

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2501 • उदयपुर, शनिवार 30 अक्टूबर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



## छिटकी जिन्दगी को लगे पंख

रोहित अहिरवार (25) मंडीदीप (भोपाल) में एक आर. ओ. प्लांट में करते हुए माता-पिता सहित 7 सदस्यों के परिवार में जीवन निर्वाह कर रहा था। 4 बहनों में दो का विवाह हो चुका था, जबकि दो की शादी शेष है। माता-पिता रामवती देवी-भैयालाल अहिरवार दोनों ही वृद्ध हैं। पिता परिवार पोषण में मदद के लिए मजदूरी करते हैं। गृहस्थी की गाड़ी ठीक से आगे बढ़ रही थी कि अचानक एक हादसे ने पूरे परिवार को अस्त-व्यस्त कर दिया। फरवरी 2020 की पहली तारीख को रोहित भैरोपुर स्थित घर से मंडीदीप जाने के लिए निकला। भोपाल से मंडीदीप जाने वाले निकटवर्ती स्टेशन पर पहुंचा और प्लेटफॉर्म के निकट खड़ा था। ट्रेन आने में कुछ ही मिनट शेष थे। तभी कोई व्यक्ति दौड़ता हुआ उसके पास से गुजरा और रोहित उसके धक्के से रेलवे ट्रैक पर जा गिरा। संयोगवश तभी ट्रेन धड़धड़ाते हुए आ पहुंची और उसके दोनों पांवों को चपेट में लेते हुए आगे बढ़ गई दोनों पांव कट चुके थे। उसे तत्काल भोपाल के एक अस्पताल ले जाया गया जहां उसका इलाज चला। दोनों पांव कटने से परिवार पर संकट के बादल छा गए। परिवार आर्थिक संकट का सामना करने लगा। किसी ने कृत्रिम पांव लगवाने की सलाह भी दी लेकिन आर्थिक संकट के चलते रोहित के लिए यह नामुमकिन था। ठीक एक साल बाद भोपाल में 22 जनवरी 2021 को नारायण सेवा संस्थान की कृत्रिम अंग वितरण शिविर लगा। प्रचार-प्रसार से रोहित को पता लगने पर वे भी शिविर में पहुंचे, जहां घुटनों से ऊपर तक कृत्रिम पांव बनाकर लगाए गए। रोहित अब चलते हैं और जल्दी ही उन्हें काम पर लौटने की उम्मीद है।



## राजश्री का जीवन हुआ आसान

मध्य प्रदेश की राजधानी भोपाल के निकटस्थ गांव नारियल खेड़ा निवासी राजश्री ठाकरे (21) का जन्म से ही दाया हाथ बिना पंजे के था। पिता दशरथ ठाकरे मजदूरी करके पांच सदस्यों के परिवार का पोषण कर रहे थे। सितम्बर 2019 में पिता का देहांत हो गया।

राजश्री ने एक कॉलेज से ग्रेजुएशन की डिग्री हासिल की। कृत्रिम पंजा अथवा हाथ लगाने के लिए भोपाल के एक बड़े अस्पताल से सम्पर्क भी किया लेकिन आर्थिक तंगी के चलते सम्भव नहीं हो पाया। राजश्री पार्ट टाइम नौकरी कर परिवार पोषण में मदद कर रही है।

भोपाल में 22 जनवरी 2021 को नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क कृत्रिम अंग शिविर में राजश्री ने भी पंजीयन करवाया। जहां संस्थान के ऑर्थोटिस्ट-प्रोस्थोटिस्ट ने इनके लिए



पंजे सहित एक विशेष कृत्रिम हाथ तैयार किया। राजश्री इस हाथ से अब दैनन्दिन कार्य के साथ लिखने का काम भी आसानी से कर लेती है।

## अलीगढ़ व भायंदर में फिजियोथैरेपी शिविर



अलीगढ़ व मुम्बई में 29 अगस्त को संस्थान की स्थानीय शाखाओं की ओर से निःशुल्क फिजियोथैरेपी एवं जांच शिविर आयोजित किए गए। अलीगढ़ के विकास नगर में सम्पन्न शिविर में डॉक्टर अनिल कुमार जी व सतीश कुमार जी ने विभिन्न बीमारियों की जांच की एवं फिजियोथैरेपी द्वारा उनका उपचार किया। समाजसेवी राजेन्द्र जी वाष्णीय, कमल जी अग्रवाल व चन्द्रशेखर जी गुप्ता ने शिविर संचालन में सहयोग किया।

भायन्दर (मुम्बई) शाखा की ओर से भी इसी दिन ओस्तवाल बगीची में निःशुल्क फिजियोथैरेपी शिविर सम्पन्न हुआ। शिविर में समाजसेवी कांतिलाल जी बाबेल, मुम्बई शाखा संयोजक कमल जी लोढ़ा व स्थानीय शाखा संयोजक किशोर जी जैन ने सेवाएं दी।

भायन्दर शाखा के प्रभारी मुकेश जी सेन ने अतिथियों का स्वागत किया। उन्होंने बताया कि फिजियोथैरेपी केन्द्र में रोजाना 50 से अधिक लोग निःशुल्क फिजियोथैरेपी सुविधा का लाभ लेते हैं।



## कोरोना काल में निर्धन बच्चों को शिक्षा

दिव्यांगता की विभिन्न श्रेणियों के क्षेत्र में सेवा करने के जुनून के साथ नारायण सेवा संस्थान ने वर्ष 2016 में गूंगे, बहरे और मानसिक विकृत बच्चों के लिए आवासीय विद्यालय की स्थापना की। वर्तमान में आवासीय विद्यालय में 82 मूकबधिर, प्रज्ञाचक्षु और मानसिक विमंदित बच्चे अध्ययनरत हैं।

इन बच्चों का बेहतर जीवन और भविष्य निर्माण करने के लिए संस्थान कटिबद्ध है। इस विद्यालय को सुचारु संचालित करने के लिए 25 सेवाभावी साधक समर्पित भाव से लगे हैं। ये दिव्यांग बच्चे इस विद्यालय से शिक्षित तो हो ही रहे हैं, साथ ही विभिन्न खेलों में प्रशिक्षित भी हो रहे हैं। इन बच्चों की उत्तम परवरिश की दृष्टि से अति-आधुनिक आवास-निवास व्यवस्था के साथ स्वास्थ्यवर्द्धक आहार भी उपलब्ध कराया जा रहा है। इन बच्चों की मुस्कराहट देखकर संस्थान में आने वाले अतिथिजन आनन्दित हो जाते हैं। यह विद्यालय राजस्थान सरकार के विशेष योग्यजन निदेशालय के सहयोग से संचालित है। इन बच्चों की कोरोनाकाल में भी अच्छे-से देखभाल हुई। संस्थान साधको ने इनके प्रति अपनी जिम्मेदारी को बखूबी निभाया।



**NARAYAN SEVA SANSTHAN**  
Our Religion is Humanity

Send Gifts to needy  
wish them a  
**Diwali**  
of Happiness!

**₹1100** for a gift box today!

**DONATE NOW**

Bank Name : State Bank of India  
Account Name : Narayan Seva Sansthan  
Account Number : 31505501196  
IFSC Code : SBIN0011406  
Branch : Hiran Magri, Sector No.4,  
Udaipur-313001



Donate via UPI



**narayanseva@sbi**

Head Office: 483, Sevadhham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA

+91 294 662 2222 | +91 7023509999

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

## हक की रोटी



एक राजा के यहां एक संत आए। प्रसंगवश बात चल पड़ी हक की रोटी की। राजा ने पूछा— 'महाराज! हक की रोटी कैसी होती है?' महात्मा ने बतलाया कि 'आपके नगर में अमुक जगह अमुक बुढ़िया रहती है, उसके पास जाकर उसे पूछा जाए और उससे हक की रोटी मांगी जाए। राजा पता लगाकर उस बुढ़िया के पास पहुंचे और बोले—'माता मुझे हक की रोटी चाहिये।' बुढ़िया ने कहा—'राजन! मेरे पास एक रोटी है, पर उसमें आधी हक की है और आधी बेहक की।' राजा ने पूछा—'आधी बेहक की कैसे?' बुढ़िया ने बताया—'एक दिन मैं चरखा कात रही थी। शाम का वक्त था। अंधेरा हो चला था। इतने में उधर से एक जुलूस निकला। उसमें मशालें जल रही थी।

मैं अपना चिराग न जलाकर उन मशालों की रोशनी में सूत कातती रही और मैंने आधी पूनी कात ली। आधी पूनी पहले की कती थी। उस पूनी से आटा लाकर रोटी बनायी। इसलिये आधी रोटी तो हक की है और बेहक की। इस आधी पर उन जुलूस वालों का हक है।' राजा ने उसकी बात सुनकर बुढ़िया को सिर नवाया।

## प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

फिर वाणी की शुद्धि क्या हुई? आज से हम संकल्प करें छोटे-छोटे संकल्प लें। आज से 12 घंटे तो गुस्सा नहीं करूंगा, किसी का अपमान नहीं करूंगा, किसी पर व्यंग्य नहीं करूंगा, किसी को कटुवचन नहीं सुनाऊंगा, किसी को गाली-गलौज नहीं दूंगा। मेरी जिह्वा बहुत पवित्र है। मेरा मुँह पवित्र है, मेरा मुँह बहुत गन्दगी का घर थोड़ी है जो मैं गाली दे दूंगा। एक ने कहा था— आप सौ गाली देकर के देख लो। मेरे को गुस्सा नहीं होगा। पहले तो मेरे को गाली आती नहीं और आती भी होती तो तेरे क्षमाभाव की, तेरे सहनशीलता की परीक्षा लेने के लिए मैं अपनों मुँह को सौ गाली देकर गंदा क्या बनाता? ना-ना जैसे पेट कब्रिस्तान नहीं है नॉनवेज खाने का वैसे ही गाली देने के लिए जीह्वा नहीं है।

ये जिह्वा तो ज्ञानेन्द्रियां हैं, ये जिह्वा हरि का स्मरण करने के लिए, ये हमारे शरीर के अंग, ये हमारे कान। ओहो मेरे मन में यही आ रहा था कि मैं आपको रामचरित मानस की एक- दो चौपाई सुनाऊं। बहुत छोटा था पिताजी सुनाया करते थे। एक दिन पिताजी ने कहा था अरे कल रात को मैंने दरवाजे बहुत खटखटाये थे रात को 10.00 बजे भीण्डेश्वर महादेव के दर्शन करके आया था। रघुनाथ जी के दर्शन करके आया था, नृसिंह भगवान के दर्शन करके आया तुमने खोला नहीं। आज से जो जगो रहेंगे उनको एक कहानी सुनाऊंगा। कुछ कविताएं सुनाऊंगा, कुछ रामायण की चौपाई सुनाऊंगा। उस समय पिताजी ने सुनाया था। उसके बाद से हम कभी पिताजी के साथ कभी नहीं सोये सुशीला जीजी और हम दोनों थे। माताजी हमारे मेरे ननिहाल गंगपुर गयी हुई थी। राधेश्याम भाईसाहब पढ़ने गये थे। पिताजी ने सुनाया।

जिन्ह हर कथा सुनाई नहीं कान्हा।

श्रवणरंघ अहि भवन समाये ॥

ये गोल ये सीधे नहीं देखो ये इधर गया। और ये इधर मुड़ गया। जैसे साँप, साँप की बाम्बी सीधी नहीं होती महाराज, साँप की बाम्बी ऐसी टेड़ी-मेड़ी अपने को कोई मतलब नहीं भैया। साँप का स्मरण क्यों करें अपन। अपने को काम अमृत का करना है।



**NARAYAN SEVA SANSTHAN**  
Our Religion is Humanity

Send Gifts to needy  
wish them a  
**Diwali**  
of Happiness!

**₹1100** for a gift box today!

**DONATE NOW**

Bank Name : State Bank of India  
Account Name : Narayan Seva Sansthan  
Account Number : 31505501196  
IFSC Code : SBIN0011406  
Branch : Hiran Magri, Sector No.4,  
Udaipur-313001



Donate via UPI



**narayanseva@sbi**

Head Office: 483, Sevadhham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA

+91 294 662 2222 | +91 7023509999

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org



**सम्पात्कीय**

हँसना मात्र एक व्यायाम नहीं है, हँसाना केवल मन के भावों का प्राकट्य नहीं है वरन् हँसना है मन की उमंगों का ध्वनिकरण। हँसना है रोम-रोम में व्याप्त भगवत्ता का प्रकटीकरण। हँसना है उल्लास से भरे अपनेपन का प्रस्तुतिकरण। इसलिए हँसना भी एक योग है, साधना है, संस्कार है तथा सरल शब्दों में कहें तो जीवन का सार है। हँसी का वरदान केवल मानव को प्राप्त है। मानव योनि कर्मयोनि है वह हँसने, रोने, गाने आदि के अवसर सृजित कर सकता है। बाकी प्राणी तो भोगयोनि में जी रहे हैं। उन्हें यह अनुकूलता नहीं है कि वे अपने कर्मों द्वारा कुछ परिवर्तित या अर्जित कर सकें। उन्हें तो जो भी संचित है बस उसे भोगना है, अतः वे उदास या प्रसन्न तो हो सकते हैं पर हँसना उनके बस का नहीं है। हास्य केवल मानव को मिला है। मानव इस हास्य-कला से अपने तथा औरों के दुःखों को न केवल कम कर सकता है वरन् उन्हें मिटा भी सकता है। हास्य के द्वारा सभी तंत्रों को दुरस्त करने का सहज-साधन है। हास्य से मानव का रोम-रोम खिल जाता है तथा उसे वह आनंद मिल जाता है जो अनेक साधनों द्वारा भी असंभव है। इसलिये हँसना एक प्रा.तिक व्यायाम है, मन का अनुरंजन है। हँसना आवश्यक भी है इसलिए प्रयासपूर्वक हँसना पड़े तब भी लाभप्रद है।

**कुछ काव्यमय**

हँस सकता बस मानवी,  
यह प्रभु की सौगात।  
मानव होकर ना हँसे,  
यह तो खोटी बात।।  
हँसना भी है वन्दना,  
प्रभु को हँसी पसन्द।  
यही मान लो आरती,  
यह पूजा का छन्द।।  
हँसते गाते जो जिये,  
वो है प्रभु का भक्त।  
उसका ही जीवन सफल,  
वो ही हरि अनुरक्त।।  
हँसी में बसते हैं हरि,  
खुशी बसे श्री श्याम।  
हँसी-खुशी जो भी कहो,  
प्रभु सुनते पैगाम।।  
हँसने से तन मन खिले,  
दिल भी होय उदार।  
चिन्तायें चलती बने,  
उतरे सारा भार।।

- वरदीचन्द्र राव

**अपनों से अपनी बात**

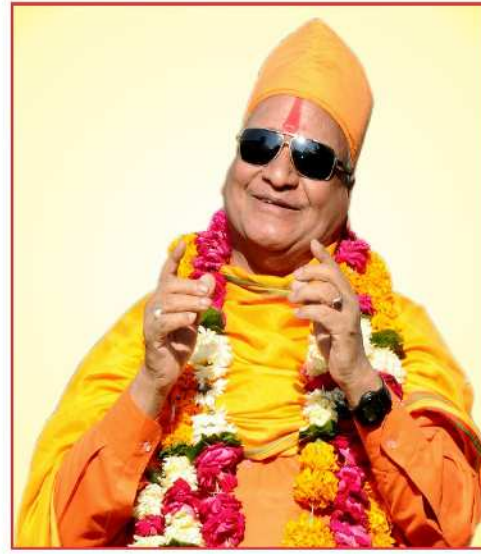
**पल-पल का सदुपयोग**

जब हम अपनी उम्र के बारे में सोचें तो ये ध्यान रखें कि हमने कितना समय सदाचार, परमात्मा, के ध्यान, धर्म-कर्म के काम में व्यतीत किया है, क्योंकि कायदे से वही हमारी सही उम्र का पैमाना है।

मनुष्य को अपनी उम्र के पल-पल का सही उपयोग करना चाहिए क्योंकि मानव जीवन दुर्लभ है। इसे सार्थक बनाएं और पीछे छोड़ जाएं अपनी यादगार है। हमारी जो उम्र है, उसमें से ज्यादातर समय तो मनुष्य व्यर्थ की बातों में बर्बाद कर देता है। इस सम्बन्ध में मुझे एक कथा प्रसंग का स्मरण भी आ रहा है। गौतम बुद्ध के एक शिष्य थे।

वे बुद्ध के साथ ही रहते थे। स्वभाव से बहुत ही भोले-भाले थे। एक दिन बुद्ध ने सोचा कि चलो आज इस वृद्ध के और सरलमना इंसान से कुछ गहरी बातें करते हैं। बुद्ध ने उस बूढ़े शिष्य से पूछा, 'क्या आयु होगी आपकी?' शिष्य ने उत्तर दिया, 'यही कोई 70 साल।' बुद्ध मुस्कराए और कहा, 'नहीं आप सही उम्र नहीं बता रहे हैं।' ये सुनकर शिष्य परेशान हो गया। वह जानता था कि बुद्ध बिना किसी वजह से एक भी शब्द नहीं कहते हैं। और, यदि बुद्ध कह रहे हैं तो जरूर कोई बात होगी।

उसने फिर बुद्ध से कहा, 'मैं अपनी उम्र गलत नहीं बता रहा हूँ।' देखिए, मेरे बाल श्वेत हो गए हैं, दांत गिर गए हैं। मैंने पूरा जीवन जिस उम्र



के हिसाब से बिताया है, वह यही है, लेकिन आपको क्या लगता है, मेरी उम्र क्या है?" बुद्ध ने कहा, 'तुम्हारी उम्र एक

वर्ष है।' यह बात सुनकर बूढ़ा शिष्य और अधिक परेशान हो गया। उसने कहा, 'आप ऐसा क्यों कह रहे हैं?'

बुद्ध बोले, 'सच तो यह है कि तुमने जो 69 साल दुनियाभर में व्यतीत किए हैं, वो बेकार हो गए। पिछले वर्ष से जब तुमने धर्म को खोजना शुरू किया, जब तुम ध्यान की ओर बढ़े, तभी से तुम्हें सही अर्थ में जन्म मिला। इसलिए तुम्हारी आयु एक वर्ष मानी जाएगी।'

बन्धुओं! बुद्ध का इशारा है कि जब हम अपनी उम्र के बारे में सोचें तो ये ध्यान रखें कि हमने कितना समय सदाचार, परमात्मा के ध्यान और धर्म-कर्म में व्यतीत किया है। कायदे से वही समय हमारी सही उम्र है।

— कैलाश 'मानव'

**एक नई दिशा**

**खूब कमा लो जीवन भर,  
तुम हीरे और मोती,  
साथ जाएगा कुछ नहीं बन्धु,  
कफन में जेब नहीं होती।**

एक पिता ने मरने से पहले अपने बेटे को पत्र लिखकर कहा कि जब मेरी मृत्यु हो जाए, तब मेरी प्रिय जुराब, मुझे पहनाकर विदा करना। कुछ समय गुजरा, पिता की मृत्यु हो गई। परिजन और पंडित जी अर्थी की तैयारी करने लगे।

बेटा आया और पिता के पाँवों में जुराब (मौजा) पहनाने लगा। पंडित जी ने मना कर दिया कि शव को आप जुराब नहीं पहना सकते.....इसका कोई विधान नहीं है। बेटा बोला— नहीं



पंडित जी, मैं आपसे सहमत नहीं हूँ। मैं किसी दूसरे विद्वान से पूछूँगा और मेरे पिताजी को जुराब पहनाकर ही घर से विदा करूँगा। दूसरे पंडित से पूछा, उसने भी यही कहा कि शव को जुराब नहीं पहना सकते।

बेटे ने कहा कि ये मेरे पिताजी की अंतिम इच्छा थी कि मुझे जुराब पहना कर विदा करना। वह भागकर अंदर गया और वह पत्र लाकर विद्वानों को दिखाया। उन्होंने कहा कि बेटा, इस पत्र में आगे जो लिखा है, वह भी पढ़ो।

पत्र में लिखा था— बेटा, मैं जुराब साथ ले जाना चाहता हूँ, लेकिन नहीं ले जा सकता। लोग उसे भी निकाल लेंगे। मैंने बहुत सम्पत्ति कमाई, वह भी यहीं छोड़कर जानी पड़ेगी।

इसलिए जीते जी अपने हाथ से इस सम्पत्ति का सदुपयोग करो ताकि इस धरती पर जीने के बाद हम यहाँ से चलें और परम पिता परमेश्वर हमसे पूछें कि हमने क्या-क्या अच्छे काम किए, तो हम जवाब दे सकें।

बेटा, जितना हो सके गरीब-अनाथों की मदद करना ताकि गरीब-अनाथ — भिखारी लोग लेने की बजाय, देने के अधिकारी बन जाएँ और समाज को एक नई दिशा मिले।

— सेवक प्रशान्त भैया

**एक सेवाभावी मानव की जीवनी**

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

कैलाश ने जल्दी से आवेदन प्रपत्र लिया और भरकर दे दिया। आवेदन के साथ 5 रु. 50 पैसे का शुल्क भी जमा कराना पड़ता था। कैलाश ने अपनी जेबें टटोली तो एक पैसा नहीं मिला। उसका सहयोगी जगदीश आर्य साथ ही था, उससे मांगे तो उसकी जेब में भी एक पाई नहीं थी। कैलाश का समीप ही स्थित रेक्स स्टूडियो के मालिक रमेश खथूड़िया से परिचय था, वह दौड़ कर वहां गया, मगर स्टूडियो पर भी ताला लगा था।

साढ़े पांच रुपयों की मामूली राशि की आवश्यकता थी, वो नहीं मिल रही थी। जगदीश ने इस स्थिति का आंकलन करते हुए हास्य किया कि—काल पड़े तो पीहर और सासरे, दोनों जगह पड़े। मालविका ने जब देखा कि शुल्क के पैसे इनके पास नहीं हैं तो अपने पर्स में से पैसे निकले और इन्हें देते हुए जमा कराने को

कहा। फार्म जमा हो गया और अनुमति भी मिल गई।

पहला सिलाई केन्द्र सेक्टर 4 में ही खोलने की सोची। यहां एक मकान किराये पर लेकर केन्द्र शुरू कर दिया। उद्घाटन महन्त मुरली मनोहर के करकमलों द्वारा सम्पन्न कराया। सिलाई सिखाने के लिये स्त्रियों को बुलाया तो ढेर सारी स्त्रियां एकत्र हो गईं मगर ये इतनी अशिक्षित थी कि गिनती भी इन्हें पूरी नहीं आती थी। कमला ने कहा कि प्रत्येक महिला को कम से कम 1 से 60 तक गिनती तो आनी ही चाहिये वरना ये माप कैसे करेंगी। सिलाई सिखाने के पहले इन्हें गिनती सिखाना जरूरी हो गया। इसके लिये अब एक ब्लेक बोर्ड लाया गया। बोर्ड पर गिनती लिख कर सिखाने का कार्य शुरू हुआ। कुछ दिनों में यह कार्य पूर्ण हो गया तो सिलाई प्रशिक्षण शुरू कर दिया।



## रखें डायबिटीज कंट्रोल

आज की जीवनशैली में डायबिटीज आम बात है। इससे घबराने की बजाय इसको नियंत्रित रखने के उपायों पर ध्यान देना चाहिए। खानपान में बदलाव, कसरत और योग से इसे नियंत्रित कर डायबिटीज से पीड़ित व्यक्ति सामान्य जीवन जी सकता है।



### फल और सलाद भरपूर खाएं

- कम फाइबर वाले फलों को दिन में चार-पांच बार 100-100 ग्राम ले सकते हैं। एक साथ ज्यादा नहीं खाना चाहिए।
- प्रचुर फाइबर वाले फल और सलाद, जितना ज्यादा खाएं, अच्छा है। सलाद में खीरा, टमाटर, ककड़ी, प्याज आदि लें।
- जिनका वजन ज्यादा है, उन्हें भोजन से ज्यादा कम मीठे फल और सलाद लेने चाहिए।

### बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स)

- 18-20 बीएमआई वालों को 1500-1800 किलो कैलोरी की आवश्यकता होती है।
- ज्यादा बीएमआई वालों को 1200 से 1600 किलो कैलोरी लेनी चाहिए।
- कम बीएमआई वालों के लिए 1800-2000 कैलोरी जरूरी है।
- शारीरिक श्रम करने वालों को 2500 किलो कैलोरी से ज्यादा जरूरत पड़ती है।

### थोड़ा, लेकिन ज्यादा बार खाएं

- कुछ लोग सुबह दस बजे खाना खाकर निकलते हैं और फिर रात को 9 या 10 बजे ही खाते हैं, यह बिल्कुल गलत है। इसलिए खाने का समय भी बांट लेना चाहिए।
- मोटे तौर पर तीन मील (ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर) और दो माइजर मील होने चाहिए, सुबह ब्रेकफास्ट-लंच के बीच लगभग 11 बजे और लंच-डिनर के बीच शाम चार बजे।

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

## अनुभव अमृतम्

जय श्रीकृष्ण, आओ भई आओ- आओ, बैठो- बैठो दो बोरियाँ सामान है इसमें जमा दो, रख दो, रख दो। अरे रोटी खाओ, रोटी खाओ, चाय पीओ। उनकी धर्मपत्नी आदरणीय नर्बदाजी गुप्ता महोदया, पुत्र ओम प्रकाशजी। छोटी बहन सुनीता जी, उनकी भी छोटी बहन रानूजी तीन बच्चे, स्वयं पाँच जने रहते थे। साहब आपका बड़ा उपकार है। आपने मेरे को उदयपुर में, अरे कैलाशजी चिन्ता नहीं, चिन्ता नहीं आप हमारे साथ रहियेगा। आपका



ही घर समझिये। स्कूटर के पीछे बिठा के बी.एन. कॉलेज के सामने डिविजनल इन्जीनियर टेलीकम्युनिकेशन के ऑफिस में ले गये। किराये का मकान था, किराये का ऑफिस। ग्राउण्ड प्लस फर्स्ट फ्लोर, साहब को नमस्कार किया उस समय एस.एस. पंवार थे।

संतोष सिंहजी पंवार साहब कागजात दिये अच्छा-अच्छा बेरी गुड, टी. आर.ए. सेक्शन। आपको टेलीकॉम रेवेन्यू एकाउन्ट्स सेक्शन दिया जाता है। 11 नवम्बर 89 को ज्वॉइन कर लिया। उस समय के कई महानुभाव बारह-पन्द्रह कोई बाद में आकाशवाणी के हो गये। कोई भाई जूनीयर एकाउन्ट्स ऑफिसर की परीक्षा पास करके जीओ बन गये। कुर्सी-टेबल, टेलीफोन, आफिस की ट्रे और धनमण्डी में किन्हीं ने बताया- साहब इनका एक मकान खाली है, 1-ग, 16 हिरण मगरी में हाउसिंग बोर्ड का उनके पास गये। परिचय हुआ, उन्होंने कहा- साहब चालीस रुपया महिना किराया लूंगा। चालीस रुपये में मकान दे दिया, साठ बाई चालीस का। तीन कमरे विशाल किराण स्टोर के सामने। ये स्थितियाँ, परिस्थितियाँ, घटनाएं बदलती रहती है। फिर बदलाव और हमारे शरीर में कौनसा बदलाव नहीं हो रहा है- महाराज। बाल काले से सफेद हो गये।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 274 (कैलाश 'मानव')

## आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

<p><b>भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन</b> 2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प</p>	<p><b>960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार</b> 2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।</p>	<p><b>1200 नई शाखाएं</b> 2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।</p>
<p><b>120 कथाएं</b> 2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।</p>	<p><b>वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी</b> 2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।</p>	<p><b>नारायण सेवा केन्द्र</b> आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।</p>

## विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

<p><b>26 देशों में पंजीयन</b> वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य</p>	<p><b>6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ</b> 6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार</p>	<p><b>20 हजार दिव्यांगों को लाभ</b> विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास</p>
--	---	--

### 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**, 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।