

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2488 • उदयपुर, सोमवार 18 अक्टूबर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

गरीबों के घर पहुंचा राशन



देश के विभिन्न शहरों में गरीब और बेरोजगार परिवारों तक प्रतिमाह राशन पहुंचाने का क्रम सितम्बर माह में भी जारी रहा। नारायण गरीब परिवार राशन योजना कोविड-19 की पहली लहर में ही 50 हजार गरीबों तक राशन पहुंचाने के लक्ष्य के साथ संस्थान ने शुरू की थी। इस योजना में अब तक 35 हजार से अधिक परिवारों को प्रतिमाह राशन पहुंचाया गया है।

पोपल्टी— संस्थान ने उदयपुर जिले की गिर्वा तहसील की आदिवासी बहुल ग्राम पंचायत पोपल्टी में राशन वितरण शिविर आयोजित किया गया। जिसमें पोपल्टी और आसपास के बेरोजगार आदिवासियों को 100 मासिक



राशन किट, 150 साड़ियां और 200 बच्चों को बिस्किट के पैकेट वितरित किए गए। जिले में जुलाई माह में 1850 राशन किट बांटे गए तथा 5000 से ज्यादा जरूरतमंदों को मदद पहुंचाई गई। शिविर में संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल एवं सुश्री पलक जी अग्रवाल सहित 10 सदस्यीय टीम ने सेवाएं दी।

कैथल— हरियाणा के कैथल शहर में जुलाई को सम्पन्न नारायण गरीब परिवार राशन शिविर में 38 परिवारों को एक माह का राशन वितरित किया



गया। शिविर के मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री विकास जी शर्मा थे। अध्यक्षता श्री सतपाल जी गुप्ता ने की। विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री रामकरण जी, श्री मदनलाल जी मित्तल थे। संस्थान की स्थानीय शाखा के संयोजक श्री सतपाल जी मंगला ने अतिथियों का स्वागत किया। शिविर में स्थानीय शाखा के सदस्य श्री दुर्गा प्रसाद जी, श्री सोनू जी बंसल व श्री जितेन्द्र जी बंसल भी उपस्थित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री लाल सिंह जी भाटी व श्री रामसिंह जी ने किया।

खेतड़ी— झुझुनू (राजस्थान) जिले के खेतड़ी शहर में 16 चयनित परिवारों को मासिक राशन किट प्रदान किए गए। मुख्य अतिथि उप पुलिस

मुक्तकंठ से सराहना की।
चेगलपट्टू— तमिलनाडू के चेगलपट्टू में 76 गरीब व बेरोजगार परिवारों को राशन किट दिए गए। शिविर प्रभारी लाल सिंह जी भाटी के अनुसार एस. आर. एम. के चेयरमैन श्री सत्यसाई जी मुख्य अतिथि के रूप में पधारें, जबकि विशिष्ट अतिथि जी. वी. एस. के निदेशक श्री एम. जी. साहब, सचिव श्रीमती विमला जी व ट्रस्टी श्री व्यंकटेश जी थे। अध्यक्षता पुलिस निरीक्षक श्री सरवनराम जी ने की।

रतलाम— मध्यप्रदेश के रतलाम शहर में स्व. श्रीमती विमला मुखिजा की पावन स्मृति में श्री एन. डी. मुखिजा के सहयोग से नारायण गरीब राशन योजना शिविर सम्पन्न हुआ। जिसमें 24 परिवारों को 1 माह का राशन



अधीक्षक श्री विजयकुमार जी व विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री ओमप्रकाश जी, श्री कपिल जी व श्री पवन जी कटारिया थे। अध्यक्षता ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष श्री गोकुलचन्द्र जी ने की। शिविर प्रभारी मुकेश जी शर्मा ने कोरोनाकाल में संस्थान की विविध सेवाओं की जानकारी देते हुए अतिथियों का स्वागत किया।

भुवनेश्वर— द ओडिशा फॉर ब्लाइंड एवं संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित शिविर में निर्धन एवं बेरोजगार चयनित 100 परिवारों को राशन किट का वितरण किया गया। मुख्य अतिथि द ओडिसा एसोसिएशन फॉर ब्लाइंड के सचिव श्री शरद कुमार दास थे। विशिष्ट अतिथि के रूप में शेख समद कडापार, श्री कपिल साई और रश्मी रंजन साहू मंचासीन थे। शिविर प्रभारी लाल सिंह जी भाटी के अनुसार को सम्पन्न शिविर में अतिथियों ने कोरोनाकाल में संस्थान की ओर से की जा रही सेवाओं की

वितरित किया गया। मुख्य अतिथि श्री कांतिलाला जी छाजेड़ थे। अध्यक्षता ठाकुर मंगलसिंह जी ने की। मंच पर विशिष्ट अतिथि के रूप में सर्वश्री गौरीशंकर शर्मा, श्याम बिहारी जी भारद्वाज, वीरेन्द्र जी शक्तावत, बलराम जी त्रिवेदी, राजू भाई अग्रवाल, मोहनलाल जी व निरंजन कुमावत बिराजित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने किया।
भारतीपुरम— संस्थान की गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण योजना के तहत भारतीपुरम (तमिलनाडू) में 110 परिवारों को शिविर में राशन किट वितरित किए गए। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने बताया कि मुख्य अतिथि क्षेत्रीय विधायक श्रीमती मरगधाम एवं विशिष्ट अतिथि श्री वेंकेश थे। अध्यक्षता समाजसेवी श्री युवराज जी ने की। जिन लोगों को राशन वितरण किया गया, उनमें कुछ रोगी भी थे।

चलने को आतुर लिंकन रानी



के जन्म की खुशी तो मिली लेकिन अगले ही पल वह खुशी बिखर गई। जन्म लेने वाली बच्ची के दोनों पांव पेट से सटे थे। माता-पिता इस स्थिति में शोक और संशय में डूब गए। डॉक्टरों ने किसी तरह उन्हें दिलासा दिया कि बच्ची के पांव को वे सीधा करने की पूरी कोशिश करेंगे, हालांकि इसमें थोड़ा वक्त लगेगा। बच्ची को माता-पिता ने लिंकन रानी नाम दिया।

इस तरह 8-9 महीने बीत गए। डॉक्टरों ने पांव तो लम्बे-सीधे कर दिए, लेकिन बच्ची अभी ठीक से खड़ी नहीं हो पा रही थी। इसका कारण दोनों पांव के पंजों का आमने-सामने मुड़ा हुआ होना था। कुछ अस्पतालों में दिखाया भी पर कहीं भी संतोषजनक जवाब नहीं मिला। किसी बड़े अस्पताल का रुख करना उनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था। वह दिन-रात मजदूरी कर जैसे-तैसे परिवार का पोषण कर रहा था। करीब 7-8 माह पूर्व उन्हीं के गांव का एक दिव्यांग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में पांव का ऑपरेशन करवाकर आराम से चलता हुआ जब घर लौटा तो उसे देख कानू को भी अपनी बिटिया के लिए उम्मीद की एक किरण दिखाई दी। अप्रैल 2021 में माता-पिता लिंकन को लेकर संस्थान में आए, जहां उसके दाएं पंजे का सफल ऑपरेशन हुआ और इस वर्ष 10 अगस्त को वह दूसरे पंजे और घुटने के ऑपरेशन के लिए आए, यह ऑपरेशन सफल रहा। पहले वाले पंजे के ठीक होने से माता-पिता को बाएं पांव के भी पूरी तरह ठीक होने की उम्मीद है तो लिंकन अन्य बच्चों की तरह चलने-दौड़ने को मचल रही है।

जब खुशियां द्वार पर दस्तक देती दिखाई दें और एकाएक वे काफूर होने लगे तो व्यक्ति अथवा परिवार पर क्या बीतेगी, उसकी कल्पना से ही मन सिहर उठता है। ओडिशा के ब्रह्मपुरगंजाम निवासी कानूस्वाय के परिवार के साथ ऐसा ही कुछ हुआ कि खुशियां आती दिखाई दी और जब वे आ गईं तो गहरे तक पीड़ा दे गईं। कानूस्वाय की पत्नी ने वर्ष 2018 में कस्बे के सरकारी अस्पताल में अपनी पहली संतान को जन्म दिया। माता-पिता और परिवार आने वाले बच्चे के लालन-पालन को लेकर छोटे-छोटे लेकिन रंगीन सपने सजा रहे थे। बच्ची

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

<p>भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन 2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प</p>	<p>960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार 2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।</p>	<p>1200 नई शाखाएं 2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।</p>
<p>120 कथाएं 2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।</p>	<p>वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी 2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।</p>	<p>नारायण सेवा केन्द्र 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>26 देशों में पंजीयन वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य</p>	<p>6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ 6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार</p>	<p>20 हजार दिव्यांगों को लाभ विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास</p>
--	---	--

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

मुझे तो मेरा पडोसी नहीं मिलता।

भीड़ तो मिलती है इन्सान नहीं मिलता।।

अपन इंसानयत के लिए पैदा हुए हैं। तो कल का मतलब तीन दिवस और परसों का मतलब आज। पूरा जीवन 100 साल की उम्र जब होयगी जो गोरमेन्ट सर्विस में रहे हैं। राज्य सरकारों या केंद्र सरकारों में या सार्वजनिक में जहाँ पेंशन प्राप्त होती वहा डबल हो जाती है पेंशन। सौ साल के होना जीवित शरदम्। ये ऋग्वेद कहते हैं। जो ऋग्वेद कहते हैं कि ऋग्वेद दिव्य ऋचाओं की वो माला है जो जीवन जीने की कला बताते हैं। वो ऋग्वेद है, वो यजुर्वेद है, वो अथर्ववेद है, वो सामवेद है। वो हमारे कठोपनिषद् हैं। जिसमें जाबालि ऋषि जो अपनी तपस्या एक पैर पर खड़ा रहा। महाराज 12 साल और कपड़े लटकाता हवा में लटक जाते। ये सिद्धि प्राप्त कर ली। पर क्रोध कितना। कबूतर को देखा बीट कर दिया मेरे माथे अब भस्म हो जा शाप दे दिया। उधर शाप दिया और उधर कपड़े नीचे धड़ाम से आकर के गिर पड़े कि उसकी सिद्धि नष्ट हो गई।

कौनसी सिद्धि ना- ना। नदी में पैरों पर जा रहे हैं और गुरुजी को बड़ा घमण्ड बता रहे हैं और गुरुजी ने कहा नाव वाला कितने रुपया लेता था? दस रुपये गुरुजी बस। दस रुपया बचाने के लिए तूने जीवन लगा दिया रे। कहीं - कहीं तो हमने पढ़ा ऐसे गुरुजी भी थे कि चबूतरे पर बैठे थे। उन्होंने देखा कि मेरा शिष्य घमण्ड प्रदर्शित करने के लिए बिना नाव मतलब नदी में चलकर के आ रहा है तो उन्होंने पहाड़ को कहा चल पहाड़ चल अब पहाड़ चलकर के इधर आ रहा है। और वो नदी में पैरों से चलकर के जा रहा है तो गुरुजी के चरणों में गिर पड़ा। क्या सिद्धियां प्राप्त करनी हैं? जाबालि ऋषि को कहा था। जो कम नहीं तौलता, जो मिलावट नहीं करता, जो ग्राहक को भगवान समझता है उससे ज्ञान प्राप्त कर लूं। जो सुगृहिणी नारी घर को सुन्दर रखती है, बच्चों को संस्कारित करती है, पतिदेव को अच्छी सलाह देती है।



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

We Need You!

WORLD OF HUMANITY
Endless possibilities for differently abled!

CORRECTIVE SURGERIES
ARTIFICIAL LIMBS
CALLIPERS
HEAL
ENRICH
EMPOWER
SOCIAL REHAB.
EDUCATION
VOCATIONAL

NARAYAN SEVA SANSTHAN

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष
* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त * निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेरीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु, विमदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

सम्पात्कीय

अपनों से अपनी बात

पल-पल का सदुपयोग

संसार में अनेक चमत्कार भरे पड़े हैं। प्रकृति स्वयं एक चमत्कारी शक्ति है। अनेक बार ऐसी-ऐसी प्राकृतिक घटनाएं हो जाती हैं जिन पर विश्वास करना कठिन होता है। ऐसे ही व्यक्तियों में भी बहुत सी चमत्कारी बातें होती हैं। एक कहावत है - 'चमत्कार को नमस्कार।' संभवतः इसके कारण ही व्यक्ति चमत्कारों की ओर आकृष्ट हुआ हो, पर चमत्कार प्रारंभ से ही व्यक्ति को प्रभावित करते रहे हैं। तन की शक्ति में जब असीमितता हो तो भी वह चमत्कार सा ही लगता है। ऐसे ही कला व विज्ञान के सुन्दर सम्मिश्रण से अनेक लोग चमत्कारिक प्रदर्शन करते हैं। धर्म के क्षेत्र में भी भक्त चमत्कार के लिये उत्सुक व लालायित रहते हैं। चमत्कारों के नाम पर कई बार ठगी भी होती है। किन्तु सबसे बड़ा चमत्कार है मन का। मानव मन कब किससे बदल जाये, कब, कहाँ लग जाये कहा नहीं जा सकता। यह पक्का है कि चमत्कार में विश्वास वाला धोखा भी खा सकता है, पर यदि हम किसी सिद्धांत, मान्यता, उद्देश्य या लक्ष्य पर विश्वासपूर्वक आगे बढ़ेंगे तो चमत्कार भी संभव है।

कुछ काव्यमय

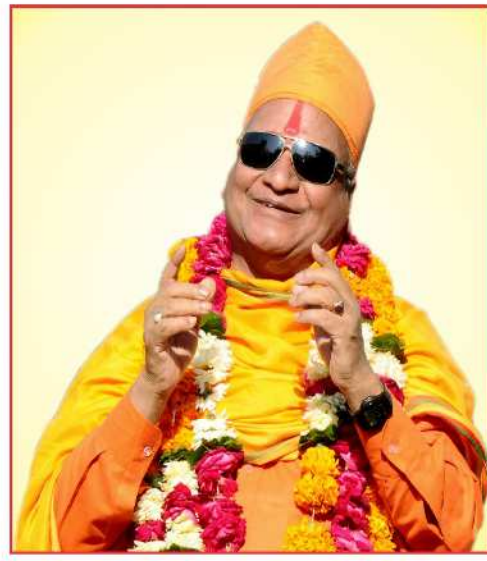
चमत्कार को नमस्कार है, लोक मान्यता का विचार है। चमत्कार हो सत्याधारित, खोजें, क्या इसका आधार है? सत्यासत्य खोजकर ही तो, कहीं किया जा सकता विश्वास। बिना प्रभावित हुए करें हम, सत्य प्राप्ति के सहज प्रयास।

- वरदीचन्द्र राव

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।

सफलता की कसौटी

जब हम कोई लक्ष्य तय करें तो पहले उसके बारे में भली प्रकार सोच लें। जब निर्णय कर लें, तब हमारा पूरा ध्यान लक्ष्य की पूर्ति पर ही रहना चाहिए। जीवन के किसी क्षेत्र में सफलता की यही कसौटी है।

एक युवक का सपना था कि वह हिमालय की किसी चोटी पर चढ़े। एक दिन वह इसे साकार करने के लिए हिमालय की तलहटी तक पहुंच गया और आगे बढ़ने लगा। वह नजर ऊपर उठाता और फिर आगे बढ़ता, लेकिन कुछ ही देर में उसकी हिम्मत टूटने लगती। उसे लगता कि



वह सपना पूरा नहीं कर पाएगा। तभी उधर से गुजरता एक वृद्ध गडरिया दिखाई दिया। वह उसके पास गया और बोला कि मैं हिमालय की चोटी पर चढ़ना चाहता हूँ। लेकिन थोड़ा-सा चलने पर ही

यू.आई.टी. में कलेक्टर रहे नहीं थे वरना किसी की इतनी मिन्नतें करने की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। ट्रस्ट में बोर्ड बन गया था तथा ट्रस्टी व चेयरमैन की नियुक्ति हो गई थी। कैलाश सभी ट्रस्टियों के घर गया और उनसे प्लोट की राशि आधी करने का अनुरोध किया। कई तो टाल गये, जो सहमत हुए उन्होंने ट्रस्ट की मीटिंग में यह विषय रखने का आश्वासन दिया। ट्रस्ट की मीटिंग में यह विषय रखने का आश्वासन दिया। ट्रस्ट की मीटिंग से पहले इसका एजेन्डा तय होता है। एक ट्रस्ट ने जब इस एजेन्डे में नारायण सेवा को आवंटित जमीन आधी कीमत पर देने का बिन्दु भी रखवाना चाहा तो अधिकारी ने साफ इन्कार कर दिया।

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'

थक जाता हूँ। मेरा मार्गदर्शन कीजिए। तभी वृद्ध मुस्कराया और बोला, 'तुम अभी से हार इसलिए मान रहे हो कि तुम हिमालय की ऊंचाई पर नजर डालकर बार-बार यही सोचते हो कि बहुत ज्यादा ऊंचाई पर जाना है, कब तक पहुंचुंगा और न जाने कितनी परेशानियां आएंगी। जब तक तुम्हारा ध्यान इन बातों पर रहेगा, तुम अपने सपने से दूर ही रहोगे। तुम्हें अपने हर बढ़ते कदम पर ही ध्यान देना है।' युवक की समझ में आ गया कि वह कहां गलती कर रहा था। अब उसमें हिम्मत और जोश भर गया।

वह अपने कदम बढ़ाने पर ही ध्यान केंद्रित करने लगा और परिणाम यह हुआ कि वो हिमालय की चोटी पर पहुंच गया। मित्रों! इस प्रसंग का यही अर्थ है कि जब हम कोई लक्ष्य तय करें तो पहले से उसके बारे में भी प्रकार सोच लें। जब निर्णय कर लें, तब आपका पूरा ध्यान लक्ष्य की पूर्ति पर ही रहना चाहिए।

द्रोणाचार्य ले जब तीरंदाजी प्रशिक्षण के दौरान अपने शिष्यों की परीक्षा ली, तो लक्ष्य पेड़ पर बैठी चिड़िया की आंख थी। लेकिन उस पर ध्यान केवल अर्जुन का ही गया। जबकि अन्य शिष्यों का ध्यान डालियों के घने पत्तों के बीच बैठी चिड़िया पर था। लक्ष्य स्पष्ट नहीं होने पर वे सफल नहीं हो पाए। जबकि अर्जुन अपन लक्ष्य सिर्फ चिड़िया की आंख को बताकर परीक्षा में सफल हो गया। इन प्रसंगों से स्पष्ट हो जाता है कि बिना लक्ष्य तय किए किसी भी क्षेत्र में सफलता सम्भव नहीं है।

- सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

एक दिन देव श्रीमाली ने सूचना दी कि यू.आई.टी. ने जमीन आवंटित कर दी है। यह सुनते ही कैलाश खुश हो गया मगर अगले ही क्षण विषाद की रेखाएं भी उसके चेहरे पर उभर आई, वह सोचने लगा कि जमीन तो मिल गई है मगर इसके लिये रुपयों की व्यवस्था कैसे होगी। आवंटन पत्र हाथ में आया तो पता चला कि जमीन के लिये 86 हजार रु. जमा कराने हैं। इतनी बड़ी राशि एक साथ जुटाना संभव नहीं था।

कैलाश यह सोच कर यू.आई.टी. ओफिस गया कि किसी तरह यह राशि आधी हो जाए तो उसके लिये आसानी रहेगी। संबंधित अधिकारी के पास जाकर उसने अपना परिचय दिया तो वे नारायण सेवा की भूरि भूरि प्रशंसा करने लगे। कैलाश को उनकी बातें सुनकर विश्वास हो गया कि ये जरूर मदद करेंगे। कैलाश ने उनसे विनती की प्लोट हेतु इतनी राशि जुटाना संभव नहीं हो पायगा, अगर इसे आधी कर दें तो बहुत अच्छा रहेगा।

अधिकारी ने साफ मना कर दिया कि यह संभव नहीं है, आप के पास यदि पर्याप्त रुपये नहीं हैं तो आप लिख कर दे दो जिससे हम आपके नाम का आवंटन रद्द कर दें। अधिकारी की बात से कैलाश भौंचक्का रह गया, अभी थोड़ी देर पहले यही अधिकारी उसकी प्रशंसा कर रहा था और अब कह रहा कि प्लोट केन्सल करवा लो, बाद में ले लेना। कैलाश उसके सामने से एकदम खड़ा हो गया और कड़े स्वर में बोला -कैन्सल क्यूं करवाएं? जैसी स्थिति आयेगी सामना करेंगे। यह कह कर वह वहां से निकल पड़ा।

‘व्रत’ को फिटनेस चैलेंज के रूप में भी ले सकते हैं

व्रत रखना वजन घटाने में सहायक है लेकिन नींबू पानी व अन्य तरल सिर्फ पीते रहे।

व्रत के दौरान अधिकांश लोग घी का उपयोग करते हैं। इसे सीमित मात्रा में ही लें ताकि वजन न बढ़े।

डिहाइड्रेशन हो तो

निर्जला उपवास कर रहे हैं तो डिहाइड्रेशन होने पर लौंग-नारियल पानी या फिर नींबू पानी लें। लंबे समय तक निर्जला व्रत न करें, निर्जला से करें परहेज

व्रत या उपवास से शरीर डिटॉक्सफाई होता है। सूप, जूस व लिक्विड डाइट लेनी चाहिए। व्रत के दौरान शाकाहारी भोजन लें। आलू को फ्राई करके खाने की बजाए दही के साथ उपयोग में लें। तली चीजे कम खाएं।

कमजोर न पड़े इम्युनिटी

नवरात्रि के आगमन के साथ ही मौसम में परिवर्तन होना भी माना जाता है। ऐसे में इम्युनिटी को बूस्ट करे वाली चीजों को खानपान में शामिल करें। व्रत के दौरान शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए नारियल पानी और नींबू पानी लेना चाहिए। नारियल पानी में इलेक्ट्रोलाइट

व मिनरल्स की उपलब्धता बनाए रखने वाले तत्व होते हैं। ये इम्युनिटी को बनाए रखते हैं।

तरल चीजों पर फोकस

खूब पानी पीएं। एक वक्त सलाद, फ्रूट सलाद, दाल, सेंधा नमक, कढ़ी जैसी चीजें शामिल कर सकते हैं। अरारोट आटा, साबूदाना आटा, कुट्टू का आटा, राजगिरी आटा, सिंघाड़े का आटा आदि फलाहार खा सकते हैं।

फाइबर की कमी न हो

मिल्क शेक, फ्रूट या सूखे मेवों का रायता, जूस व सूखे मेवे लें सकते हैं। दही में कुट्टू का आटा, पिंसी हुई मूंगफली व आलू डालकर सागाहरी कढ़ी तैयार करें। आलू, तला, भुना व मसालेदार खाने से बचें।

मरीज यदि रखें व्रत

शुगर, कॉलेस्ट्रॉल, बीपी, तनाव या अन्य बीमारी के रोगी व्रत न करें। फिर भी यदि व्रत रखते हैं तो डाइट व दवाओं से संबंधित चार्ट तैयार कर लें। हर तीन घंटे में कुछ न कुछ खाते रहें। इसमें ताजा फलों का रस, ज़ाइ फ्रूट्स, मूंगफली, साबूदाना खिचड़ी आदि शामिल करें।

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

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 खिलारें निवाला

आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग निधि (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 नम)	सहयोग राशि (तीन नम)	सहयोग राशि (पाँच नम)	सहयोग राशि (ग्यारह नम)
तिपहिया साइकिल	5000	15,000	25,000	55,000
व्हील चेयर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैद्युत्सी	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

अनुभव अमृतम्

हाँ, रामचरितमानस में तो कहा कि—ये सेवा प्रिय, ये करुणा प्रिय, ये क्षमाभव प्रिय, मैत्रीभाव प्रिय। रूप के सागर हो गये, रूपलालजी होगये! बहुत अच्छी बात है। आपका रूप आपका गोरा होगया। आपका स्किन का रंग मैला हो गया। आप सुन्दर लगने लग गये। पर कितना है? पारसमलजी वो पारस, गद् गद् पहुँचा, वो गद् गद्। चाय तुरन्त आयी, पूज्य भाभीजी से मिलना पहली बार हुआ। वहीं पर परिवार जैसे सदस्य एक भैया। जिनसे मेरा बाद में बहुत सम्पर्क रहा, नाम में



बाद में बताऊंगा। अद्भुत आदर, बाबूजी कहीं चलेंगे अपन। बेंगलुरु चलेंगे, ट्रेन का टिकट का रिजर्वेशन करा रख है। दापोली, गोरेगाँव, गोरेगाँव सेखेड़ के पास आये वहाँ ट्रेन मिली। ट्रेन में बैठे, और ट्रेन में बैठने के बाद बाउजी निरन्तर कहते गये। गरीब माता—पिता मुझे लगता थ। कपड़े पहन के जाऊं तोसल के हो पर प्रेस कराने के लिये पैसा कहाँ? इस्त्री लाणे के लिये भी पैसा नहीं थे। तो एक लोटे में गरम—गरम कोयले के खीरे, अंगारे रख देते थे। लोटा गरम हो जाता। कपड़े पे पानी छिड़कता, इस्त्री कर देता। और एक दिन जो भी कुछ हुआ, अकेले बाम्बे आ गये। बाम्बे से किसी का साथ मिला, रायगढ़ जिले में पहुँच गये। जीवन बताता है, कैलाशजी सुनते रहे। बहुत कुछ मन में था। सब कुछ समर्पित कर दिया। मैं मानता रहा भगवान के रूप में पी.जी. जैन साहब मुझे मिले। पी.जी. जैन साहब मेरे को किस रूप में मानते गये, और कई घण्टे के सफर के बाद बेंगलुरु पहुँचे।

सेवा ईश्वरीय उपहार— 264 (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, 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।