



● संस्थान के सेवा कार्य का अवलोकन व दिव्यांगों को अपना आशीर्वाद हेतु आपश्री का हार्दिक स्वागत है.... ●

णमो अरिहंताणं णमो सिद्धाणं णमो आयरियाणं
णमो उवज्ञायाणं णमो लोए सब्ब साहूणं
ऐसो पंच णमोक्कारो सब्ब पावप्पणसाणो।
मंगलाणं च सब्बेसिं पठमं हवड मंगलं ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः,
तत्सवितुर्वरेण्यं,
भर्गादेवस्य धीमहि,
धियो यो नः प्रचोदयात्



★★★ प्रतीक्षारत 14500 दिव्यांग बन्धुओं के ऑपरेशन हेतु पारमार्थिक प्रयास ★★★
अन्तर्राष्ट्रीय अवॉर्ड समारोह, हैदराबाद-2017

उम्मीदों के शिखर पर झिलमिलाए दिव्यांग सितारे
अन्तर्राष्ट्रीय विकलांगता दिवस की पूर्व संध्या पर 'नारायण सेवा संस्थान' का भव्य 'दिव्यांग फैशन और टेलेंट शो'

एक मासूम दिव्यांग का ऑपरेशन करा, बनें धर्म माता-पिता - 5000 रु.

नारायण महावीर प्राकृतिक चिकित्सालय

प्रकृति ही हमारी सच्ची स्वास्थ्य रक्षक है



राजस्थान का कश्मीर कही जाने वाली झीलों की नगरी उदयपुर से 15 कि.मी दूर अरावली पर्वतमाला की सुरम्य वादियों के आंचल में लियों का गुड़ा गांव स्थित नारायण सेवा संस्थान के सेवा महातीर्थ परिसर में नारायण महावीर प्राकृतिक चिकित्सालय असाध्य रोगों से ग्रस्त उन महानुभावों को आरोग्य प्रदान कर रहा है जो अन्य चिकित्सा पद्धतियों से निराश हो चुके थे तथा इन रोगों को अपनी नियती मानकर अभिशप्त जीवन जी रहे थे। ऐसे ही निराश महानुभावों को संस्थान में पधार कर स्वास्थ लाभ लेने का सादर आमंत्रण है।

| पूर्णतः प्राकृतिक वातावरण में प्राकृतिक चिकित्सा
विधि से नाना प्रकार के रोगों का इलाज।



| चिकित्सालय में भर्ती होने वाले
रोगियों की दिनचर्या प्राकृतिक चिकित्सक के
निर्देशानुसार निर्धारित होती है।



| रोगियों को उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के
अनुसार आहार चिकित्सा दी जाएगी।

| आवास एवं भोजन की सुव्यवस्था।



प्राकृतिक के साथ ही योग एवं एडवांस एक्यूप्रेशर थेरेपी भी उपलब्ध

सम्पर्क करें:- 0294 6622222, 3990000

सेवा पाती

■ मूल्य 5 रु. ■ वर्ष-1 ■ मुद्रण तारीख 1-जनवरी-2018 ■ कुल पेज-44 ■ अंक-9



“ संस्थान परिवार की ओर से सभी देशवासियों को 26 जनवरी-2018 की हार्दिक बधाई! ”

- | | |
|--|--|
| <p>04 अपनों से अपनी बात
प्रेरक प्रसंग</p> <p>07 सर्दी में मूँगफली
सेवन के फायदे</p> <p>09 बच्चे में जगाएं
विश्वास</p> <p>12 कुछ भूलें,
कुछ नया करें</p> <p>15 आप भी बन सकते
हैं सबके चहेते</p> <p>17 प्रशान्त भैया को मिला
राज्य स्तरीय पुरस्कार</p> <p>18 जैकी श्रॉफ व दिलीप जोशी
ने सराही नारायण सेवा</p> | <p>27 ट्रस्ट ने संवारी अंशु
की जिन्दगी</p> <p>28 मिला आशीर्वाद,
जीवन हो गया आबाद</p> <p>29 जीवन में खुशियाँ व्याप्त,
दिल का दर्द समाप्त</p> <p>30 जिन्दगी मेरी हिना सी
रच गई</p> <p>31 जिसमें ज्ञान,
वही बड़ा</p> <p>32 190 दिव्यांगों का निःशुल्क
सर्जरी के लिए चयन</p> <p>35 शहर—कस्बों में आत्मीय
स्नेह मिलन</p> <p>20 अन्तर्राष्ट्रीय दिव्यांग
दिवस—2017</p> <p>26 तिल—तिल
तड़पती जिन्दगी</p> |
|--|--|

सम्पादक मण्डल

मार्ग दर्शक सम्पादक
कैलाश चन्द्र अग्रवाल प्रशान्त अग्रवाल
ग्राफिक्स डिजाइनर, विरेन्द्र सिंह राठोड, पीयुष सिसोदिया जैन

नारायण सेवा संस्थान

सेवा—पाती (मासिक पत्रिका) मुद्रण तारीख 1 जनवरी, 2018
स्वत्वाधिकार नारायण सेवा संस्थान, प्रकाशक जतन सिंह
द्वारा 6473, कटरा बरियान, फतेहपुरी, दिल्ली-110006 से
प्रकाशित तथा एम.पी. प्रिंटर्स नोयडा से मुद्रित।

Web : www.narayanseva.org
E-mail : info@narayanseva.org

■ अपनों से अपनी बात

सच्चा धर्म

जीवन में सिर्फ आपका धर्म काम आता है। दूसरों की सेवा और पीड़ितों की पीड़ा को दूर करने कर प्रयत्न ही जीवन को सार्थक बनाता है। आपके बुरे समय में भी धर्म ही सहायक रहता है। धर्म के अनुसरण से मनुष्य को अपने कष्टों से मुक्ति मिलती है।

सेठ मनचंदा को बड़े लोग धन्नासेठ कहते। लोग खाली हाथ आते और भरे हाथ जाते। एक दिन की बात है सेठ बड़ी चिंतित



मुद्रा में सेठानी से बोला, 'व्यापार में भारी घाटा लगा है और सब कुछ चला गया है। सुबह आस रखने वाले आएंगे तो हम उन्हे क्या देंगे? हमें आज ही यह नगर छोड़ना होगा।' सेठानी ने कहा 'जैसी आपकी ईच्छा।' सेठानी ने चार रोटियां बांधी और दोनों रातों-रात ही चल पड़े। सेठानी के हाथ में चार सोने की चूड़िया थी, सेठ ने सोचा उसी से कोई व्यापार शुरू करेंगे। राह में उन्होंने देखा कि एक कुतिया ने चार बच्चों को थोड़ी देर पहले ही जन्म दिया था और वह भूखी कुतिया अपने ही बच्चों को खाने पर आमादा थी। सेठानी ने अपनी चारों रोटियां कुतिया को देकर चारों बच्चों को बचा लिया। उसके बाद वे आगे बढ़े तो एक सुदामा मिला जो अपनी बेटी के व्याह के लिए चिंतित था। सेठानी ने अपने हाथ की चारों चूड़िया निकालकर उसे दान कर दीं। इस तरह चलते-चलते वे एक नगरी में पहुंचे। पता चला कि यहां राजा की बेटी जादुई आईने में धर्म देखती और खरीदती है। सेठ ने कहा 'मैंने सदा दान-धरम किया है। अब समय आ गया है कि मैं अपना एक धर्म बेच कर कुछ ले आता हूँ।' राजकुमारी ने आईने में देखा तो सेठ का कोई धर्म नहीं दिखा, सिर्फ सेठानी के दो धर्म दिखे। राजकुमारी ने पूछा 'बोलो कौनसा धर्म बेचोगे?' सेठ समझ गया कि उसके पास देने को बहुत कुछ था इसलिए उसका 'देने का धर्म' नहीं हुआ जबकि सेठानी ने आखिरी जमा-पूंजी भी दान कर दी और मुंह का निवाला देकर पराए पिल्लों को बचाया, वही सच्चा धर्म था। सेठ ने कहा, 'ये दो धर्म की हमारे साथ हैं, वह भी बेच देंगे तो परलोक किस मुंह से जाएंगे।' सेठ ने फिर मेहनत-मजदूरी कर पुनः अपना व्यवसाय खड़ा कर लिया।

-कैलाश 'मानव'

■ प्रेरक प्रसंग

सार्थक शिक्षा

शिक्षा का जीवन में बहुत महत्व है। बिना शिक्षा के जीवन पशु-तुल्य है, परन्तु शिक्षा तभी सार्थक है जब उसका उपयोग दूसरों की भलाई में हो। जो किसी के भी काम न आए, वो शिक्षा व्यर्थ है।

एक बार एक विद्वान संत थे। उनके पास विभिन्न क्षेत्रों से अनेक विद्यार्थी विद्याध्ययन के लिए आते थे। वे शिष्यों को उपनिषदों,



पुराणों, वेद-वेदांगों आदि का अध्ययन कराते थे। एक बार जब सभी शिष्यों को संत ने पाँच वर्ष तक समस्त ग्रंथों का विद्याध्ययन करा दिया, इसके पश्चात् वे सभी शिष्यों को लेकर एक नदी के पास गये। वहाँ उन्होंने सभी शिष्यों को ध्यान लगाने हेतु कहा। सभी विद्यार्थी ध्यान करने का अभ्यास करने लगे। जब सभी विद्यार्थी ध्यान कर रहे थे तभी एक बच्चे के चीखने की आवाज आयी। वह बच्चा नदी में डूब रहा था। वह अपनी रक्षा हेतु बचाओ! बचाओ! चिल्ला रहा था। उन शिष्यों में से एक ने अपना ध्यानाभ्यास छोड़ा और जिस तरफ से बच्चे के चिल्लाने की आवाज आ रही थी उस दिशा में भागा और बच्चे को बचाकर पूछा कि किस-किस ने उस बच्चे के चीखने की आवाज सुनी थी। तब सभी शिष्यों ने कहा— हम सभी ने वह आवाज सुनी। इस पर गुरुजी ने उन शिष्यों से पूछा, तुम सभी उस बच्चे को बचाने हेतु क्यों नहीं दौड़े? केवल एक ही शिष्य क्यों दौड़ा? तब सभी ने उत्तर दिया— गुरुजी,

हम तो ध्यान कर रहे थे तो हम कैसे उस बच्चे की पुकार सुनकर दौड़ पड़ते? शिष्यों का उत्तर सुनकर गुरुजी ने कहा— यह शिष्य जो बच्चे को डूबने से बचाकर लाया है, इसी की शिक्षा पूर्ण हुई है, तुम सभी की शिक्षा तो अपूर्ण है। तुम शिक्षित तो हो गये हो, लेकिन तुम्हारी शिक्षा तुम्हारे कर्म में नहीं है। शिक्षा तभी सार्थक कही जा सकती है, जब उसका उपयोग किसी की भलाई में हो पाता है। जो औरों के लिए जीता, सोचता और समर्पण करता है, उसका हर औसत रामायण और गीता है।

-‘सेवक’ प्रशान्त भैया

ऐसे बढ़ा सकते हैं रोग प्रतिरोधक क्षमता, डाइट में इन चीजों को करें शामिल



आप अपनी दिनचर्या में बदलाव आहार में शामिल करके और अपने कुछ वस्तुओं को रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं। अपने आहार में चिप्स, फैंच फाइज, पास्ता, सफेद आटा, डिब्बाबंद आहार, सोडा ड्रिंक, रेड मीट आदि को भूलकर भी शामिल न करें, क्योंकि इनसे ना चाहते हुए भी इम्यून सिस्टम कमजोर होता है।

आहार में शामिल करें

संतरा, नीबू आंवला, मौसमी जैसे खट्टे फलों में विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है, जो हर तरह के

- आपके शरीर के आसपास बहुत सारे बैक्टीरिया और वायरस मौजूद होते हैं, जो आपको कई तरह की बीमारियों से ग्रसित कर देते हैं। शरीर को बाहरी संक्रमण और बीमारियों से बचाकर रखने के लिए शरीर के अंदर एक रक्षा प्रणाली होती है, उसे ही इम्यून सिस्टम या रोग प्रतिरोधक प्रणाली कहते हैं। अगर आप बार-बार बीमार पड़ते हैं तो इसका सीधा—सा अर्थ यही है कि आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है, क्योंकि जब यह क्षमता दुरुस्त रहती हैं तो व्यक्ति कम बीमार पड़ता है। अगर कभी बीमार पड़ता भी है तो जल्दी ठीक हो जाता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने पर छोटी—सी बीमारी को भी ठीक होने में लंबा समय लग जाता है।

क्या हैं लक्षण

■ मौसम बदलते ही सर्दी—जुकाम हो जाना।

■ हर समय सुस्ती—सी महसूस करना।

■ बीमार होने पर जल्दी ठीक न हो पाना।

■ थोड़ा काम करने पर ही थक जाना।

■ बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता

संक्रमण से लड़ने वाली श्वेत रक्त कणिकाओं का निर्माण करने में सहायक होता है। इन सारी चीजों को अपने आहार का नियमित हिस्सा बनायें,

क्योंकि इनके सेवन से शरीर में बनने वाली एंटी बॉडीज कोशिकाओं का आवरण बनाती हैं, जो शरीर के भीतर वायरस नहीं आने देता। इनमें मौजूद विटामिन सी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के अलावा शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को भी बढ़ाता है, जिससे कार्डियो वैस्क्युलर बीमारियों से बचाव होता है और ब्लडप्रेशर को भी नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। लहसुन भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट बनाकर हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक प्रणाली को बीमारियों से लड़ने की शक्ति देता है। इसमें एलिसिन नामक तत्व पाया जाता है।

■ सूर्योपासना का विशेष दिन

मकर संक्रांति

सूर्य जब मकर राशि में प्रवेश कर अपनी उत्तरायण गति आरंभ करते हैं, तब इस पर्व का योग बनता है। इसलिए इस पर्व को उत्तरायणी भी कहा जाता है। सूर्यदेव इस धरती पर पंचदेवों में से एकमात्र साक्षात् स्वरूप हैं। मकर संक्रांति के दिन सूर्य की उपासना, दान एवं गंगा स्नान का विशेष महत्व है। प्रयाग के अतिरिक्त सम्पूर्ण भारतवर्ष में अनेक स्थानों पर मेलों का आयोजन होता है, जिसमें गंगासागर में लगने वाले मेले में लाखों की संख्या में श्रद्धालु गंगास्नान का

पुण्य प्राप्त करते हैं। उत्तरायण पर्व पर सूर्य की उपासना विशिष्ट फल प्रदान करने वाली होती है। सूर्योपनिषद् के अनुसार सभी देव, ऋषि—मुनि सूर्य की रश्मियों में निवास करते हैं। मकर संक्रांति के दिन विशेष विधान से सूर्यदेव की आराधना करनी चाहिए। शुभ मुहूर्त अथवा प्रातः काल में गंगा या किसी भी पवित्र नदी में स्नान कर कमर तक जल के बीच में खड़े हो सूर्यदेव को अर्ध्य देना चाहिए। यदि अर्ध्य तांबे के लोटे में दिया जाए तो उत्तम रहता है। पात्र को दोनों हाथों से

पकड़ कर छाती के समक्ष बीचों—बीच लाते हुए सूर्य को अर्ध्य प्रदान करना चाहिए। अर्ध्य के समय सूर्य गायत्री मंत्र का जाप करना चाहिए, जो इस प्रकार है—ऊँ आदित्याय विदमहे मार्तण्डाय धीमहि तन्नः सूर्यः प्रचोदयात्। इस तरह सूर्य की आराधना करने से मनुष्य के समस्त ज्ञात—अज्ञात पाप नष्ट हो जाते हैं। उत्तरायणी पर्व पर सूर्यदेव के साथ—साथ अपने इष्ट भगवान का भी पूजन—वंदन करना चाहिए। इस दिन आकाश में रंग—बिरंगी पतंगों भी उड़ाई जाती है।

सर्दियों में सेहत का खजाना

सर्दियों में भूख भी तेज लगती है और खाया हुआ पचता भी है। बढ़ती ठंड के साथ सेहत भी महफूज रहे, इसके लिए खान - पान में बदलाव करना आवश्यक है।

हरी पत्तेदार सब्जियां

सर्दियां सरसों के साग के अलावा पालक, मैथी, बथुआ, सोया और पत्तागोभी का स्वाद लेने का मौसम है। इसमें कैलरी न के बराबर होती है और पोषक तत्व प्रचुरता में होते हैं। पालक सीमित मात्रा में ही होना चाहिए। इसमें आयरन होता है। ज्यादा आयरन सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। जिन्हें खून की कमी है उन्हें पालक सप्ताह में दो बार खाना चाहिए। पकाते समय पालक के डंठल भी इस्तेमाल करने चाहिए। इसके सेवन से लो ब्लड प्रेशर से राहत मिलती है। सरसों और मैथी में पर्याप्त कैल्शियम होता है। सरसों में फोलेट और विटामिन ई भी पर्याप्त मात्रा में होता है। यह हड्डियों को मजबूत बना कर गठिया और आस्टोपोरोसिस रोगों से बचाता है।

अदरक

अदरक सेहत के लिए वरदान है। इससे चाय में डाल कर पिए, काढ़ा बनाएं या सब्जी में मसाला डालकर इस्तेमाल करें। इसमें भरपूर आयोडीन, कैल्शियम व विटामिन होता है। यह शक्तिशाली एंटी वायरल भी है। कई आयुर्वेद दवाओं में अदरक का इस्तेमाल किया जाता है। यह पेट की समस्याओं में लाभकारी होता है। अदरक के सेवन से पाचन में सुधार होता है। अदरक के नियमित सेवन से कोलेस्ट्रोल काबू में रहता है व रक्तसंचार ठीक रहता है।



अदरक संक्रमण से बचाता है। अदरक में एंटी फंगल और कैंसर प्रतिरोधी गुण पाए जाते हैं।

गुड़कारी गुड़

तासीर में गर्म गुड़ सर्दियों में सेहत और त्वचा दोनों के लिए फायदेमंद है। यह खून को साफ करता है। मेटाबॉलिज्म धीमा नहीं पड़ने देता। गुड़ में कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, मैग्नीशियम, पोटेशियम और कुछ मात्रा में कॉपर भी पाया जाता है। चीनी की तुलना में इसमें पचास गुना ज्यादा खनिज पाए जाते हैं। मीठा होने के बावजूद यह वजन को नियंत्रित रखने में लाभकारी है। गुड़ शरीर से विषेले तत्व बाहर निकालने में मदद करता है।

यह भूख के साथ - साथ खून भी बढ़ाता है।

गुड़ खाने में आंखों की रोशनी बढ़ाती है व स्मरण शक्ति तेज होती है।

सेहत से भरपूर खजूर

सर्दियों में नियमित खजूर का सेवन न केवल शरीर को अन्दर से गर्म रखता है, बल्कि उसमें मौजूद पोषण तत्व शरीर को मजबूत भी बनाते हैं। इसमें फाइबर प्रचुर मात्रा में होता है, जबकि वसा ना के बराबर होती है, इसलिए वजन बढ़ने की भी चिंता नहीं रहती।

रोजाना दो - तीने खजूर हमारी फाइबर की रोजाना की छः प्रतिशत को पूरा कर देते हैं।



यह रक्त में हिमोग्लोबिन की मात्रा को सही बनाएं रखता है। खजूर में विटामिन (ए, बी, के) के अलावा मैग्नीशियम, पोटेशियम प्रचुरता में होते हैं। खजूर दिल को दुरस्त रखता है। प्रोस्टेट, ब्रेस्ट और पेनक्रियाज के कैंसर से बचाव में भी खजूर अत्याधिक सहायक होता है। इसका दूध के साथ प्रयोग सही है।

बलशाली बाजरा

बाजरा आपने कमाल के गुणों के कारण



आज सुपरफूड के रूप में पहचाने जाने लगा है। इसमें कैल्शियम आयरन, प्रोटीन, फाइबर भारी मात्रा में पाए जाते हैं। बाजरे की रोटी पचाने में बहुत आसान होती है। शुगर के मरीजों को भी बाजरा खाने की सलाह दी जाती है। किडनी में पथरी होने पर इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

बाजरा बढ़ते बच्चों व बुजुर्गों के लिए फायदेमंद होता है। इसमें कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

यह कब्ज, गैस, अपच से छुटकारा दिलाता है।

टिल को स्वस्थ रखें टिल

टिल में मोनोसेचुरेटेड फैटी एसिड होता है जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल कम करता है, इसलिए दिल से जुड़ी बीमारियों में टिल फायदेमंद होते हैं। टिल के नियमित सेवन से रक्त का प्रवाह संतुलित रहता है। तासीर गर्म होने के कारण सर्दियों में टिल के तेल की मालिश फायदा करती है।



सर्दी में मूँगफली सेवन के फायदे

गरीबों का बादाम कहलाने वाली मूँगफली सर्दियों में सहत के लिए बेहद फायदेमंद है। इसके सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं और कोशिकाओं का निर्माण होता है। मूँगफली पोषक तत्वों की खान है। यह प्रोटीन, कैलोरिज, विटामिन बी, ई तथा के, कॉपर, आयरन, फोलेट, कैल्शियम, नियासिन और जिंक का अच्छा स्रोत है। मुट्ठीभर मूँगफली दूध, घी और सूखे मेवों की आपूर्ति करती है। यह शरीर में गर्भी का संचार करती है, इसलिए इसका सेवन सर्दियों में ही किया जाता है। 100 ग्राम कच्ची मूँगफली में एक लीटर दूध के बराबर प्रोटीन होता है। प्रोटीन की मात्रा 25 प्रतिशत से भी अधिक होती है। सर्दियों में त्वचा में सूखापन आने पर मूँगफली के थोड़े तेल में दूध और गुलाब जल मिलाकर मालिश करके स्नान करने से आराम मिलता है।



मुठ्ठीभर मूँगफली के ढेर सारे फायदे



- मूँगफली खाने से रक्त में कोलेस्ट्रॉल का लेवल कम होता है। इसमें मोनोसैचुरेटेड वसा होती है। एक दिन में औसतन 67 ग्राम मूँगफली खाने से कुल कोलेस्ट्रॉल लेवल में 51 फीसदी की कमी आती है। यही नहीं, इससे कम घनत्व वाले बैड कोलेस्ट्रॉल यानी लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल का लेवल 7.4 फीसदी कम होता है। मूँगफली धमनियों के लिए भी लाभदायक है।
- मूँगफली में फोलेट की अच्छी मात्रा होती है, जो हमारे हार्मोन्स और फर्टिलिटी को बढ़ाता है। गर्भावस्था के दौरान नियमित रूप से मूँगफली खाने वाली महिलाओं के बच्चों में जन्मदोष (न्यूरल ट्यूब में विकार) नहीं होता। गर्भावस्था में साठ ग्राम मूँगफली रोज
- खाने से गर्भस्थ शिशु के विकास में लाभ होता है। नियमित रूप से कच्ची मूँगफली खाने से दूध पिलाने वाली माताओं का दूध बढ़ता है।
- मूँगफली में मैग्नीज नामक खनिज तत्व पाया जाता है, जो हमारे शरीर में वसा और कार्बोहाइड्रेट के पाचन, कैल्शियम की सही तरीके से खपत और ब्लड शुगर पर नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- मूँगफली में मौजूद विटामिन ई, कैंसर और दिल की बीमारियों से बचाता है। इससे मिलने वाले एंजाइम हृदय की उस समय रक्षा करते हैं, जब हम कम ऑक्सीजन वाली ऊंची जगह पर होते हैं।
- मूँगफली गॉलब्लेडर में पथरी होने से रोकने में मदद करती है। हप्ते में मुट्ठीभर मूँगफली खाने से पथरी की आशंका कम हो जाती है।

शहद के साथ नींबू पानी पीने के लाभ

शहद में छुपे हैं सेहत के अनेक राज। कई बीमारियों में शहद का इस्तेमाल किया जाता है जिससे तत्काल आराम मिलता है। आईए, जानें इसके अनेक औषधीय गुणों के बारे में।

1 नींद कम आती है अथवा आती ही नहीं तो एक चम्मच शहद में आधे नींबू का रस मिला कर सोने से पहले सेवन करने से अच्छी नींद आती है।

2 बच्चा विस्तर गीला करता है तो सोते वक्त आधा चम्मच शहद देने से लाभ होता है।

3 यदि आपका दिल घबराता है तो एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से घबराहट दूर होने में फायदा मिलता है।

4 थकान महसूस करते हैं तो रात में सोते समय एक कप पानी में आधे नींबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से लाभ होगा।

5. **i ksk.k | shkj i j “kgn %** शहद में कार्बोहाइड्रेट, शर्करा, प्रोटीन, विटामिन बी2, बी3, बी5, बी6, बी9, विटामिन सी, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, वसा आदि पाए जाते हैं। इन तत्वों के कारण शहद व नींबू का उपयोग अनेक बीमारियों में किया जाता है।



—गर्म पानी के फायदे—

1 अगर आपका मेटाबॉलिज्म कमजोर है तो आपके लिए गर्म पानी का सेवन करना फायदेमंद रहेगा। अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो भी गर्म पानी पीना बहुत फायदेमंद रहेगा।

2 अगर आपको हमेशा सर्दी रहती है तो गर्म पानी पीना उचित रहेगा। गर्म पानी पीने से गला भी ठीक रहता है तथा हल्की सर्दी और जुकाम में इसके सेवन से आराम मिलता है।

3 गर्म पानी पीने से शरीर की अशुद्धियाँ बहुत आसानी से साफ हो जाती हैं, जब आप गर्म पानी पीते हैं तो आपके शरीर का तापमान बढ़ने लगता है, जिससे पसीना आता है और इसके माध्यम से शरीर की अशुद्धियाँ दूर हो जाती हैं।

4 गर्म पानी पीने से बढ़ती उम्र के लक्षण

जल्दी नजर नहीं आते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि गर्म पानी पीने से शरीर की सारी गंदगी बाहर निकल जाती है। जिस वजह से बढ़ती उम्र अपना असर ज्यादा नहीं दिखाती।

5 इसके अतिरिक्त, गर्म पानी का सेवन बालों और त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद है। इससे पिम्पल्स की समस्या

दूर हो जाती है और बाल चमकदार बनते हैं। फलस्वरूप, यह बालों के विकास के लिए भी फायदेमंद है।

6 गर्म पानी पीने से पाचन क्रिया अच्छी बनी रहती है।





बच्चे में जगाएं विश्वास

आपका प्यार है जस्करी

एक शोध में पाया गया है कि जिन बच्चों का उनके अभिभावकों के साथ मजबूत और प्यार भरा रिश्ता होता है, उनमें आत्म-सम्मान भी आसानी से विकसित होता है। महज प्रशंसा करने से बेहतर है कि आप अपने बच्चों को प्यार भरा रिश्ता दें और उनके आत्म-सम्मान को बढ़ावा दें। इससे आपके बच्चों को उनकी अहमियत का पता चलेगा और वे कॉन्फिडेंट बनेंगे। उनकी गलतियों पर उन्हें प्यार से समझाएं भी। बच्चे के मानसिक विकास में 'आत्मीयता' महत्वपूर्ण है।

कामयाबी पाने के लिए हर किसी को खुद पर विश्वास होना चाहिए और उसमें आत्म-सम्मान होना चाहिए। अगर आप चाहती हैं कि आपके बच्चे भी कॉन्फिडेंट बनें और खुद पर विश्वास रखें तो आपको इसमें उनकी मदद करनी होगी। आपको उन्हें सिखाना होगा कि विफल होने का मतलब हारना नहीं है, बल्कि विफलता तो केवल एक शुरुआत है। आपको उन्हें विफल होने की अहमियत बतानी होगी। आपके हौसले से आपके बच्चे कभी निराश नहीं होंगे और खुद पर विश्वास रखाकर आगे बढ़ेंगे।

01 हमेशा शाबाशी न दें

आपका बच्चा कोई भी काम करे, भले ही वह कितना ही छोटा क्यों न हो, आप उसकी तारीफ जरूर करते हैं क्योंकि इससे आपके बच्चे कार्यों को ढंग से करते हैं। हालांकि, हर काम में अपने बच्चे की तारीफ करना हमेशा काम नहीं आता। कई बार आपकी तारीफ की वजह से बच्चे में आत्म-सम्मान की भावना नहीं आ पाती। आपको चाहिए कि आप अपने

बच्चे में 'सेंस ऑफ सेल्फ' विकसित करने की कोशिश करें और उसमें आत्म-विश्वास जगाएं।

02 crk, k D; ka [kk] gS\

कुछ बच्चे कॉन्फिडेंट होते हैं, जबकि कुछ ऐसे भी होते हैं, जिन्हें खुद पर विश्वास नहीं होता। ऐसे बच्चे खुद को दूसरों से कम अंकते हैं। अगर आपका बच्चा भी ऐसा है तो आपको उनकी मदद करनी चाहिए। आपको उसे समझाना चाहिए कि वह भी खास है। उसमें भी हुनर है और वह भी बहुत कुछ हासिल कर सकता है, वह किसी से कम नहीं है।

03 ncko u cuk, a

हृद से ज्यादा प्रशंसा, आपके बच्चों पर एक तरह का दबाव बना सकती है। हो सकता है कि जब कभी वे अच्छा न करें तो उन्हें लगे कि आपको अच्छा नहीं लगेगा और वे इस कारण परेशान हो जाएं। यह चिंता उन्हें विफलता की ओर ले जा सकती है। अपने बच्चे की परवरिश इस तरह से करें कि

गलती करने पर वह खुद सोचने को मजबूर हो जाए कि उसे उम्मीद के मुताबिक परिणाम क्यों नहीं मिल पा रहा है और किस तरह वह खुद में बदलाव ला कर इस स्थिति से बाहर आ सकता है।

t Mko cuk, j [k]

कई बार हम चीजों को उस तरह से नियंत्रित नहीं कर पाते, जैसा हमने सोचा हो। बच्चे के गुस्सा दिखाने पर हो सकता है आप भी चिल्ला पड़ें या उसे सजा दें। इसके बाद जब माहौल शांत हो जाए तो कुछ सुधार की भी जरूरत पड़ती है। अगर चीजें थोड़ी बहुत खराब हुई हो तो आप बच्चे को फिर से सामान्य होने में मदद करें। आप उसके साथ कोई मजेदार खेल खेलें या कोई स्टोरी सुनाएं। एक बार आप दोनों के बीच हसीं मजाक होगा तो फिर से जुड़ाव कायम होगा। बच्चे को यह समझाना होगा कि अब आप उस बात को भूल चुकी हैं। उसका एकाकीपन दूर कर अधिक से अधिक प्यार से बात करें, ताकि उसे अपनेपन का अहसास हो सके।

सर्दियों में बच्चों की सुरक्षा कैसे करें?

मौसम बदल रहा है और फिजा में ठंडक बढ़ने लगी है। ऐसे बदलते मौसम में बीमारियां तेजी से फैलती हैं। इस मौसम में अधिकतर लोग खासकर बच्चे फलू का शिकार हो जाते हैं। आगर आपके बच्चे का इम्यून सिस्टम कमज़ोर है तो वह आसानी से फलू का शिकार हो सकता है। ऐसे में आपकी जिम्मेदारी बनती है कि आप उसे स्वस्थ रखने के लिए हरसंभव कोशिश करें। अपने बच्चों को खूब पानी पिलाएं, फल, सब्जियां, दही आदि खिलाएं। इससे आपके बच्चे का इम्यून सिस्टम मजबूत बनेगा।



'क्या बच्चों को उनके शरीर के बार में कुछ नया बताएं। उन्हें बताएं कि उनका शरीर क्या करता है और उन्हें उसकी देखभाल कैसे करनी चाहिए? अपने शरीर के बारे में जानकर आपके बच्चों को यकीनन अच्छा लगेगा।

उनके बार में क्या करें?

कोशिश करें कि बच्चों को पूरी नींद मिले। अगर बच्चों की नींद पूरी नहीं होती तो वह जल्दी बीमार पड़ेंगे। ऐसे में, उन्हें स्वस्थ रखने के लिए उनकी नींद का ख्याल रखना जरूरी है।

बच्चों को खाना कैसे दें?

प्रोबायोटिक्स वह बैक्टीरिया होते हैं, जो आपके बच्चे के डाइजेस्टिव सिस्टम को स्वस्थ रखते हैं। बच्चों को रोज प्रोबायोटिक्स दें। साथ ही उन्हें फल और सब्जियां भी खूब खिलाएं।

बच्चों को खाना कैसे दें?

अपने बच्चों को फलू से बचाने के लिए आप उन्हें रोज नहलाएं। हो सके तो दिन में दो बार भी। इससे उनका शरीर साफ रहेगा और उन्हें खांसी-जुकाम में राहत मिलेगी। साथ ही, उन्हें धूल-मिट्टी से हमेशा दूर रखें।

बच्चों को खाना कैसे दें?

अगर आपको लग रहा है कि बदलते मौसम की वजह से आपका बच्चा बीमार पड़ सकता है तो आप उसे रोज रात को सोने से पहले एक चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन नारियल का तेल दे सकती हैं। यह तेल हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करता है और आपके बच्चों को स्वस्थ रहने में मदद करता है।



अच्छे स्वारथ्य का आधार: ‘स्वरथ आहार’

आप खुद को स्वस्थ रखने के लिए स्वस्थ आहार लेती होंगी। इस डाइट में आप ताले हुए खाने, ज्यादा नमक, ज्यादा मीठे आदि से परहेज करती होंगी। अगर ऐसे बेस्वाद खाने को राज-रोज खकर आप बोर हो जाती हैं, लेकिन खुद को स्वस्थ रखने के लिए मजबूरन ऐसा करती हैं। यदि ऐसा है तो आपको बता दें कि यह स्वारथ्यवर्धक लेकिन बोरिंग खाना न सिर्फ आपकी सेहत को बेहतर करता है बल्कि आपको कुछ सीख भी देता है आईए, जानते हैं स्वस्थ आहार आपके क्या सिखाता है।

तालमेल बैठाना

जब आपको स्वस्थ आहार में स्वाद आने लगता है तो इसका मतलब यह है कि आप चीजों के साथ तालमेल बैठाना सीख रही हैं। जो खाना पहले आपको बेस्वाद और बोरिंग लगता था, वही कुछ दिनों बाद आपको स्वादिष्ट लगने लगे तो इसका मतलब है कि आप उसके अनुसार खुद को ढाल रही हैं।

थोड़ा फर्क चलता है

अगर आप सोचती हैं कि स्वस्थ आहार लेने के लिए आपको समर्पण करने की जरूरत होती है तो जान लें कि पूरी तरह से वचनबद्ध होना जरूरी नहीं है। हालांकि, कोशिश करें कि अधिकतर समय आप हेल्दी डाइट के प्रति ईमानदार रहें। यह आपके स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

उलझन से भी मिलती है मदद

अधिकतर चीजों में उलझन रुकावट पैदा करती है, लेकिन हेल्दी डाइट को जारी रखने में यही उलझन आपकी मदद भी



अक्सर सभी की ये शिकायत रहती है, जो खाना हेल्दी होता है वा बेस्वाद भी होता है

तालमेल बैठाना

हेल्दी डाइट शुरू करने पर अक्सर आपका मन कुछ चटपटा खाने का करता है। हालांकि, ऐसे में आप खुद को समझाती है कि आपको ऐसा खाना खाने से बचना है। उसके बाद हो सकता है कि आप उस खाने को सिर्फ चखना चाहें लेकिन आप खुद को फिर रोक लेती है। इस तरह से आप खुद के साथ तालमेल बैठाना और बार-बार बातचीत करके हल निकालना सीखते हैं।

गुस्से में ज्यादा खाने से बचें

असल में बहुत से लोग जब गुस्से में होते हैं तो उन्हें ज्यादा भूख महसूस होने लगती है और वे ज्यादा खाने लगते हैं लेकिन अगर आपके शरीर को भरपूर पोषण देने वाला आहार मिल रहा है तो आपके अपने सहकर्मियों, बच्चों या जीवनसाथी से छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा होने की आशंका बहुत ही कम हो जाती है।

कर सकती है। जब भी आपका मन कुछ चटपटा खाने को करे तो अपना ध्यान किसी और चीज पर लगा लें। इससे आपका ध्यान बंटेगा और आप चटपटा खाने से खुद को रोक सकेंगी। इसके बाद आप यदि फिर से हेल्दी खाने को लेकर आप दृढ़ निश्चय कर लें तो यकीन आप का स्वास्थ्य उत्तम बन पायेगा।

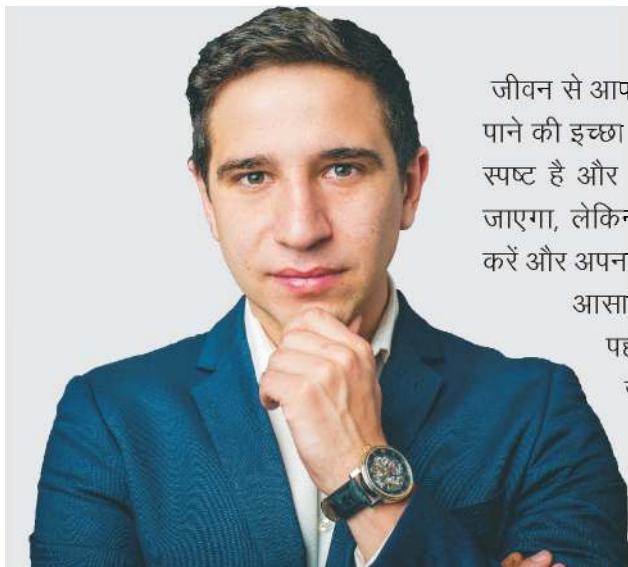
खुदकोरखें व्यस्त

अगर आप थोड़ा ध्यान देंगी तो पाएंगी कि जब आप अकेली होती हैं या आपके पास कुछ करने को नहीं होता, तब आपका मन चटपटा खाने को ज्यादा करता है। वहीं, जब आप व्यस्त होती हैं तब आप अपनी हेल्दी डाइट को फॉलो कर पाती हैं और कुछ चटपटा खाने के बारे में नहीं सोचतीं।

कुछ भूलें, कुछ नया करें

जीवन में परिवर्तन लाने का संबंध बीते समय में हो चुकी गलतियों को स्वीकार करने, आज जो कर सकते हैं उसे करने और आने वाले कल की योजना बनाने से है। यहीं नहीं, परिवर्तन का अर्थ खुद को अपनाने से भी है। बीते वक्त में पड़ कर खुद को आगे बढ़ने से रोकें नहीं, बल्कि उससे सीख लेते हुए सुधार करना आपके जीवन को नए मायने दे सकता है। कुछ बातों को भूलाना होगा तो कुछ नया भी करना होगा

महत्वाङका



जीवन से आप वास्तव में क्या चाहते हैं ? कोई न कोई लक्ष्य तो ऐसा होता ही है, जिसे पाने की इच्छा आप रखते हों। खुद से पूछिए कि आप क्या पाना चाहते हैं। अगर लक्ष्य स्पष्ट है और आपको प्रेरित कर रहा है तो आपको इसका उत्तर आसानी से मिल जाएगा, लेकिन अगर भविष्य को लेकर आपका नजरिया स्पष्ट नहीं है तो उसे साफ करें और अपना लक्ष्य निर्धारित करें। इस बात का ध्यान रखें कि लक्ष्य आसान हो, जिसे आसानी से हासिल किया जा सके। यहाँ तक पहुंचने के लिए जरूरी कदम पहचानें और उसी राह पर चलते रहें। बदलाव एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसे जीवन में उतारने की बात सुनकर बहुत से लोग डर जाते हैं। कुछ इसे पसंद करते हैं। लेकिन बहुत ही कम इसे वास्तव में अपना पाते हैं। क्या आप जानते हैं कि अपने जीवन के क्षेत्र में कुछ बदलाव करके आप जीवन को नियंत्रित कर सकते हैं।

'Kjhfjd deh % यह अटल सत्य है कि आप अपने जेनेटिक्स, बॉडी शेप या अपनी किसी शारीरिक कमी को प्राकृतिक तरीके से नहीं बदल सकते हैं। खुद को बदल पाना सबसे मुश्किल कामों में से एक हैं और यहीं वजह है कि आप जैसे हैं उसी रूप में खुद को प्यार करना समझदारी है। अगर आप खुद को पसंद नहीं करते हैं तो खुद को सहन करना सीख लें। अपनी कमियों की खूबसूरती को पहचानें और समझ लें कि यहीं आपको खास बनाती है। इन कमियों के कारण खुद को कोसने की बजाए इन्हें अपनी शवित बनाने की कोशिश करें।

उरना छेड़ : डर हमें इस कदर जकड़ लेता है कि हमें इसका तब तक अहसास नहीं होता जब तक हम उसमें पूरी तरह से ढूबने की स्थिति में नहीं आ जाते। इससे बचने के लिए उन सभी कामों को करें, जिन्हें करने से आप डरती हों, मसलन उन सभी कामों के लिए हाँ भरें, जो आपके

शरीर और दिमाग को चैलेंज देते हों। ऐसा करके ही आप इसकी बेड़ियों से मुक्त होकर आगे बढ़ पाएंगे। अपने कम्फर्ट जोन में आपको खुशी नहीं मिल सकती क्योंकि यह आपको चारों ओर से घेर लेता है।

असली आमदनी : आपको यह समझना होगा कि अगर आप केवल मौद्रिक संपत्ति में निवेश करेंगे तो आप कुछ वास्तविक नहीं पा सकेंगे। धन से केवल आप सामान खरीद सकते हैं, परन्तु प्यार, सहानुभूति, तारीफ और आभार जैसी भावनाएं धन से नहीं खरीदी जा सकती हैं। अगर आप किसी निवेश में हुए नुकसान को लेकर दुखी हैं या ज्यादा कमाने के लिए ज्यादा काम करना चाहते हैं या मुनाफे के लालच में जोखिम भरे निवेश करना चाहती हैं तो एक बार खुद से पूछिए कि आप यह काम किस के लिए करना चाहते हैं ? क्या इसके लिए इतना तनाव लेना उचित हैं ? आप अपना बजट नहीं बदल सकतीं, कुछ

बदल सकती हैं तो यह सोचें कि सम्पन्न होने के लिए आपको कितने धन की आवश्यकता है।

खाली वक्त : माना कि काम थका देने वाला होता है और हफ्ते भर की मेहनत के बाद वीकेंड पर हमें अपने काउच से अच्छा कुछ नहीं लगता, लेकिन आराम से बैठकर टीवी देखते हुए वक्त गुजार देना क्या समझदारी है ? खाली वक्त का मतलब यह नहीं है कि आप उस समय में कुछ न करें। इस फ्री टाइम को आप अपनी रुचि का काम करके, कुछ नया सीखकर, कसरत करके या अपने बच्चों के साथ व्यतीत करें। ऐसा करके आपको कुछ पाने की खुशी महसूस होगी। परिवर्तन एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसे बहुत कम लोग अपना पाते हैं, लेकिन अपने जीवन के कुछ क्षेत्रों में परिवर्तन ला कर तथा जीवन को नियंत्रण में रख कर तय लक्ष्यों की प्राप्ति के साथ-साथ जीवन को खुशहाल बनाया जा सकता है।

उड़ान

बाज़ और किसान

एक बार किसी राजा को उपहार में बाज़ के दो बच्चे मिले। राजा ने इससे पहले ऐसे बाज़ नहीं देखे थे। उसने उनकी देखभाल के लिए एक आदमी भी रख दिया। जब कुछ महीने बीत गए तो राजा ने देखा कि दोनों बाज़ काफी बड़े हो चुके थे और पहले से भी शानदार लग रहे थे।

राजा ने देखभाल कर रहे आदमी से कहा, "मैं इनकी उड़ान देखना चाहता हूँ। तुम इन्हें उड़ने का इशारा करो।" इशारा मिलते ही दोनों उड़ने लगे, लेकिन जहां एक बाज आकाश की ऊंचाई छू रहा था, वहीं दूसरा कुछ ऊपर जाकर वापस उसी डाल पर आकर बैठ जाता, जिससे वो उड़ा था। यह देखकर राजा को अजीब लगा। उसने इसका कारण पूछा।

सेवक ने कहा—“जी हुजूर, इस बाज के साथ शुरू से यही समस्या है। वो इस डाल को छोड़ता ही नहीं। राजा को दोनों बाज प्रिय थे। वह दूसरे को भी उड़ते हुए देखना चाहता था। अगले दिन राजा ने पूरे राज्य में ऐलान करा दिया कि जो इस बाज को ऊंचा उड़ाने में कामयाब होगा,



हम सभी ऊँचा उड़ने के लिए बने हैं। पर कई बार हम जो कर रहे होते हैं, उसके इतने आदी हो जाते हैं कि अपनी ऊँची उड़ान भरने की, कुछ बड़ा करने की क्षमता को भूल जाते हैं। यदि ऐसा है, तो सोचिए कि कहीं हमें भी किसी डाल को काटने की जरूरत तो नहीं?

उसे ढेरों इनाम दिए जाएंगे। कई विशेषज्ञ आए, पर कुछ फायदा ना हुआ। वह थोड़ा सा उड़ता और वापस डाल पर आकर बैठ जाता। फिर एक दिन कुछ अनोखा हुआ। राजा ने देखा कि उसके दोनों बाज आसमान में उड़ रहे हैं। उन्होंने तुरंत उस व्यक्ति का पता लगाने को कहा, जिसने ये कारनामा किया। वह व्यक्ति एक किसान था। वह दरबार में हाजिर हुआ। उसे

पुरस्कार देने के बाद राजा ने कहा, “मैं तुमसे बहुत खुश हूँ। अब बताओ कि यह कैसे संभव हुआ? किसान ने कहा, “मालिक, मैं एक साधारण किसान हूँ। ज्ञान की ज्यादा बातें नहीं जानता। मैंने तो बस वो डाल काट दी, जिस पर बैठने का बाज आदी था। जब डाल नहीं रही तो वो भी अपने साथी के साथ उड़ने लगा।”

ध्यान

वारस्ताविक विश्राम का सरल मार्ग

हम म सभी ने अपने जीवन में ध्यान की अवस्था को महसूस किया है, जिन क्षणों में हम बेहद खुश हुए हैं या फिर जिन क्षणों में हम किसी काम में तल्लीनता से ढूबे हुए हैं, ऐसे क्षणों में हमारा मन हल्का और आरामदेह प्रतीत होता है। सहज समाधि कार्यक्रम आपको यही करना सिखाता है जिसके अभ्यास से आप तुरंत ही तनाव और परेशानियों से ऊपर उठकर, मन में असीम शांति अनुभव करते हैं। ‘सहज’ एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ है प्राकृतिक या बिना किसी प्रयास के किया जाए। ‘समाधि’, एक गहरी, आनंदमयी और ध्यानस्थ अवस्था है, अतः सहज समाधि के माध्यम से हम आसानी से ध्यान कर सकते हैं।



कैसे करें समाधि ध्यान?

यह मन्त्र – ध्यान है, जिसमें एक सरल ध्वनि/मन्त्र सिखाई जाती है। इसका मन में स्मरण करने पर मन स्थिर होने लगता है और भीतर जाने लगता है। जब मन और तांत्रिक तंत्र गहरे विश्राम में स्थिर होते हैं तब हमारे मन और विकास के मार्ग के अवरोध स्वतः खुलने लगते हैं।

मुख्य लाभ

- ◆ स्पष्ट विचार
- ◆ ऊर्जा में विकास
- ◆ अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य
- ◆ संबंधों में सुधार
- ◆ मन में गहरी शांति

ध्यान के लाभ

जब एक नदी शांत होती है उसमें प्रतिबिम्ब साफ दिखाई देने लगता है। जब मन शांत होता है तब हम अधिक स्पष्टता से अपनी बात को व्यक्त कर पाते हैं, तब बात को देखने, समझने और व्यक्त करने की कला निखरती है। फलस्वरूप हम अपने जीवन में संवाद कर पाते हैं।

आंवला कई बीमारियों को रखता है आपसे दूर

आंवला मानव शरीर को निरोग रखने, कई रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाने में अत्यंत गुणकारी फल है। यह हर उम्र के स्त्री, पुरुष और बच्चों के लिए लाभदायक है। आंवला की चटनी, मुरब्बा, अचार, चूर्ण व जैली का सेवन करें तो ये 10 फायदे होंगे।



01 आंवला का रस आंखों के लिए बहुत लाभदायक है। यह आंखों की दृष्टि बढ़ाता है और मोतीयांबिंद, रत्तोंधी और कलर ब्लाइंडनेस से परेशान मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद है।

02 आंवला में टाबॉलिक क्रियाशीलता को बढ़ाता है। इससे शरीर निरोग होता है। आंवला भोजन को पचाने में मदद करता है। अगर पांच ग्राम चूर्ण पानी में भिगो कर सुबह – शाम लें तो खट्टी डकार व गैस की समस्या दूर होती है।

03 आंवला में बैटिट्रिया से लड़ने की क्षमता होती है। इसके सेवन से हमारे शरीर की रोग – प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और शरीर बाहरी बीमारियों से बचता है।

04 डायबिटिक मरीज को आंवला से बहुत लाभ होता है। आंवला इंसुलिन होरमोस को सुदृढ़ करता है।

इसमें केमियम तत्व पाया जाता है। यह खून में शुगर की मात्रा को नियंत्रित करता है। आंवला के रस में शहद मिला कर सेवन करने से डायबिटिज मरीज को बहुत फायदा होता है।

05 आंवला का चूर्ण मूत्र संबंधी विकारों से राहत दिलाता है। आंवला की छाल और इसकी पत्तियों को पानी में उबालकर छान लें और उसका सेवन करें तो किडनी में होने वाले संक्रमण में बहुत आराम मिलता है।

06 महिलाओं को माहावारी समस्या में आंवला से बहुत राहत मिलती है। माहावारी का देर से आना, ज्यादा रक्तस्नायु होना, रक्त का जल्दी – जल्दी आना या कम आना, पेट में दर्द होना ऐसी परेशानियों में आंवले का सेवन फायदेमंद है।

07 महिलाओं और पुरुषों की प्रजनन क्षमताओं को सुदृढ़ करने में आंवला बहुत ही

शुक्राणुओं की क्रियाशीलता और मात्रा बढ़ती है। महिलाओं में अंडाणु अच्छे और स्वस्थ बनते हैं। माहवारी नियमित होती है।

08 आंवला के सेवन से हमारी शरीर की हड्डियों को ताकत मिलती है। आंवला के सेवन से हड्डी की मजबूती बढ़ती है और ओस्ट्रोपोरोसिस और आर्थरपाइटिस एवं जोड़ों के दर्द में भी आराम मिलता है।

09 आंवला के सेवन से तनाव से मुक्ति मिलती है। शरीर को आराम मिलता है। अच्छी नींद आती है। आंवला के तेल को बालों की जड़ में लगाने से कलर ब्लाइंडनेस से छुटकारा मिलता है।

10 आंवला हृदय की मांसपेशियों को निरोगी बनाता है। इससे हृदय स्वस्थ हो जाता है। यह खराब केलेस्ट्रोल को खत्म कर अच्छे केलेस्ट्रोल बनाने में सहायक होता है।

लघुकथा

एक सेमिनार चल रहा था। शहर के जाने – माने मैनेजमेंट गुरु करीब 200 लोगों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने 2000 रुपय का नोट हवा में लहराया और पूछा – इसे कौन लेना चाहेगा? कई हाथ खड़े होने लगे। वे बोले थोड़ा प्रतीक्षा करें। उसके बाद उन्होंने उस नोट को तरोड़ना – मरोड़ना शुरू कर दिया। कुछ देर बाद वे फिर उस नोट को दिखाते हुए बोले कि अब इस नोट को कौन लेना चाहेगा? फिर कई हाथ खड़े हो गए। उसके बाद उन्होंने नोट को जमीन पर फेंक दिया। उसे अपने जूते से मसला। फिर नोट को उठाकर सबको दिखाया और पूछा कि इसे कौन लेना चाहेगा? अभी भी हाथ खड़े थे। मेरे दोस्तों, यह बात समझने वाली है। मैंने उस नोट के साथ कुछ भी किया, आप उसे हर सूरत में लेने को तैयार हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि आप जानते हैं कि मेरे कुछ भी करने से उसकी कीमत कम नहीं हुई है। उसकी कीमत पहले भी 2000 थी और अब भी उतनी ही है।

सही कीमत

जिंदगी में कितनी भी बार हम गिर जाते हैं, हार जाते हैं, परिस्थितियां हमें तोड़ देती हैं। अपने किए गलत फैसलों के कारण हम अर्थ से फर्श पर आ जाते हैं। पर सच यह है कि कैसे भी हालात हों और कुछ भी हो जाए, हमारी कीमत कभी कम नहीं होती। जो लोग आपको प्यार करते हैं, उनके लिए हम वही रहते हैं, जो थे। हमारी कीमत इस बात में नहीं है कि हम क्या करते हैं। हमारी कीमत इससे तय होती है कि हम क्या हैं? और सबसे जरुरी यही है कि आप खास हैं।

आप भी बन सकते हैं सबके चहेते

कुछ लोगों की पर्सनेलिटी ऐसी होती है कि हर कोई उन्हें पसंद करता है। क्या आप नहीं चाहते कि दुनिया का हर आदमी भी पसंद करें? इसके लिए आपको कुछ खास बातों का अपने जीवन में उतारना होगा।

नेपोलियन हिल सबसे मशहूर सेल्फ हेल्प लेखक रहे। वह ओरेकल के फाउंडर लैरी एलिसन, मीडिया मुगल ओपेरा विन्फ्रे और परफोर्मेंस कोच टोनी रॉबिन्स की प्रेरणा रहे हैं। उनकी 1937 की पुस्तक “थिंक एंड ग्रो रिच” सर्वकालिक टॉप सेलिंग बुक्स में से एक है। इस पुस्तक ने सिर्फ उस जमाने में ख्याति अर्जित की बल्कि वर्तमान समय के लोगों में भी यह अच्छी खासी पसन्द की जा रही है। अपनी किताब में वे बताते हैं कि किस तरह से हम लोगों का दिल जीत सकते हैं—



1. सकारात्मक मेंटल एटीट्यूड

लोगों का पसंदीदा इंसान बनने के लिए आपको सकारात्मक मेंटल एटीट्यूड रखना जरुरी है। आपको लोगों को दुनिया में अपनी सकारात्मकता बतानी चाहिए। इसके अभाव में आप अपनी प्रतिष्ठा कायम नहीं रख पाते हैं।

2. दोस्ताना टोन में बात करें

आपको लोगों के साथ दोस्ताना टोन में बात करनी चाहिए। अगर आप आत्मविश्वास के साथ बात करते हैं तो लोग आपके साथ जुँड़ते हैं और इससे आपको फायदा होता है।

3. विफलता में सबक खोजें

लोग उन्हें पसंद करते हैं, जो विफलता के बीच में से सफलता का रास्ता खोज लेते हैं।

4. लोगों को सिखाएं

अगर लोगों को कोई नई चीज या काम सिखाते हैं तो उनका भला करते हैं और मददगार के रूप में खुद को स्थापित करते हैं। इससे आप अपने ज्ञान को परख पाते हैं।

5. बुराई न करें

कुछ लोग मौका मिलते ही किसी भी

व्यक्ति की बुराई करना शुरू कर देते हैं। अगर आप लोगों का दिल जीतना चाहते हैं तो किसी की भी बुराई करने से बचना चाहिए।

6. सही राह बताएं

अगर आप किसी व्यक्ति को गलत राह पर जाने के लिए रोकते हैं और इसे सच्चाई बताने की कोशिश करते हैं।

7. खुलकर तारीफ करें

आपको लोगों की तारीफ करने में कोई कंजूसी नहीं करनी चाहिए। लेकिन आपको तारीफ इस तरह से करनी चाहिए कि वह किसी को झूठी न लगे। सही व्यक्ति की सही समय पर तारीफ जरुर करें।

8. ज्यादा प्रतिक्रिया न दें

आपको किसी भी सकारात्मक या नकारात्मक चीज पर जरुरत से ज्यादा प्रतिक्रिया देने से बचना चाहिए। कठोर शब्दों के बजाय मौन ज्यादा प्रभावी होता है।

9. दिमाग खुलारखें

कुछ लोग सिर्फ उन्हीं लोगों को पसंद करते हैं, जो उन्हीं की तरह सोचते हैं। आगे बढ़ने के लिए हर तरह के विचारों का

स्वागत करना चाहिए। दिमाग को खुला रखें।

10. धैर्य रखें

आपको हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि अगर आप सही समय पर अपने शब्दों व कार्यों का इस्तेमाल करेंगे तो आपको इसका पूरा फायदा मिलेगा। जीवन में धैर्य जरुरी है।

11. लोगों का भला करें

एक अच्छा नेटवर्क बिना किसी स्वार्थ के लोगों की मदद करता है। अगर आप हर रोज कोई एक काम बिना किसी स्वार्थ के करने लग जाएं जो आप तेजी से सफल हो सकते हैं।

12. मुस्कुराते रहें

अगर आप बातचीत में मुस्कुराते रहते हैं तो इससे सामने वाले के दिमाग में आपकी कॉफी पॉजिटिव तस्वीर बनती है। मुस्कुराहट आपको सफलता के करीब लेकर जाती है।

13. अहित न करें

आपको सिर्फ लोगों के भले की बातें ही करनी चाहिए। आपको ऐसी बातें नहीं करनी चाहिए, जिनसे उनका अहित हो। ऐसा करने से आपको शांति मिलेगी।

संवेदनशीलता एक गुण

अंतर्ज्ञानी(इंटर्यूटिव) ▶

जरूरी है कि आप अपने इस व्यवहार को पंसद करें और खुद के लिए अच्छा महसूस करें। इंटर्यूशन आपका आंतरिक गाइड होता है, जो आपको किसी भी एक्शन की पूरी तस्वीर दिखाने में मदद करता है। खुद के साथ यह गहरा रिश्ता आपको दूसरे लोगों को अलग तरह से समझना सिखाता है। साथ ही, ऐसे लोग समस्याओं के साथ बेहतर तरीके से डील करते हैं।

सबकी परवाह ▶

जो लोग ज्यादा संवेदनशील होते हैं, वे ज्यादा केयरिंग भी होते हैं। वे अपनी और दूसरों की काफी परवाह करते हैं। यदि रखें कि जितना ज्यादा आप ध्यान रखेंगे और परवाह करेंगे। तो आप उतने ही मजबूत बनेंगे। संवेदनशील लोग पशुओं की भी मदद करते हैं।

दूसरों की भावनाओं की कद्र ▶

संवेदनशील लोग हमेशा दूसरों



की भावनाओं की कद्र करते हैं। अगर आप भी ऐसा करते हैं तो जान लें कि यह आपका एक शक्तिशाली गुण है। हालांकि, गुरुसैल लोगों से आने वाली नकारात्मक भावनाओं और डिस्ट्रेस से आपको सावधान भी रहना चाहिए।

आंतरिक दुनिया से जु़ङाव ▶

संवेदनशील लोगों के पास हर स्थिति के बारे में एक खास नजरिया और भावना होती है। वह अपनी अंदर की आवाज पर ध्यान देते हैं और उसे कभी नजरअंदाज नहीं करते। अगर आप भी

प्रारब्ध

वो क्यों बनें, जिसके लिए जन्मे ही नहीं

जो हमारे प्रयासों की पराकाष्ठा व चाहतों के उत्कर्ष के बाद भी हमें नहीं नसीब हुआ वह गंतव्य और वह भौतिकता हमारे लिए बनी ही नहीं थी। ईश्वर जीव को सोहेश्य इस संसार में भेजता है। हम वह बन जाना चाहते हैं जो हम बनने के लिए बने ही नहीं हैं। उस अलभ्य को प्राप्त करने की चाहत में हम शक्ति, श्रम, ऊर्जा, सामर्थ्य, पराक्रम, समय और पुरुषार्थ सब कुछ का अपव्यय कर बैठते हैं, लेकिन कुछ भी हाथ नहीं लगता सिवाय निराशा, के। वह (ईश्वर) उसे बार-बार वही बनाता है जिसके लिए उसे बनाया गया है।

संवेदनशीलता एक बेहतरीन और अनोखी चीज है। कभी-कभी संवेदनशील लोगों को यह अहसास ही नहीं होता है कि वे कितने खुबनसीब हैं। अगर आप संवेदनशील नहीं हैं तो आप कभी एक सच्चा इंसान नहीं बन सकतें। हालांकि, एक संवेदनशील शाखा होना थोड़ा मुश्किल है, लेकिन इस गुण के अपने कुछ फायदे भी हैं-

संवेदनशील हैं तो आप भी अपनी भावनाओं और आंतरिक मन से जुड़े होगें। यही वजह है कि आप कोई भी काम बहुत ही समझदारी और सावधानी के साथ करते हैं।

संवेदनशीलता-रचनात्मकता ▶

अगर आप संवेदनशील हैं तो हो सकता है कि आप क्रिएटिव यानी रचनात्मक भी हों। बहुत से संवेदनशील लोग इंट्रोवर्ट होते हैं और यही उनकी रचनात्मकता को बढ़ावा देता है। ऐसे लोगों के पास दुनिया को देखने और उसे समझने का एक अनोखा और रचनात्मक नजरिया होता है।

सच्चा व्यक्तित्व ▶

संवेदनशील लोग अपने व्यक्तित्व को लेकर वास्तविक होते हैं। वे कभी दिखावा नहीं करते और न ही अपने व्यक्तित्व को लेकर झूठ बोलते हैं। वे जैसे हैं वैसे ही खुद को स्वीकार करते हैं। ऐसे लोग खुले दिल के होते हैं।

में संपन्न होते हैं सफलता उनके गंतव्य व मत्तव्य की आधारशिला हो जाती है।

इस चराचर जगत में किसी भूमिका के साथ जीव की उत्पत्ति हुई है। कोई भी जीव न तो अक्षम व अपात्र है और न किसी प्रकार की दुर्लभ क्षमताओं-प्रतिभाओं से वंचित, लेकिन हम अपने कुचिंतन, कुविचार व कुसंगति के प्रभाव से जीवन के सुफल को कुफल में बदलते चले जाते हैं। इसलिए हम वही बनने का प्रयास करें जिसकी विशिष्ट शक्तियों के साथ ईश्वर ने हमें इस दुर्लभ परीक्षण के लिए संसार में भेजा है। तभी हमें शाश्वत आनंद और स्थायी सुख प्राप्त हो सकता है। इस प्रारब्ध के निर्माता हम खुद हैं।

प्रशान्त भैया को राज्य स्तरीय पुरस्कार



विशेष योग्यजनों के शिक्षा प्रशिक्षण पुनर्वास एवं सशक्तिकरण के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्यों के लिए नारायण सेवा संस्थान के अध्यक्ष श्री प्रशान्त जी अग्रवाल को अन्तर्राष्ट्रीय विकलांग दिवस पर 3 दिसम्बर को जयपुर के नेहरू भवन सभागार में राज्य स्तरीय विशेष योग्यजन पुरस्कार 2017-18 प्रदान किया गया। उन्हें यह पुरस्कार मुख्य अतिथि सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री डॉ. अरुण चतुर्वेदी ने प्रदान किया। इस अवसर पर अतिरिक्त मुख्य सचिव जे.सी. मोहंती, सामाजिक न्याय व अधिकारिता विभाग के निदेशक समित शर्मा विशेष योग्यजन आयोग के धन्नालाल पुरोहित भी उपस्थित थे।

बाल दिवस पर बच्चों ने दिखाया कौशल



'नारायण सेवा संस्थान' के भगवान महावीर बालगृह में आयोजित बाल दिवस सप्ताह समारोह का उद्घाटन 14 नवम्बर को बाल अधिकारिता विभाग की सहायक निदेशक मीना शर्मा ने किया। उन्होंने बाल अधिकारों व संरक्षण कानून की जानकारी दी। स्वागत अध्यक्ष श्री प्रशान्त जी अग्रवाल जी ने किया। दूसरे दिन बच्चों का मेडिकल विभाग द्वारा

स्वास्थ्य परीक्षण किया गया तथा उन्हें टीकाकरण के सम्बन्ध में जानकारी दी गई। छात्रों ने निदेशक श्रीमती वंदना अग्रवाल के निदेशन में 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' विषय पर वाद-विवाद प्रतियोगिता एवं चित्रकला प्रतियोगिता में भी भाग लिया। तीसरे दिन बच्चों ने अंताक्षरी एवं गायन प्रतियोगिता में शिरकत की। चौथे दिन बच्चों को शिक्षा

के अधिकार अधिनियम की महत्वपूर्ण जानकारी दी गई। बालगृह अधीक्षक दिनेश खराड़ी ने जीवन में शिक्षा और संस्कार विषय पर विचार व्यक्त किए। बाल दिवस सप्ताह के पांचवे दिन प्रतिभागी छात्रों ने विभिन्न कार्यक्रमों में हिस्सा लेते हुए प्रतिभा का प्रदर्शन किया। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त जी अग्रवाल ने बच्चों को अच्छे व बुरे स्पर्श की जानकारी दी। बच्चों के समूह बनाकर उनमें गायन स्पर्धा करवाई गई एवं विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। प्रेरणास्पद बाल फिल्म का भी प्रदर्शन किया गया। सप्ताह का समापन विभिन्न खेलकूद एवं सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं से हुआ। जिनमें खो-खो, रस्साकशी, सितोलिया, रुमाल झापट, वाद-विवाद व गायन स्पर्धाएं प्रमुख थीं। विजेता बच्चों को पुरस्कृत किया गया।

दिव्यांगों की सेवा में सहयोगी भामाशाहों को किया सम्मानित

जैकी श्रॉफ व दिलीप जोशी ने सराही नारायण सेवा



नारायण सेवा संस्थान द्वारा दिव्यांग बंधुओं की चिकित्सा करवाने वाले दानवीर भामाशाहों को, उनकी पुनीत सेवाओं के लिए, हैदराबाद के मनोहर होटल में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय अवॉर्ड समारोह में, फिल्म जगत के कलाकारों द्वारा सम्मानित किया गया। संस्थान के संस्थापक चेयरमैन श्री कैलाश मानव के पावन सानिध्य में कार्यक्रम का शुभारंभ अभिनेता श्री जैकी श्रॉफ एवं श्री दिलीप जोशी (जेठालाल-तारक मेहता का उल्टा चश्मा फेम) ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशांत अग्रवाल ने अतिथियों का मेवाड़ी परम्परा के अनुसार स्वागत-सत्कार करते हुए संस्थान के निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की विस्तृत जानकारी प्रदान की।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री जैकी श्रॉफ ने नारायण सेवा संस्थान के

कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि सभी पथरे हुए भामाशाहों का दिल मोम जैसा है जो इन दिव्यांग बच्चों को अपने पैरों पर खड़ा करने में सहारा बन रहे हैं। नारायण सेवा संस्थान का मैं शुक्रिया अदा करता हूं जो ऐसे सेवा के कार्यों में मुझे समय-समय पर याद करता है। दिव्यांग एवं गंभीर बीमारियों से ग्रसित बच्चों की सेवा काबिले तारीफ है। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे श्री दिलीप जोशी ने कहा कि नारायण सेवा संस्थान बहुत अच्छा काम कर रहा है जो काम इस दुनिया में साधु-संत करते हैं वही काम कैलाश जी 'मानव' एक सामान्य जीवन जीते हुए कर रहे हैं। दिव्यांग एवं गंभीर बीमारियों से ग्रसित भाई - बहिनों को नया जीवन दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि मानवता की इस सेवा को शब्दों में बयां करना नामुमकिन है। समारोह में श्री केशरसिंह राजपुरोहित, श्रीमती अलका

चौधरी, श्री कमल नारायण राठी, श्री रतनलाल दुग्गड़, श्री उदयसिंह तातेड़, निशा जी अध्यक्ष शैलेष फाउण्डेशन, श्री मेघराज जैन, श्री सूर्यप्रकाश भूतड़ा, श्रीमती नारायणी शाह, ज्योत्स्ना जी, श्रीमती स्नेहा जी, डॉ. योगीराज जी आदि सज्जनों का नारायण सेवा को दी गयी उनकी सेवाओं के लिये अवार्ड एवं उपरणा पहनाकर सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशांत अग्रवाल की 'जीवन पर विजय' पुस्तक के तीन संस्करणों एवं डीवीडी का विमोचन श्री जैकी श्रॉफ, श्री दिलीप जोशी एवं संस्थान के संस्थापक चेयरमैन श्री कैलाश 'मानव' ने किया। संस्थान निदेशक वंदना अग्रवाल ने सभी पदारे हुए अतिथियों का धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम का संचालन ओम पाल सीलन ने किया।

अवॉर्ड समारोह की झलकियाँ





उम्मीदों के शिखर पर झिलमिलाए दिव्यांग सितारे

-अन्तर्राष्ट्रीय विकलांगता
दिवस की पूर्व संध्या पर
'नारायण सेवा संस्थान' का
भव्य ''दिव्यांग फैशन
और टेलेंट शो''

→ किसी के दोनों हाथ नहीं थे तो किसी प्रतिभागी के दोनों पांव, लेकिन एक बात सब में सामान्य थी पूरे उत्साह और जज्बे से अपनी प्रतिभा और कौशल का प्रदर्शन कर जीवन में हार नहीं मानने और हौंसलों की उड़ान से कामयाबी का शिखर माप लेने का दृढ़ संकल्प। दिव्यांग युवक-युवतियों ने गीत, नृत्य, शारीरिक सौष्ठव की प्रस्तुति देकर यह सिद्ध कर दिया कि वे भी किसी से कम नहीं हैं।

यह नजारा था 2 दिसम्बर, 2017 को उदयपुर के सुखाड़िया रंगमंच पर नारायण सेवा संस्थान की ओर से विश्व विकलांगता दिवस की पूर्व संध्या पर आयोजित 'दिव्य - 2017' दिव्यांग फैशन एण्ड टेलेंट शो का जिसमें उदयपुर सहित देश के विभिन्न राज्यों के उन प्रतिभाशाली दिव्यांग युवक-युवतियों ने भाग लिया, जिनमें से अधिकांश के पोलियो करेक्शन ऑपरेशन संस्थान में हुए और उन्होंने स्वरोजगार के लिए मोबाइल सुधार, सिलाई एवं डिजाइनिंग, मेहंदी, कम्प्युटर, हाउस कीपिंग आदि प्रशिक्षण भी संस्थान में ही प्राप्त किए। इस आयोजन में उन दिव्यांगों ने भी अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया जिनके संस्थान में ही मोड़यूलर हाथ - पाँव (कृत्रिम अंग) लगाए गए थे।

उदयपुर में पहली बार आयोजित इस अनूठे आयोजन का उद्घाटन मुख्य अतिथि विश्व पैरालिम्पिक एथलीट स्पर्द्धा के स्वर्ण पदक विजेता एवं राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार से अलंकृत एथलीट देवेन्द्र झाझड़िया जी व संस्थान के संस्थापक चेयरमैन पूज्य श्री कैलाश जी 'मानव'ने किया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में नगर विकास प्रन्यास अध्यक्ष रवीन्द्र जी श्रीमाली, जिला कलेक्टर बिष्णु चरण जी मल्लिक, सिंधी साहित्य अकादमी के अध्यक्ष हरीश जी राजानी, देवस्थान विभाग के उपायुक्त दिनेश जी कोठारी, डॉ आनन्द जी गुप्ता, एयरपोर्ट के स्टेट कमान्डेंट राहुल जी वर्मा एवं समाजसेवी डॉ यशवंत जी कोठारी मौजूद थे। श्री झाझड़िया का संस्थान की ओर से पांग, शॉल, प्रशस्ति पत्र व स्मृति चिन्ह प्रदान कर अभिनन्दन किया गया।

अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने कहा कि दिव्यांगजन में प्रतिभा और कौशल की कमी नहीं हैं, यह बात उनमें ऑपरेशन के लिए संस्थान में आने के दौरान देखी गई और महसूस किया गया कि इन्हें प्रतीक्षा है तो केवल प्रोत्साहन, उचित अवसर और मंच की। संस्थान ने यह उपलब्ध कराने का बीड़ा उठाया। उसी क्रम में संस्थान का यह इंद्रधनुषी कार्यक्रम दिव्यांगजन को सादर समर्पित है। आयोजन का शुभारंभ अतिथियों द्वारा प्रथम पूज्य भगवान श्री गणेश की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्ज्वलन व वंदना से हुआ।

संस्थान संस्थापक पूज्य श्री कैलाश जी "मानव" ने कहा कि संस्थान के सभी प्रकल्प सेवा संवेदना, सहयोग और संदर्भाव से प्रेरित हैं। दिव्यांगजन समाज की थाती हैं। इन्हें आशावादी क्षितिज देना हम सबका दायित्व है। इनके लिये और चीजों से ज्यादा महत्वपूर्ण है-प्यार और आत्मसम्मान। निदेशक वंदना अग्रवाल ने संस्थान की 32 वर्षीय सेवा यात्रा और विदेशों में पोलियो करेक्टिव सर्जरी के शिविरों व गाँवों में स्कूली बच्चों को पाठ्य सामग्री व स्कूली ड्रेस वितरण की जानकारी दी।

‘मन की बात’ में चर्चित जिगर ठक्कर भी आए



प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा पिछले दिनों मन की बात में राजकोट के जिन दिव्यांग तैराक जिगर ठक्कर का उल्लेख हुआ वे भी इस आयोजन का हिस्सा बने। इनके नाम तैराकी में राष्ट्रीय स्तर पर अब तक 13 स्वर्ण पदक 1-1 रजत व कांस्य पदक हैं। इनके शरीर की 80 प्रतिशत मांसपेशियां जन्म से ही क्षतिग्रस्त हैं। उदयपुर में नवम्बर में संस्थान द्वारा आयोजित 17 वीं राष्ट्रीय पैरालिम्पिक तैराकी प्रतियोगिता में भी इन्होंने 3 स्वर्ण पदक हासिल किये थे।



छः श्रेणियों में प्रस्तुतियां

आयोजन में फैशन राउण्ड विद केलिपर, फैशन राउण्ड विद व्हील चेयर, फैशन राउण्ड विथ क्रचेस (बैसाखी), फैशन राउण्ड विथ आर्टिफिशियल लिम्ब (कृत्रिम अंग), फैशन राउण्ड विथ ब्लाइंडस तथा वी. आर. वन (नृत्य गीत व शारीरिक सौष्ठव) की 6 श्रेणियों में दिव्यांगजनों ने अपनी प्रस्तुतियों से दर्शकों को हतप्रभ कर दिया। प्रत्येक श्रेणी में 10-10 प्रतिभागी थे। प्रत्येक प्रतिभागी के साथ वॉक के दौरान सुन्दर परिधान पहने एक सहायक था। प्रतिभागियों ने जिन बहुरंगी और बहुडिजाइनिंग परिधानों का इस्तेमाल किया वह उनके द्वारा संस्थान में ही प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षिका नसरीन बानू की देखरेख में तैयार किये गये थे।

अतिथियों को मेवाड़ की परम्परानुसार संस्थान के वरिष्ठ साधकों दल्लाराम पटेल, रोहित तिवारी, दीपक मेनारिया एवं दिनेश वैष्णव ने मेवाड़ी पाग व श्रीनाथ जी का उपरना और प्रतीक चिन्ह भेंट कर स्वागत किया। संचालन ओमपाल सीलन एवं राष्ट्रीय तथा राज्य स्तरीय तैराकी प्रतियोगिताओं में पाँच पदक हासिल करने वाले दिल्ली के दिव्यांग दीपेन्द्र यादव ने किया।



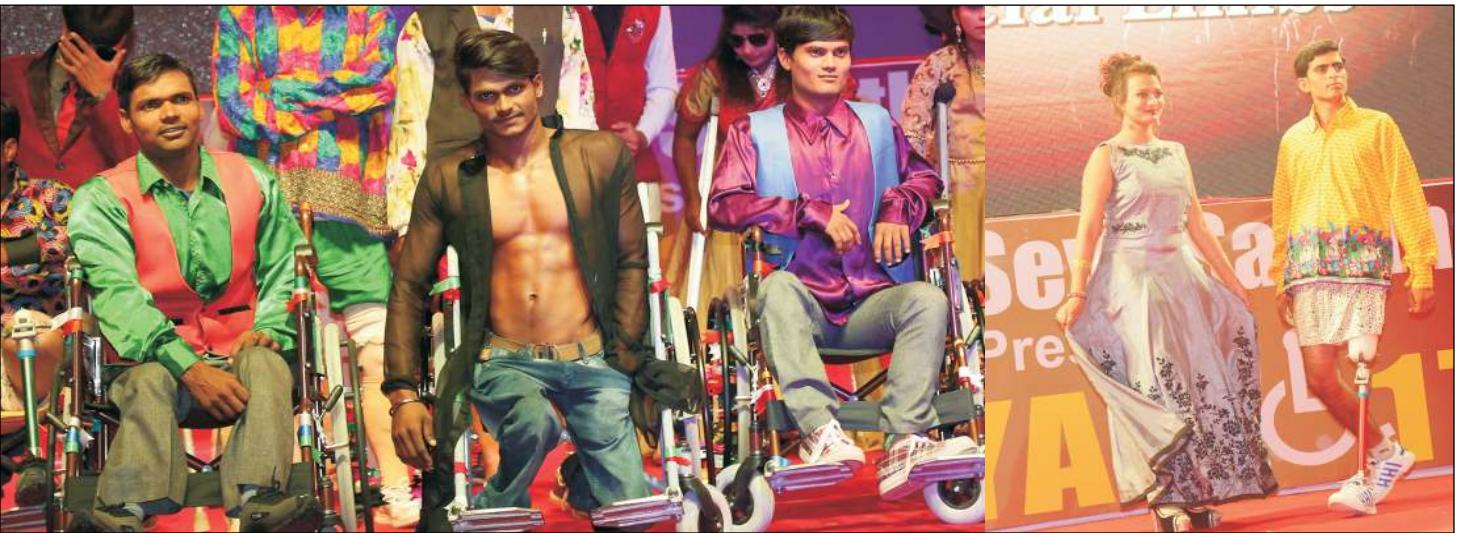
हुनर को किया सलाम

“वीआरवन” नृत्य गीत व शारीरिक कौशल प्रदर्शन राउण्ड में दोनों पाँवों से दिव्यांग मध्यप्रदेश के जगदीश पटेल ने व्हील चेयर पर अपने हाथों की विभिन्न मुद्राओं और संतुलन के साथ जब नृत्य किया तो अतिथियों और दर्शकों ने खड़े होकर देर तक तालियां बजाकर उनके हुनर को सलाम किया। ऐसा ही मौका तब और आया जब उत्तर-प्रदेश के दोनों पाँवों से दिव्यांग योगेश ने व्हील चेयर व मंच के फर्श पर पारंगत डांसर की तरह विभिन्न मुद्राओं में प्रस्तुतियां दी।

योगेश व आगरा के अब्दुल रहमान ने कृत्रिम पाँवों के साथ कैट वॉक ही नहीं किया बल्कि, अपने शारीरिक सौष्ठव से दर्शकों को बेहद प्रभावित भी किया। दोनों ही राष्ट्रीय व राज्य स्तर पर बॉडी बिल्डिंग प्रतियोगिताओं में पुरस्कार हासिल कर चुके हैं। ब्लाइंड बालक जब सहायकों के साथ कैट वॉक के लिये आए तब भी देर तक तालिया बजाएं।



प्रतिभा व परिधान प्रदर्शन का अनूठा संगम





शारीरिक सौष्ठव का जबरदस्त प्रदर्शन



दिव्यांगों में है कितना दम, आओ मिलकर देखें हम



आँखों में अँधेरा, लेकिन मंच पर दिखा प्रतिभा का प्रकाश



दिव्यांगों का दिव्य नृत्य कौशल



आपील

**तिल-तिल तड़पती
जिन्दगी करती आपकी बन्दगी**



टीकमगढ़, मध्यप्रदेश के रहने वाले अरविन्द को बचपन से ही दिल की बीमारी ने जकड़ लिया था। उसको साँस लेने में बहुत दिक्कत आती है। उसके पिता ने नजदीकी हॉस्पिटल में चैकअप करवाया तो डॉक्टर ने जयपुर हॉस्पीटल नारायण हृदयालय में चैकअप करवाने की सलाह दी। अरविन्द के पिता ने जयपुर हॉस्पीटल में जाँच करवाई तो डॉक्टर ने ऑपरेशन करने के बारे में बताया और ऑपरेशन का खर्च 1,79,260 रुपये बताया। इतनी बड़ी राशि जुटाना अरविन्द के पिता के लिए दही से दूध निकालने जैसा है। इतना बड़ा खर्च उठाना इस गरीब पिता के लिए नामुमकिन सा है, लेकिन वे अपने बच्चे को दर्द में भी नहीं देख सकते हैं। अतः आप सभी महानुभावों से नम्र निवेदन है कि मदद के लिए आगे बढ़ें। आपशी के द्वारा दिया गया एक सहयोग इस बच्चे के जीवन में फिर से खुशी की लहर ला सकता है।



आपकी कृपा का हुआ चमत्कार दिल धड़कने लगा है बारम्बार

मध्यप्रदेश स्थित उमारिया जिले के रहने वाले मोहन कुमार के 12 वर्षीय पुत्र अनुराग जन्म से ही दिल में छेद की बीमारी से ग्रसित था। अनुराग के पिता मजदूरी का काम करके महज ४० हजार रुपये महीना कमाते हैं, जिससे वह बड़ी मुश्किल से अपने ५ सदस्यीय परिवार का पालन-पोषण कर पाते हैं। अनुराग न तो पढ़ पाता था और न ही दूसरे बच्चों की तरह खेल पाता था। मोहन अपने बच्चे को कई जगह लेकर गए, किन्तु हालत 'जस की तस' ही रही। अनुराग की हालत दिन ब दिन बिगड़ती जा रही थी। काफी मशक्कत के बाद उन्होंने जयपुर के नारायण हृदयालय हॉस्पीटल में अपने बच्चे का चैकअप करवाया जहाँ डॉक्टर ने ऑपरेशन के लिए कहा जिसका खर्च 1,99,340 रुपये बताया गया। दूसरे लोगों के यहाँ मजदूरी करके महिने के मात्र 5000–6000 रुपये कमाने वाले मोहन के लिए इतनी बड़ी राशि जुटा पाना जैसे खुद को बेचने के बराबर था। इन्हीं विकट परिस्थितियों में उन्हें उम्मीद की एक किरण दिखाई दी 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' के रूप में। वे अपने बेटे को लेकर उदयपुर आये और ट्रस्ट से अपने बच्चे की मदद के लिए गुहार की। ट्रस्ट ने बच्चे और परिवार की हालत को देखते हुए करुणाहृदयी दानदाताओं की मदद से जयपुर के नारायण हृदयालय हॉस्पीटल में अनुराग का सफल ऑपरेशन करवाया। आज अनुराग को पढ़ने और खेलने में कोई दिक्कत पेश नहीं आती है।

ट्रस्ट ने संवारी अंशु की ज़िन्दगी...

राजस्थान के करौली जिले के निवासी अंशु कुमार शर्मा को बारहवीं कक्षा के बाद आगे की पढ़ाई करनी थी, लेकिन परिवार की कुल मासिक आय मात्र तीन हजार रुपये होने से अपने सपने पूरे होने में

वे बाधा महसूस कर रहे था। घर की पारिवारिक स्थिति कमज़ोर होने के कारण वह आगे की पढ़ाई पूरी करने में असमर्थ था। टी.वी. के माध्यम से उसे 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' के बारे में पता चला। अंशु ने ट्रस्ट में सम्पर्क किया और अपने सपनों के बारे में बताया। उसकी ललक देख ट्रस्ट ने अंशु के बारे में जानकारी जुटाई और पता किया कि वह क्या करना चाहता है? 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' ने अंशु की काबिलियत को देखते हुए उसकी 45 हजार रुपये की प्रथम वर्ष की फीस जमा कराकर अपने सपने पूरे करने में सहायता प्रदान की। जब इस संदर्भ में अंशु से बात की गई तो उसने कहा कि कॉलेज में प्रवेश पाकर वह खुश है। उसने इसका सम्पूर्ण श्रेय 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' को दिया तथा इस बात का संकल्प लिया कि वह इस मौके को हाथ से नहीं जाने देगा तथा जीवन में कुछ बनकर अवश्य दिखायेगा।

**नई
आशा**



अपील

पल-पल डोलती मेरी जीवन नैया सहारा दें, बनकर माँ-बाप और भैया

राजस्थान के टोंक जिले के रहने वाले सोनू कुमार का लाडला पुत्र पीयूष जन्म से ही दिल की गंभीर बीमारी से ग्रसित है। वह दिल में छेद की बीमारी से जिंदगी और मौत से लड़ रहा है। उसके पिता सोनू कुमार सफाई कर्मचारी का काम करके अपने 5 सदस्यीय परिवार का पालन-पोषण बड़ी मुश्किल से कर पाते हैं। सोनू कुमार ने अपने बेटे का कई हॉस्पिटल में चैकअप कराया पर हर जगह ऑपरेशन ही एक मात्र ईलाज बताया जाता जिसका खर्च करीब डेढ़ से दो लाख रुपये आंका गया। मात्र 5000 रुपये की आय से सोनू कुमार अपना घर खर्च भी बड़ी मुश्किल से कर पाते हैं तो अपने बेटे के इलाज के लिए इतनी बड़ी



राशि कैसे जुटाएं। एक सफाई कर्मचारी के लिए इतनी बड़ी राशि जुटा पाना असंभव है। ऐसी विकट परिस्थिति में उन्हें अपने परिजनों और टेलीविजन के द्वारा 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' के बारे में पता चला और उन्हें उम्मीद की एक किरण नजर

आयी। इस पर वे अपने बेटे को लेकर उदयपुर आये और ट्रस्ट के अध्यक्ष श्री प्रशांत जी अग्रवाल से मुलाकात की और बेटे के ऑपरेशन के लिए अपील की। श्री अग्रवाल ने बिना देर किये उसे जयपुर के नारायण हृदयालय में भेजा जहाँ पर पीयूष का चैकअप किया गया और ऑपरेशन का खर्च करीब 1,40,430 रुपये बताया गया। अतः सोनू कुमार का आप सभी दानदाताओं से हाथ जोड़कर विनम्र निवेदन है कि आप उनके बच्चे के लिए सहयोग करें, ताकि पीयूष को एक नई जिंदगी मिल सके। आपश्री के द्वारा दिया जाने वाला सहयोग इस बच्चे के जीवन में फिर से खुशी की लहर ला सकता है।

पल-पल बढ़ता कैंसर का नासूर, विनती है सहयोग करें भरपूर...

मध्य प्रदेश के मन्दसौर जिले के निवासी करण मोची पिछले कुछ महीने से कैंसर की गंभीर बीमारी से जूझ रहे हैं। शुरुआत में करण को जब यह दिक्कत हुई तो उन्होंने मन्दसौर के एक सरकारी हॉस्पीटल में अपनी जाँच करवाई तो डॉक्टर ने उदयपुर जाकर चैक-अप करवाने की सलाह दी। उन्होंने उदयपुर के एक प्राइवेट हॉस्पीटल में अपनी रिपोर्ट बताई जहाँ डॉक्टर द्वारा छोटी और बड़ी आंत के बीच कैंसर की गांठ होना बताया। उन्हें ऑपरेशन की सलाह दी गई जिसके अन्तर्गत दो-ढाई लाख रुपये का खर्च बताया गया। करण की आर्थिक स्थिति बहुत खराब थी। ऊपर से उनका शरीर भी साथ नहीं दे पा रहा था। बहन की शादी के लिए की गयी जमा पूंजी भी सारी इलाज में खर्च हो गयी।

तभी कहीं से उन्हें ट्रस्ट की जानकारी मिली तो



उनको उमीद जगी कि यहाँ से उन्हें सहायता मिल सकती है और उनका इलाज संभव हो सकता है। ऐसी स्थिति में करण का आप समस्त दानदाताओं से निवेदन है कि इनकी सहायता कर उन्हें एक नया जीवन प्रदान करें जिसके फलस्वरूप उन्हें परमपिता परमेश्वर का आशीर्वाद जीवनपर्यन्त प्राप्त होता रहेगा।

सार्थक प्रयास

मिला आशीर्वाद, जीवन हो गया आबाद

राजस्थान के पाली जिले के रहने वाले अनिल कुमार के 2 वर्षीय सुपुत्र नक्ष जन्म से ही दिल में छेद की गंभीर बीमारी से ग्रसित था। गंभीर रोग के कारण नक्ष को साँस लेने में काफी परेशानी होती थी। अनिल कुमार छोटी-मोटी मजदूरी करके अपने 4 सदस्यीय परिवार का पालन-पोषण कर रहे थे। अनिल कुमार ने अपने बेटे का चैक-अप जयपुर के नारायण हृदयालय में करवाया जहाँ पर उन्हें डॉक्टरों ने जल्द से जल्द ऑपरेशन करवाने की सलाह दी और ऑपरेशन पर 144840 रुपये का खर्च आना बताया। एक मजदूर पिता के लिए इतनी बड़ी राशि जुटा पाना संभव नहीं



था। अनिल कुमार जल्द से जल्द अपने बेटे का इलाज करवाना चाहते थे, लेकिन कोई मदद के लिए आगे नहीं आ रहा था। कहते हैं कि हर काली रात के बाद सवेरा

जरूर होता है। इन्हीं परेशानियों से लड़ते हुए एक दिन उन्हें किसी परिचित के माध्यम से 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' के प्रकल्पों के बारे में जानकारी मिली। तब उन्हें आशा की एक लौ दिखाई दी और वे तुरंत अपने बेटे को लेकर उदयपुर आये। यहाँ आकर उन्होंने अपने बेटे की इस गंभीर बीमारी से ट्रस्ट के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल को अवगत कराया। अध्यक्ष जी ने नक्ष की हालत को देखते हुए नक्ष को नारायण हृदयालय हॉस्पीटल मिजवाया जहाँ पर उसका निःशुल्क ऑपरेशन हुआ, जो सफल रहा। आज, नक्ष खुश है तथा अन्य बच्चों की तरह सामान्य जीवन जी रहा है।

जीवन में खुशियाँ व्याप, दिल का दर्द समाप्त 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' का मिला सहारा

नई दिल्ली के रहने वाले अशोक कुमार के 4 वर्षीय सुपुत्र अभयदास के बचपन से ही दिल में छेद था। बच्चे को शुरूआत से ही बहुत दिक्कत होती थी। दिन ब दिन बच्चा कमज़ोर पड़ता जा रहा था। बच्चे को साँस लेने में भी दिक्कत आती थी। अशोक कुमार अपने बच्चे को लेकर कई जगह गये, परन्तु बच्चे की तबीयत सही नहीं हो रही थी। तब उन्होंने दिल्ली के एक प्राइवेट हॉस्पीटल में अपने बेटे का चैकअप करवाया जहाँ डॉक्टर ने दिल में छेद बताया तथा ऑपरेशन के लिए करीब 1 लाख रुपये का खर्च बताया। अशोक कुमार के पास इतने पैसे नहीं थे कि वे अपने बच्चे का ऑपरेशन करवा सकें। महीने के मात्र 5-6 हजार रुपये कमाकर अपने परिवार के 5 सदस्यों का खर्च चलाने वाले अशोक कुमार निराश थे, क्योंकि वे अपने बच्चे का ऑपरेशन नहीं करवा पा रहे थे। एक दिन उन्हें टी. वी.



के माध्यम से 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' द्वारा आयोजित कैम्प के बारे में जानकारी मिली। इस पर वे तुरंत अपने बच्चे को लेकर उदयपुर आये जहाँ उनके बच्चे का चैकअप किया गया और ऑपरेशन की दिनांक दी गई। कुछ दिन बाद बच्चे का जयपुर के नारायण हृदयालय हॉस्पिटल में ऑपरेशन किया गया। बच्चे के ऑपरेशन में करीब 90 हजार रुपये का खर्च आया जो 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' के माध्यम से दादा कान हसोमल लखानी द्वारा वहन किया गया। आज अभयदास स्वस्थ है तथा सामान्य बच्चों की तरह खेलकूद सकता है। अभयदास के परिजनों ने 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' का हार्दिक आभार व्यक्त किया है।

विनम्र अपील

रह-रह कर उठता दर्द, करता आपसे पुकार सहयोग देकर मुझ पर करें उपकार



उत्तर प्रदेश के बरेली जिले के रहने वाले सन्तोष कुमार मिश्रा, करीब डेढ़ साल से किडनी की बीमारी से ग्रसित थे। सेल्समेन का काम कर महज 5000 से 6000 रुपये कमाकर अपने घर का गुजारा करने वाले संतोष कुमार अपनी किडनी की बीमारी का ऑपरेशन करवाने में असमर्थ थे। दिल्ली में एस्कॉर्ट हॉस्पिटल में चैकअप करवाया तो डॉक्टर ने ऑपरेशन का खर्च 8 से 9 लाख रुपये बताया और किडनी ट्रांसप्लांट करवाने के लिए कहा। सन्तोष की पत्नी किडनी देने को तैयार है, लेकिन परिवार की स्थिति

इतनी मजबूत नहीं कि ईलाज का भारी खर्च उठाया जा सके, क्योंकि डायलिसिस का खर्च वे आस-पड़ौस से मदद लेकर वहन करते हैं। ऐसी स्थिति में, वे ऑपरेशन का इतना खर्च कहाँ उठा पाते। तभी एक दिन उन्हें टी.वी. के माध्यम से 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' के बारे में जानकारी मिली। इस पर उन्होंने ट्रस्ट आ कर मदद की गुहार लगाई है।

आप समस्त दानदाताओं से प्रार्थना है कि ऐसी विपत्ति के समय संतोष कुमार की ऑपरेशन के लिए सहायता प्रदान कर पुण्य के भागी बनें।

‘सेवा परमो धर्म’ का है यह उपहार साँसें चलती हैं अब मेरी लगातार

राजस्थान के पाली जिले के रहने वाले अमरा राम वाल्व की गंभीर बीमारी से ग्रसित थे। अमरा राम के पिताजी का देहांत बचपन में ही हो चुका था।

उन्हें साँस लेने में व काम करने में काफी परेशानी होती थी। वे अपनी बूढ़ी माँ का एकलौता सहारा थे। उन्होंने कई जगह इलाज करवाया पर हालत ‘जस की तस’ बनी रही। जहाँ भी जाते, उन्हें डॉक्टर ऑपरेशन की सलाह देते थे, परन्तु पैसों की तंगी से वे अपना ऑपरेशन नहीं करवा पा रहे थे। अमरा राम की हालत दिन ब दिन बिगड़ती जा रही थी।



छोटी—मोटी मजदूरी करके जो घर खर्च चला रहे थे वो भी बंद हो गया। बूढ़ी माँ जैसे—तैसे लोगों के खेत में काम करके घर का गुजारा और दवाईयों का इंतजाम करती थी, ले कि न अमरा राम की हालत में कोई सुधार नहीं आ रहा था।

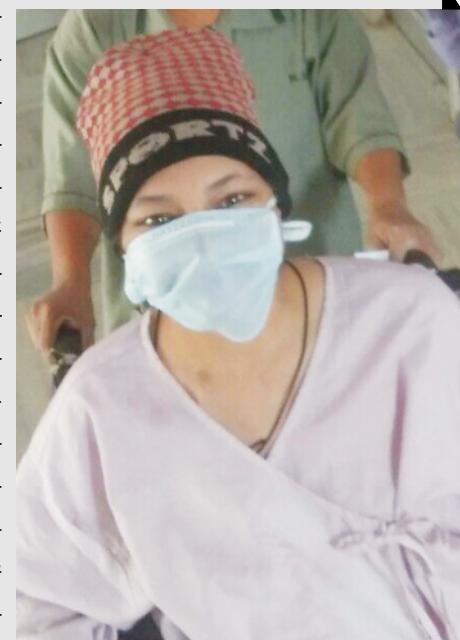
इन्हीं परिस्थितियों के

बीच उन्हें किसी परिजन के द्वारा ‘सेवा परमो धर्म ट्रस्ट’ के प्रकल्पों के बारे में जानकारी मिली। बिना समय गँवाए वे उदयपुर आये और ट्रस्ट के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल से मुलाकात की और अपनी हालत स उन्हें रुबरू कराया। प्रशांत जी ने उनकी हालत को देखते हुए उन्हें तुरंत जयपुर के नारायण हॉस्पीटल भिजवाया जहाँ कुछ दिनों पश्चात् अमरा राम का सफल ऑपरेशन हुआ। ‘सेवा परमो धर्म ट्रस्ट’ एवं आप सभी दानवीर दानदाताओं के सहयोग का ही प्रताप है कि अमरा राम आज स्वस्थ हो कर अपने रोजमर्रा के कार्य बिना किसी सहारे तथा परेशानी से कर पा रहे हैं।

जिन्दगी मेरी हिना सी रच गई क्योंकि मुझे नयी किडनी जो मिल गई...

करीब तीन सालों से किडनी की बीमारी से पीड़ित हीना को अपनी जिंदगी अंधकारमय दिखने लगी थी। उसको लगा था कि अब वह शायद ज्यादा जी नहीं पायेगी। उसके परिजन भी निराश हो गए, लेकिन उदयपुर के ‘सेवा परमो धर्म ट्रस्ट’ ने ईलाज के लिए एक लाख रुपए की सहायता करके उसके जीवन में रोशनी भर दी।

जयपुर निवासी स्व. हकीम शेख की बीस वर्षीय पुत्री हीना का करीब तीन वर्ष पूर्व बीमार होने पर चैकअप करवाया गया किडनी की बीमारी होने का पता चला। परिवारजनों ने नांदेड के एक प्राइवेट अस्पताल में भी चैकअप करवाया जहाँ डॉक्टरों ने उस की किडनी ट्रांसप्लांट के लिए सुझाव दिया और जानकारी दी कि इस ईलाज में करीब दस लाख रुपये का खर्च आएगा। ‘सेवा परमो धर्म ट्रस्ट’ के अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि हीना के परिवारजनों के पास इतने रुपये नहीं थे कि वे उसका ईलाज करवा पाते। परिवार में पाँच सदस्य हैं और मासिक कमाई मात्र



सात—आठ हजार रुपये हैं। परिवारजन अपनी लाडली बेटी को खोना नहीं चाहते थे, इसलिए उन्होंने ऑपरेशन की धनराशि जुटाने के काफी प्रयास किए। इधर हीना की तबीयत भी खराब होने लगी थी। परिजनों ने कुछ जेवर भी बेच दिए, पर ईलाज के लिए पूरा पैसा नहीं मिल पाया। इसी बीच, उन्हें ‘सेवा परमो धर्म ट्रस्ट’ के बारे में जानकारी मिली। परिजन तुरंत उदयपुर पहुँचे। श्री प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि हीना के बारे में ट्रस्ट ने जानकारी ली और उसके बाद उसे एक लाख रुपए की सहायता उपलब्ध करवाई गई। इससे उसका निडियाद, गुजरात के मूलजी भाई पटेल हॉस्पीटल में ऑपरेशन संभव हो सका। ईलाज के बाद हीना खुश और स्वस्थ है। श्री प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि हीना की जिंदगी में उजियारा देखकर हम सब भी अति प्रसन्न हैं।

जिसमें ज्ञान, वही बड़ा



सत्संग उसी मनुष्य का सार्थक होता है, जिसके मन के भाव सच्चे हों। मनुष्य धन एवं आयु से बड़ा नहीं होता बल्कि ज्ञान से बड़ा कहलाता है। मनुष्य को थोड़ा सा भी सत्संग मिल जाए तो जीवन ही सफल हो जाता है। यह बात 15 से 18 नवम्बर 2017 तक आयोजित 'अपनों से अपनी बात' कार्यक्रम में संस्थापक चेयरमैन पूज्य श्री कैलाश जी 'मानव' ने कही। उन्होंने निःशुल्क ऑपरेशन के लिए आए पूर्व पोलियोग्रस्त

बच्चों से कहा कि आत्मविश्वास सबसे बड़ी पूँजी है, उसे हमेशा सहेज कर रखें। जो समाज और संसार हित के लिए काम करे वही महापुरुष है। उसका चरित्र स्वयं प्रकट हो जाता है। चोरी से कभी कोई धनवान नहीं बनता और दान करने वाला कभी कंगाल नहीं हो सकता।

अध्यक्ष सेवक प्रशांत भैया ने कहा कि कोई बड़ी बात कहना बहुत आसान है, लेकिन वैसा कार्य करना या उस पर अमल करना बहुत कठिन है।

आज के युग में बोलने वाले तो बहुत मिल जाते हैं, लेकिन उस पर अमल करने वाले कम ही मिलते हैं। खुद को जानने के लिए ध्यान जरुरी है। ध्यान से ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति होती है। ध्यान से तनाव के क्षणों में भी शांत रहा जा सकता है और आप आचरण पर भी नियंत्रण रख सकते हैं। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण 'संस्कार' चैनल पर किया गया। संचालन महिम जैन और ओमपाल सीलन ने किया।

दरिद्र की सेवा से ही खुश होते हैं प्रभु : सांपला



केन्द्रीय राज्यमंत्री ने किया नारायण सेवा संस्थान का अवलोकन

केन्द्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता राज्यमंत्री विजय सांपला ने कहा है कि दरिद्र की सेवा से भगवान खुश होते हैं। वे 26 नवम्बर, 2017 को नारायण सेवा संस्थान के बड़ी ग्राम परिसर में 501 पूर्व पोलियोग्रस्त एवं दिव्यांगों के सर्जरी एवं सहायक उपकरण वितरण शिविर का

उद्घाटन कर रहे थे। 'नारायण सेवा संस्थान' की 32 वर्षीय सेवा यात्रा के बारे में उन्होंने कहा कि यदि मानवता के क्षरित होते मूल्यों की पुनर्स्थापना करना है, तो इसकी प्रेरणा इसी संस्थान से मिलेगी। उन्होंने कुछ दिव्यांगों को ट्राईसार्इकल एवं छील चेयरों का वितरण भी किया।

संस्थान संस्थापक पदमश्री कैलाश जी 'मानव' ने सांपला का स्वागत करते हुए संस्थान के निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की जानकारी दी। उन्होंने फरवरी 2018 में दिल्ली के राजौरी गार्डन में दिव्यांग एवं निर्धन युवक-युवतियों के होने वाले सामूहिक विवाह की जानकारी दी। समारोह को राजस्थान जनजाति आयोग की अध्यक्षा प्रकृति खराड़ी, अखिल भारतीय वैश्य महासम्मेलन, नई दिल्ली के श्री सत्यभूषण जैन तथा बाल कल्याण समिति राजस्थान की प्रोग्राम डायरेक्टर नीतू सिंह ने भी सम्बोधित किया। इस अवसर पर श्री देवराज शर्मा, महावीर खराड़ी, डॉ ओ..पी महात्मा, विष्णु शर्मा 'हितैषी', सत्येन्द्र जैन आदि भी उपस्थित थे। संचालन महिम जैन ने किया।

सहायता व चयन शिविर

190 दिव्यांगों का निःशुल्क सर्जरी के लिए चयन

देश के विभिन्न शहरों में नारायण सेवा संस्थान की ओर से नवम्बर – दिसम्बर 2017 में पोलियो करेक्टिव सर्जरी तथा कृत्रिम अंग लगाने के लिए चयन शिविर आयोजित किए गए।



मलपुरा

राजकीय प्राथमिक विद्यालय, मलपुरा जिला आगरा (उ. प्र) में करबे के समस्त सेवा निवृत्त शिक्षकों के सौजन्य से 8 नवम्बर 2017 को विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच एवं ऑपरेशन हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया। विशिष्ट अतिथि श्री सुरेन्द्र सिंह राधा स्वामी, श्री सुरेन्द्र सिंह भगौर, श्री महेन्द्र सिंह चाहर, श्री विजेन्द्र सिंह चाहर, श्री राकेश कुमार रामपुरीया, एयरफोर्स के वॉरंट ऑफिसर श्री अत्तर सिंह, श्री महेन्द्र सिंह भगौर भरतपुर वाले व श्री अजय सिंह टेंट वाले थे।

नारायण सेवा संस्थान के चिकित्सक डॉ बी आर शिंदे एवं उनकी टीम ने शिविर में आए 180 दिव्यांगों की जाँच की जिनमें से 40 का ऑपरेशन के लिए चयन किया गया। अन्य दिव्यांगों में 15 को कैलिपर व 6 को बैसाखी की जोड़ियां निःशुल्क प्रदान की गईं। प्रभारी मुकेश शर्मा ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान की निःशुल्क सेवाओं की जानकारी दी। संस्थान के वरिष्ठ साधक श्री मुकेश त्रिपाठी व आगरा आश्रम के प्रभारी श्री ज्ञान गुर्जर ने अतिथियों का सम्मान किया।

अलवर

श्री महालक्ष्मी हॉल, अलवर (राजस्थान) में नारायण सेवा संस्थान शाखा अलवर के तत्वावधान में अग्रवाल महासभा के सौजन्य से 26 नवम्बर 2017 को विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच एवं ऑपरेशन हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया। विशिष्ट अतिथि विधायक श्री बनवारी लाल जी सिंधल, पूर्व मंत्री अग्रवाल महासभा श्री विरेन्द्र जी मोदी, अध्यक्ष देवेन्द्र जी गर्ग, यूआईटी चेयरमैन श्री देवी सिंह जी शेखावत, एडवोकेट श्री हरि शकर जी गोयल, मंत्री अग्रवाल महासभा श्री प्रमोद जी गुप्ता, पूर्व अध्यक्ष श्री अशोक जी अग्रवाल व मनोज जी अग्रवाल थे।

डॉ. मुकेश जी, जयपुर एवं उनकी टीम ने शिविर में आए 210 दिव्यांगों की जाँच की, जिनमें से 35 का निःशुल्क ऑपरेशन के लिए चयन किया गया। अन्य दिव्यांगों में 24 को ट्राइसाइकल, 7 को व्हीलचेयर, 20 को बैसाखी की जोड़ियां निःशुल्क प्रदान की गईं। श्री मनीष हिण्डोनिया ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान की निःशुल्क सेवाओं की जानकारी दी। संस्थान के वरिष्ठ साधक श्री मुकेश त्रिपाठी ने अतिथियों का सम्मान किया। 12 दिव्यांगों के कृत्रिम अंग बनाने के लिए डॉ प्रकाश- दिल्ली, डॉ नाथसिंह व डॉ भंवर सिंह शेखावत- जयपुर ने नाप लिए।





कानपुर

केडीएम स्कूल बर्गा-8 कानपुर (उत्तरप्रदेश) में नारायण सेवा संस्थान एवं अमर उजाला फाउण्डेशन के सौजन्य से 10 दिसम्बर 2017 को विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच एवं ऑपरेशन हेतु चयन शिविर एवं कृत्रिम अंग नाप शिविर का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि जेल मंत्री श्री जय कुमार सेनी व विशिष्ट अतिथि माहापौर श्रीमती प्रभिला जी पाण्डे, विधायक श्री अमिताभ वाजपेयी, श्री भगवती प्रसाद जी एवं श्री अरुण जी पाठक, पूर्व विद्यायक श्री सतीश जी निगम एवं श्री अजय जी विधाधर, कलेक्टर श्री सुरेन्द्र सिंह जी, ए.जे.डी श्री अविनाश चन्द्र जी, आयुक्त अविनाश सिंह जी, पुलिस अधीक्षक श्री अनुराग जी आर्य, केडीएम चेयरमैन श्री संजय जी कपूर थे।

'नारायण सेवा संस्थान' के चिकित्सक डॉ. बी.आर शिंदे एवं उनकी टीम ने शिविर में आए 1150 दिव्यांगों की जांच की जिनमें से 50 का निःशुल्क ऑपरेशन के लिए चयन किया गया। अन्य दिव्यांगों में 60 को ट्राईसाइक्ल, 25 को व्हीलचेयर, 15 श्रवण यंत्र व 25 को बैसाखी की जोड़ियां निःशुल्क प्रदान की गईं। आर्थोपेडिक इंजीनियर डॉ विकास, डॉ सुरेन्द्र व टेक्नीशियन उमेश कुमार तथा विकास कुमार ने 55 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ पांव लगाने के लिए नाप लिया। संस्थान के वरिष्ठ साधक व शिविर प्रभारी श्री दल्लाराम पटेल व उनकी टीम के हरि प्रसाद लद्ढा, नरेन्द्र सिंह झाला, राम सिंह, मोहन लाल व श्री लोगर डांगी ने संपूर्ण शिविर की व्यवस्थाओं को संभाला। श्री दल्लाराम ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान की निःशुल्क सेवाओं की जानकारी दी।

मोरबी

पंचमुखी हनुमान मंदिर मोरबी जिला राजकोट (गुजरात) में नारायण सेवा संस्थान एवं समस्त दानदाताओं के सौजन्य से 3 नवम्बर 2017 को विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच एवं ऑपरेशन हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया। विशिष्ट अतिथि क्षेत्रीय विधायक श्री कांति भाई अमृतिया, समाजसेवी धनशयाम सिंह जी झाला, सिम्पोलो ग्रुप के ठाकरशी, प्रहलाद सिंह जी झाला, श्री मनसुख भाई डोडिया, श्रीमती हेमा बेन गाजरिया, श्री मयूर भाई जोशी व श्री जयन्ती भाई ठुमर थे।

संस्थान के आर्थोपेडिक डॉ. बी.आर शिंदे व उनकी टीम ने शिविर में आए 121 दिव्यांगों की जांच कर निःशुल्क ऑपरेशन के लिए 26 का चयन किया। 10 दिव्यांगों को ट्राईसाइक्ल, 5 को व्हील चेयर व 20 को बैसाखी की जोड़िया निःशुल्क प्रदान की गई। संस्थान के राजकोट आश्रम प्रभारी श्री तरुण नागदा ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान की निःशुल्क सेवाओं की जानकारी दी। शिविर प्रभारी हरि प्रसाद लद्ढा ने शिविर का संचालन किया।





सतना

दादा सुखेन्द्र सिंह स्टेडियम, सतना (म.प्र) में नारायण सेवा संस्थान एवं जिला प्रशासन के सौजन्य से 3 दिसम्बर 2017 को विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच एवं ऑपरेशन हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया।

मुख्य अतिथि सांसद श्री गणेश सिंह जी व विशिष्ट अतिथि जिला पंचायत अध्यक्ष श्रीमती सुधा सिंह जी, जिला कलेक्टर श्री मुकेश जी शुक्ला व सभी ब्लॉक सीईओ थे। 'नारायण सेवा संस्थान' के ऑर्थोपेडिक इंजीनियर डॉ पंकज जी व टेक्नीशियन श्री अनुराग जी एवं उनकी टीम ने शिविर में आए 30 दिव्यांगों की जांच की जिनमें से 6 का ऑपरेशन के लिए चयन किया गया। 8 दिव्यांगों के कृत्रिम अंग बनाने के लिए मेजरमेंट लिया। श्री मुकेश त्रिपाठी ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान की निःशुल्क सेवाओं की जानकारी दी।

हरदा

जिला चिकित्सालय हरदा (म.प्र) में नारायण सेवा संस्थान एवं मध्यप्रदेश प्रशासन के सौजन्य से 3 दिसम्बर 2017 को विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच एवं ऑपरेशन हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया। विशिष्ट अतिथि जिला परिषद आयुक्त श्री के. डी त्रिपाठी, नायब तहसीलदार श्री नितेश जी देशमुख, उपसंचालक सामाजिक न्याय व अधिकारिता विभाग श्रीमती प्रियंका जी गोयल, पार्षद श्रीमती अनिता जी अग्रवाल, सामाजिक कार्यकर्ता श्री रवि जी अमानी थे।

ऑर्थोपेडिक इंजीनियर डॉ विधि जी राड़ीया व टेक्नीशियन श्री प्रवीण जी वाघेला एवं उनकी टीम ने शिविर में आए दिव्यांगों की जांच कर उन्हें 19 कृत्रिम अंग निःशुल्क प्रदान किए गए। प्रभारी श्री हरि प्रसाद लद्ढा ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान की निःशुल्क सेवाओं की जानकारी दी व उनका सम्मान किया।



वाराणसी

अशोक विहार कालोनी फेस-1 पार्क, वाराणसी (उ.प्र) में भारत विकास परिषद 'वरुण' के सौजन्य से 28 नवम्बर 2017 को विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच एवं ऑपरेशन हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया।

'नारायण सेवा संस्थान' के ऑर्थोपेडिक इंजीनियर डॉ मानस रंजन साहू एवं उनकी टीम ने शिविर में आए 223 दिव्यांगों की जांच की जिनमें से 33 का ऑपरेशन के लिए चयन किया गया। अन्य दिव्यांगों में 56 को ट्राईसाइकल व 11 को छील चेयर निःशुल्क प्रदान की गई। प्रभारी श्री हरि प्रसाद लद्ढा ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान की निःशुल्क सेवाओं की जानकारी दी व उनका सम्मान किया।



सेवा सम्मान

शहर-कर्स्बों में आत्मीय स्नेह मिलन

नारायण सेवा संस्थान के तत्त्वावधान में विभिन्न शहर - कर्स्बों में नवम्बर 2017 में स्नेह मिलन समारोह आयोजित किए गए। जिनमें संस्थान के सहयोगियों व दानदाताओं का अभिनन्दन किए जाने के साथ ही निशुल्क सेवा प्रकल्पों को जरुरतमंदों के द्वारा तक पहुंचाने का निर्धय किया गया।



मंदसौर

जैन मांगलिक भवन, दशरथ नगर मंदसौर(म.प्र) में 18 नवम्बर 2017 को भमाशाह सम्मान समारोह आयोजित किया गया। विशिष्ट अतिथि श्रीमती धापु बाई पाटीदार, डॉ हीरालाल, श्री कैलाश नारायण, श्री राधेश्याम जी एवं मनोहर लाल जी थे। अतिथियों का स्वागत व दानदाताओं का सम्मान प्रभारी साधक श्री जितेन्द्र पटेल, दिलीप मेघवाल व संचालन निरंजन कुमार ने किया।



मुजफ्फरनगर

उत्तरप्रदेश के मुजफ्फरनगर में 18 नवम्बर को नई मण्डी/मादी की धर्मशाला मे आयोजित आत्मीय स्नेह मिलन एवं दानदाता समारोह में विशिष्ट अतिथि श्री सुशील कुमार जी अग्रवाल, स्वामी अशोकानन्द जी महाराज, साध्वी अनुसुइया देवी जी तथा श्री राकेश जी अग्रवाल थे। अतिथियों व भामाशाहों का सम्मान प्रभारी साधक श्री जतन सिंह भाटी व नरेश व्यास ने तथा संचालन श्री गणपत रावल ने किया।



उज्जैन

गुजराती समाज धर्मशाला, वेद नगर उज्जैन(म.प्र) में 19 नवम्बर 2017 को संस्थान सहयोगियों का आत्मीय स्नेह मिलन समारोह सानन्द संपन्न हुआ। विशिष्ट अतिथि श्री ब्रजेश कुमार जी भदौरिया, श्री उमेश कुमार जी साद, श्री रघुनाथ सिंह जी चौहान, श्रीमान राकेश जी दीक्षित, श्रीमती अंजना जी मुदलियार व मीरा दीदी सेन थी। कार्यक्रम में 350 से अधिक समाजसेवी दानदाता उपस्थित थे। अतिथियों व दानदाताओं का सम्मान प्रभारी साधक श्री जितेन्द्र पटेल ने व संचालन निरंजन कुमार ने किया।

हरिद्वार

उत्तराखण्ड के हरिद्वार में 19 नवम्बर को भारत सेवा संघ मे आयोजित आत्मीय स्नेह मिलन एवं दानदाता समारोह में विशिष्ट अतिथि श्री अशोक जी अग्रवाल, श्रीमती शशि जी अग्रवाल, श्री वी.के गुप्ता जी, श्री रविन्द्र जी गुप्ता, श्री महावीर जी मित्तल, श्रीमती सरोज जी, श्री सुशील कुमार जी गर्ग व श्री प्रभात भूषण जी थे। अतिथियों का सम्मान प्रभारी साधक श्री जतन सिंह भाटी व नरेश व्यास ने तथा संचालन श्री गणपत रावल ने किया।





मुम्बई

मुम्बई के गोरेगांव वेस्ट के गोविन्द दलवी सभागृह में 30 नवम्बर 2017 को भामाशाह सम्मान समारोह संस्थान के संस्थापक चेयरमैन पूज्य श्री कैलाश जी मानव के सानिध्य में सानंद सम्पन्न हुआ। उन्होंने दानदाताओं का अभिनन्दन करते हुए कहा कि आप जैसे मनीषियों का सम्मान करते हुए हमारे सांस्कृतिक और राष्ट्रीय इतिहास में दैदिप्यमान दान और त्याग के आदर्श महादानियों का सहज स्मरण होता है। पीडितों की सेवा करना सबसे बड़ा धर्म है जो हमारे जीवन को भी सार्थक बनाता है। समारोह के विशिष्ट अतिथि श्री विश्वजीत जी शर्मा, श्री चमन भाई जी, श्री रमन जी लोढ़ा, श्रीमती कमलेश जी जिंदल, श्रीमती हेमलता जी, श्रीमती मोनाजी चेनानी, श्री प्रकाश जी जोगेश्वर, श्रीमती दर्शन देवी जी गुप्ता, श्री रथुनाथ प्रकाश जी, श्रीमती उत्तम कुदलानी जी व श्री नरेन्द्र जी पारीक थे। अतिथियों का स्वागत व दानदाताओं का सम्मान मुम्बई गोरेगांव आश्रम के प्रभारी श्री ललित लोहार, मुकेश सेन व आनन्द सिंह ने किया। संचालन महिम जैन ने किया।



भोपाल

मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल में 10 दिसम्बर को शाहपुर कम्प्यूनिटी हॉल में आयोजित आत्मीय स्नेह मिलन एवं दानदाता समारोह के मुख्य अतिथि राजस्व मंत्री श्री उमा शंकर गुप्ता थे। विशिष्ट अतिथि क्षेत्रीय सांसद श्री आलोक जी संजर, नगर निगम महापौर श्री सुरजीत सिंह जी चौहान, श्री एस.एस परतोली जी, श्री डी.एल गुप्ता जी, श्री एम.आर गुप्ता जी, श्री जे.एल राठौड़ जी, श्री डी.के सक्सेना जी, श्रीमती कान्ता जी सक्सेना, श्री राजीव जी अग्रवाल, श्री हरभजन जी शिवहरे, श्री ज्ञान जी सक्सेना, श्री ए.पी गुप्ता जी, श्रीमती कन्ति जी वर्मा थी। कार्यक्रम की शुरुआत कम्प्यूनिटी हॉल परिसर स्थित शहीद स्मारक पर मोमबत्ती जलाकर कैटन देवाशीष शर्मा को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। अतिथियों व भामाशाहों का सम्मान करते हुए समाजसेवी एवं संस्थान की भोपाल शाखा के अध्यक्ष श्री विष्णुशरण जी सक्सेना ने संस्थान के निशुल्क सेवा प्रकल्पों की जानकारी दी। कार्यक्रम में उनका विशेष रूप से अभिनन्दन किया गया। संचालन श्री ओमपाल सीलन ने किया।

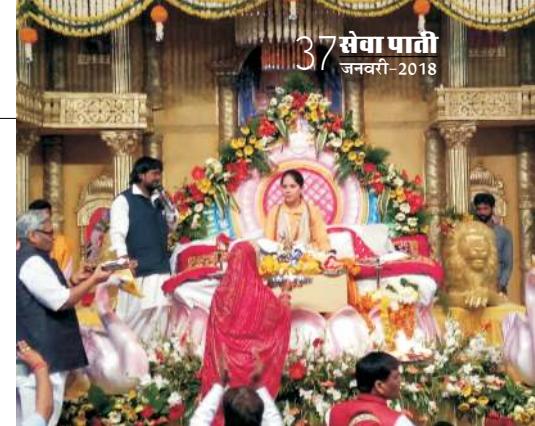
शहर-शहर भक्ति की रसधार

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर द्वारा दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध एवं वंचितजन के निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की सहायतार्थ देश के विभिन्न शहरों में नवम्बर-दिसम्बर 2017 में कथाज्ञान आयोजित किए गए।



मन ही बंधन और मोक्ष का कारण: अरुण कृष्ण शास्त्री

मनुष्य का मन ही बंधन का और मोक्ष का भी कारण है। यदि यह मन संसार के विषय सुखों में आसक्त होता है तो बंधन का कारण बन जाता है और जब वह प्रभु के चरणों में लीन होने से मोक्ष का कारण बनता है।। यह बात 29 नवम्बर, 2017 को नारायण सेवा संस्थान की ओर से दिव्यांगों की निःशुल्क चिकित्सा के लिए छीन्दवाड़ा (म.प्र) में आयोजित “श्रीमद् भागवत कथा” में श्री अरुण कृष्ण शास्त्री जी महाराज ने कही। मनुष्य के मन में छिपी अहमता और ममता ही दुखी करती है। इसलिए भागवत कथा को जीवन में उतारना चाहिए। संचालन सुरेन्द्र भारद्वाज ने किया।



केवल हरि का नाम पवित्र : जया किशोरी

नारायण सेवा संस्थान की ओर से दिव्यांगों की निःशुल्क चिकित्सा के लिए नागौर में 20 से 29 नवम्बर तक आयोजित “श्रीमद् भागवत कथा” में व्यासपीठ पर विराजित राधा स्वरूपा जया किशोरी जी ने कहा कि भगवान की प्राप्ति का सबसे सरल मार्ग भक्ति मार्ग है। कलयुग में दुख से दूर रहने का सर्वश्रेष्ठ साधन श्रीमद् भागवत पढ़ना व सुनना है। भागवत कथा अमृततुल्य है, इसको श्रवण करते रहना चाहिए। संचालन कुंज बिहारी मिश्रा ने किया।

पीड़ित परिवारों को दें खुशियों का उपहार

त्रिदिवसीय “नानी बाई रो मायरो”: कैलाश ‘मानव’

नारायण सेवा संस्थान के लियो का गुड़ा (बड़ी) स्थित मीरा की मुरली भवन के इंसानियत सभागार में 4 से 6 दिसम्बर 2017 तक त्रिदिवसीय “नानी बाई का मायरा” कथा हुई। आस्था भजन चैनल से सीधे प्रसारित इस आयोजन में संस्थापक पूज्य श्री कैलाश जी ‘मानव’ ने सेवा शिरोमणि नरसी मेहता के जीवन से संबंधित घटनाओं व उनके भक्ति चरित्र का वर्णन करते हुए दूसरों की मदद करते रहने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि जिस तरह भगवान श्री कृष्ण ने नरसी मेहता की बेटी का मायरा भर उनकी समस्या का निवारण किया, उसी प्रकार हमें भी दीन – दुखी, पीड़ित एवं



दिव्यांगों की जिंदगी में खुशी और प्रेम का मायरा भरने के लिए आगे आना चाहिए। कथा के दौरान वृद्धावन से आए कलाकारों ने प्रसंगानुसार ज्ञांकिया प्रस्तुत की। कुंज बिहारी द्वारा रास नृत्य की ज्ञांकी में विशेष प्रस्तुति दी

गई। पूज्य मानव जी कहा कि कभी किसी की निन्दा नहीं करनी चाहिए और न ऐसे कटु वचन बोलने चाहिए जिससे किसी को कष्ट पहुंचे। उन्होंने कहा कि भगवान कृष्ण के परम भक्त नरसीजी जब बेटी के ससुराल में मायरा भर पाने की स्थिति में नहीं थे और बेटी ससुराल की प्रताङ्गना से तंग आकर अपने पिता को कोस रही थी कि यदि आज मां जिंदा होती तो कम से कम एक चुनरी तो अवश्य लातीं। भगवान कृष्ण ने तब अपने भक्त नरसी की पुकार पर नानीबाई का ऐसा मायरा भरा कि देखने वाले दंग रह गए। भगवान ने कपड़े, गहने, सोने के सिक्के, हीरे, जवाहरात और पूरे गाँव को उपहार प्रदान कर भक्त का मान रखा। संचालन महिम जैन ने किया।

अपंग, अनाथ, विधवा, वृद्ध एवं वंचितजनों की सेवा में सतत् सेवारत्

दिव्यांगों को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाने के लिए निःशुल्क प्रशिक्षण केन्द्र
संचालित किये जा रहे हैं। आपश्री से प्रार्थना है कि अपना सहयोग प्रदान करावें।

मोबाइल / कम्प्यूटर / सिलाई / मेहन्दी प्रशिक्षण सोजन्य राशि

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि	7500/-	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि	75,000/-
3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि	22500/-	20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि	150000/-
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि	37500/-	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि	225000/-

50 रोगियों की आजीवन भोजन / नाश्ता मित्री

वर्ष में एक दिन दोनों समय की आजीवन भोजन मित्री सहयोग राशि	22,000/-
वर्ष में एक दिन एक समय की आजीवन भोजन मित्री सहयोग राशि	11,000/-
वर्ष में एक दिन की आजीवन नाश्ता मित्री सहयोग राशि	5,000/-

आजीवन लालन-पालन योजना 1,00,000/-

आप बन सकते हैं किसी अनाथ निर्धन बच्चे के आजीवन पालनहार 1 लाख रूपयों का अनुदान करके।
(एक बच्चा 18 वर्ष तक की आयु तक अथवा 18 वर्ष के बाद भी यदि वह उच्च शिक्षण
प्राप्त कर चाहे तो संस्थान के सानिध्य में ही रहे।)



विकलांगों के लिए कृत्रिम अंग, सहायक उपकरण हेतु सहयोग राशि

वर्ग	सह. राशि रु. एक नग	सह. राशि रु. 3 नग	सह. राशि रु. 5 नग	सह. राशि रु. 11 नग
तिपहिया साईकल	4,500	13,500	22,500	49,500
व्हील चेयर	3,500	10,500	17,500	38,500
केलिपर्स	1,800	6,400	9,000	19,800
वैशाखी	550	1,650	2,750	6050

कृत्रिम अंग सहयोग राशि

उपकरण	रूपये
कृत्रिम अंग	10,000/-

प्रति निःशक्त शिविर

सहयोग राशि : 1,51,000/-
सम्पर्क करें : 09929534444

सेवा के विविध प्रकल्प आपसे दान सहयोग की अपील

कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को
बनायें यादगार..जन्मजात पोलियो ग्रस्त विकलांगों के आँपरेशन हेतु सहयोग राशि

आँपरेशन संख्या	सहयोग राशि	आँपरेशन संख्या	सहयोग राशि
501 आँपरेशन के लिए	17,00,000	40 आँपरेशन के लिए	1,51,000
401 आँपरेशन के लिए	14,01,000	13 आँपरेशन के लिए	52,500
301 आँपरेशन के लिए	10,51,000	5 आँपरेशन के लिए	21,000
201 आँपरेशन के लिए	07,11,000	3 आँपरेशन के लिए	13,000
101 आँपरेशन के लिए	03,61,000	1 आँपरेशन के लिए	5000

द्वार्द सहयोग प्रतिदिन

1 निःशक्त द्वार्द सहयोग राशि - 1,100/-	51 निःशक्त द्वार्द सहयोग राशि - 56,100/-
11 निःशक्त द्वार्द सहयोग राशि - 12,100/-	101 निःशक्त द्वार्द सहयोग राशि - 1,11,100/-
21 निःशक्त द्वार्द सहयोग राशि- 23,100/-	501 निःशक्त द्वार्द सहयोग राशि- 5,51,100/-

आपका यह सहयोग संस्थान के कॉरपस फण्ड में
जायेगा जिसका उपयोग निःशक्तजनों की सेवा में होगा

आजीवन संरक्षक राशि 51,000/-

आजीवन सदस्य राशि 21,000/-

ऑनलाइन डोनेशन

संस्थान के दानदाता-भामाशाह महानुभावों से सादर आग्रह है कि आपश्री
ऑनलाइन डोनेशन भी डेबिट कार्ड और वॉलेट्स के माध्यम से भी कर सकते हैं।

Billdesk



For Master Card, Visa Card and American Express Users.

Axis Bank



For Master Card and Visa Card Users.

CC Avenue



Credit card, Debit Card, Net Banking, Wallets



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:-
0294 6622222, 3990000

नारायण सेवा संस्थान

‘सेवाधाम’, सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

हृदय रोग एवं गम्भीर बीमारियों से पीड़ित मासूमों के लिये करें सहयोग

संख्या	सहयोग राशि
1 बच्चे के ऑपरेशन हेतु प्रारम्भिक सौजन्य	1,25,000
1 बच्चे के ऑपरेशन हेतु आंशिक सौजन्य	31,000
1 बच्चे के ऑपरेशन हेतु दवाइयाँ सौजन्य	21,000

कृपया आपश्री अपना दान—सहयोग चैक/द्राफ्ट द्वारा सेवा परमो धर्म के पक्ष में ट्रस्ट के पते पर भेजने का कष्ट करें अथवा अपना दान—सहयोग ट्रस्ट के



PNB

2973000100078348
(IFSC CODE-PUNB0297300)

ICICI

693501700358
(IFSC CODE-ICIC0006935)

BOI

661510110002880
(IFSC CODE-BKID0006615)

AXIS

910010039986608
(IFSC CODE-UTIB0000097)

SBI

36114271342
(IFSC CODE : SBIN0011406)

में सीधे जमा करवाकर पे इन स्लीप भेजकर सूचित करने की कृपा करावें।

आपश्री गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त रोगी भाई-बन्धु को नया जीवन देना चाहते हैं तो उसके सम्पूर्ण शल्य चिकित्सा खर्च के लिए संस्थान के निम्न नम्बरों पर सम्पर्क करें

सम्पर्क सूत्र - 0294-6655555 फैक्स-0294-6661052

कृपया मदद करें
गम्भीर बीमारियों से
पीड़ित बच्चों की

www.spdtrust.org
info@spdtrust.org

मानव जी के प्रेरणा पुंज



स्व. आचार्य श्री राम शर्मा एवं
भगवती देवी जी



श्री मानव जी के पूज्य पिताश्री
स्व. श्री मदन लाल जी एवं भातुश्री सोहिंरी देवी जी

संस्थान के सम्बल



स्व. श्री राजपल जी 'एप्स.' जैन
चेयरमैन, धैर्य नेत्र समिति, विसलपुर, पाली (राज.)



स्व. डॉ. आर.के. अग्रवाल
विष्वात कैंसर रोग विशेषज्ञ



स्व. श्री पी.जी. जैन
पी.जी.जैन/हरियामाली (सोजत रोड)



स्व. श्री जैननाराज जी लोदा
मुख्य/प्राप्तराज (पाली)

नारायण पिल्डन एकडमी

आपश्री से विनम्र अनुरोध है कि ग्रामीण क्षेत्रों के निर्धन परिवारों के बच्चों की शिक्षा हेतु अपना योगदान प्रदान करें। ताकि आपश्री के आशीर्वाद एवं योगदान से ये बच्चे आत्म निर्भर होकर देश के विकास में सम्मान के साथ अपना योगदान सुनिश्चित कर सकें।

* एक बच्चे की शिक्षा हेतु दान राशि (कक्षा के जी से बारहवीं तक) 4.5 लाख रुपये।

* एक कक्षा (20 बच्चों) की शिक्षा हेतु दान राशि 1 वर्ष के लिए 6 लाख रुपये।

* सम्पूर्ण बैच (20 बच्चों) की (केजी से बारहवीं) तक की शिक्षा हेतु दान राशि 90 लाख रुपये।

* एक बच्चे का शिक्षा, भोजन, स्टेशनरी आदि का सम्पूर्ण मासिक खर्च 3000 रुपये।

* एक बच्चे का सम्पूर्ण खर्च 36 हजार रुपये।

नारायण दिव्यांग सहायता केन्द्र

अलवर

श्री आर.एम. वर्मा, मो.-09024749075
के.वी. पल्लिक स्कूल, 35 लादिया
बाग अलवर (राज.)

काठमाण्डू, नेपाल

श्री संदीप माथुरिया, 09779851021098

हजारीबाग

श्री द्वार्मल जैन
मो.-09430175837
अखण्ड ज्योति ज्ञान केन्द्र, मेन रोड
सदर थाना गली
हजारीबाग (झारखण्ड)

कैथल (हरियाणा)

श्री पंकज बिन्दिलेश, मो. 09896323203

खरसिया

श्री बजरंग बंसल, मो.-09329817446
शान्ति ड्सेज, निवर चदन तालाब
शनि मन्दिर के पास
खरसिया (छ.ग.)

चण्डीगढ़

श्री ओमप्रकाश गौतम
मो. 9316286419, म.न.-3658
सेक्टर-46/सी, चण्डीगढ़-160020

जम्मु

श्री जगदीश राज गुप्ता
मो.-09419200395
गुरु आशीर्वाद कूटीर, 52-सी
अपार्टमेंट शिव शक्ति नगर
जम्मु-180001

राजकोट

श्री तस्ख नागदा, मो. 09529920083
भगत सिंह गार्डन के सामने
आकाशवाणी चौक शिवशक्ति
कॉलोनी, ब्लॉक नं. 15/2
युनीवर्सिटी रोड, राजकोट (गुजरात)

जयपुर, चौगान स्टै.

श्री मनीष कुमार खण्डेलवाल
मो. 8696002432, बी-16
गोविंददेव कॉलोनी, चौगान स्टैडियम
के पीछे, गणगौरी बाजार, जयपुर (राज.)

जालना (महाराष्ट्र)

श्रीमती विजया भूतंडा
मो. 02482-233733

महोबा शास्त्रा

श्रीमान राम आसरे-मो.-9935232257
सिंधी कॉलोनी, गाँधीनगर-महोबा (उ.प्र.)

जुलाना मण्डी

शाह श्रीराम निवास जिन्दल,
शाह श्री मनोज जिन्दल
मो. 9813707878
108, जुलाना मण्डी, जीन्द (हरियाणा)

धनबाद (झारखण्ड)

श्री भगवानदास गुप्ता-09234894171
07677373093 गांव-नापो खुर्द
पो.-गोसई बालिया, जिला-हजारीबाग

परभणी (महाराष्ट्र)

श्रीमती मंजु दरडा-मो. 09422876343

पाचोरा (महाराष्ट्र)

श्री सीताराम जी-मो. 9422775375

शाहदरा शास्त्रा

श्रीमान विशाल जी अरोडा-8447154011
श्रीमान रविंशंकर जी अरोडा-9810774473
IV/1461 गली नं. 2 शालीमार पार्क,
D.C.B. ऑफिस के पास
शाहदरा (ईस्ट दिल्ली)

नागपुर

श्री हेमन्त मेघवाल
मो. 09529920092
13, अम्बाजरी ले-आऊट निट स्वीमिंग
के सामने, धर्मपेट कॉलेज के पीछे,
ब्लूमिंग बर्ड्स कॉन्वेंट स्कूल, नागपुर

बालोतरा (राज.)

श्री चेतनप्रकाश गोयल
मो. 9460666142

बिलासपुर (छ.ग.)

डॉ. योगेश गुप्ता
मो.-09827954009

मधुरा

श्री दिलीप जी वर्मा, मो. 08899366480
09027026890, 1, द्वारिकापुरी, कंकाली

सिरसा, हरियाणा

श्री सतीश जी मेहता मो. 9728300055
म.न.-705, से.-20, पार्ट-द्वितीय
सिरसा, हरियाणा

मुम्बई

श्री प्रेम सागर गुप्ता, मो. 9323101733
सी-5, राजविला, वी.पी.एस. रोड,
क्रोस रोड नम्बर-2, वेस्ट मुलुंड, मुम्बई

मुम्बई

श्रीमती रानी दुलानी, न.-028847991
9029643708, 10-बी/बी,
वाईसराब पार्क, थाकुर विलेज
कांदीवली, मुम्बई-400101

मुम्बई (कान्दीवली)

श्री चिमन भाई महेता
मो. 09930356227, 56/58 जनसुख
अपार्टमेंट, कन्सरबा रोड
मुम्बई कान्दीवली (प.) 400067

नरगाना (हरियाणा)

श्री धर्मपाल गर्ग, मो.-09466442702,
श्री राजेन्द्र पाल गर्ग मो.-9728941014
165-हाऊसिंग बांडे कॉलोनी नरगाना, जीन्द

कोलकाता

श्री नारायण सिंह राजपुरोहित
मो. 09529920097,
म.न.-158, बी.ब्लॉक, लेक टाउन
कोलकाता-700089 (प.बं.)

आकोला

श्रीमान हरिश जी मानधरण
मो.न.- 9422939767, आकोट मोटर
स्टेप्प, आकोला (महाराष्ट्र)

आगरा शास्त्रा

श्रीमान ओम प्रकाश जी अग्रवाल
मो.न.- 9897068944, 64ए ओल्ड
विजयनगर कॉलोनी, आगरा (उ.प्र.)

गुरुग्राम

श्री गणपत रावल, मो.-09529920084
973/3 गल्ली न. 3 राजीव नगर
ईस्ट, राज टेलर के सामने,
गुरुग्राम (हरियाणा)

हापुर (उ.प्र.)

श्री मनोज कंसल
मो.-09927001112, डिलाइट
टैन हाऊस, कबाडी बाजार, हापुर

हाथरस (उ.प्र.)

श्री दास बृजेन्द्र, मो.-09720890047
दीनकुटी सत्संग भवन, सादाबाद

पूर्णे

श्री सुरेन्द्रसिंह झाला, मो. 09529920093
17/153 मेन रोड, गणेश सुपर मार्केट
गोखले नगर, पूर्णे-16

सुमेरपुर (राज.)

श्री गणेश मल विश्वकर्मा
मो. 09549503282

मुम्बई

श्री ललित लौहार, मो. 9529920088
श्री मुकेश सैन, मो.- 09529920090
श्री जमना शंकर मेनारिया
मो.-09529920089
श्री आनन्द सिंह, मो. 07073452174
एफ 1/3, हरि निकेतन सोसायटी,
सीएचएस लि., अपोजिट बसन्त 1
गैलेक्सी, गौरेवांग वेस्ट, मुम्बई

नारायण निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर

रायपुर

श्री भरत पालीवाल, मो. 7869916950
मीरा जी राव, म.न.-29/500 टीवी
टावर रोड, गली नं.-2, फैस-2
श्रीरामनगर, मो.-शंकरनगर, रायपुर, छ.ग.

मधुरा

श्री नवनीत सिंह पंवार
मो.-7023101163
157-डी, कृष्णा नगर, मथुरा (उ.प्र.)

मोदीनगर, उ.प्र.

एस.आर.एम. कॉलेज के सामने,
मॉर्डन एकेडमी स्कूल के
पास, मोदीनगर

शाहदरा, दिल्ली

डॉ. राजीव मिश्रा
बी-85, ज्योति कॉलोनी, दुर्गापुरी
चौक, शाहदरा, दिल्ली-32

गजियाबाद

श्री भंवर सिंह राठौड़
मो. 08588835716, 184, सेठ
गोपीमल धर्मशाला केलावाला,
दिल्ली गेट
गजियाबाद (उ.प्र.)

रोहिणी

श्री माणक सोलंकी मो.-08588835717
श्री वेद प्रकाश शर्मा मो.-08588835719
श्री प्रवेंजन साहू मो.-08588835718
सी-7/232, सेक्टर-8, स्वीमिंग पूल
के पास, रोहिणी, दिल्ली-85

बड़ोला

श्री जितेश व्यास
मो. 09529920081, म.न.-बी-13 बी,
एस.टी. सोसायटी, टीवी हॉस्पिटल के
पीछे, गोत्री रोड,
बड़ोला - 390021

नारायण निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर, नारायण कृत्रिम अंग निर्माण एवं केलिपर सुजन वर्कशॉप

अहमदाबाद

श्री कैलाश चौधरी
मो. 09529920080
सी-5, कुशाल अपार्टमेंट,
शाहीबाग, अण्डर ब्रीज के नीचे,
शाहीबाग, अहमदाबाद (गुजरात)

अलीगढ़

श्री योगेश निगम, मो. 7023101169
एम.आई.जी. -48, विकास नगर
आगरा रोड, अलीगढ़ (यू.पी.)

इन्दौर

श्री जितेन्द्र पटेल, मो. 09529920087
जी-1, विनीत श्री सम्पदा, 14 कल्पना
लोक कॉलोनी, खजराना मंदिर रोड
इन्दौर

बैंगलोर

श्री खुबीलाल मेनारिया
मो.: 09341200200
म.न.- 507/4, (129-2)
न्यू डायगोनल रोड
भीमा ज्वेलर्स के पीछे
3-ल्लॉक, जयनगर
बैंगलूरु

सूरत

श्री अचल सिंह
मो. 09529920082,
27, सप्पाट टाऊन शीप, सप्पाट स्कूल के
पास, परवत पाटीया

अम्बाला

श्री भंवर सिंह राठौड़
मो. 7023101160
सविता शर्मा, 669, हाऊरिंग बोर्ड
कॉलोनी अरबन स्टेट के पास,
सेक्टर-7 अम्बाला (हरियाणा)

जयपुर

श्री विक्रम सिंह चौहान
मो. 9928027946
बद्रीनारायण वैद फिजियोथेरेपी
हॉस्पीटल एण्ड रिचर्स सेन्टर
बी-50-51 सनराइज सिटी, पोक्ष मार्ग
निवास, झोटवाडा, जयपुर

फतेहपुरी, दिल्ली

श्री जतनसिंह भाटी, मो.- 858835711
09999175555, कटरा बरियान,
अम्बर होटल के पास, फतेहपुरी
दिल्ली-6

हैदराबाद

श्री महेन्द्रसिंह रावत, 09573938038
4-7-123, लीलावती भवन संतोषी
माता मंदिर के पास
इसामिया, बाजार, हैदराबाद

आगरा

श्री ज्ञान गुर्जर, मो. 7023101174
127, नौर्थ विजय नगर कोलोनी
राधा कृष्ण मन्दिर के पास, पंजाब
नेशनल बैंक के पीछे, आगरा (उ.प्र.)

नमन...वंदन...धन्यवाद... करुण हृदयी दानदाताओं को



श्री एवं श्रीमती बी.एस. वर्मा
श्रीमला (हि.प्र.)



श्री अनिल एवं मंजुला अग्रवाल
बरेली (उ.प्र.)



श्री राम जी गुप्ता- श्रीमती कमला देवी
बलिया (उ.प्र.)



डॉ धनराज सिंखवाल एवं श्रीमती तारा
जलगांव (महा.)



श्रीमती सुष्मा सिंह
इलाहाबाद (उ.प्र.)



श्री माणकलाल साबू एवं श्रीमती रामध्यारी
बुलडाना (महा.)



श्री राधेश्याम कानूनेगा
मिवानी (हरियाणा)



श्री वासदेव खना
गाजियाबाद (उ.प्र.)
यमुना नगर (हरियाणा)

कृपया आपश्री सहमति पत्र के साथ अपनी करुणा-सेवा भेजें

आदरणीय अध्यक्ष महोदय,

मैं (नाम) सहयोग मद

उपलक्ष्य में/स्मृति में संस्थान द्वारा

संचालित सेवा कार्यों में रूपये का चेक नं. / डी.डी. नं. / एम.ओ. / पे-इन स्लीप दिनांक .

..... से सहयोग भेजने की सहमति प्रदान करता हूँ/ करती हूँ।

पूर्ण पता

जिला

पिन कोड

राज्य

मो. नं. वाट्सअप नं. ई-मेल

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम पर दान-सहयोग प्रदान करें।

हस्ताक्षर

अपने बैंक खाते से संस्थान 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 संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F करवाकर PAY IN SLIP भेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके। टेल नम्बर JDHN01027F

Bank Name	Branch Address	RTGS/NEFT Code	Account
Allahabad Bank	-3,BapuBazar	ALLA0210281	50025064419
AXISBank	-UitCircle	UTIB0000097	097010100177030
Bank of India	-H.M.Sector-5	BKID0006615	661510100003422
Bank of Baroda	-H.M,Udaipur	BARBOHIRANM	30250100000721
BANK OF MAHARASHTRA	Arihant Complex Plot No. 16, Thoran Banwre City Station Marg,udaipur	MAHB0000831	60195864584
Canara Bank	Madhuban	CNRB0000169	0169101057571
CENTRAL BANK OF INDIA	UDAIPUR	CBIN0283505	00000001779800301
HDFC	358-Post Office Road, Chetak Circle	HDFC0000119	50100075975997
ICICI Bank	-Madhuban	ICIC0000045	004501000829
IDBI Bank	-16SaheliMarg	IBKL0000050	050104000157292
Kotak Mahindra Bank	-8-C, Madhuban	KKBK0000272	0311301094
Punjab National Bank	-KalajiGoraji	PUNB0297300	2973000100029801
Union Bank of India	-UdaipurMain	UBIN0531014	310102050000148
State Bank of India	-H.M.Sector-4	SBIN0011406	31505501196
VIJAYA BANK	Gupteshwar Road Titardi	VIJB0007034	703401011000095
YesBank	-GoverdhanPlaza	YESB0000049	004994600000102

संस्थान को दिया गया दान-सहयोग आयकर अधिनियम 1961 की धारा 80G के अन्तर्गत 50 प्रतिशत नियमानुसार कर में छूट के योग्य है।

नारायण सेवा संस्थान | 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

► चैनलों पर संस्थान के सेवा कार्य ▼

भारत में संचालित चैनल

- आस्था 9.00 am- 9.20 am 7.40pm- 7.55 pm
- जी टी.वी. 05.00 am 06.00 am
- पारस टीवी 4.20 pm 4.38 pm
- अरिहन्त 07.30 pm 07.50 pm
- (आस्था भजन) 7.40 am 8.00 am
- (सत्संग) 7.10 pm 7.30 pm

विदेश में संचालित चैनल

- संस्कार 7.40 pm - 8.00 pm
- आस्था (यू.के./यू.एस.ए.) 8.30 am -8.45 am, 8.30 am- 8.45 am
- जी टी.वी. APAC 8.30 am-9.00 am
- एम.ए. टीवी (UK) 08.10 am-08.30 am
- JUS Panjabi 4.30 pm-4.40 pm Sat, Sunday Only
- South Africa 8.00 am 8.30 am (CAT)
- UK 8.30 am - 9.00 am USA 7.30 am - 8.00 am (ET)
- Middle East 8.30 am 9.00 am (UAE)

पहुने-लिखनेका मिलेगा उपहार डॉक्टर इंजीनियर बनने का सपना होगा साकार

संस्थान द्वारा संचालित निःशुल्क 'नारायण चिल्ड्रन एकेडमी'
गरीब, असहाय, निर्धन व बनवासी क्षेत्र के बच्चों के लिए शिक्षा, संस्कार, भोजन व
आवास की 'निःशुल्क' व्यवस्था हेतु 'आपश्री' का सहयोग सादर प्रार्थनीय है।



सम्पर्क 0294-6622222, 9649499999, 3990000

www.facebook.com/Narayan-Seva-Sansthan https://twitter.com/narayanseva_ info@narayanseva.org

सेवा-पाती (मासिक पत्रिका) मुद्रण तारीख 1 जनवरी, 2018, आर.एन.आई. नं. DELHIN/2017/73538, पोस्टल रजिस्ट्रेशन संख्या DL (DG-II)/8087/2017-2019, (प्रेषण तिथि हर माह की दिनांक 2 से 8 दिल्ली आर.एम.एस. दिल्ली डाकघर) स्वत्वाधिकार नारायण सेवा संस्थान, प्रकाशक ज्ञान सिंह द्वारा 6473, कटरा बरियान, फतेहपुरी, दिल्ली-110006 से प्रकाशित तथा एम.पी. प्रिंटर्स नोयडा से मुद्रित। मुद्रित संख्या 3,80,000 (मूल्य) 5 रुपये