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-2707 • उदयपुर, मंगलवार 24 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सहारनपुर (उत्तरप्रदेश) 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 10 व 11 मई 2022 को जैन धर्मशाला जैन बाग, सहारनपुर में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता जैन समाज सहारनपुर एवं पार्श्वनाथ सेवा संघ रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 272, कृत्रिम अंग माप 109, कैलीपर माप 55, की सेवा हुई तथा 40 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् ज्ञानेन्द्र सिंह जी (आयुक्त, सहारनपुर), अध्यक्षता श्रीमान् राजेश कुमार जी (अध्यक्ष, जैन समाज), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् राकेश कुमार जी जैन (अध्यक्ष, महानगर बीजेपी), श्रीमान् अविनाश जी जैन (कार्यक्रम संयोजक), श्रीमान् अंकित जी जैन (शिविर आयोजक), श्रीमान् अंकित जी जैन (बिन्नु) (समाजसेवी) रहे। डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री सत्यनारायण जी मीणा, श्री हरिश जी रावत (सहायक) ने भी सेवायें दी।

अलीगढ़ (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 व 8 मई 2022 को डी.एस. बालमंदिर दुबे का पडाव, अलीगढ़ में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता हैड्स फॉर हेल्प रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 116, कृत्रिम अंग वितरण 77, कैलिपर वितरण 39 की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि डॉ. के.वर्मा जी (एम.एच.ओ. राजकीय चिकित्सा) अध्यक्षता डॉ. सुनिल कुमार जी (अध्यक्ष हैंड्स फॉर हेल्प), विशिष्ट अतिथि डॉ. अमित जी गुप्ता,डॉ. भरत जी वैश्णव, डॉ. मनोज जी गर्ग (समाजसेवी) रहे।

डॉ. नेहा जी अग्निहोत्री (पी.एन.डो.), श्री नाथुसिंह जी, श्री उत्तमसिंह जी (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीश जी हिन्डोनिया (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

रुकेगा नहीं हरु किसान

गरीब हरूराम भील (30) अपने गांव पोकरण राजमथाई (जैसलमेर) में ट्रेक्टर ड्राइविंग करके परिवार चला रहा था कि 11 अक्टूबर 2019 को जुताई के लिए हरियापुर गांव गया। ट्रेक्टर–टोली लेकर किसान के खेत में जुताई के लिए पहुंचा। ट्रोली से कल्टीवेटर को उतारते हुए वह पांव पर अचानक गिर गया। दोनों पांव घटना स्थल पर ही क्षतिग्रस्त हो गए। आस–पडोस के लोगों ने गांव के प्रतिष्ठित व्यक्ति कैलाश राठी की मदद से उसे जोधपुर के गोयल हॉस्पीटल में भर्ती करवाया जहां 3 माह तक इलाज चला। इस दौरान बांया पांव काटना पड़ा और दांये पांव में स्टील प्लेट और रोड़ डाली गई लेकिन वह पांव अब भी टेढ़ा है। जैसे–तैसे हरूराम अपने पिता शंकरराम की मदद से घर पहुंचा लेकिन वो पूरी तरह से टूट चुका था। जीने की हिम्मत खो चुका था।

करीब एक माह पूर्व समाज सेवी अखिलेश दवे नारायण सेवा संस्थान के दिव्यांग सहायता कार्यों की जानकारी देकर उसे उदयपुर लाए। संस्थान के प्रोस्थेटिस्ट एवं आर्थोटिस्ट डॉ. मानस जी रंजन साहू ने कृत्रिम पांव लगाकर उसे कदम दर कदम चलने की सौगात दी तो भावी जीवन को लेकर हरूराम में उम्मीद की एक नई किरण जगी तथा संस्थान व सहयोगियों का धन्यवाद अर्पित किया अब वह गांव में चल फिर रहा है।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

खेल खिलौना खेल रहा
देखा एक नजारा है।
खेल–खेल में रमा रहा तूं
गाड़ी आगे निकल।।

रेल चली रे भाई रेल चली। तो पिछली रेल चली गयी। पिछला स्टेशन निकल गया। आपके भाव को आप खुद अच्छा करलें। किसी का बुरा नहीं सोचें और यदि किसी ने आपको लगता है उसने बुरा कहा बुरा किया तो उनको माफ करदे, क्षमा करदे। और फिर अपने वचन शुद्धि करले।

ऐसी वाणी बोलिये
मन को आपा खोय।
औरन को शीतल लगे,
आप ही शीतल होय।।

और कर्म शुद्धि करले आज से ये प्रयत्न करें कि एक भी काम ऐसा नहीं करेंगे जो अपने मन के तराजू पर जब तौले तो आपको खुद को निर्णय हो जाना चाहिए कि मैंने एक भी अधर्म का काम नहीं किया। एक भी बीज मैंने पाप का नहीं बोया। मिलावट नहीं की, छलावा नहीं की, मन में कपट नहीं रखा। कर्म से भी कपट नहीं रखा पर पहले मन में आता है। ये मन का एकाग्र करने का आपको निवेदन कर रहा हूँ। और ज्यादा से ज्यादा कुछ हद तक मौन भी रहे। बक–बक करना, बार–बार बोलना भी अच्छा नहीं है। कुछ मौन भी रहना चाहिए, कुछ ध्यान भी करना चाहिए। अपने नेत्रों को बन्द करदें। अपनी श्वास को देखे ये श्वास का प्राणायाम् नहीं है, ये श्वास की एक्ससाइज नहीं है। जो सहज भाव से जैसा श्वास आ रहा है, जा रहा है उसको द्रश्टाभाव से देख रहे हैं भोग तो बहुत भोग लिया भैया जनमे जब से भोग ही भोग रहे है। अपने जीवन को परिवर्तन, अपने आप को स्वयं करना है। अपनी श्वास को देखते हुए एकाग्रह स्वयं करना है। अपने मन को एकाग्रह करना, अपने मन को वर्तमान में लाना है। और जब मन वर्तमान में आ गया।

मायने

दो साथी एक रेस्तरां में गये। पहले डोसा खाया, फिर दो लस्सी मंगाई। एक साथी ने लस्सी पीनी शुरू ही की थी कि उसे गिलास में बाल दिखा। उसने वहाँ के लड़के को बुला कर कहा, 'देखो इसमें कितना बड़ा बाल है?' इधर दीजिए साहब, दूसरा लेकर आता हूँ।' बालक ने सहमे हुए स्वर में कहा। 'तुम लोग कुछ नहीं देखते, सफाई का बिल्कुल ध्यान नहीं रखते हो।' दूसरा साथी कुछ तेज आवाज में बोला तो काउंटर पर बैठे दुकानदार ने कहा, 'क्या हुआ साहब?' ग्राहक ने अपनी शिकायत दुकानदार को बताई। 'ठीक है सर, आप उसे मत पीजिए। वहीं छोड़ दीजिए।' इसी के साथ उस नौकर से दूसरा गिलास लाने का आदेश दिया। दुकानदार ने उस लड़के को बुलाया, 'क्यों बे ! तेरे को दिखाई नहीं पड़ता। लस्सी में बाल कहां से आ गया? हरामखोर बैठे–बैठे तीस रुपये का नुकसान करा दिया। दुकानदार ने रजिस्टर में उसका खाता खोला और उसके नाम तीस रुपये चढ़ा दिये फिर बोला, 'ठीक है जा, आगे से ध्यान रखना। तेरी पगार से तीस रुपये कट जाएँगे। तुम लोगों की लापरवाही से मैं अपना धंधा चौपट नहीं करूँगा।'

दूसरी ओर बैठा एक ग्राहक चुपचाप सारी गतिविधियों को गौर से देख रहा था। थोड़ी देर में काउंटर पर आया और पूछा, 'कितना बिल हुआ?' 'सत्तर रुपये!' दुकानदार के कहने से पहले ही उस नौकर ने बताया, जो उसकी मेज पर खाना रख रहा था। ग्राहक ने सौ रुपये का एक नोट देते हुए दुकानदार से कहा, 'पूरा– पूरा लीजिए, सत्तर मेरे और तीस रुपये, जो आपने इस नौकर के खाते में चढ़ाया है, उसे काट दीजिएगा। उसके जीवन में तीस रुपये बहुत मायने रखते 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

नर से नारायण होने के लिए अनेक अनुभूत मार्गों का उद्घाटन महापुरुषों ने किया है। इसमें स्वाध्याय भी एक प्रमुख मार्ग है। स्वाध्याय दो अर्थों में प्रतिष्ठित है। एक तो स्वयं अध्ययन करना और दूसरा स्वयं का अध्ययन करना। यों दोनों बातें अनुपूरक हैं। जब हम स्वयं अध्ययन करने को प्रवृत्त होते हैं तो उस असीम शक्ति, उस ईश्वर, उस अद्भुत सत्ता के अस्तित्व को खोजने के लिये प्रयास करते हैं। 'नेति–नेति' जिसे संबोधित किया गया है, उसकी अनुभूति करने के अनुभवों को ह्रदयं गम करते हैं। और जब हम स्वयं का अध्ययन करते हैं तो अपनी क्षमता को थाहते हैं। अपने आपको तौलते हैं कि उस सन्मार्ग पर हम कैसे और कितना चलने की सामर्थ्य रखते हैं? यह आत्ममूल्यांकन ही हमें भावी के निर्धारण की ओर इंगित करता है। अन्य प्रकार से कहें तो लक्ष्य और साधन को एक ही दृष्टि में तौल लेना ही स्वाध्याय है। उपनिषद्काल से अब तक स्वाध्याय का महत्व सदैव प्रतिपादित होता रहा है। इसलिए स्वाध्याय में प्रमाद सर्वकाल में वर्जित कहा गया है। स्वाध्याय हमारे बस का है, हमारे ही लिये है।

कुछ काव्यमय

स्वाध्यायी नर में सदा, प्रस्फुटित हो ज्ञान।
ज्ञानवान पाता सदा, विद्वानों में मान।।
जो स्वाध्यायी बन गया, सत्य न उससे दूर।
सार–सार उसको मिला, मनमौजी भरपूर।।
ग्रंथ, पंथ और संत से, जो सीखा स्वाध्याय।
पाक हुआ उस ज्ञान का, जब घट में रम जाय।।
पठन, श्रवण, लेखन करे, चित्त ठिकाने लाय।
खुद में जब उतरे सहज, वही बने स्वाध्याय।।
जो पठनीय उसे पढ़ें, खूब लगाकर ध्यान।
खुद को भी पढ़ते रहें, यह विधि है आसान।।

अपनों से अपनी बात

दान, अपने सौभाग्य का पैगाम

बहूत समय पहले की बात है। रमनपुर राज्य में सुबह–सुबह एक भिखारी भीख मांगने निकला। कई बार घूमने के बाद घर से उसे कुछ अनाज मिला। वह राजपथ की तरफ जाने लगा तो उसने देखा कि सामने से राजा की सवारी आ रही थी।

वह सड़क के एक ओर खड़ा हो गया और सवारी की गुजर जाने की प्रतीक्षा करने लगा। लेकिन राजा की सवारी उसके सामने ही रूक गई। राजा एक पात्र उसके सामने करते हुए बोले, 'मुझे कुछ भीख दे दो।

देखो, मना मत करना। राज्य पर संकट आने वाला है। मुझे किसी ज्योतिषी ने बताया है कि रास्ते में जो

भी पहला भिखारी मिले उससे भीख मांग लेना। इससे संकट टल जाएगा। भिखारी आश्चर्य चकित हो गया। उसने अपने झोले में हाथ डाला और एक मुट्ठी अनाज भर लिया। लेकिन उसके मन में लालच आ गया की इतना दे देगा तो झोले में क्या बचेगा।

उसने मुट्ठी ढीली की और कुछ अनाज कम करके राजा के पात्र में डाल दिया। घर जाकर पत्नी से बोला, 'आज तो अनर्थ हो गया। राजा को भीख देनी पड़ी। नहीं देता तो क्या करता।' पत्नी ने झोला उल्टा तो कुछ दाने सोने के निकले।

यह देखकर भिखारी बोला, 'काश! सारा अनाज दे देता तो झोले में उतने सोने के दाने भरे होतें जीवन भर की गरीबी मिट जाती।' उसकी समझ में आ गया था, कि दान देने से संपन्नता बढ़ती है घटती नहीं। बसंत के आगमन की खुशी में पेड़– लताएं अपने तमाम पत्ते न्यौछावर कर देते हैं, लेकिन कुछ ही दिनों बाद ये पेड़ पुनः नये पत्तों से भरपूर हो उठते हैं। अभिप्राय यह है कि दिया हुआ दान पुनः किसी न किसी माध्यम से हमें मिलता है। – **कैलाश 'मानव'**

बुजुर्ग - हमारी छत्र छाया

पिता जीवन है, संबल है,
शक्ति है, पिता सृष्टि के निर्माण की अभिव्यक्ति है, पिता सुरक्षा है, सिर पर हाथ है,
पिता नहीं तो जीवन अनाथ है।

एक राजा था। उसने सोचा कि राज्य में वृद्ध लोग भार हैं। 50 साल की उम्र के बाद कोई काम तो करते नहीं। अगर वृद्धों से हमारे राज्य को मुक्ति दिला दें तो कई प्रकार के संसाधनों और सामग्री की बचत हो जाएगी।

राजा युवा था, उसके मंत्री भी युवा थे। इसलिए उसके मन में ऐसी बात आई और आदेश दे दिया कि सभी वृद्धजनों को यहाँ से निकाल दो। सभी बूढ़ों को देश छोड़कर जाना पड़ा। पूरा राज्य बुजुर्गविहीन हो गया। लेकिन एक लड़का था, उसे अपने वृद्ध पिता से बहुत प्यार था, इसलिए उसने

उसे कमरे में छुपा कर रख लिया। कुछ समय गुजरा.....राज्य में भयंकर अकाल पड़ा, भूखमरी फैल गई। लोग काल के ग्रास बनने लगे। उस पीड़ा में उस वृद्ध पिता ने अपने बेटे को बुलाकर कहा कि तुम ऐसा करो कि सड़क के दो तरफ हल जोतो। आज्ञाकारी पुत्र ने दूसरों को भी इस काम के लिए बोला – लेकिन किसी ने सहयोग नहीं किया। अंत में बेटा खुद अपने सामर्थ्य से हल लेकर सड़क किनारे जोतने लगा।

थोड़े समय में ही उसमें से फसल उगने लगी। यह देख लोगों में चर्चा होने लगी। राज ने उस लड़के को बुलाकर पूछा –यह कैसे हुआ?

लड़के ने कहा–यह तो मेरे पिताजी ने कहा था। राजा ने उसके पिता को बुलाया। पहले तो सोचा कि यह बच कैसे गया? लेकिन इस बात को नजरअंदाज करते हुए राजा ने पूछा कि अनाज कैसे उगा? तो पिता कहता है–मैं जानता था कि सड़क पर चलने वाली गाड़ियों से बहुत–सा अनाज नीचे गिरा हुआ है। अगर भूमि जोत दी गई तो फसल उग आएगी। राजा उसकी बुद्धिमता और अनुभव को जानकर प्रसन्न हुए। वृद्धजन और बड़े–बुजुर्गों का जब तक हम सम्मान करेंगे, तब तक हमारे परिवार में किसी भी तरह की तकलीफ नहीं आयेगी। वृद्धजनों के आशीर्वाद से भगवान प्रसन्न होते हैं।

पिता रोटी है, कपड़ा है,
मकान है,
पिता नन्हें से परिन्दे का
बड़ा आसमान है।
पिता अपनी इच्छाओं का हनन
और परिवार की पूर्ति है,
पिता रक्त में दिए हुए
संस्कारों की मूर्ति है।।
–सेवक प्रशान्त भैया सेवक

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

ट्रक वाले ने जो कागजात दिये थे उनमें एक सर्टिफिकेट था। इस क्षेत्र के तहसीलदार से पुष्टि करवा कर भेजना था कि सामान प्राप्त करने की अवधि के 6 माह के भीतर भीतर सामान गरीबों में वितरित हो गया है। जहां तहसीलदार नहीं हो वहां एस.डी.ओ. या ए.डी.एम. से सर्टिफिकेट लेना होता था। यह इसलिये जरूरी था क्यूंकि ये तमाम कागजात मुम्बई बन्दरगाह स्थित कस्टम कार्यालय में सौंपने पड़ते थे अन्यथा भारी सीमा शुल्क अदा करना पड़ता था।

धीरे धीरे समूचा सामान पहले से चयनित स्थानों पर रखवा दिया। यह कार्य करते पूरा दिन निकल गया, सभी साथी थक कर चूर हो गये तो सभी को धन्यवाद दे अपने अपने घर जा आराम करने को कहा। सामान तो आ गया मगर सत्तू बनाने और इसे वितरित कराने का विषद कार्य अभी भी बाकी था। यह तो महज शुरूआत थी। सारे काम का कैलाश को अच्छा खासा अनुभव था इसलिये किसी प्रकार के संदेह या उहापोह की स्थिति अब नही थी। कोलोनी में कई स्थानों पर खुली जगहें थी, कहीं भी सत्तू बनाने का काम किया जा सकता था। एक बड़े से गोदाम के बाहर काफी खुली जगह थी। इसे ही चुन कर यहां चूल्ह खुदवाने का कार्य शुरू किया। एक टेन्ट हाउस वालों ने बड़ा सा कढाह निःशुल्क ही दे दिया। इस कढाह के अनुसार ही भट्टी की खुदाई की। सत्तू हिलाने के लिये बड़े बड़े खुरपों की आवश्यकता थी, ये पड़ौस में ही डेरा डाले गाडोलिया लोहारों से बनवा लिये।

सत्तू बनाने के लिये रविवार का दिन नियत किया। इसके पूर्व गेहूँ पिसवाना जरूरी था। उसे 300 से ज्यादा गेहूँ की बोरियों के आश्वासन या पैसे मिल गये थे मगर उसने गेहूँ अब तक खरीदा नहीं था क्यूंकि रखने की समस्या थी। सत्तू बनाना तय हो गया तो 16 बोरी गेहूँ खरीदकर सीधे चक्की में भिजवा दिया गया।

सत्तू बनाने के लिये कुछ लोगों ने हलवाई और मजदूर रखने की बात की तो कई उत्साही लोगों ने आगे आकर मना कर दिया कि मजदूरों पर पैसा व्यर्थ क्यूं किया जाय, बड़ी मुश्किल से लोगों से चन्दा मांग मांग कर यह पैसा इकट्ठा किया है, सत्तू तो हम अपने हाथों से बनाएंगे। उनकी इस बात का सभी लोगों ने तालियां बजाकर स्वागत किया। इससे सेवा भावियों का जोश और बढ़ गया।

संस्थान द्वारा दिव्यांग दम्पती व बच्चे की मदद

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांग धर्माराम (13) और रमेश मीणा (28) को उनकी विपरीत परिस्थितियों में तात्कालिक मदद पहुँचाई है। एक सप्ताह पहले कानोड़ तहसील जिला उदयपुर (राज.) के तालाब फलां निवासी रमेश पुत्र वाला मीणा का घर आग लगने से स्वाह हो गया था। संस्थान ने अनाज, वस्त्र, कम्बल मसाले आदि देकर उसकी मदद की। रमेश और उसकी पत्नी लोगरी दोनों ही जन्मजात दिव्यांग है। चार बच्चों के साथ गृहस्थी को चलाना, पहले से ही इसके लिए भारी था और अब घर के जल जाने से उस पर मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा है। वहीं मंगलवार को पीआरओ विपुल शर्मा को फुटपाथ पर मिले धर्मा पुत्र कंवरलाल को व्हीलचेयर, कपड़े, बिस्किट एवं राशन देने के साथ उसका सीपी टेस्ट करवाया। इस बालक की दो वर्ष पूर्व बीमारी के दौरान आवाज और आंखों की रोशनी चली गई थी। अब इसके पांव भी नाकाम हो गए है। डॉक्टर्स टीम आवश्यक चिकित्सा के लिए प्रयासरत हैं।

संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने कहा कि विषमता में परेशान दिव्यांगों एवं दुखियों को ज्यादा से ज्यादा मदद पहुंचाने के लिए संस्थान तत्पर है। इस अवसर पर विष्णु शर्मा हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़, दिलीप सिंह जी, फतेहलाल जी मौजूद रहे।

वे एक्टिविटीज जो फैमिली को रखेंगी फिट

यहां कुछ एक्सरसाइज बताई जा रही हैं, जिन्हें परिवार के सभी सदस्यों के साथ कर सकते हैं।

धनुरासन यह अभ्यास कर शरीर को फ्लेक्सिबिलिटी बढ़ा व तनाव दूर करता है। पेट के निचले हिस्से की मांसपेशियां मजबूत होती है। शरीर को ज्यादा न खीचें।

स्टेडी रनिंग इसके लिए घर के सदस्य एक जगह खड़े होकर दौड़ें या जो दौड़ न पाएं, वॉक करें। यह एक्टिविटी एक साथ करने से बॉन्डिंग भी अच्छी होती, साथ ही वजन भी नियंत्रित रहता है। इसके रिजल्ट रनिंग के समान ही होते हैं।

डीप ब्रीदिंग इस एक्टिविटी में बैठकर आंखें बंद कर गहरी सांस लें। अब धीरे–धीरे सांस छोड़ें। यह तनाव घटाने व सकारात्मकता लाने में मदद करेगा।

चेयर पोज सीधे खड़े होकर शरीर को पोजिशन में लाएं। शरीर में ताजगी लाने व कब्ज, बदहजमी, अपच जैसी समस्याएं दूर करने के लिए यह आसन किया जा सकता है। इससे रीढ का लचीलापन बढ़ता है।

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

घिसट घिसट कर संस्थान में आया लौटते वक्त अपने पैरों पर खड़ा था

सहारनपुर (उत्तर प्रदेश) जिले के गांव भाबसी निवासी श्री धर्मवीर सिंह के पुत्र अर्पित जन्म से ही एक पांव में घुटनों से नीचे तक दिव्यांग था। गरीबी के कारण न उसका इलाज हो सका और न ही उसे पढ़ने के से भेजा जा सका। माता– पिता बच्चे की इस हालत और उसके भविष्य को लेकर सदैव चिंतित रहते। घर का माहौल हर समय उदासी से भरा रहता था। धर्मवीर बताते हैं एक दिन उन्हें किसी परिचित में नारायण सेवा संस्थान में दिव्यांगों की निःशुल्क चिकित्सा, कृत्रिम अंक लगाने और सहायक उपकरण दिये जाने की जानकारी दी। उसके बाद वे बेटे को लेकर उदयपुर आए और संस्थान के डॉक्टर से मिले जिन्होंने दिलासा देते हुए कहा कि आप बेटे को गोद में उठा कर लाए है किंतु वह अपने पांव पर खड़ा होकर चलते हुए अपने घर में प्रवेश करेगा। कुछ दिनों के इलाज के बाद उसे विशेष कैलीपर पहनाया गया। अर्पित जब पिता के साथ पुनः अपने घर के लिए रवाना हुआ तब यह संस्थान के अस्पताल से चलते हुए ही बाहर निकला। पिता ने कहा मुझे बहुत अच्छा लग रहा है। अब इसके लिए मैं वो सब– कुछ करूंगा जिसका सपना देखा करता था।

अनुभव अमृतम्

दो–तीन दिन की छुट्टी लेकर चैनराज जी लोढ़ा साहब अपने साथ भोजन कराते, साथ में दुकान ले जाते, दो–तीन बार मुझे गल्ले पर भी बिठाया, कैलाश जी आप मेरी जगह बैठो, आप मेरे पूज्य है। यह बिल का पेमेंट लीजिए। हे! प्रभु मैं हाथ जोड़कर उन परमात्मा को प्रणाम करता हूँ– जो हमारे बीच तो नहीं है पर हमें आशीर्वाद दे रहे हैं।

आपने देश को सब कुछ दिया चैनराज जी लोढ़ा साहब देश आपको क्या देगा ? नारायण सेवा में निःशुल्क ऑपरेशन करते रहे, अपनी आग तेज रखने को, शुभ नाम आपका लेगा। प्रणाम करता हूँ चैनराज जी लोढ़ा साहब के पूरे परिवार को आदरणीय कनकमल जी लोढ़ा साहब उनके भाई को, फिर दूसरे भाई उनसे भी दान लिया साढ़े सात लाख रुपये, कनकमल जी लोढ़ा साहब ने भी प्रदान किया और भगवत कृपा से यह कार्य चलता रहा कठिनाइयाँ तो परीक्षा लेने आती है। बीच में किन्हीं सरकारी अधिकारी ने जो हमारे बड़े पूज्य हैं उन्होंने काम रुकवा दिया। होमगार्ड लगवा दिए नारायण सेवा वालों को काम मत करने देना। कुछ तकनीकी कारण था। कारण बहुत छोटा था, मैं घर पर भी गया– उनके। मैंने उनसे प्रार्थना की प्रभु का कार्य है वह कहते मेरी नौकरी चली जाएगी। छोटी सी तकनीकी कारण कोई नौकरी जाती नहीं– भैया। कोई बात नहीं 5–4 दिन कार्य बंद रहा। मैं बहुत दुःखी रहा 1 दिन सर्किट हाऊस में मुख्यमंत्री पधारने वाले थे। उसके पूर्व शांतिलाल जी चपलोत साहब परम आदरणीय, मैं उनका बड़ा आभारी हूँ। लोकसभा के संसद सदस्य भी रहे। विधानसभा के अध्यक्ष भी रहे। विधि मंत्री भी रहे। एमएलए साहब तो बहुत बार रहे। फतहनगर मावली से– उनसे मिलना हुआ। नमस्कार हुआ कैसे चल रहा है काम? कैसे चल रहा है बातचीत में मैंने कहा होमगार्ड लगे हुए हैं– महाराज। काम को अधिकारी ने बंद करा रखा है। कारण कोई विशेष नहीं है, जैसी प्रभु की इच्छा है। क्या करें ? मैंने बहुत कोशिश की।

मैं अभी कलेक्टर साहब को फोन करता हूँ। कलेक्टर साहब को फोन करके कहा कलेक्टर साहब मैं शांतिलाल चपलोत बोल रहा हूँ। जी जी आज्ञा कीजिए। बोले आप नारायण सेवा को जानते हैं? जी हां, बहुत अच्छी तरह से जानता हूँ। नारायण सेवा का काम बहुत अच्छा है। मैं भूमि पूजन में भी रहा हूँ, और भूमि पूजन में मेरे द्वारा भी भूमि पूजन किया गया, और इतने अच्छे काम को रोकने के लिए होमगार्ड लगे हुए हैं? उन्होंने कहा अभी मैं हटवाता हूँ, 10 मिनट में होमगार्ड हट गए। बहुत देखा इस दुनिया को। बहुत देखा भगवान सबका कल्याण करें। भगवान सबका मंगल करें। कोई कमी नहीं, कोई राग नहीं कोई द्वेश नहीं, क्या राग करना? क्या द्वेश करना? तो कई बार पैसे की दिक्कत आई। मुंबई जब जाते हैं ट्रेन में निरंतर, ट्रेन रवाना होती है और मुंबई उतरते हैं तब तक कार्यकर्त्ता रहते हैं। उस समय तो अकेला ही जाता था– भैया। ना कोई पी.ए. साहब, ना कोई साधक महोदय, और उन्हीं दिनों में आदरणीय नाना लाल जी नंदवाना साहब, रूपलाल जी मेहता साहब जुड़े नारायण सेवा से।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 457 (कैलाश 'मानव')

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

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