्ड से मात्र 700 मीटर दूर • रेल्वे स्टेशन से 1500 मीटर दूर

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

सम्पादकीय

जीवन एक अवसर है। इस जीवन के द्वारा हम सिद्ध कर सकते हैं कि हम मानवता के पुजारी हैं। हम यह भी सिद्ध कर सकते हैं कि हम परमात्मा द्वारा रचित श्रेष्ठ रचना हैं। कैसे ? मानवीय गुणों से युक्त व्यवहार को मानवता कहा जाता है। एक मनुष्य में जो गुण होने चाहिए उनकी सूची बनायें तो सत्य–संभाषण, ईमानदारी का व्यवहार, नैतिकता का आचरण, परोपकार के भाव, उत्तरदायित्वों का सफल निर्वहन, प्राणिमात्र के प्रति स्नेह तथा आत्मा के उत्थान के साथ परमात्मा की प्राप्ति का भाव आदि सूचीबद्ध किये जा सकते हैं। इन गुणों को यदि कोई मानव जीने लगता है तो वह उपर्युक्त दोनों बातों को सिद्ध कर देता है।

वास्तव में परमात्मा की श्रेष्ठ रचना का अर्थ उसका प्रतिबिम्ब ही है। जो सद्गुण बिम्ब में हैं वही प्रतिबिम्ब में दृष्टिगत होने चाहिये। यही सच है। अतः हम यदि प्रतिबिम्ब पूर्णरूप से नहीं बन पायें हो तो अब भी अवसर है। किसी एक सूत्र को पकड़कर भी हम अपनी सार्थकता सिद्ध कर सकते हैं।

कुछ काव्यमय

प्रभु का अजब स्वभाव है,
देता छप्पर फाड़।
पर सीधा देता नहीं,
रखता है इक आड़।।
हँसी खुशी आनंद सब,
प्रभु के हैं उपहार।
अब तक सांसे चल रही,
मिलते बारम्बार।।
योग क्षेम वह देखता,
क्या मुझको परवाह।
मनचाहा सब कुछ दिया,
भरने ना दी आह।।
जो जपता पाता वही,
यही अखण्ड रिवाज।
दाता ने झोली भरी,
मुझको उस पर नाज।।
मालिक वही परमात्मा,
सुध सबकी है लेत।
उसको कब है देखना,
कौन श्याम या श्वेत।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

कण–कण में भगवान

हमें इस बात को नहीं भूलना चाहिए कि कण–कण में परमपिता परमेश्वर का वास है। इस सृष्टि की सभी रचनाएं, यहाँ तक कि हमारा शरीर भी ईश्वर की ही देन है।

एक संत अपने शिष्यों को शिक्षा के दौरान एक बात हर रोज दोहराते, 'कण–कण में भगवान है।' वे उन्हें समझाते कि ऐसी कोई वस्तु और स्थान नहीं है जहाँ भगवान नहीं हो। प्रत्येक वस्तु को हमें भगवान मान कर नमन् करना चाहिए।

एक दिन उनका शिष्य सदाशिव भिक्षा के लिए निकला। रास्ते में सामने से एक हाथी दौड़ता आता दिखाई दिया।

महावत लगातार लोगों को सावधान करता आ रहा था। तभी सदाशिव को गुरू की बात याद आ गई। वह रास्ते में ही निडरता और

भक्ति भाव से खड़ा रहा। वह मन ही मन कह रहा था, 'मुझमें भी भगवान है और इस हाथी में भी भगवान है। फिर भला भगवान को भगवान से कैसा डर?

'महावत ने जब सदाशिव को रास्ते में खड़े देखा तो वह जोर से चिल्लाया, 'सुनाई नही देता? हट जाओ! क्यों मरने पर तुले हो', लेकिन सदाशिव पर महावत की बात का कोई असर नहीं हुआ। वह अपनी जगह डटा रहा। तब तक पागल हाथी बिल्कुल नजदीक आ चुका था। उसने सदाशिव को सूंड में लपेटा और घूमा कर फेंक दिया।

सदाशिव नाली में जाकर गिरा। उसे बहुत चोट आई। उसके साथी उसे उठाकर आश्रम में ले गए। उसने कहा, 'गुरूजी, आप तो कहते हैं कि कण–कण में भगवान है। हाथी ने मेरी कैसी हालत कर दी?

'गुरू बोले, हाथी में भी भगवान का वास है, परन्तु तुम यह कैसे भूल गए कि उस महावत में भी भगवान है जो तुम्हें दूर हटने के लिए कह रहा था। तुम्हें उसकी बात भी तो सुननी चाहिए थी।

सदाशिव बोला, आपने सही कहा गुरूदेव, मैंने आपकी बात को सिर्फ सुना ही था, परन्तु उसे समझा नहीं। अतः मुझे क्षमा करे।

–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)

अस्पताल में सभी घायलों की देखभाल शुरू हो चुकी थी, कैलाश का अब यहां कोई काम नहीं था, पोस्ट ओफिस से वह अचानक ही उठकर पिण्डवाड़ा चला गया था, अब वापस उसने काम पर लौटने की सोची। पोस्ट ओफिस सामने ही था, सभी लोग भंवर सिंह के बारे में जानने को आतुर थे। कैलाश ने विस्तार से उन्हें सारी बात बताई, अहमदाबाद के सेठ और उसके जमाइयों का किस्सा भी बताया तो सब उन्हें धिक्कारने लगे। इसी बीच कैलाश के साथ साथी ने पूछ लिया कि खून नहीं मिलेगा तो उस सेठ का क्या होगा।

यह प्रश्न सुनते ही कैलाश को अपनी गलती का अहसास होने लगा, वह अपने आपको कोसने लगा कि क्यूं नहीं उसने उन जमाइयों पर खून देने के लिये दबाव डाला। यह विचार मन में आते ही वह अपनी कुर्सी से उठा और अपने साथी को कोई जवाब दिये बिना अस्पताल की तरफ बढ़ गया।

अस्पताल के बाहर ही जमाइयों की कार निकलती हुई नजर आ गई। दोनों अपनी पत्नियों के साथ वापस निकल रहे थे। कैलाश ने इन्हें रोका और पूछा कि खून दे दिया क्या। दोनों ने इन्कार कर दिया तो कैलाश को गुस्सा आ गया और बोल पड़ा कि अपने पिता को मरते हुए छोड़ कहां जा रहे हो। कैलाश की बात सुनकर सब हक्के बक्के रह गये।

एक जमाई ने कहा कि नहीं ऐसी बात नहीं है, हमने डाक्टर को कह दिया है कि वह खून खरीद ले और पिताजी के चढ़ा दे। यह सुन कर कैलाश का क्रोध और बढ़ गया, उसने कहा यहां पैसों से खून देने वाला कोई नहीं, वैसे भी तुम लोगों की रगों में भी खून कहां है, खून की जगह तो गन्दी नाली का पानी भरा हुआ है, ऐसा खून चढ़ाते तो भी वो मरते इससे अच्छा तो यह है कि बिना खून के ही मर जायें।

अंश - 54

और जीवन बदल गया

बहुत समय पहले अरब देश में यात्रियों का एक काफिला रेगिस्तान से गुजर रहा था। अचानक लुटेरों के गिरोह ने काफिले को घेर लिया। लुटेरों ने हर यात्री की तलाशी लेकर रुपए तथा अन्य सामान छीन लिया।

एक बारह वर्षीय लड़के के पास से कुछ नहीं मिला। लुटेरों के सरदार ने पूछा, 'तेरे पास से कुछ नहीं मिला, क्या अनाथ है?' बच्चे ने कहा, 'मैं अपनी बीमार बहन की खिदमत करने जा रहा हूं? मेरी मां ने सोने की पांच अशर्फियां मेरी बनियान में छिपा कर रख दीं थीं। जो मेरे पास हैं।'

लुटेरों के सरदार ने उस बच्चे से पूछा, 'जब मां ने अशर्फियां छिपा कर रख दी थीं तो तुमने हमें क्यों बताया है।' बच्चा बोला, 'मां ने यह भी तो प्रेरणा दी थी कि जीवन में कभी झूठ मत बोलना चाहिए। आपने पूछा तो झूठ कैसे बोलता ?'

बच्चे की सत्यनिष्ठा ने लुटेरों के सरकार का हृदय बदल दिया, उसने तमाम यात्रियों से लूटा हुआ धन वापस कर दिया। सरदार ने कहा, 'बच्चे मैं भी आज से सत्य का पालन करने का संकल्प लेता हूं। अब मैं लूटपाट नहीं करूंगा।' यही सत्यनिष्ठ बच्चा आगे चलकर खलीफा अमीन के नाम से विख्यात हुआ।

जमीन पर बैठकर भोजन करने के लाभ

बैठकर खाने से थाली की तरफ झुकना पड़ता है। इससे पेट की मांसपेशियों में खिंचाव होता है। पाचन सिस्टम एक्टिव रहता है। शरीर का यह हिस्सा भी मजबूत होता है। खाते हुए झुकने से ओवर ईटिंग नहीं हो पाती है। ऐसी परंपरा में परिवार के साथ ऋतु चक्र के अनुरूप व पोषक तत्वों से भरपूर भोजन ही लिया जाता है। परिवार संग भोजन सुकून भी देता है। चबाकर खाने की आदत के साथ पाचन रस भी स्रावित होते हैं। जमीन पर बैठने से रीढ़ की हड्डी के निचले भार पर जोर पड़ता है। शरीर को आराम मिलता है। सांस सामान्य रहती है। मांसपेशियों का खिंचाव कम होता है। पेट, पीठ के निचले हिस्से और कूल्हे की मांसपेशियों में लगातार खिंचाव रहता है जिसकी वजह से दर्द और असहजता से छुटकारा मिलता है। इसमें खाना के साथ व्यायाम भी होता है।

भूख का एक चौथाई भाग खाली छोड़ना चाहिए, सुपाच्य रहेगा।

आलथी–पालथी लगाकर बैठने से नाड़ियों पर दबाव कम होता है जिससे ब्लड सप्लाई अच्छी होती है। भोजन पचाने के लिए पेट को भरपूर ब्लड की सप्लाई मिलती है। इससे हार्ट को कम मेहनत करनी पड़ता है। इसमें घुटनों को मोड़कर बैठना होता है। नियमित करने से घुटनों में लचीलापन आता है। जोड़ों की समस्या नहीं होती है। घुटने स्वस्थ रहते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

बड़ी तैयारी करने लगे। अस्थल आश्रम के महंत मुरली मनोहर जी शरण शास्त्री महामण्डलेश्वर, बड़ा प्रेम, बड़ा प्रेम। कैलाशजी काम बहुत अच्छा है। कार्य बहुत अच्छा कर रहे हो– आप। मफतकाका आ रहे है, अच्छा अच्छा। आप भी चलिये, जरूर चलूंगा जरूर चलूंगा। कितना उत्साह, कितना जोश, उमंग, कम से कम 1500 किलो का तो पौष्टिक आहार, साढ़े तीन हजार कपड़े, तीन हजार से अधिक विटामिन्स के कैप्सूल्स, दो हजार घाघरे, दो हजार लूगड़े, दो हजार फ्रॉकें। इन्तजार कर रहे हैं

वो तारीख कब आवे, 18 जुलाई। मफत काका साहब हवाई जहाज से उतरे, लेने गये हम। काकी साहब उतरी, ध्रुवा साहब दोनों साथ में बड़े उत्साह के साथ में। गाड़ी में ले के आये लेकएण्ड होटल में उनको ठहराया, उनके लिये कमरे कर रखे थे। 16 वाहन, मैं बैठा था उनके पास में। अल्पाहार के समय बोले– हम लाये है पपड़ी, हम घर की बना कर लाये है– काकी साहब ने कहा। हम होटल का केवल पानी पीयेंगे। दिन को तो महाराज आपके लिये दाल, बाटी, चूरमा भोजन वहीं करेंगे मफतकाका साहब। शाम को आपके लिये डीनर में क्या बनवाऊं? होटल वालों को बोल दूं। अरे कैलाश! तूं मुझे होटल का भोजन करवाएगा। नहीं, नहीं, मैं तो होटल का भोजन नहीं करता मैं तो तेरे घर भोजन करूंगा। हाँ, जरूर जरूर साहब। आनन्द हो गया, आनन्द हो गया कमला जी को कहा। कमला जी अलसीगढ़ चल रहे हैं– आप।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 181 (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 पैन 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।

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