

# सेवा पात्री



किडनी समस्या से मिली  
8 वर्षीय विशाखा को निज़ात

सेवा परमो धर्म ट्रस्ट

[www.spdtrust.org](http://www.spdtrust.org)

दिव्यांग भाई- बहिनों से  
सम्बन्धित भारत की

नं. 1 पत्रिका

यदि किसी कारणवश आपको पत्रिका प्राप्त नहीं हो रही है, तो समर्पक करें:- फोन नं. 0294-6655555



## ट्रस्ट के 'निःशुल्क' सेवा प्रकल्पों हेतु काँल करें

+91 9929777773



सेवा के इस कार्य में दें अपनी सहभागिता...  
जो किसी निःशक्ति के जीवन में उजाला ला सकें!



निःशुल्क शिविर



निःशुल्क हृदय ऑपरेशन



गम्भीर रोगों का इलाज



## सेवा पाती

फरवरी, 2018

► वर्ष 01 ► अंक 10 ► मूल्य ₹ 05

► कुल पृष्ठ » 44

### संपादक मंडल

मार्ग दर्शक □ कैलाश चन्द्र अग्रवाल  
सम्पादक □ प्रशान्त अग्रवाल  
डिजाइनर □ विएन्ड्र सिंह राठौर

### संपर्क (कार्यालय)



## नारायण सेवा संस्थान

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

Web □ [www.narayanseva.org](http://www.narayanseva.org)  
E-mail □ [info@narayanseva.org](mailto:info@narayanseva.org)

# CONTENTS

## इस माह में

पाठकों हेतु

जन्म दिवस

मानव साहब के 72 वें वर्ष में प्रवेश पर अभिनन्दन...

23



अन्य  
स्तंभ

- ⇒ महाशिवरात्रि का महत्व 05
- ⇒ योगासन करें, रहें योगमुक्त 06
- ⇒ मुरिकिलों से सीखें 07
- ⇒ सेव खाने के लाभ 08
- ⇒ सर्दियों में गुड सेवन के फायदे 09

निःशुल्क शिविर

170 दिव्यांगों की जाँच एवं 90 कृत्रिम अंगों का वितरण

25



- ⇒ नक्ता का पाठ 10
- ⇒ तुलसी के फायदे और उपयोग 11
- ⇒ सर्द नौसम नें आस्था का खतरा 12
- ⇒ खुश रहने के लिए जरूरी बातें 13
- ⇒ तुलसी के औषधीय गुण 14
- ⇒ जीवन में सफल होने के सूत्र 15
- ⇒ बीमारियाँ बाँट रहे हैं खिलोने 16

सहायता शिविर

निःशुल्क सेवा में बनें सहभागी

27



- ⇒ स्वानी दयानन्द जयंती 17
- ⇒ जलस्तम्भ की मदद 18
- ⇒ सर्दियों में रखें देखभार 20
- ⇒ करण को मिला नव जीवन 21
- ⇒ किंडनी ईलाज हेतु मदद 22
- ⇒ कथा ज्ञान यज्ञ 29

## अपनों से अपनी बात



पू. कैलाश 'मानव'

## परिस्थितियों से सामना

[संगत का प्रभाव हर प्राणी पर अवश्य ही पड़ता है। जो जैसी संगत में रहेगा, वो वैसा ही हो जायेगा। बहुत विरल ही होते हैं, जिन पर संगत का असर नहीं पड़ता है।]



क बार शिवाजी महाराज ने सुरक्षा की दृष्टि से द्वारपाल से कहा, “सायं सूर्यास्त पश्चात् द्वार बंद कर देना और किसी के भी कहने पर द्वार मत खोलना, चाहे कुछ भी हो जाये।” एक दिन शिवाजी को नगर निरीक्षण के पश्चात् आने में देर हो गयी। शिवाजी द्वार पर पहुँचे और द्वारपाल से द्वार खोलने के लिए कहा। द्वारपाल शिवाजी की वाणी पहचान नहीं सका और उसने द्वार खोलने से मना कर दिया। यद्यपि, उसे पता था कि रात्रि के इस पहर में द्वार पर स्वयं शिवाजी महाराज ही थे। इस प्रकार पूरी रात शिवाजी महाराज को द्वार के बाहर गुजारनी पड़ी। सुबह होने पर द्वारपाल ने द्वार खोला। शिवाजी अन्दर आये और द्वारपाल से परिचय जानने के पश्चात् भी रात्रि को द्वार नहीं खोलने का कारण पूछा, तो द्वारपाल ने अति सम्मानपूर्वक निर्भीकता से कहा, “मैं आप ही के आदेश का पालन कर रहा था। यदि मैं आपके आदेश की पालना नहीं करता तो यह आपका अपमान होता। रात्रि को मैं निर्भीकता से अपने दृढ़ निश्चय पर अड़िग रहा। यदि मैं द्वार खोल देता तो प्रजा में आपके आदेश का कोई सम्मान नहीं रहता और सभी सोचते कि शिवाजी ने स्वयं के हित हेतु नियम की अवहेलना कर दी।” द्वारपाल की बात सुनकर शिवाजी अत्यन्त प्रसन्न हुए और द्वारपाल को अपना निजी अंगरक्षक नियुक्त कर दिया। सार यह है कि विपरीत परिस्थितियाँ होने पर भी निर्भीक व्यक्ति उनका सामना दृढ़ निश्चय के साथ करता है और परिस्थितियों को अपने वश में कर लेता है, जबकि कमज़ोर व्यक्ति उनके समक्ष घुटने टेक कर हार मान लेता है। अतः निर्भीक बनकर सदैव अडिगता के मार्ग पर अग्रसर होते रहें। परिस्थिति तब खुद हार मान लेगी। ■■■

## प्रेरक प्रसंग



'सेवक' प्रशान्त मेहता

## संगत का असर

[बुरे व्यक्ति अच्छे व्यक्ति को भी बुरा बना देते हैं, अतः बुरे रास्ते पर चलने वाले व्यक्तियों से सदैव दूर रहना ही उचित होगा।]



क बार एक जवान लड़का बुरी संगत में फँस गया। उसके पिताजी ने उससे बुरी संगत छोड़ने के लिए कहा तो उसने जवाब दिया कि मैं भले ही उनके साथ रहता हूँ, परन्तु उनकी गंदी आदतें नहीं सीखता हूँ। मुझ पर उनकी बातों का कोई असर नहीं होता है। तब पिताजी ने उसे बुरी संगत से निकालने के लिए एक उपाय सोचा। एक दिन वे बाजार से एक किलो सेब लाये। उन्होंने अपने बेटे को बुलाकर सब सेब फ्रिज में रखने के लिए कहा। बेटे ने सेब लिये और वह उन्हें फ्रिज में रखने लगा तभी उसने देखा कि उनमें से एक सेब खराब था तो उसने पिताजी से कहा कि इन सेबों में से एक सेब सड़ हुआ है, इसे बाहर फेंक दूँ क्या? तब पिताजी ने कहा- नहीं, नहीं, कोई बात नहीं। इसे भी रखे रहने दो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ेगा। बेटे ने वे सभी सेब वैसे के वैसे फ्रिज में रख दिये। दूसरे दिन पिताजी ने बेटे से फ्रिज में रखे वे सेब मंगवाये। बेटा जब फ्रिज में से सेब लेकर आ रहा था तो उसने देखा कि उस थैली में 4-5 सेब सड़ गये थे। उसने पिताजी से कहा- मैंने कहा था ना कि वो सड़ हुआ सेब फेंक देता हूँ, देखिये इसकी वजह से अन्य दूसरे 4-5 सेब भी सड़ गये, परन्तु आपने मेरी बात नहीं मानी। यदि आप मेरी बात मान लेते तो सेब सड़ते नहीं। पिताजी ने तुरन्त कहा- बेटा, मैं भी तुम्हें यही समझा रहा था कि यदि तुम बुरे लड़कों के साथ रहोगे तो तुम्हारी भी आदतें उनकी तरह बुरी बन जायेंगी, ठीक इन सेबों की तरह। बेटा पिताजी की बात समझ गया और उसने उसी दिन से बुरी संगत छोड़ दी। बुरे रास्तों पर ले जाने वाले मित्रों से सदैव दूर ही रहना चाहिए, क्योंकि किसी ने सही ही कहा है कि जीवन में 'संगत' का असर अवश्य ही पड़ता है। ■■■

अध्यात्म ज्ञान

# महाशिवरात्रि का महत्व

शिव की महान रात्रि 'महाशिवरात्रि' का त्यौहार भारत के आध्यात्मिक उत्सवों की सूची में सबसे महत्वपूर्ण है। सदगुरु बता रहे हैं कि यह रात इतनी महत्वपूर्ण यों है और हम इसका लाभ कैसे उठा सकते हैं।



**ह**र चंद्र माह के चौदहवें दिन या अमावस्या से एक दिन पहले शिवरात्रि होती है। एक कैलेंडर वर्ष में आने वाली बारह शिवरात्रियों में से फरवरी-मार्च में आने वाली महाशिवरात्रि आध्यात्मिक रूप से सबसे महत्वपूर्ण है। इस रात धरती के उत्तरी गोलार्ध की स्थिति ऐसी होती है कि इंसान के शरीर में ऊर्जा कुदरती रूप से ऊपर की ओर बढ़ती है। इस दिन प्रकृति इंसान को अपने आध्यात्मिक चरम पर पहुँचने के लिए प्रेरित करती है। इसका लाभ उठाने के लिए इस परंपरा में हमने एक खास त्यौहार बनाया जो रात भर चलता है।

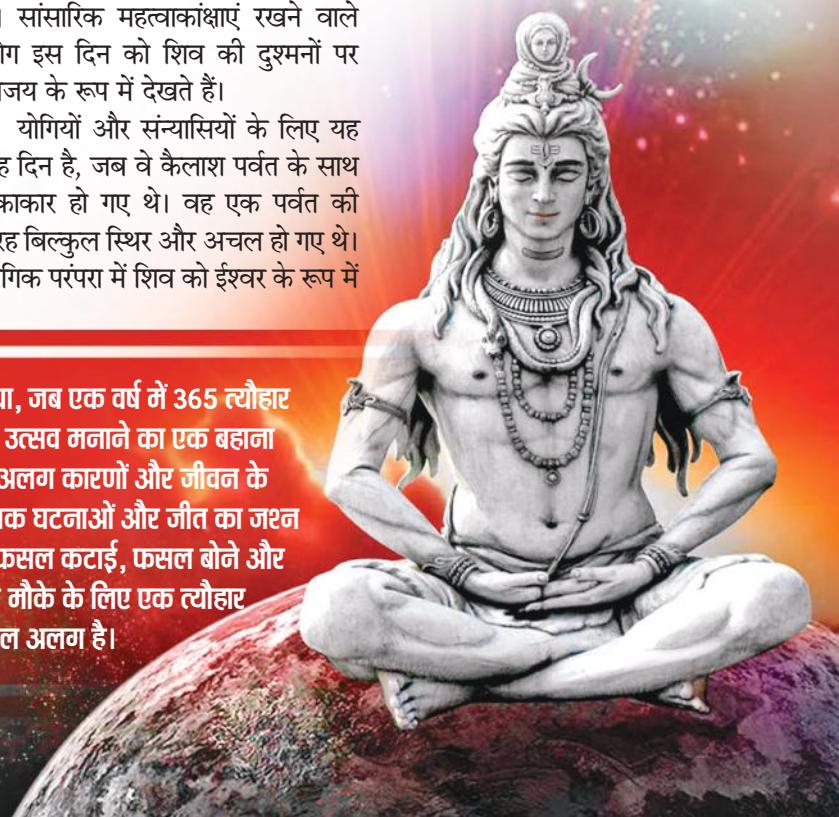
आध्यात्मिक मार्ग पर चलने वाले लोगों के लिए महाशिवरात्रि का त्यौहार बहुत महत्वपूर्ण है। यह गृहस्थ जीवन बिताने वाले और दुनिया में महत्वाकांक्षा रखने वाले लोगों के लिए भी महत्वपूर्ण है। गृहस्थ जीवन में रहने वाले लोग महाशिवरात्रि को शिव की विवाह वर्षांठ के रूप में मनाते हैं। सांसारिक महत्वाकांक्षाएं रखने वाले लोग इस दिन को शिव की दुश्मनों पर विजय के रूप में देखते हैं।

योगियों और संन्यासियों के लिए यह वह दिन है, जब वे कैलाश पर्वत के साथ एकाकार हो गए थे। वह एक पर्वत की तरह बिल्कुल स्थिर और अचल हो गए थे। योगिक परंपरा में शिव को ईश्वर के रूप में

सदगुरु भारतीय संस्कृति ने एक समय ऐसा था, जब एक वर्ष में 365 त्यौहार होते थे। दूसरे शब्दों में उन्हें बस वर्ष के हर दिन उत्सव मनाने का एक बहाना चाहिए होता था। इन 365 त्यौहारों को अलग-अलग कारणों और जीवन के अलग-अलग उद्देश्यों से जोड़ा गया। ऐतिहासिक घटनाओं और जीत का जशन मनाया जाता था। जीवन के खास मौकों जैसे फसल कटाई, फसल बोने और पकने के समय भी त्यौहार मनाए जाते थे। हर मौके के लिए एक त्यौहार होता था, परन्तु महाशिवरात्रि का महत्व बिल्कुल अलग है।

नहीं पूजा जाता है, बल्कि उन्हें प्रथम गुरु, आदिगुरु माना जाता है, जो योग विज्ञान के जन्मदाता थे। कई सदियों तक ध्यान करने के बाद एक दिन वे पूरी तरह स्थिर हो गए। वह दिन महाशिवरात्रि है। उनके भीतर की सारी हलचल रुक गई और वे पूरी तरह स्थिर हो गए। इसलिए संन्यासी महाशिवरात्रि को स्थिरता की रात के रूप में देखते हैं।

किंवदंतियों को छोड़ दें तो योगिक परंपरा में इस दिन और रात को इतना महत्व इसलिए दिया जाता है, क्योंकि यह आध्यात्मिक साधक के लिए जबर्दस्त संभावनाएं प्रस्तुत करता है। आधुनिक विज्ञान कई चरणों से गुजरने के बाद आज उस बिंदु पर पहुँच गया है जहाँ वह प्रमाणित करता है कि हर वह चीज, जिसे आप जीवन के रूप में जानते हैं, पदार्थ और अस्तित्व के रूप में जानते हैं, जिसे आप ब्रह्मांड और आकाशगंगाओं के रूप में जानते हैं, वह सिर्फ एक ही ऊर्जा है जो लाखों रूप में खुद को अभिव्यक्त करती है। ■



योग

दिनचर्या में शामिल करें

# ‘योगासन’ रहें योगमुक्त

सूर्य नमस्कार

यो

गासन में सबसे असरकारी और लाभदायक सूर्य नमस्कार है। इसमें सभी आसनों का सार छूपा हुआ है। सूर्य नमस्कार का अभ्यास 12 स्थितियों में होता है। इसके आसनों को बहुत ही आसानी से किया जा सकता है।

सूर्य मुद्रा हमारे शरीर के अग्नि तत्वों को संचालित करती है। सूर्य की उंगली का संबंध यूरेनस ग्रह से है। सूर्य नमस्कार करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है, खून का प्रवाह तेज होता है, ब्लड प्रेशर में लाभ होता है और वजन कम होता है। सूर्य नमस्कार करने से कई रोगों से छुटकारा मिलता है। इसे करने से आने वाले वर्ष में हर दिन



स्वस्थ जीवन जी सकेंगे। खुद को रोगों से लड़ने के लिए तैयार कर सकेंगे। इन योगासनों की खूबी यह है कि इन्हें करने से आप कई तरह की बीमारियों से बच सकते हैं।

## कपालभाति

शरीर में ऊर्जा का संचार करने और तनाव दूर करने के लिए कपालभाति प्राणायाम करें। इससे पूरे शरीर को सही तरह से ऑक्सीजन मिलता है। इसकी सबसे खास बात यह है कि इसके नियमित अभ्यास से नसों में भी ऑक्सीजन आसानी से पहुँच जाता है। यह शरीर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त करता है। ब्लड प्रेशर के मरीज इसे करने के लिए सुखासन, सिद्धासन, पद्मासन में से एक किसी भी आसन में बैठ जाएं, कमर सीधी रखें और दोनों हाथों को घुटनों पर रख कर नजर को सीधा रखें। सांस लेते वक्त नाभि को अन्दर की तरफ लें जाएं और सांस बाहर करते वक्त नाभि को बाहर रखें तथा सांस बाहर आराम से करें।

## अनुलोम - विलोम

अनुलोम - विलोम प्रणायाम को नाड़ी शोधन के नाम से भी जाना जाता है। इस आसन को करने के लिए उम्र का कोई बंधन नहीं है, हर उम्र के व्यक्ति इसका लाभ उठा सकते हैं। इसे नियमित रूप से करने पर शरीर की सारी नाड़ियां शुद्ध व निरोगी रहती हैं। इसके अलावा, इस आसन को करने से सर्दी, जुखाम व दमा में भी काफी राहत मिलती है। अनुलोम-विलोम प्रणायाम करते वक्त तीन क्रियाएं की जाती हैं। पूरक, कुम्भक और रेचक। इसको नियमित रूप से 10 मिनट तक करने पर भी स्वास्थ्य को कई लाभ मिलते हैं। इस योग को भी आप अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं, जिससे आने वाला वर्ष सुखद और रोगमुक्त रहे। ■

बदलती जीवन शैली और बढ़ते प्रदृष्टि ने हमारे जिंदगी में तमाम तरह के बदलाव किए हैं। इनमें सबसे ज्यादा कुछ बदला है तो यह कि अनेक तरह की बीमारियों ने अपनी जड़ें जमा ली हैं। संक्रान्त बीमारियाँ हमारे शरीर पर आक्रमण करें, इससे पहले हमें खुद की रक्षा के लिए जल्दी कदम उठा लेने चाहिए जिससे शरीर रोगमुक्त रहे।

“

”

सीख

# मुटिकलों से सीखें

कोई मुसीबत आए तो उसे झटक  
कर आगे बढ़ जाएं।

ए

क गाँव में एक किसान रहता था। उसके पास बहुत से पशु थे जिनमें से एक बुद्धा गधा भी था। एक दिन किसान अपने गधे के साथ कहीं जा रहा था, तभी उसका गधा एक गढ़े में गिर गया। किसान ने उसे बाहर निकालने की कोशिश की, लेकिन सफल नहीं हो पाया। तब किसान ने गाँव के दूसरे लोगों को बुलाया, ताकि वे गधे को निकालने में मदद कर सकें। गाँववालों की तमाम कोशिशें भी विफल रहीं। थक-हर कर सभी ने फैसला लिया कि चूंकि गधा बुद्धा था और किसी काम का नहीं था तो उसे उसी गढ़े में दफना दिया जाए। किसान पहले तो फैसले से सहमत नहीं हुआ फिर

दूसरों के जोर देने पर वह राजी हो गया। गढ़े में गिरा हआ गधा सारी बातें सुन रहा था। उसने तय कर लिया कि वह किसी भी कीमत पर हार नहीं मानेगा। जब लोगों ने उसे दफनाने के लिए गढ़े में मिट्टी डालना शुरू किया तो गधे तो एक उपाय सूझा। जैसे ही लोग गढ़े में मिट्टी डालते तो वह हर बार मिट्टी को अपने ऊपर से झटक देता था और उसके ऊपर चढ़ जाता। धीरे - धीरे गढ़े में मिट्टी बढ़ती गई और गधा ऊपर आता गया। आखिर में गधे की तरकीब काम कर गई और वह गढ़े से बाहर निकल आया। गाँववाले गधे की बुद्धिमत्ता को देखकर हैरान रह गए। किसान खुद पर शर्मिदा हुआ और गधे को वापस अपने साथ ले गया। दिमाग के सही उपयोग से किसी भी क्षेत्र में सफलता आसानी से प्राप्त की जा सकती है। ■



## आँवला के फायदे एवं गुण

### आँवला - चमकती त्वचा के लिए

आँवला चमकती एवं स्वस्थ त्वचा बाह्य सौंदर्य की सबसे महत्वपूर्ण निर्धारक है। आँवला न केवल त्वचा को साफ करता है, अपितु दाग, मुंहासे, क्षतिग्रस्त कोशिकाओं एवं झुर्रियों को भी दूर करने में सहायता करता है। दैनिक दो चम्पच आँवला रस पिएं या फिर त्वचा पर आँवला का रस लगायें। आँवला विटामिन सी, एंटी ऑक्सीडेंट (anti Oxident), एंटी-एजिंग (anti ageing) और विरोधी बैक्टीरियल (anti bacterial) गुण से समृद्ध है। इसलिए, रंग में सुधार लाने और युवा त्वचा प्रदान करने में आँवला उपयोगी है।

### मंद बुढ़ापा गति हेतु फायदेमंत

बुढ़ापा एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और इसे कोई रोक नहीं सकता, परंतु आँवला इस प्रतिक्रिया की गति को मंद अवश्य कर सकता है। आँवला को नहाने के पानी में मिलाकर स्नान करने से यौवन अनुरक्षण (maintaining youth)



करने में सहायता मिलती है। इस फार्मूले को व्यापक रूप से वैदिक काल में इस्तेमाल किया जाता था।

### दिमाग तेज करें

आपका मस्तिष्क आपके शरीर के अन्य अंगों के कार्यों को नियंत्रित करता है। आपके दिमाग का लगातार काम करना और अच्छी हालत में रहना आपके आहार और ऑक्सीजन से आवश्यक पोषक तत्वों की आपूर्ति पर निर्भर करता है। आँवला

एक प्राकृतिक मस्तिष्क टॉनिक है और स्मृति तेज करने में और एकाग्रता को सुधारने में मदद करता है। दिमाग को पोषण देने के लिए इसे कच्चे रूप में खायें। ■

# फलों में श्रेष्ठ 'सेब'

रोज एक सेब खाने से हम डॉक्टर से हमेशा दूरी बनाये रख सकते हैं। डॉक्टर के पास जाना किसी को अच्छा नहीं लगता है। यदि एक सेब खाने से हम इससे बच सकते हैं तो इसने कोई हर्ज नहीं। सेब को एक चमत्कारी फल माना जाता है। सेब में बहुत से पौष्टिक तत्व होते हैं जो हमारे शरीर के लिए जल्दी होते हैं। इसे खाने से शरीर को बहुत से रोगों से लड़ने की क्षमता मिलती है।

**य**दि आप अपना वजन कम करने के लिए डाइटिंग पर हैं, तो सेब खाना आपके लिए बहुत फायदेमंद है, क्योंकि सेब में जीरो कैलोरी होती है और ढेर सारे पौष्टिक तत्व। सेब खाने से 'एक तीर से दो निशाने' लगेंगे, आप इसे खाकर अपनी भूख शांत करेंगे और मोटे भी नहीं होंगे। साथ ही, बहुत से पौष्टिक तत्व आपके शरीर को मिलेंगे। इसका यह फायदा है कि इसे खाने से बहुत सी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं। सेब खाने से कैंसर, डायबिटीज, दिल के रोग, दिमाग के रोग सब दूर हो जाते हैं।



**01 एनीमिया बीमारी दूर करता है:** एनीमिया में शरीर में खून की कमी हो जाती है।

इसमें खून नहीं बनता और हीमोग्लोबिन भी कम हो जाता है जिससे खून को लाल रंग नहीं मिलता है। सेब में आयरन होता है जो हीमोग्लोबिन को बढ़ाने में मदद करता है। यदि आप रोज सेब नहीं खा सकते हैं तो कुछ दिन तक ही रोज खाएं तब आपके शरीर में आयरन की कमी दूर हो जायेगी और एनीमिया रोग दूर होगा।

**02 कोलेस्ट्रॉल कम करता है:** सेब में मौजूद फाइबर कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। यह फाइबर पेट में जाकर मिलता है और कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।

**03 सफेद और मंजूबूत दाँत:** सेब आपके ब्रश की जगह नहीं ले सकता है, लेकिन इसे चबा चबा कर खाने से आपके दाँतों को सफेदी मिलती है। ऐसा करने से मुँह में बैक्टीरिया नहीं होते और उनसे जुड़ी कोई बीमारी भी नहीं होती है।

**04 डायबिटीज:** यदि आप रोज सेब खाते हैं तो आपको 28 प्रतिशत कम संभवना रहती है। इसमें मौजूद तत्व शरीर में गुलुकोस की कमी पूरा करते हैं जिससे आपको इन्सुलिन लेने की जरूरत नहीं पड़ती है।

**05 वजन संतुलित रखें:** मोटापा बहुत सी बीमारी की जड़ होता है और इसे कम करना हमारे लिए बहुत बड़ा सर दर्द होता है। वजन कम करने वालों के मन में हमेशा यह चलता रहता है कि वे क्या खा सकते हैं और क्या नहीं तथा किस प्रकार अपनी भूख को शांत करें, यही सोचते हैं। सेब में फाइबर अधिक होता है जिससे वजन नहीं बढ़ता है।

**06 अल्जाइमर बीमारी से बचाएः:** अल्जाइमर मस्तिष्क से सेब का जूस पीने से अल्जाइमर बीमारी से हमेशा बचा जा सकता है। सेब मस्तिष्क की कोशिकाओं की रक्षा करता है जिससे अल्जाइमर जैसे रोग नहीं होते हैं।

**07 पाचन सही रखें:** पाचन के लिए सेब बहुत अच्छा है। यदि हमारा पाचन तंत्र सही ढंग से काम ना करे तो समझो पूरा शरीर बीमार महसूस करता है। पाचन से ही शरीर के बाकी अंग अच्छे से काम करते हैं। सेब खाने से पाचन अच्छा होता है। इसे छिलका सहित खाएं तो अधिक फायदा होगा। अतः सेब का उपयोग करना स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त लाभकारी माना गया है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को सेब का सेवन प्रतिदिन करना चाहिए। ■■■

पोषाहार

# सर्दी में गुड़ अमृत समाज

भारत में गुड़ का अपना ही महत्व है, क्योंकि बच्चे और बड़े सभी इसे खाने का एक मौका भी नहीं छोड़ते, क्योंकि यह स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभकारी है तथा इसमें मौजूद गुण हमारे शरीर को कई बीमारियों से भी बचाते हैं।

## हड्डियों के लिए फायदेमंद

गुड़ में कैल्शियम के साथ फॉस्फोरस भी होता है जो हड्डियों को मजबूत करने में सहायक माना जाता है, वहीं चीनी हड्डियों के लिए नुकसानदायक होती है, क्योंकि चीनी इतने अधिक तापमान पर बनाई जाती है कि इसके कारण गत्रे के रस में मौजूद फॉस्फोरस खत्म हो जाता है।

## पाचन तंत्र और एनर्जी के लिए

गुड़ पाचन तंत्र को मजबूत कर कब्ज को रोकता है। यह हमारे शरीर में पाचन एंजाइम को सक्रिय करता है। इस प्रकार भोजन के उचित पाचन में मदद करता है। यही कारण है कि बहुत से लोग भोजन के बाद गुड़ खाना पसंद करते हैं।

## मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

विटामिन बी होने के कारण गुड़ मस्तिष्क से संबंधी बीमारियों को दूर करने की भी क्षमता रखता है। ग्रंथों में कहावत है कि गुड़, दही और मक्खन खाने वालों को बुढ़ापा जल्दी नहीं आता। इसीलिए, विशेषकर सर्दियों में गुड़ का सेवन जरूर करें।

## पेट की समस्या से निजात

जी हाँ, गुड़ पेट की समस्याओं से निपटने के एक बेहद आसान और फायदेमंद उपाय है। यह पेट में गैस बनना और पाचन क्रिया से जुड़ी अन्य समस्याओं को हल करने में बेहद लाभदायक है। खाना खाने के बाद गुड़ का सेवन पाचन में सहयोग करता है।

## सर्दी को रखे दूर

सर्दी के दिनों में या सर्दी होने पर गुड़ का प्रयोग आपके लिए अमृत के समान होगा। इसकी तासीर गर्म होने के कारण यह सर्दी, जुकाम और खास तौर से कफ से आपको राहत देने में मदद करेगा। इसके लिए दूध या चाय में गुड़ का प्रयोग किया जा सकता है।

## हिचकी से राहत

सूखे अदरक पाउडर के साथ गुड़ का उपयोग किया जाता है। 3 ग्राम गुड़, 500 मिलीग्राम सूखे अदरक पाउडर को लें। अब गुड़ को पीस कर उसमें अदरक पाउडर के साथ मिश्रण करें। अब गर्म पानी के साथ इस मिश्रण को खाएं। ■■■



जन्मजात पोलियोग्रस्त दिव्यांग बन्धु-बांधव जो घिसट-घिसट कर  
अपना जीवनयापन कर रहे हैं। उन्हें दें ऑपरेशन करवाकर नवजीवन

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

## प्रेरणादायक //

## नम्रता का पाठ

**[** मदद के लिए सदैव तैयार रहने वाले को ही समाज में प्रतिष्ठा हासिल होती है। इसलिए, जीवन में ऊँचाइयाँ हासिल करने के लिए व्यवहार में नम्रता का होना बेहद जरूरी है।’



ए

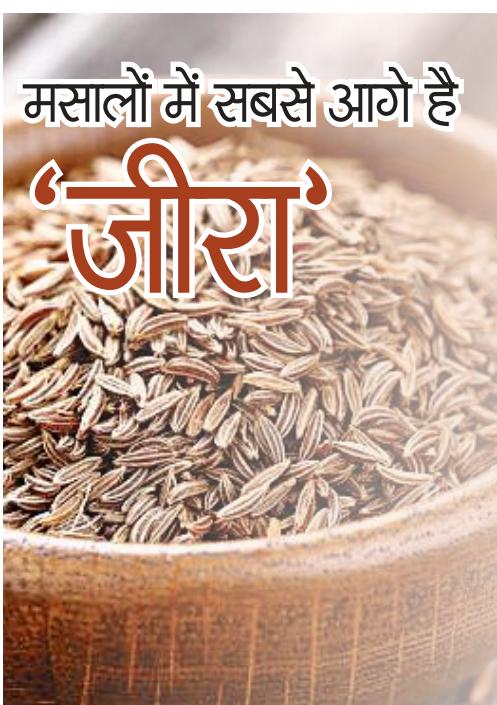
क बार अमेरिका के राष्ट्रपति जॉर्ज वॉशिंगटन नगर की स्थिति का जायजा लेने के लिए निकले। रास्ते में एक जगह भवन का निर्माण कार्य चल रहा था। वे कुछ देर के लिए वहाँ रुक गए और वहाँ चल रहे कार्य को गौर से देखने लगे। कुछ देर बाद उन्होंने देखा कि कई मजदूर एक बड़ा-सा पत्थर उठा कर इमारत पर ले जाने की कोशिश कर रहे हैं, किंतु पत्थर बहुत भारी था, इसलिए वह इतने मजदूरों के उठाने पर भी उठ नहीं आ रहा था। ठेकेदार उन मजदूरों को पत्थर न उठा पाने के कारण डांट रहा था, परन्तु खुद किसी भी तरह उन्हें मदद देने को तैयार नहीं था। वॉशिंगटन यह देखकर उस ठेकेदार के पास आकर बोले, ‘इन मजदूरों की मदद करो। यदि एक आदमी और प्रयास करे तो यह पत्थर आसानी से उठ जाएगा।’ ठेकेदार वॉशिंगटन को पहचान नहीं पाया और रौब से बोला, ‘मैं दूसरों से काम लेता हूँ, मैं मजदूरी नहीं करता।’ इस जवाब को सुन कर वॉशिंगटन घोड़े से उतरे और पत्थर उठाने में मजदूरों की मदद करने लगे। उनके सहारा देते ही पत्थर उठ गया और आसानी से ऊपर चला गया। इसके बाद वे पुनः अपने घोड़े पर आकर बैठ गए और बोले, ‘सलाम ठेकेदार साहब, भविष्य में कभी तुम्हें एक व्यक्ति की कमी मालूम पड़े तो राष्ट्रपति भवन में आकर जॉर्ज वॉशिंगटन को याद कर लेना।’ यह सुनते ही ठेकेदार उनके पैरों पर गिर पड़ा और अपने दुर्घटनाके लिए क्षमा मांगने लगा। वॉशिंगटन बोले, ‘मेहनत करने से कोई छोटा नहीं हो जाता। मजदूरों की मदद करने से तुम उनका सम्मान हासिल करोगे।’ उस दिन से ठेकेदार का व्यवहार नम्र हो गया तथा वह भी दूसरों के काम में मदद करने लग गया। ■■■

## मसालों में सबसे आगे है ‘जीरा’

जी

रा एपिएसी कुल से संबंधित है जिसका अंग्रेजी नाम श्क्यूमिन और वानस्पतिक नाम श्क्यूमिनम सायमिनम है। अपनी तीखी गंध और अनोखे फ्लेवर की वजह से इसका उपयोग व्यंजनों में ‘सबसे पहले एवं सबसे अधिक’ के आधार पर किया जाता है। दाल के बघार लगाने में इसका उपयोग सबसे अधिक किया जाता है। जीरे के उपयोग से शरीर स्वस्थ रहता है तथा व्यक्ति की पाचन क्रिया मजबूत बनी रहती है।

- इसके अतिकृति, भूने हुए जीरे के पावड़ का उपयोग भी हमारे यहाँ कई व्यंजनों में किया जाता है। चावल, सूप, सब्जियाँ हों या फिर अन्य किसी भी मसालों के मिश्रण में जीरे का प्रयोग जरूर होता है।
- जीरे में किसी भी चीज को पचाने का प्रमुख गुण होता है। गर्भवती महिलाओं में चक्कर-घबराहट की शिकायत हो या फिर प्रसव बाद दूध की मात्रा बढ़ाने के लिए भी जीरे के उपयोग की सलाह दी जाती है।
- जीरा भूख भी बढ़ाता है और बॉडी को डिटॉक्सिफिकेशन में भी मदद करता है।
- यह मेटाबॉलिज्म की क्रिया को बढ़ाता है और बॉइल्स के इलाज में भी उपयोगी है। ■■■



घरेलू नुस्खा

# चाय सेवन के फायदे और नुकसान

**H**

म सभी जानते हैं कि चाय पीना ज्यादातर लोगों की दिनचर्या का हिस्सा है। भारत में 80 से 90 प्रतिशत लोग दिन की शुरुआत एक गर्म चाय के कप से करते हैं, लेकिन कुछ अध्ययनों के अनुसार खाली पेट चाय पीना सहेत के लिए बहुत नुकसानदेह होता है, खासतौर पर गर्मियों में चाय बहुत नुकसानदायक होती है। दरअसल, चाय एक औषधीय पौधा (Medicinal Plant) है जो विशेषज्ञ की सलाह से दवा की तरह एक सीमित मात्रा में लिया जाना चाहिए। यह प्रतिदिन पीने के लिए नहीं होता है, यह आवश्यकतानुसार पीने पर ही लाभदायक है। चाय ठण्डी जलवायु एवं ठंडे वातावरण में रहने वालों के लिए ही लाभकारी होती है। इस पोस्ट में हम आपको चाय पीने के नुकसान, फायदे, चाय बनाने और पीने के सही तरीके तथा इस्तमाल की हुई चाय पत्ती से बने कुछ घरेलू नुस्खे बताएँगे। चाय पीने से हानियाँ (चाय के दुष्प्रभाव) निम्न प्रकार से हैं।

## चाय पीने से हानियाँ

**01** चाय पेट में एसिडिटी बढ़ाती है और आंतो (Intestine) और तथा पेट को खराब करती है। ज्यादा चाय के सेवन से पेट में नासूर (Ulcer) भी हो सकता है।

**02** खाली पेट चाय पीने से पाचन-शक्ति खराब होती है और सोते समय पीने से नींद कम आती है।

**03** अधिक चाय पीने से हृदय की धड़कन बढ़ती है और हृदय की बीमारी की संभावना रहती है।

**04** चाय पीने से मुख्य हानि यह होती है कि यह रक्त में आयरन (लोह) को अवशोषित होने से रोकती है जिससे खून में आयरन की कमी हो जाती है। खासतौर से शाकाहारी, गर्भस्थ स्त्री, अनीमियाग्रस्त व्यक्ति इससे ज्यादा प्रभावित होते हैं, क्योंकि उनके रक्त में पहले से ही आयरन की कमी होती है।

## चाय के फायदे

**01** **बालों में चमक:** बालों में ज्यादा देर तक शैम्पू लगाये रखने से रुसी कम होने के बजाय बढ़ती है। चाय के पानी से बाल धोने से बाल गिरना बन्द होते हैं। चाय पत्ती उबालकर उसके पानी को छानकर फ्रिज में रख लें। बालों को धोने के बाद इस पानी को बालों में कंडीशनर की तरह लगायें, इससे बालों में चमक बढ़ेगी।

**04** उबली हुई चाय की पत्तियों को लकड़ी के फर्नीचर पर रगड़ने पर फर्नीचर का मैल निकल जाता है।

**05** उपयोग में लाई गई बिना चीनी वाली चाय पत्ती गुलाब के पौधे के लिए एक अच्छा खाद है। ■

**02** **कोलेस्ट्रॉल में कमी:** चाय रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम कर देती है।

**03** **कैफीन:** चाय में मौजूद कैफीन से कुछ देर के लिए आलस्य दूर हो जाता है।

## चाय के घरेलू उपयोग

**01** चाय की गीली पत्तियों में थोड़ा-सा चूना मिलाकर शीशों पर मल कर कुछ देर बाद सूखे कपड़े से साफ करने पर चमक आ जाती है।

**02** चाय की बची हुई पत्तियों में से एक चुटकी बर्तन धोने का पाउडर मिलाकर रगड़ने से बर्तन साफ हो जाते हैं।

**03** चाय की पत्तियों को एकाध घण्टे तक पानी में उबालकर शीशी में बन्द करके रख लीजिए। फर्नीचर, दरवाजे आदि साफ करने के लिए इसका घोल प्रभावी माना गया है।



**04** उबली हुई चाय की पत्तियों को लकड़ी के फर्नीचर पर रगड़ने पर फर्नीचर का मैल निकल जाता है।

**05** उपयोग में लाई गई बिना चीनी वाली चाय पत्ती गुलाब के पौधे के लिए एक अच्छा खाद है। ■

## स्वास्थ्य

# सर्द मौसम में अस्थमा का खतरा

सर्द हवा अस्थमा के ट्रिगर का काम करती है, इसलिए सर्दी के मौसम में अस्थमा के रोगियों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। इस मौसम में सांस की नलियां सिकुड़ने का खतरा बढ़ जाता है। ठंडी हवा, धूल या नमी से बचकर अस्थमैटिक अटैक से बचा जा सकता है, क्योंकि इन चीजों से इन्हूंन तंत्र कमजोर हो जाता है। डॉ का मानना है कि इस मौसम में अस्पताल आने वाले सांस के रोगियों की संख्या में करीब 30 प्रतिशत तक की वृद्धि हो जाती है।



## अस्थमा मेडिकेशन

अस्थमा के उपचार के लिए दी जाने वाली दवाईयों को दो वर्गों में बाँटा गया है। एंटी-इनफ्लेमेटरी मेडिसन्स: इनके द्वारा सूजन को कम करने का प्रयास किया जाता है। इनका सेवन लंबे समय तक करना पड़ता है। ग्लूकोकोर्टिकोस्टेरोइड्स एंटील्यूकोट्रॉड्स और क्रोमोन्सी ये सभी रिलीफ मेडिकेशंस होती हैं। ये सांस की नली में सिकुड़ने, सर्दी और सांस की घर - घर की आवाज में तुरंत आराम देती हैं।

## अटैक होने पर क्या करें?

सर्दियों में अस्थमा अटैक का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। जिन लोगों को अस्थमा होता है, इस मौसम में उनके सामने दो चुनौतियां होती हैं। यदि वे घर के अन्दर अधिक समय बिताने का निर्णय लेते हैं तो अस्थमा के ट्रिगर्स जैसे फूफूद, पालतु पशुओं की मृत त्वचा, धूल और फायर प्लस की आग के संपर्क में आने की आशंका बढ़ जाती है। यदि अस्थमा का अटैक आ जाए तो:-

- सीधे खड़े हो जाएं या बैठ जाएं और लम्बी सांस लें, लेटे तो बिल्कुल ही नहीं।
- शांत रहने का प्रयास करें।
- कपड़ों को ढीला कर लें।
- गर्म कैफिनयुक्त ड्रिंक लें, जैसे कॉफी। इससे एक या दो घंटों के लिए श्वास मार्ग थोड़ा खुल जाएगा।
- कोई देर किए डॉ द्वारा बताई गई दवाईयाँ लें।

## नियंत्रण के उपाय

- डॉ द्वारा सुझाई दवाइयाँ उचित मात्रा में समय पर लें।
- आवश्यकता पड़ने पर इनहेलर का प्रयोग करें।
- उन ट्रिगर्स से बचें जिनसे अस्थमा के अटैक की आशंका बढ़ जाती है।
- खान - पान पर नियंत्रण रखें, खाना धीरे - धीरे चबाकर खाएं।
- गर्म मसाले, लाल मिर्च, अचार का सेवन न करें या कम मात्रा में करें।
- नियमित योगासन करने से सांस नलिकाओं के सिकुड़ने से काफी हद तक छुटकारा पाया जा सकता है।

## इन बातों का भी रखें ध्यान

- जिन चीजों से एलर्जी हो उनसे दूर रहें।
- व्यायाम की बजाय हल्का योग करें।
- जब बाहर कोहरा हो तो घर के अन्दर ही रहें।
- मैदा व सूजी से बने खाद्य पदार्थों को खाने से बचें।
- वायु प्रदूषण, धूल, सिगरेट का धुंआ और पालतु जानवरों के फर और मृत त्वचा के संपर्क से खुद को बचाएं।
- अत्यधिक शारीरिक श्रम और भावनात्मक तनाव से दूर रहें।
- एस्प्रीन भी अस्थमा का ट्रिगर है। ■

## काम की बात //

जीवन में सदा खुश या प्रसन्नचित रहना जल्दी है। कई ऐसे लोग हैं जो दिन भर उदास रहते हैं और बहुत से हमेशा सब कुछ होने के बाद भी दुखी रहते हैं। खुश रहने के लिए हम जीवनभर प्रयास करते हैं। कुछ चीजों को लेकर हम यह सोचते हैं कि यदि वो मिल जाए तो हमें सच्ची खुशी मिल जाएगी, लेकिन इस मामले में हम गलत साबित होते हैं। कई बार तो हम बेवजह ही बनावटी सुख के लिए अन्य सच्ची खुशियों को नजरअंदाज कर देते हैं। हमारी असीमित इच्छाएं छोटी-छोटी खुशियों को हमसे दूर कर देती हैं।



# जीवन में खुश रहने के लिए रखें इन बातों का ध्यान

**01 धन का सम्मान करें:** बहुत से लोग कहते हैं कि धन से खुशी नहीं खरीदी जा सकती, लेकिन यह भी सच है कि धन के बगैर आम व्यक्ति खुश रह भी नहीं सकता। धन की अहमियत हमारे जीवन में बहुत ज्यादा है। धन का दुरपयोग भी किया जाता है। निश्चित ही धन से आप खुशियां नहीं खरीद सकते, लेकिन कुछ सुविधाएं तो खरीद ही सकते हैं जो आपको खुशी देती है। एक आइस्क्रीम खाने या फिल्म देखने से हमें खुशी मिल सकती है, लेकिन इसके लिए तो धन की जरूरत पड़ेगी ही।

**02 सच्ची इच्छाओं का सम्मान करें:** यह बात व्यावहारिक नहीं है कि अपनी इच्छाओं में से चयन करें कि प्राथमिक कौन - सी है और अनावश्यक कौन-सी। जीवन में इच्छाओं का त्याग नहीं करना, बल्कि यह समझने की जरूरत है कि हमारी इच्छाएं कितनी महत्वपूर्ण हैं। क्या हम सिर्फ अपनी इच्छाओं के लिए ही जी रहे हैं या

हमें हमारे परिवार की इच्छाओं की पूर्ति एवं जरूरतों का भी ध्यान है? कहीं आप स्वार्थी तो नहीं? बहुत से लोगों को देखा है जो बाहर मजे करते रहते हैं और उनके घर में उनकी माँ, पत्नी, बेटी या बेटा भूखे बैठे रहते हैं। बहुत से लोग व्यर्थ की इच्छाएं भी पाल लेते हैं जो सही नहीं होती। जिन लोगों की इच्छाएं अधिक होती हैं, उनके जीवन में सुख कम होता है और वे सुख की तलाश की बजाय अपनी इच्छाओं की पूर्ति में ध्यान ज्यादा लगाकर वर्तमान की खुशी को छोड़ते चले जाते हैं, जो पूर्णतया गलत है।

**03 पारिवारिक बनें:** एक शोध में यह बात सामने आई है कि लगभग 90 प्रतिशत लोग अपने परिवार के अच्छे और बुरे व्यवहार के कारण सुखी या दुखी रहते हैं। यदि परिवार के लोग पहले से ही पारिवारिक या सामाजिक हैं तो वे अधिक सुखी रहते हैं और उनकी अगली पीढ़ी भी सामाजिक हो जाती है। हमारी भावनाएं और इच्छाएं काफी हद तक आनुवांशिकी पर भी निर्भर करती हैं।

**04 मित्रता के संग दोस्ती:** मित्रता एक ऐसा रिश्ता है जो जीवन में हमें सबसे अधिक खुशी देता है। दोस्तों का साथ पाने ही लोग अपने दुखों को भूलकर खुशियों की तलाश करने लगते हैं। दोस्तों के साथ मस्ती के दौरान सारे दुखों को भूल जाते हैं।

**05 परोपकार:** परोपकार का अर्थ होता है 'दूसरों पर उपकार करना'। उपकार करके जाताना नहीं चाहिए, तथा उपकार के बदले किसी को मानसिक रूप से दबाना भी नहीं चाहिए। ■■■

आयुर्वेद

# तुलसी के औषधीय गुण

[ क्या आप जानते हैं कि तुलसी के क्या-क्या फायदे हैं और इसका उपयोग किस-किस तरह से किया जा सकता है? ]

**तु**लसी का पौधा भारत के लगभग हर घर में पाया जाता है। हम इसे पवित्र मानते हैं और इसकी पूजा भी करते हैं। तुलसी केवल हमारी आस्था का प्रतीक नहीं है, बल्कि इसके पौधे में कई औषधीय गुण भी मौजूद हैं। आयुर्वेद में भी तुलसी के कई उपयोग बताए गए हैं। तुलसी के पौधे के कई उपयोग एवं फायदे हैं जिनसे हमें कई रोगों से लड़ने में सहायता मिलती है। तुलसी हमें डॉक्टर के पास जाने से बचाती है। सबसे बड़ी बात यह है कि तुलसी का कोई साइड इफेक्ट नहीं है और इसका उपयोग किसी भी उम्र का व्यक्ति कर सकता है।

## तुलसी के फायदे और उपयोग

- तुलसी के बीज को चूर्ण बनाकर दही के साथ खाने से खूनी बबासीर खत्म हो जाता है और तुलसी पत्ता मिला हुआ पानी पीने से कई बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं और कई बीमारियाँ हमसे दूर रहती हैं।
- मधु (शहद) में तुलसी को पत्तों का रस मिलाकर चाटने से चक्कर आना बंद हो जाता है।
- तुलसी के कुछ पत्तों को सरसों तेल में भून लीजिए



दिव्यांगजनों को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाने के लिए संस्थान द्वारा कम्प्यूटर, सिलाई, मोबाइल, मेहन्दी आदि निःशुल्क व्यावसायिक प्रशिक्षण केन्द्र संचालित किये जा रहे हैं। कृपया अपनी प्रिय स्मरणीय घटनाओं, व्यक्तियों, अवसरों पर दान-सहयोग कीजिए।

### कम्प्यूटर/सिलाई/मोबाइल/मेहन्दी प्रशिक्षण सहयोग राशि रु.

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500

5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500

20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000

3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500

10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000

30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

# जीवन में सफल होने के सूत्र

आप जिन परिस्थितियों से भी गुजरे हों अथवा आपके हालत कितने भी बुरे क्यों न रहे हों, ये जल्द ही खत्म होंगे। आप इन हालातों से जूझना सीख जायेंगे और इनके साथ जीना भी सीख जाएंगे। धीरे-धीरे आपको इन हालात से लड़ने की आदत हो जाएगी और सब पहले जैसा हो जायेगा।

**P**

रिश्रमी और आत्मविश्वासी व्यक्तियों के जीवन में भी कभी-कभी ऐसे पल आते हैं जब लगता है कि आगे बढ़ने के सारे दरवाजे बंद हो चुके हैं और सामने असफलता के सिवाय और कोई चारा नहीं है। ऐसे दौर में हम अक्सर बेहद निराश और उदासी से घिर जाते हैं, लेकिन यह समय हार मानने का नहीं, बल्कि खुद को यह याद दिलाने का है कि आप सफल होने के लिए ही बने हैं, लेकिन खुद को कैसे यकीन दिलाएं कि सफलता आपको मिल कर ही रहेगी। हम जीवन में सफलता के दस अनोखे सूत्र आपके लिए लेकर आये हैं।

**01** हर दिन के साथ जिंदगी आपको अनगिनत मौके देती है। आपको बस उन्हें पहचानने और उनका सबसे अच्छा इस्तेमाल करने के लिए प्रयासरत होना पड़ेगा।

**02** दुनिया में अच्छे लोगों की कमी नहीं है जो आपकी मदद कर सकते हैं और आपको प्रेरित कर सकते हैं।

हो सकता है कि आप नकारात्मक सोच और हमेशा जीवन को नकारने वाले बुरे लोगों से घिरे हों जो आपके लक्ष्यों का मजाक उड़ाते हों और हमेशा आपको नीचा दिखाने की कोशिश करते हों। मैं आपसे यही कहूँगा कि ऐसे लोगों से आप दूर ही रहें य हमें ऐसे लोगों की जरूरत नहीं है। यदि आप ऐसे लोगों के साथ जुड़े रहते हैं तो

आप कभी भी अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पाएंगे।

यह भी याद रखें कि हमारे आस-पास अच्छे लोगों की भी कमी नहीं है जो हमेशा हमें प्रेरित करते हैं और हमारा उत्साह बढ़ाते हैं। इंटरनेट के युग में ऐसी वेबसाइट्स और ब्लॉग्स भी हैं जो आपको बेहतर बनने

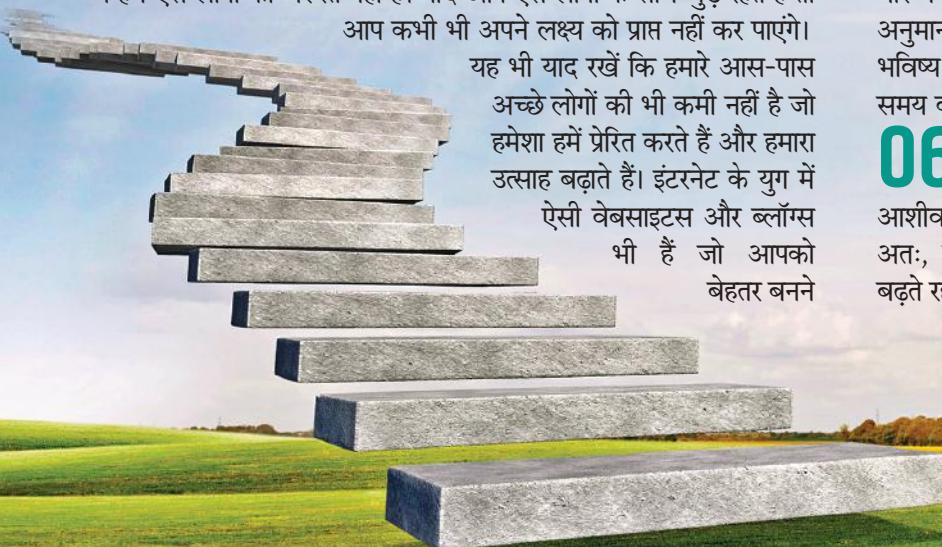
में आपकी मदद करते हैं। आपको बस उन्हें पहचानना और खोजना है।

**03** यदि आपको अपने बारे में कुछ पसंद नहीं है तो उसे आप कभी भी बदल सकते हैं। कमियाँ हम सब में होती हैं। हो सकता है आपको अपना पतला या मोटा शरीर पसंद न हो या आप सोचते हों कि आपके अंदर कुछ विशेष गुण नहीं हैं या परि आप दूसरों से बातें करने में शरमाते हों तथा आपको लोगों के सामने बोलने में डर लगता हो, इत्यादि। इन सभी चीजों को बदला जा सकता है। बस आपको यह जानना है कि आप ऐसा बदलाव क्यों लाना चाहते हैं और इसके प्रति हमेशा प्रयासरत रहें। यदि आप वास्तव में अपना जीवन बदलना चाहते हैं तो हर दिन अपनी इन कमियों को दूर करने का प्रयास करें।

**04** कुछ भी उतना बुरा नहीं है जितना कि दिखता है। कभी-कभी हम हालात को इतना बढ़ा चढ़ा कर देखने लगते हैं कि वे हमारे लिए सबसे बुरा प्रतीत होने लगते हैं, जबकि वास्तव में सब कुछ ही समय के लिए होता है और बदला जा सकता है।

**05** जीवन सुलझा होता है, उसे उलझाएँ। नहीं हमें अपने जीवन को हमेशा सुलझाने का प्रयास करना चाहिए इसलिए अपने अति - महत्वकांक्षा लक्ष्यों को त्याग दें और लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं इसका अनुमान लगाना छोड़ दें और भविष्य की चिंता में समय व्यर्थ न करें।

**06** असफलताएँ और गलतियाँ आशीर्वाद व वरदान हैं। अतः, हमें सदैव आगे बढ़ते रहना चाहिए। ■



## किलकारियां //

# बीमारियों बॉट रहे हैं बच्चों के खिलौने



लौजों में प्रयुक्त सीसा और मरकरी बच्चों के लिए बेहद खतरनाक होते हैं। छोटे बच्चे इन्हें मुँह से लगाते हैं तो उनके लीवर पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। लंबे समय तक ऐसे खिलौने के इस्तेमाल से बच्चों को लीवर सिरोसीस तक हो सकता है। इसके अलावा, इन खिलौनों से बच्चों को एलर्जी की नी शिकायत होती है।

## प्लास्टिक व केमिकल से बीमारियों का खतरा

लकड़ी से बनने वाले खिलौनों में पहले वेजिटेबल रंगों का इस्तेमाल किया जाता था, लेकिन वेजिटेबल रंग बनाने के लंबे और महंगी प्रक्रिया के कारण अब उन पर केमिकल रंगों का इस्तेमाल किया जाता है। लकड़ी के साथ ही प्लास्टिक के खिलौनों पर भी इसी का इस्तेमाल किया जाता है।

ऐसे केमिकल रंगों में लेड की संख्या अधिक होती है। आदत अनुसार बच्चे खिलौनों को मुँह में लेते रहते हैं जिससे लेड उनके शरीर में प्रवेश करता है और क्यूमिलेटिव टॉकसिटी के बढ़ने से बच्चा एनोमिया, मिर्गी, हाईपर टेंशन, टेंशन डिसऑर्डर का शिकार हो सकते हैं।



## आजीवन भोजन एवं नाश्ता मिति

**आपश्री अपने जन्म दिवस, शादी की वर्ष गांठ, किसी प्रियजन की पुण्य तिथि, शुभ अवसर अथवा  
आपश्री द्वारा चाही तिथि पर भोजन मिति लिखवाकर पुण्य प्राप्त करावें।**

वर्ष में एक दिन दोनों समय की मिति

30,000 रु.

वर्ष में एक दिन एक समय की मिति

15,000 रु.

वर्ष में एक दिन आजीवन नाश्ता मिति

7,000 रु.

## चाइनीज रेडियोएक्टिव खिलौने कैंसर का कारण

विश्व के सभी देशों में चाइना से बनकर आने वाले खिलौनों को बैन कर दिया गया है। लेकिन भारत इसका एक बड़ा बाजार बना हुआ है। चाइना से बनकर आने वाले खिलौने स्क्रैप से बने होते हैं, चाबी वाले खिलौनों में तो रेडियोएक्टिव इलीमेंट का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे कैंसर जैसे रोगों की संभावना बहुत बढ़ जाती है।

ये खिलौने शरीर के सेल में बदलाव पैदा करते हैं जिससे कई बार इनके असर तुरंत नहीं होकर जेनेटिक भी होते हैं। इफैक्शन अधिक होना और वजन न बढ़ना भी इन्हीं खिलौनों के बुरे प्रभाव हैं। इन खिलौनों का प्रभाव आगे चलकर दूसरे बच्चों पर भी हो सकता है। ■■■

प्रेरणादायी जीवन //

# स्वामी दयानंद सरस्वती की जयंती पर विशेष

समाज सुधारक स्वामी दयानंद सरस्वती का जन्म मोरबी (गुजर्ब की मोरवी रियासत) के पास काटियावाड़ क्षेत्र जिला राजकोट, गुजरात में सन् 1824 में एक ब्राह्मण परिवार में हुआ। मूल नक्षत्र में जन्म होने के कारण उनका नाम मूलशंकर रखा गया था। उन्होंने वेदों के प्रकांड विद्वान स्वामी विरजानंद जी से शिक्षा ग्रहण की थी।

**ए** क समय की बात है। स्वामी विरजानंद (दंडी स्वामी) की पाठशाला में कई शिष्य आते, कुछ समय तक रहते, परन्तु उनके क्रोध, उनकी प्रताड़ना को सहन न कर सकने के कारण भाग जाते। कोई-कोई ही शिष्य ऐसा निकलता जो उनके पास पूरा समय रहकर पूरी शिक्षा पा सकता। यह दंडी स्वामी (स्वामी विरजानंद) की एक बड़ी कमजोरी थी।

दयानंद सरस्वती को भी उनसे कई बार दंड मिला, परन्तु वे दृढ़निश्चयी थे। अतः पूरी शिक्षा प्राप्त करने का संकल्प लिए वे अडटे रहे। एक दिन दंडी स्वामी को क्रोध आया और उन्होंने अपने हाथ के सहरे ली हुई छड़ी से दयानंद की खूब पिटाई करते हुए उसकी खूब भर्त्सना कर दी। मूर्ख, नालायक, धूर्त, पता नहीं क्या-क्या कहते चले गए।

दयानंद के हाथ में चोट लग गई, काफी दर्द हो रहा था, मगर दयानंद ने बिलकुल भी बुरा नहीं माना, बल्कि उठकर गुरुजी के हाथ को अपने हाथ में ले लिया और सहलाते हुए बोले-आपके कोमल हाथों को कष्ट हुआ होगा।

## स्वामी दयानंद के उल्लेखनीय कार्य

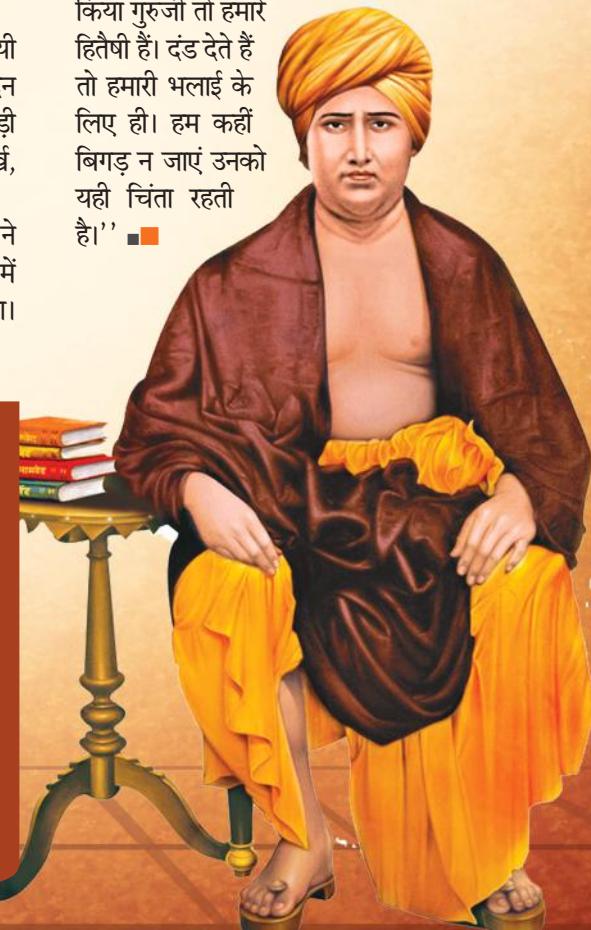
- आर्य समाज के संस्थापक तथा समाज सुधारक।
- स्वामी जी ने धर्म परिवर्तन कर चुके लोगों को पुनः हिंदू बनने की प्रेरणा देकर शुद्धि आंदोलन चलाया।
- स्वामी दयानंद ने हिंदी भाषा में सत्यार्थ प्रकाश पुस्तक तथा अनेक वेदभाष्यों की रचना की।
- सन् 1886 में लाहौर में स्वामी दयानंद के अनुयायी लाला हंसराज ने दयानंद एंग्लो वैदिक कॉलेज की स्थापना की थी।
- सन् 1901 में स्वामी श्रद्धानंद ने कांगड़ी में गुरुकुल विद्यालय की स्थापना की।

इसके लिए मुझे खेद है।

दंडी स्वामी ने दयानंद का हाथ झटकते हुए कहा पहले तो मूर्खता करता है, फिर चमचागिरा। यह मुझे बिलकुल भी पसंद नहीं। पाठशाला के सब विद्यार्थियों ने यह दृश्य देखा। उनमें एक नयनसुख था जो गुरुजी का सबसे चहेता विद्यार्थी था। नयनसुख को दयानंद से सहानुभूति हो आई। वह उठा और गुरुजी के पास गया तथा बड़े ही संयम से बोला “गुरुजी! यह तो आप भी जानते हैं कि दयानंद मेधावी छात्र है, परिश्रम भी बहुत करता है।”

दंडी स्वामी को अपनी गलती का अहसास हो चुका था। उन्होंने दयानंद को अपने करीब बुलाया। उसके कंधे पर हाथ रखकर बोले, “भविष्य में हम तुम्हारा पूरा ध्यान रखेंगे और तुम्हें पूरा सम्मान देंगे”। जैसे ही छुट्टी हुई दयानंद ने नयनसुख के पास जाकर कहा- “मेरी सिफारिश करके तुमने अच्छा नहीं किया गुरुजी तो हमारे

हितेषी हैं। दंड देते हैं तो हमारी भलाई के लिए ही। हम कहीं बिगड़न जाएं उनको यहीं चिंता रहती है।” ■



# जरूरतमंद की मदद के लिए बेच दिया धर्म ग्रंथ और फिर...

अच्छे काम से मतलब है अपनी और अपने आसपास की दुनिया को संवारना। हम सबने ईश्वर वास करता है। दुनिया में थोड़ी भी खुशी बिख्वेट सकें, यही हमारी सबसे बड़ी खुशी होगी। हमारा यही कर्म, यही धर्म होगा।

सं

त सेरोपियो मिस्ट्र देश के निवासी थे। वे बड़े ही परोपकारी थे। दूसरों की सेवा करना, उन्हें सुकून देता था। संत हमेशा ही मोटे कपड़े का चोगा पहनते थे। एक दिन उनके चोगे को फटा देखकर एक व्यक्ति ने उनसे कहा- “आपका चोगा तो फट गया है। उसके बदले नया चोगा क्यों नहीं पहनते?” संत ने कहा- “भाई! बात यह है कि मैं मानता हूँ कि एक इंसान को दूसरे इंसान की मदद करनी चाहिए। इसके लिए उसे अपने शरीर का बिल्कुल ख्याल नहीं करना चाहिए। यही धर्म की सीख है और आदेश भी।” उस व्यक्ति ने हैरान होकर पूछा- “धर्म की सीख? जरा वह ग्रंथ तो दिखाएं, जिसमें ऐसा आदेश और सीख दी हुई है।” संत ने कहा- “ग्रंथ मेरे पास नहीं है, उसे मैंने बेच दिया।” उस व्यक्ति को हँसी आ गई। वह बोला- “क्या पवित्र ग्रंथ भी कहीं बेचा जाता है?” संत ने कहा- “बेशक! बेचा जाता है। जो ग्रंथ दूसरों की सेवा करने के लिए अपनी चीजों को बेचने का उपदेश देता है, उसे बेचने में कोई हर्ज नहीं। इस ग्रंथ को बेचने पर जो रकम मिली थी, उससे मैंने जरूरतमंदों की जरूरतें पूरी कीं। वह ग्रंथ जिसके पास भी होगा, उसके सद्गुणों का विकास होगा, वह परोपकारी बनेगा। किसी भी धर्म का पवित्र ग्रंथ सहेजकर रखने के लिए नहीं होता, बल्कि उसमें लिखे हुए ज्ञान का अनुसरण करना होता है।” ईश्वर को पूजा-पाठ में तलाशने के साथ-साथ अपने काम के प्रति निष्ठा और इमानदारी जैसी वृत्तियों को भी बनाए रखें। जहाँ तक हमारे बस में हो हम कोई ऐसा काम न करें, जिससे किसी निर्दोष को कोई तकलीफ हो। हमारा फर्ज है कि हमें सदैव दूसरों के हितों के लिए ही कार्य करते रहना चाहिए। तभी हमारा जीवन सार्थक होगा। ■

**कृपया सेवा कक्ष हेतु सहयोग कर  
आपश्री या परिजनों के शुभनाम स्वर्ण अक्षरों में अंकित करावें।**

क्र.सं.	प्लोट	कमरा संख्या	कुल वर्ग फीट	सौजन्य राशि
1	द्वितीय प्लोट	1	133	2,00,000
2	द्वितीय प्लोट	2	135	2,00,000
3	द्वितीय प्लोट	3	272	4,00,000
4	द्वितीय प्लोट	4	140	2,00,000
5	द्वितीय प्लोट	5	180	4,50,000
6	द्वितीय प्लोट	6	205	3,00,000
7	द्वितीय प्लोट	7	192	3,00,000
8	द्वितीय प्लोट	8	284	4,50,000
9	द्वितीय प्लोट	9	216	3,50,000
10	द्वितीय प्लोट	सभाकक्ष	830	12,50,000
11	द्वितीय प्लोट	बड़ा कमरा	100	15,00,000

चिंतन

# दूसरों की अपेक्षा स्वयं में परिवर्तन आवश्यक

**ब्र** ह्वां में चौरासी लाख योनियों में मानव योनि को सर्वोपरि कहा गया है। इसलिये कि मानव योनि के अतिरिक्त शेष योनियां भोग योनि मानी जाती हैं। योनियों में कर्म करने का अधिकार उनके पास नहीं होता। उन्हें अपने पूर्व के कर्मों को भुगताने के लिये ही भेजा जाता है, परंतु मानव योनि में इह कर अपने सुकर्मा द्वारा वह न केवल अपने वर्तमान को सुधार सकता है, अपितु आगे भी अपने सुकर्मा द्वारा जीवन चक्र से मुक्ति पा सकता है।

सृष्टि निर्माता ने मानव योनि को ही सर्वोपरि मान कर अतिरिक्त सुविधा भी प्रदान की है। न केवल सुविधा प्रदान की है, अपितु इस योनि के देव योनि में परिवर्तन का द्वार तो खोला ही साथ में चौरासी के चक्र से मुक्ति का वरदान भी दे डाला। यहाँ तक कि, इस अखंड ब्रह्मांड के लोकनायक को ज्यादातर खुद को अवतार लेना भी कर्मों के द्वारा अपना संदेश समस्त मानव जाति को देना भी सर्वाधिक पसन्द आया। जानते हैं 'क्यूँ'? क्योंकि, मानव को ही कर्म करने का उपहार प्रदान किया गया है

और इसके लिये अलग से मानव जाति को मस्तिष्क भी प्रदान किया गया है। प्रत्येक व्यक्ति कर्म से पहले अपने अन्तर्भूत में झांकना सीख ले कि आज मैं जो कर रहा हूँ वैसा ही कल मेरे साथ भी होने वाला है तो दुनिया से अपराधों में लगाम

तो लगेगी ही, दुष्कर्म भी सुकर्म में बदल

जायेगे, परंतु एक प्रतिशत लोग देख

कर चिंतन करते हैं और उनमें से

एक प्रतिशत लोग मंथन करने

की कोशिश करते हैं। जो

मनुष्य मंथन तक पहुँचकर

सफल हो गया, वही व्यक्ति

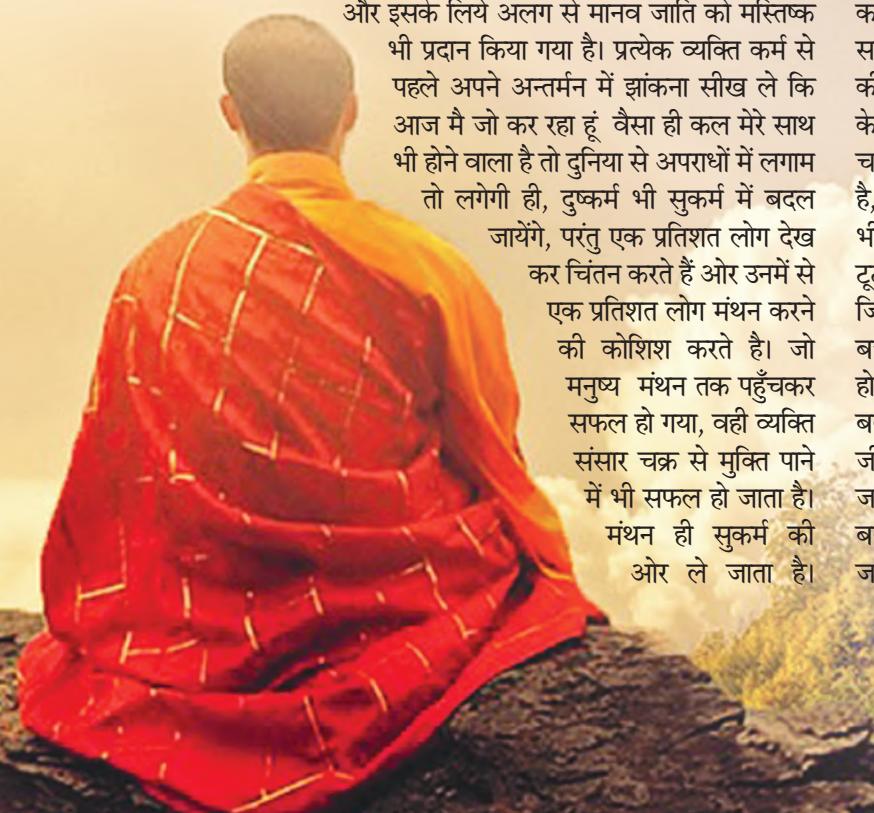
संसार चक्र से मुक्ति पाने

में भी सफल हो जाता है।

मंथन ही सुकर्म की

ओर ले जाता है।

आपने अपने घर में पैदा होने वाले बच्चे को नौ माह तक देखा ही होगा। कितना परिवर्तन आपको नजर आता है। वही बालक ९ महीने जब गर्भ में बिताता है तो अनुमान लगाएं कि कितनी पीड़ा उसने गर्भ में झेली होगी। प्रकृति ने हमें जो भी धरोहर में दिया है उसका ज्यादा से ज्यादा समान मात्रा में सदुपयोग करें और वह तभी सम्भव है जब कर्म से पहले चिंतन किया जाय। चिंतन से ही रास्ता निकलता है। एक व्यक्ति पैदा होता है और परिवार में भाई बहिन, माँ-बाप, चाचा-चाची तथा ताऊ -ताई के बीच धीरे-धीरे बड़ा होने लगता है। बचपन छोड़ जावानी में प्रवेश करता है। कुछ नए लोग मिलते हैं। पिछले लोग खिसकना शुरू कर देते हैं। फिर शादी होती है। बीबी बच्चे मिलते हैं। पिछले परिवार की तरफ मोह कम होता जाता है (चाहे आगे अधिक मोहवश या फिर आगे के कर्तव्य बोध के कारण) अपनी जावानी का समय उसी की देखभाल में निकाल देता है और उसी समय से शुरू होते हैं। होने-न होने वाले कर्म, क्योंकि पागलपन इतना कि संसार की सम्पूर्ण धरोहर वह अपनी और अपने परिवार की झोली में ही भर लेना चाहता है। येन-केन प्रकारेण। इसके चलते उसे पता ही नहीं चल पाता कि वह बुढ़ापे की ओर चल पड़ा है, यद्यपि, प्रकृति बार-बार उस ओर इशारा भी करती है। बीमारी शुरू, ईलाज शुरू। दाँत टूटना शुरू उधर कृत्रिम दाँत का सेट तैयार। जितने प्यार से मेहनत से महल बनाए, प्यार से बच्चों को पाला वह पलक झपकते ही पराये हो जाते हैं और आपका शरीर शव के रूप में बदल जाता है। जिनके लिये अपने अपना जीवन न्योछावर कर दिया वे ही कहते हैं कि जल्दी से जल्दी इन्हें श्मशान ले जाओ। अपने बनाए महल, व्यव्याय, परिवार सब पीछे छूट जाते हैं। ■■■



## सेहत

# सर्दी में रखें बुजुर्गों की सेहत का ध्यान

**स**र्दियों का मौसम दस्तक दे चुका है। दिसम्बर महीने के आते ही कड़के की ठंड पड़ना शुरू हो जाती है। ठंड का मौसम बच्चों, बीमारों और बुजुर्गों को सबसे ज्यादा परेशान करता है। अतः इनके लिए आपको इस मौसम में खास सावधानियाँ बरतने की आवश्यकता होती है। खासकर, जो लोग दिल के मरीज होते हैं उनके लिए सर्दियों का मौसम खतरे की चेतावनी लेकर आता है, क्योंकि इस मौसम में हमारी रक्त वाहिनियाँ सिकुड़ जाती हैं जिसका असर हृदय को खून पहुंचाने वाली धमनी पर पड़ता है और हार्ट अटैक होने का खतरा बढ़ जाता है। इसीलिए, सर्दी के इस मौसम में हमें बच्चों और बुजुर्गों की सेहत का खास ध्यान रखना चाहिए। साथ ही कुछ सावधानियाँ भी बरतनी चाहिए, ताकि मौसम का बुरा असर इन पर ना पड़े।

तो आइए, आज हम आपको इन परेशानियों से बचने की कुछ बातें बताते हैं। इसके अलावा, यह भी बताते हैं कि कैसे आप सर्दियों के इस मौसम में बच्चों और बुजुर्गों की सेहत का खास ध्यान रख सकते हैं।

## सर्दियों में देखभाल की जरूरत

- तली-भुनी और ज्यादा फैट वाली चीजें ना खाएं।
- धीं, मक्खन आदि का प्रयोग भी सीमित मात्रा में ही करें।
- नमक का सेवन जितना हो सके, कम करें। मिठाई से भी परहेज़ करें।



- ताजा हरी सब्जियों और दलिये का सेवन खूब करें।
- सिगरेट, शराब आदि का सेवन बिल्कुल बंद कर दें।

## बरतें ये सावधानियाँ

- जिस दिन ज्यादा ठंड हो तो उस दिन सैर पर ना जाएं।
- इस मौसम में पानी पीना ना भूलें। सर्दी होने के बावजूद पानी जरूर पीएं।
- सुबह गुनगुनी धूप का आनंद लें, लेकिन सिर को अधिक तपने ना दें।
- अस्थमा, ब्लड-प्रेशर या दिल के मरीज अपनी दवा टाइम पर लें।
- अधिक ठंड बढ़ने पर आग तापें लेकिन थोड़ी दूर से। ■

## आईये, मानवता के ट्रस्टी बनिए!

आजीवन संरक्षक एवं सदस्य बनें, आपका सहयोग संस्थान के कॉर्टेपस फण्ड में जायेगा।

आजीवन संरक्षक सहयोग राशि

51 हजार रुपये

आजीवन सदस्य सहयोग राशि

21 हजार रुपये

## सफर स्टोरी //



फी समय से कैंसर से पीड़ित करण मोची को अपनी जिंदगी अंधकारमय दिखने लगी थी। उसे लगा था कि अब वह शायद ही ज्यादा जी पाएगा, लेकिन उदयपुर के 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' ने ईलाज के लिए 1,20,000 रुपये की सहायता करके उसके जीवन में फिर से खुशियाँ ला दी।

मध्य प्रदेश के मन्दसौर जिले के निवासी जगदीश मोची के पुत्र करण मोची काफी समय से कैंसर से पीड़ित था। जगदीश को अपने पुत्र की बीमारी का कुछ ही समय पहले पता चला। करण भी मज़दूरी कर पिता के साथ अपने परिवार का गुज़ारा करने में उनका हाथ बटवाता था। करण को एक दिन अचानक पेट में दर्द होने लगा। उसके पिता गाँव के नज़दीकी अस्पताल में जाँच करवाने ले गए। डॉक्टर ने जाँच कर बताया कि करण के पेट की बड़ी आंत में गाठ है और कैंसर की संभावना भी हो सकती है और समय पर किसी अच्छे अस्पताल में ऑपरेशन नहीं हुआ तो करण की हालत ज्यादा ख़राब हो जाएगी। सारी बातें सुन उसके पिता कोई उम्मीद नज़र

# करण को मिला 'नवजीवन' मदद करने वाले हाथों को दी दुआ

**ट्रस्ट अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल** ने जगदीश की समस्या सुनी और उसे ऑपरेशन के लिए 1,20,000 रुपये की सहायता प्रदान की जिससे करण का जी.बी.एच. अमेरिकन हॉस्पिटल में ईलाज संभव हो सका। ईलाज के बाद करण अब खुशी और स्वस्थ है। उसके परिजनों ने कहा कि 'सेवा परमो धर्म' जैसे संस्थान मरीजों को नवजीवन प्रदान कर रहे हैं। यही मानवता की पहचान है।



नहीं आ रही थी, क्योंकि मज़दूरी करके दिन के 100 से 200 रुपये से घर का गुज़ारा करने वाले पिता अपने बच्चे को इस बीमारी से कैसे छुटकारा दिलाए? उनकी आर्थिक स्थिति काफी कमज़ोर थी, क्योंकि कमाने वाले जगदीश अकेला ही रह गया था और बच्चे की बीमारी की वजह से काम पर भी नहीं जा पा रहा था, जगदीश की आर्थिक स्थिति इतनी मज़बूत नहीं थी कि ऑपरेशन की राशि जुटा सके। ऐसे में उसे टेलीविजन के माध्यम से 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' के 'निःशुल्क' प्रकल्पों के बारे में पता चला। उसके पिता ने उदयपुर आकर 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल से भेंट की और उन्हें अपनी समस्या से अवगत कराया तथा ऑपरेशन करवाने हेतु मदद की गुहार लगाई। ■■■

## कृत्रिम अंग एवं सहायक उपकरण

दिव्यांगों को अपने पैरों पर खड़ा करने के लिए कृत्रिम अंग एवं सहायक उपकरणों का उपहार देकर उनका सहारा बनें

अंग/उपकरण	एक नग	तीन नग
कृत्रिम पांव/हाथ	10,000	30,000
तिपहिया साइकल	4,500	13,500
ल्हील चेयर	3,500	10,500
केलिपर्स	1,800	5,400
वैशाखी	550	1,650

# किडनी समस्या से मिली 'विशाखा' को निज़ात

**'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' द्वारा तीन लाख रुपये की सहायता**



**जोधपुर** | जोधपुर निवासी 8 वर्षीय विशाखा अपनी बीमारी को लेकर हताश हो चुकी थी। उसको अपने आगे का जीवन अंधकारमय दिखने लगा था, लेकिन उदयपुर का सेवा परमो धर्म ट्रस्ट ने इलाज के लिए तीन लाख रुपए की रशि देकर उसके जीवन से अंधकार मिटा दिया। विशाखा अब अपने नए जीवन से खुश है और सहयोग करने वाले हाथों को दुआ देती है।

'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' के अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि यह मार्मिक कहानी राजस्थान के जोधपुर निवासी विकास व्यास की बच्ची विशाखा की है। विशाखा को 2010 से किडनी की बीमारी थी। एक दिन विशाखा को अचानक दर्द होने लगा तब उसके पिता ने नजदीकी अस्पताल में उसकी जाँच करवाई। डॉ. ने बच्ची को किडनी की बीमारी बताई और किडनी ट्रांसप्लांट करवाने के बारे में सलाह दी, लेकिन विकास के घर में विशाखा की किडनी किसी से मिलान नहीं हो रही थी, क्योंकि विशाखा का ब्लड ग्रुप ओ-प्लस है और विशाखा की माता का ए-प्लस तो डॉक्टर ने बच्ची के पिता को एबीओ करवाने की राय दी। इस पद्धति से किसी की भी किडनी मरीज़ को दी जा सकती है। इसके लिए बच्ची के पूरे रक्त में बदलाव करना पड़ेगा। मुसीबत तब और बढ़ गई। ■■■

परिवार की मासिक आय सिर्फ 15 हजार रुपए थी और तीन जनों का गुजारा चलाना था, इसलिए इलाज करवाने में परेशानी खड़ी हो गई। विकास की आर्थिक स्थिति इतनी मजबूत नहीं थी कि इतना खर्च वहन कर सकें। विकास एक निजी संस्थान में काम करते हैं और 6 माह से वे काम पर नहीं जा पा रहे हैं जैसे - तैसे पड़ोसियों और इंटरेंट से उधार लेकर बच्ची का जाँच करवायी है, परन्तु अब ऑपरेशन करवाने में आर्थिक रूप से असमर्थता महसूस हो रही थी। विकास को कोई उम्मीद की किरण नजर नहीं आ रही थी। उसी दौरान, इन्हें इंटरेंटों के माध्यम से 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' के बारे में जानकारी मिली और परिजन के माध्यम से तुरंत उदयपुर आकर उन्होंने संस्थान के अध्यक्ष **प्रशांत अग्रवाल** से गुलाकात की और अपनी आर्थिक स्थिति और अपनी बच्ची की परेशानी से अवगत कराया। इस पर ट्रस्ट ने विशाखा के बारे में पूरी जानकारी जुटा कर उसको ट्रस्ट की ओर से तीन लाख रुपए की सहायता दी उपलब्ध करवाई गई। इससे बच्ची का दिल्ली के अपेलो हॉस्पिटल में ऑपरेशन संभव हो सका। श्री अग्रवाल ने बताया कि विशाखा व उसका परिवार अब खुश है। विशाखा के पिता विकास ने कहा कि 'सेवा परमो धर्म ट्रस्ट' की मदद से अब परिवार के दुःख के बादल छंट गए हैं।

सहसंस्थापिका श्रीमती कमला देवी अग्रवाल ने पिंडवाड़ा में हुई उस सडक दुर्घटना का जिक्र किया जिसने मानव जी के संपूर्ण जीवन को दीन-दुखियों की सेवा में समर्पण करने की प्रेरणा दी। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशांत भैया ने अतिथियों का स्वागत करते हुए घर-घर से एक-एक मुट्ठी आटा एकत्रिकरण के माध्यम से मानव जी द्वारा 32 वर्ष से की जा रही सेवाओं पर प्रकाश डाला और बताया कि मानव जी के जीवन का हर क्षण निर्धन, दिद्रि व असहाय लोगों की सहायता करने में ही बीता है। संस्थान निदेशिका श्रीमती वंदना अग्रवाल ने सर्दी के मौसम में शहरी और गामीण क्षेत्रों में दस हजार लोगों व स्कूली बच्चों को कंबल, स्टेटर, जैकेट आदि निःशुल्क वितरित करने संबंधी जानकारी प्रदान की। समारोह को ट्रस्टी श्री जगदीश आर्य, श्री देवेन्द्र चौकीस्या प्रत् स्मोहन लाल जी पर्विंया तथा डॉ प्रभ्य चाहावत आदि द्वे भी संबोधित किया। संचालन श्री महिला जैत द्वे किया।

‘निःशल्क’ दिव्यांग एवं निर्धन सामहिक विवाह समायोह दिल्ली में

ਮਾਨਵ ਸਾਹਬ ਕੇ 72 ਵੇਂ ਵਰ්਷ ਮੈਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪਾਰ ਅਭਿਨਵਤਨ...



◆ ‘नारायण सेवा संस्थान’ द्वारा आगामी 3-4 फरवरी को ‘निःशुल्क’ दिव्यांग एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह का आयोजन नई दिल्ली में किया जाएगा जिसमें देश भर से आने वाले 51 जोड़ परिणय सूत्र में बधेंगे। यह जानकारी संस्थान संस्थापक पदमश्री कैलाश जी ‘मानव’ ने अपने जीवन के 72 वें वर्ष में प्रवेश करने के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान दी। श्री ‘मानव’ ने कहा कि जीवन वही सार्थक है जो दूसरों के काम आए। जीवन का हर क्षण हमें आनन्द और उत्साह के साथ व्यतीत करना चाहिए। इस अवसर पर उदयपुर के बड़ी स्थित लियो का गुड़ा गाँव के चौराहे से संस्थापक- चेयरमैन श्री कैलाश मानव एवं सह - संस्थापिका श्रीमती कमला देवी को सजी- धंजी बगी में बैठकर दानदाताओं एवं रोगियों के परिजनों ने जयकारे के बीच सेवा महातीर्थ पहचायाँ।

## समायोह में पढ़ाएं विशिष्ट अतिथि

समरोह में श्री गणेश डागलिया, श्री सुभाष मेहता, श्रीमती मंजुला कापडिया, श्री लक्ष्मी लाल अग्रवाल, श्रीमती कुमुखलता गुप्ता, श्री सुरेश मीणा, देवी प्रसाद शर्मा, श्री आर.के नायर, श्री तेजसिंह चौधरी, श्री राजेन्द्र सेन, श्री देवकीनन्दन जी पालीबाल, डॉ डी.पी अग्रवाल जी, श्री महेन्द्र अरोड़ा, श्री ओ.पी महात्मा, श्री सत्यनारायण जी चौबीसा व श्री योगेश अग्निहोत्री भी उपस्थित थे। इस अवसर पर स्थानीय निवासी भी बड़ी संख्या में मौजूद थे। ■■■



કલ્બ ફુટ ચયન શિવિર

# અસ્થિબાધિત બચ્ચોનો રાહત

બચપન સે પૈએ તિરછે હોને કે કાણ ચલને મેં કટિનાઈ મહસૂસ કરને વાળે બચ્ચોને લિએ રાષ્ટ્રીય ગાલ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ (આર્બીએસકે) કે અન્જાર્ગત દિસ્મબર, 2017 ને મધ્યપ્રાદેશ કે વિમિન્જ શહરોને રાજ્ય સરકાર એવં 'નારાયણ સેવા સંસ્થાન' કે સંયુક્ત તત્ત્વાવધાન મેં 'કલ્બ ફુટ કેરેવિટ્ચ સર્જરી' હેતુ ચયન શિવિર આયોજિત કિએ ગણ। ચયનિત બચ્ચોને 'નિશુલ્ક' ઑપરેશન 'નારાયણ સેવા સંસ્થાન', ઉદ્યપુર ને હોંગે।

**ઉમરિયા** જિલા વિકાસ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉમરિયા (મ.પ્ર.) મેં સામાજિક ન્યાય એવં અધિકારિતા વિભાગ એવં સ્વાસ્થ્ય વિભાગ કી ઓર સે જન્મજાત તિરછે પૈરોં સે પીડિત બચ્ચોને નિશુલ્ક ઑપરેશન હેતુ ચયન શિવિર 20 દિસ્મબર, 2017 કો સમ૱ન્ત હુએ।

'નારાયણ સેવા સંસ્થાન' કે ચિકિત્સક ડૉ. બી.એલ શિંદે એવં ઉનકી ટીમ ને શિવિર મેં આએ 51 બચ્ચોનો જાંચ કી જિનમેં સે 33 બચ્ચોનો કા 'કલ્બ ફુટ વિકૃતિ સુધાર ઑપરેશન' કે લિએ ચયન કિયા ગયા। શિવિર મેં મુખ્ય અતિથિ ભાજપા ઉપાધ્યક્ષ શ્રી રામનારાયણ, સમાજસેવી શ્રી દેવાકર સિંહ, અધિવક્તા શ્રીમતી માલતી શર્મા તથા વિશિષ્ટ અતિથિ આર બી એસ કે કે નોડલ અધિકારી ડૉ. વિનોદ ગુસા એવં આર બી એસ કે જિલા સમન્વયક શ્રી અનિલ કુમાર ને ભી ભાગ લિયા। ઇન સખી મહાનુભાવોને 'નારાયણ સેવા સંસ્થાન' દ્વારા પીડિત માનવતા કી સેવાર્થ સમય-સમય પર સંચાલિત કિયે જાને વાળે વિભિન્ન નિઃશુલ્ક કેમ્પોનો કી પ્રશંસા કી। શિવિર ગતિવિધિયોની સંચાલન પ્રભારી શ્રી હરિપ્રસાદ જી લદ્દી ને કિયા। ■■■



**અનૂપપુર સ્વ:** સહાયતા ભવન જિલા ચિકિત્સાલય કે પાસ અનૂપપુર (મ.પ્ર.) મેં સામાજિક ન્યાય એવં અધિકારિતા વિભાગ એવં સ્વાસ્થ્ય વિભાગ કી ઓર સે 'કલ્બ ફુટ નિશુલ્ક ઑપરેશન' હેતુ ચયન શિવિર 21 દિસ્મબર, 2017 કો સમ૱ન્ત હુએ। 'નારાયણ સેવા સંસ્થાન' કે ચિકિત્સક ડૉ. બી.એલ શિંદે એવં ઉનકી ટીમ ને શિવિર મેં આએ 48 બચ્ચોનો જાંચ કી જિનમેં સે 25 બચ્ચોનો કા 'કલ્બ ફુટ વિકૃતિ સુધાર ઑપરેશન' કે લિએ ચયન કિયા ગયા। મુખ્ય ચિકિત્સા એવં સ્વાસ્થ્ય અધિકારી ડૉ. આર.પી શ્રીવાસ્તવ ને કહા કી બચ્ચોનો ઇસ વિકૃતિ કી સમય પર પહોંચાને સે ઇસકા ઉપચાર સંભવ હૈ ઔર બચ્ચે સામાન્ય રૂપ સે ચલ સકતે હૈને। વિશિષ્ટ અતિથિ ઎ન. એચ. એમ કે જિલા કાર્યક્રમ પ્રબંધક શ્રી જવાહર વિશવકર્મા વ આર.બી.એસ.કે જિલા સમન્વયક શ્રી જતિન ભટ્ટ થૈને। સંચાલન પ્રભારી શ્રી હરિપ્રસાદ લદ્દી ને કિયા। ■■■

# 170 दिव्यांगों की जाँच एवं 90 क्रतिम अंगों का वितरण



**७ भोपाल।** उत्सव मेला कार्यालय के पास, दशहरा मैदान टी.टी नगर, भोपाल (म.प्र) में 'नरायण सेवा संस्थान' एवं भोपाल उत्सव समिति के सौजन्य से 10 जनवरी, 2018 को विशाल 'निशुल्क दिव्यांग जाँच एवं ऑपरेशन' हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया। शिविर में विशिष्ट अतिथि सामाजिक न्याय मंत्री श्री गोपाल भार्गव, महिला एवं बाल विकास मंत्री श्रीमती अर्चना चितविस, भाजपा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष श्री प्रभात, मेला उत्सव समिति के महासचिव श्री संतोष अग्रवाल, मेला उत्सव समिति के महामंत्री श्री बसंत गुप्ता, मेला समिति के कोषाध्यक्ष श्री प्रह्लाद अग्रवाल व सचिव सुनील जेनाविन उपस्थित थे। डॉ. विकास मिश्रा (इंदौर) एवं उनकी टीम ने शिविर में आए 170 दिव्यांगों की जांच की जिनमें से 90 का कृत्रिम अंग नाप लिया गया। वरिष्ठ प्रभारी श्री मुकेश त्रिपाठी व श्री नरेन्द्र सिंह झाला ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान की 'निशुल्क' सेवाओं की जानकारी दी व अतिथियों का सम्मान किया।



विषयालय उपाय विभाग

# सहायता तं द्वयन् शितिर्

देश के विभिन्न शहरों में 'नारायण सेवा संस्थान' की ओर से दिसम्बर, 2017 में पोलियो करेविटर सर्जरी तथा कविक्ष अंत लगाते के लिए चयात शिविर आयोजित किया गया।

७ सोनीपत | स्वेन मोटर्स, रेलवे फ्लाई ओवर, के पास इण्डस्ट्रीयल एरिया, सोनीपत (हरियाणा) में 'नारायण सेवा संस्थान' शाखा फरीदाबाद के सहयोग एवं सुरेन्द्र कुमार गुप्ता सपरिवार के सौजन्य से 24 दिसम्बर 2017 को विशाल 'निशुल्क दिव्यांग जाँच एवं ऑपरेशन' हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया। शिविर में मुख्य अतिथि श्री सुरेन्द्र कुमार गुप्ता व विशिष्ट अतिथि शाखा संयोजक फरीदाबाद के श्री नवल किशोर गुप्ता, श्री राजेश गुप्ता व श्री साधुराम गुप्ता थे। डॉ. एस. एस गुप्ता (जोधपुर) एवं उनकी टीम ने शिविर में आए 80 दिव्यांगों की जाँच की जिनमें से 17 का ऑपरेशन के लिए चयन किया गया। प्रभारी श्री अर्पितेला अर्पितेली ने अर्पितेलों -



15 को ट्राईसाइक्ल, 7 को छीलघेयर, 10 का श्रवणयंत्र व 15 को बैसाखी की चौदियाँ 'तिथिक' प्राप्त की गईं।

स्वागत करते हुए संस्थान की 'निशुल्क' सेवाओं की जानकारी दी। साधक श्री मुकेश लियार्डी ने अधिकारी से सम्पर्क किया।



◆ **शहजादपुर** | राजकीय सीनियर सैकण्डरी विद्यालय, शहजादपुर तहसील नारायणगढ़ जिला अम्बाला (हरियाणा) में नारायण सेवा संस्थान एवं अन्तर्राष्ट्रीय श्री सीताराम नाम बैंक शहजादपुर, अम्बाला के सौजन्य से 7 जनवरी, 2018 को विशाल 'निशुल्क' दिव्यांग जाँच एवं ऑपरेशन हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया। शिविर में मध्य

अतिथि खान एवं ऊर्जा मंत्री श्रीमान नैयाब  
सिंह सैनी व विशिष्ट अतिथि सीताराम  
नाम बैंक के श्री अजीत शास्त्री, एडवोकेट  
श्री अमरनाथ, प्रधान श्री संदीप शंकर,  
श्री अंकुश गोयल, श्री संजय गोयल, श्री  
लाला मानचन्द्र, मास्टर जनरल सिंह व  
श्री रविकान्त मित्तल थे। डॉ. एस. एस. गुप्ता  
(जोधपुर) एवं उनकी टीम ने शिविर मे  
आए 80 दिव्यांगों की जाँच की जिनमें  
से 18 का ऑपरेशन के लिए चयन किया  
गया। अन्य दिव्यांगों में 15 को ट्राईसाइक्ल,

# ‘निःशुल्क’ सेवा में बनें सहभागी

### **विर्धु अनादरा प्रतिलिपों के किली सद**



निराश्रित और बेबस बच्चे भूखमरी और शोषण के शिकार होकर अनिश्चित भविष्य के अंधकार में भटकने को विवश हैं। यह स्थिति सम्पूर्ण समाज के लिए एक चुनौती है। निर्धनता और निराश्रय में अज्ञान और हताशा के वरीभूत ये बालक मानसिक दोषी बनें अथवा अभाव एवं विषमता के कारण कुंठित होकर समाजकंटकों के हाथों की कटपुतली बन जाएं, इससे पूर्व ही समाज को इनकी ओर सहयोग का हाथ बढ़ाना होगा। संस्थान द्वारा निर्धन छात्रों को वस्त्र, स्कूल बेग, भोजन पैकेट एवं स्वेटर आदि 'निःशुल्क' प्रदानकर सहयोग किया जा रहा है। आपश्री भी बनें सेवा के सहभागी-मान्यवर!

हैमी कियाक्या-हे

# हर्षोल्लास से मनाया 'किसमस'



‘नारायण सेवा संस्थान’ के बड़ी ग्राम स्थित सेवा महातीर्थ में 25 दिसम्बर को क्रिसमस पर्व उत्तरास से मनाया गया। नारायण चिल्ड्रन एकेडमी, आवासीय विद्यालय और बालगृह के बालकों ने निःशुल्क ऑपरेशन के लिए देश के विभिन्न भागों से आए निःशक्त बच्चों को उनके बैडपर सांताकलाऊँ के रूप में जाकर चॉकलेट, फल, बिस्किट व तिलपट्टी वितरित की गयी और केक कटवाया। इस अवसर पर सभली बच्चों की विभिन्न खेलकूट व सांस्कृतिक परियोगिताओं

भी हुई। कार्यक्रम में आए अतिथियों ने बच्चों को उपहार भेट किए व संस्थान निदेशिका वंदना अग्रवाल ने उपस्थित सभी साधकों को कम्बल वितरित किए। संस्थान संस्थापक कैलाश 'मानव' व सह-संस्थापिका कमला देवी अग्रवाल ने अपने उद्बोधन में कहा कि प्रभु यीशु ने संपूर्ण जीवन पीड़ित मानवता की सेवा के लिए लगाया। उन्होंने बताया कि प्रभु यीशु का जन्म शांति और उद्धार के लिए हुआ है। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल व निदेशिका वंदना अग्रवाल ने बताया कि प्रभु यीशु ने धर्म के शाश्वत सिद्धान्तों का प्रचार किया तथा ईर्झा, श्रुता तथा वैमनस्य में संलिप संसार को प्रेम, सौहार्द, अहिंसा और सहिष्णुता का संदेश दिया और दीन - दुखियों की सामर्थ्यानुसार मदद की अपील भी की। त्रिभुवन तिवारी, जगदीश आर्य व देवेन्द्र चौधरी १० ग्रामिणता थे।

# ‘दिलखूश’ का हुआ दिल से सम्मान

● प्रतिष्ठित संस्थान ओसवाल बड़े साजन के चुनावों में भामाशाह रूप से डॉ. दिलखुश लाल सेठ 25 दिसम्बर को निर्वाचित किये गये। हिण मगरी सेक्टर-3 में स्थित विवेक पार्क विकास समिति के सदस्यों ने हर्ष व्यक्त किया। पर्यावरण संगोष्ठी के साथ - साथ नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक पद्मश्री कैलाश 'मानव', क्षेत्रीय पार्षद प्रदीप मारवाड़ी, देवराज शर्मा, तेजसिंह चौधरी, गौरीशंकर आमेटा ने निर्वाचित सदस्यों को पगड़ी पहनाकर व उपरण ओढ़ाकर सम्मान किया। इस अवसर पर कैलाश 'मानव' ने सामाजिक सेवा और चिकित्सा के क्षेत्र में बाराबंकी उत्तरप्रदेश में पाइल्स एवं भंगदर के निवान हेतु कार्यों का विशेष उल्लेख किया। ■





## सच्या मित्र भगवान का स्वरूप

जीवन का सबसे प्रेमभरा रिश्ता 'मित्रता' का होता है। मनुष्य का सच्चा साथी उसका मित्र ही होता है और सच्चा मित्र भगवान का स्वरूप होता है। बिना मित्र के कभी कोई अकेला अपना जीवन सफल नहीं बना सकता। जिस तरह भोजन में बिना नमक की दाल बेकार होती है ठीक, उसी तरह बिना मित्र के जीवन बेकार होता है। यह बात 'नारायण सेवा संस्थान' की ओर से दिव्यांगों की निःशुल्क चिकित्सा के लिए वर्धा में 20 से 26 दिसम्बर तक आयोजित "श्रीमद् भागवत कथा" में व्यासपीठ पर विराजित राधा स्वरूपा जया किशोरी ने कही। संसार में भगवान के नाम से पवित्र कोई नहीं है। भागवत नाम ही सार है। उन्होंने कथा के दौरान श्री कृष्ण और सुदामा जी की मित्रता का वर्णन किया। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण 'सत्संग' चैनल पर किया गया। संचालन कुंज बिहारी मिश्रा ने किया। ■

सबसे बड़ा धर्म है  
**'सेवा'**



'नारायण सेवा संस्थान' के लियो का गुड़ा (बड़ी) स्थित सेवा महातीर्थ में "भजन सत्संग और दीनबन्धु वार्ता" कार्यक्रम के 13 दिसम्बर को संस्थान संस्थापक पूज्य श्री कैलाश जी 'मानव' ने कहा कि हर व्यक्ति को मन, वचन और कर्म में सेवा के भाव रखने चाहिए। सेवा में बहुत शक्ति होती है। सबसे बड़ा धर्म सेवाधर्म है। उन्होंने कहा कि नरसी भगत ने गरीब होने के बावजूद सेवा का भाव कभी नहीं छोड़ा। स्वयं भूखे रहकर जरुरतमंदों को भोजन करवाया। उनकी इसी भक्ति से प्रसन्न होकर भगवान कृष्ण ने जब उन पर 'मायरा' करने का संकट आया तो स्वयं उनके सहायक बने और बेटी के ससुराल में उनकी लाज बचाई। उन्होंने कहा कि व्यक्ति को एक दूजे के प्रति ईर्ष्या का भाव न रखकर प्रेम व अपनत्व का भाव रखना चाहिए। प्रेम से बिंगड़े हुए काम भी सुधर जाते हैं। संचालन ऐश्वर्य जी ने किया। 'आस्था भजन' चैनल पर सीधा प्रसारण हुआ। ■

निःशुल्क दिव्यांग एवं निर्धन सान्नूहिक विवाह

### निर्धन एवं दिव्यांगजनों के घर बसाने में कृपया करें-सहयोग

पूर्ण कन्यादान (प्रति कन्या)	51,000/-
आर्थिक कन्यादान (प्रति कन्या)	21,000/-
वर-वधू श्रृंगार पूण्य (प्रति जोड़ा)	11,000/-
मोजन प्रसाद (100 सहयोगी अपेक्षित)	5,100/-
वेदी सहयोग (प्रति वेदी)	2,100/-
गेहन्दी दस्ता (प्रति जोड़ा)	2,100/-

आयकर में छूट: संस्थान को दिया गया दान आयकर अधिनियम 1961 की धारा 80 जी के अन्तर्गत कर नुकत है।

अधिक जानकारी हेतु समर्पक करें:-  
**0294-6661030, 09649499999**



‘नारायण सेवा संस्थान’ एवं ‘सेवा परमो धर्म ट्रस्ट’, उद्यपुर द्वारा दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध एवं वचितजन के

## त्रिदिवसीय “नानी बाई रो मायरो” कथा

○ ‘नारायण सेवा संस्थान’ के लियो का गुड़ा (बड़ी) स्थित मीरा की मुरली भवन के इंसानियत सभागार में 4 दिसम्बर, 2017 से त्रिदिवसीय “नानी बाई रो मायरो” कथा आरंभ हुई। आस्था भजन चैनल से सीधे प्रसारित इस आयोजन में संस्थापक पूज्य श्री कैलाश ‘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 एवं दिव्यांगों की जिंदगी में खुशी और प्रेम का मायरा भरने के लिए आगे आना चाहिए, कभी किसी की निन्दा नहीं करनी चाहिए और न ऐसे कटु बचन बोलने चाहिए जिससे किसी को कष्ट पहुंचे। अध्यक्ष श्री प्रशांत भैया ने बताया कि कथा के दौरान वृदावन से आए कलाकारों ने प्रसंगानुसार झाँकिया प्रस्तुत की। संचालन महिम जैन ने किया। ■



## सजगता से चलने पर ही मंजिल सम्भव



○ अपने सुधार के बिना परिस्थितियाँ नहीं सुधर सकती। अपना दृष्टिकोण बदले बिना जीवन की गतिविधियाँ नहीं बदली जा सकती। जीवन है छोटा, शक्ति है सीमित, समय है अल्प, इसलिए जो सावधानी और सजगता से चलते हैं वे ही मंजिल तक पहुंच पाते हैं। यह बात ‘नारायण सेवा संस्थान’ की ओर से दिव्यांगों की निःशुल्क चिकित्सा के लिए छत्तीसगढ़ में 7 से 13 दिसम्बर, 2017 तक आयोजित “श्रीमद् भागवत कथा” में व्यासपीठ पर विराजित वाचिका यामिनी देवी ने कही। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण ‘आस्था भजन’ चैनल पर किया गया। संचालन मनीष राव मंडवा ने किया। ■

## जीवन में आध्यात्मिक चिंतन आवश्यक



○ कुछ न करने से अच्छा होता है पढ़ना। पढ़ने से अच्छा होता है जपना और जपने से भी अच्छा होता है ध्यान करना। इससे मनुष्य का आत्मबल बढ़ता है। आध्यात्मिक चिंतन के बिना मनुष्य में विनीत भाव नहीं आता और न उसमें अपने आपको सुधारने की क्षमता रह जाती है। यह बात ‘नारायण सेवा संस्थान’ की ओर से दिव्यांगों की निःशुल्क चिकित्सा के लिए जोधपुर में 9 से 15 दिसम्बर, 2017 तक आयोजित “श्रीमद् भागवत कथा” में व्यासपीठ पर विराजित श्री रामप्रसाद जी महाराज ने कही। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण ‘संस्कार’ चैनल पर किया गया। संचालन निरंजन शर्मा ने किया। ■



निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की सहायतार्थ देश के विभिन्न शहरों में दिसम्बर, 2017 में कथाज्ञान आयोजित किए गए।



## “नानी बाई रो मायरा” कथा है प्रेरणादायी

‘नारायण सेवा संस्थान’ के लिये का गुड़ा (बड़ी) स्थित मीरा की मुरली भवन के इंसानियत सभागार में दो दिवसीय “नानी बाई रो मायरा” कथा का शुभारंभ हुआ। ‘आस्था’ व ‘आस्था इंटरनेशनल’ चैनल से सीधे प्रसारित 21 व 22 दिसम्बर, 2017 को आयोजित कथा में संस्थान संस्थापक पूज्य श्री कैलाश ‘मानव’ ने कहा कि “नानी बाई रो मायरा” अटूट श्रद्धा पर आधारित प्रेरणादायी कथा है जहाँ कथा के माध्यम से भगवान श्रीकृष्ण का गुणगान किया जाता है। भगवान को यदि सच्चे मन से याद किया जाए तो वे अपने भक्तों की रक्षा करने स्वयं आते हैं। उन्होने बताया कि समय अति मूल्यवान है जिसका सदुपयोग आवश्यक है। ईश्वर की प्रार्थना व दीन-दुर्खियों की सेवा में बीता समय ही सार्थक है। मोह माया में बीता समय व्यर्थ है एवं उसका कोई महत्व नहीं है। कथा तभी सफल होती है जब उसका उद्देश्य पूरा होता है। इस कथा का उद्देश्य दिव्यांगों की सेवा है। संचालन महिम जैन ने किया। ■

## भक्ति में अहंकार की कोई जगह नहीं



भक्त यदि अपनी भक्ति पर अहंकार करने लगे तो भगवान उसकी कठोर भक्ति से भी प्रसन्न नहीं होते। सच्चे मन से प्रभु की शरण में आए भक्त को भगवान कभी निराश नहीं लौटने देते। यह बात ‘नारायण सेवा संस्थान’ की ओर से दिव्यांगों की निःशुल्क चिकित्सा के लिए छत्तीसगढ़ में 11 से 17 दिसम्बर, 2017 तक आयोजित “भागवत कथा” में व्यासपीठ पर विराजित श्री आनन्द कृष्ण ठाकुर ने कही। व्यक्ति को कभी अहंकार नहीं करना चाहिए। भाव के बिना प्रभु भक्ति अधूरी है। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण ‘सत्संग’ चैनल पर किया गया। संचालन सुरेन्द्र भारद्वाज ने किया। ■

## जीवन में प्रत्येक चीज स्वीकार्य



मन की सानुकूलता सुख है व मन की प्रतिकूलता दुख है, इसलिए जरूरी है कि हम मन को वश में रखें। भक्त के जीवन में जो मिला है, उसे सहर्ष स्वीकार कर लेना चाहिए, जब हम प्रत्येक परिस्थिति में आनंद लेना सीख लेंगे तो वह आनंद हमसे कोई नहीं छीन सकेगा। यह बात ‘नारायण सेवा संस्थान’ की ओर से दिव्यांगों की निःशुल्क चिकित्सा के लिए दिल्ली में 19 से 25 दिसम्बर, 2017 तक आयोजित “श्रीमद् भागवत कथा” में कथा वाचक डॉ. संजय कृष्ण ‘सलिल’ महाराज ने कही। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण ‘संस्कार’ चैनल पर किया गया। संचालन निरंजन शर्मा ने किया। ■



ભાગાશાહોનો કા સમ્માન

# સેવા સારથિયોનો કા સમ્માન

‘નારાયણ સેવા સંસ્થાન’ કે તત્વાવધાન મેં વિમિન્જ શહર-કદ્દામોને દિસ્મબર, 2017 મેં ‘દનેહ મિલન સમારોહ’ કાર્યક્રમ આયોજિત કિએ ગએ જિનમને સંસ્થાન કે સહયોગિયોને વ દાનદાતાઓનો કા અભિનન્દન કિએ જાને કે સાથ હી ‘નિશુલ્ક’ સેવા પ્રકલ્પોનો જાણાતનંદાનો કે દ્વાર તક પહુંચાને કા નિર્ણય લિયા ગયા।



● ફિરોજાબાદ | હોટલ ગર્ગ ફિરોજાબાદ ક્લબ કે સામને બાય-પાસ રોડ, ફિરોજાબાદ (ઉ.પ્ર.) મેં 23 દિસ્મબર, 2017 કો ભાગાશાહ સમ્માન સમારોહ આયોજિત કિયા ગયા। ■■■



● અહમદનગર | યશ ગ્રાણ્ડ હોટલ, મલ્હાર ચૌક કે પાસ, કાયનેટિક ચૌક નગર, પુણે રોડ અહમદનગર (મહારાષ્ટ્ર) મેં 9 જનવરી 2018 કો આયોજિત સમારોહ મેં મુખ્ય અતિથિ આમદાર સાહેબ- વિધાયક શ્રી અનિલ રાઠૌડ એવં સભાગૃહ નેતા શ્રી ગણેશ કાવડે થે।

## વિશિષ્ટ અતિથિ

શ્રી કૈલાશ. બી વર્મા, શ્રી મુકેશ ગુસા, ડૉ મહેન્દ્ર કુમાર, શ્રી નરેન્દ્ર જૈન, શ્રીમતી કલ્પના રાજોરિયા, શ્રી ઎સ.સી અગ્રવાલ, શ્રી નરેન્દ્ર વર્મા, શ્રી ધર્મન્દ્ર સિંહ, વ શ્રી માતાપ્રસાદ સોની વિશિષ્ટ અતિથિ થે। દાનદાતાઓનો કા સમ્માન પ્રભારી સાધક શ્રી જ્ઞાન ગુર્જર ને તથા સંચાલન શ્રી ગણપત રાવલ ને કિયા। ■■■

## વિશિષ્ટ અતિથિ

વિશિષ્ટ અતિથિ શ્રી ખુશાલ ચન્દ્ર જી બોરા, શ્રી એ.કે સિંહ જી, શ્રી રાજેશ જી લૌઢા, શ્રી મનીષ જી શ્રીમાલ, શ્રી ફિરોદિયા વસંત જી, એડવોકેટ શ્રી શેખ ગપફાર જી વ અશોક જી પોખરના ઉપસ્થિત થે। સમારોહ પ્રભારી સાધક શ્રી સુરેન્દ્ર સિંહ જ્ઞાલા ને સેવા મનીશિયોનો કા અભિનન્દન કિયા। સંચાલન શ્રી નિરંજન શર્મા ને કિયા। ■■■

● અલીગઢ | હોટલ આભા પૈલેસ રેઝિડેન્સી, રામઘાટ રોડ અલીગઢ (ઉ.પ્ર.) મેં 7 જનવરી, 2018 કો દાનદાતા સમ્માન સમારોહ આયોજિત કિયા ગયા। વિશિષ્ટ અતિથિ શ્રી અજય ગર્ગ, શ્રી ગણેશ વાજપેયી, શ્રી ઉમેશ ખન્ના, શ્રી પ્રદીપ બાજપેયી, શ્રી નરેશ ચન્દ્ર ગુસા, શ્રી કે.પી સિંહ, શ્રી સતીશ સિંઘલ વ શ્રી શિવ પ્રકાશ ઉપસ્થિત થે। સંસ્થાન કે સાધક શ્રી યોગેશ નિગમ વ શ્રી જતન સિંહ ભાઈ ને અતિથિયોનો વ દાનદાતાઓનો કા સ્વાગત-સમાન કિયા। કાર્યક્રમ કા સંચાલન શ્રી ગણપત રાવલ ને કિયા। ઇસ અવસર પર શહર કે અન્ય ગણમાન્ય નાગરિક ભી બડી સંખ્યા મેં ઉપસ્થિત થે। ■■■

*It is generally said that the foundation of a child's approach towards a 'safe & sound' life is precisely set during his childhood. 'Mud' can be provided any form as per our wish. Similarly, it is necessary to provide education to the children during their infancy period. If we train the child to accomplish skill in the following ten aspects, he would then definitely attain great success in life. Let us discuss these ten qualities.*



# Tricks of Life

## SELF-CONFIDENCE

It is necessary to develop the feeling of 'self -confidence' within the child so as to make him realize that he can execute any work on his own. 'Self -Confidence' is the first & foremost quality.

## CARING

Although the quality of 'caring' is played within, it is important to make the child learn to 'care' for others.

## COURAGE

The opinion of the child carries a lot of weight. Becoming scared on having a glimpse of a large group of people is not his fault. It is you who can guide the child with the ways of getting rid from such fear. Hence, make the child learn to express his views with courage.

## SELF-DISCIPLINE

It is not necessary to follow the path of discipline only through 'self -discipline'. It must be précised during infancy period itself so as not to scold the child on this aspect.

## EFFORT

'Hard labour' never goes waste. This aspect must be taught to the child. Sitting idle, one cannot afford to attain anything in life. So, get up and make an effort and remind the child regularly about it.

## MOTIVATION

Execution of any key job requires motivation. Always motivate the child to initially learn the significance of an aim.

**Teamwork:** It is important to develop the 'feeling of teamwork' within the child. 'Teamwork' plays a vital role in attaining success in every sphere of life

## CONFESSTION

It is a universal aspect that 'victory' is liked by everyone and 'defeat' pushes a person towards the state of 'anxiety & depression', but learning a lesson from 'defeat' is the most important factor. It is unfair to take 'defeat' at heart. So, learn from a 'defeat' and move ahead so as to get success in life. ■



HELPING POOR CHILD //

# 'HELPING HAND' ALWA

## » Provide relief to "Vinay"

**B**asically a native of Faridabad, Haryana namely Vinay Rathi is struggling with his kidney related disease for last three months. Vinay had come in the grip of the said disease four years back, but he anyhow managed to get his transplantation process conducted that time by borrowing funds from his relatives, but the problem again occurred three months back. At this, he got himself examined at a nearby hospital where the doctors detected that his kidney was not functioning properly and advised him for transplantation.

The family members of Vinay got stunned as they had no funds left with them for his kidney re-transplantation. They turned distressed as they cannot bear the transplantation expense of nearly rupees ten lakhs due to their poor financial condition on their own. Then, they came to know through a television channel about the various 'free of cost' service activities of 'Sewa Parmo Dharm Trust'. At this, Vinay met the founder of 'Sewa Parmo Dharm Trust', Mr. Prashant Agarwal and briefed him about all his grievances and requested him for help. In such a circumstance, all the humble donors are requested to come forward and help Vinay in his kidney transplantation through their respective donations so that Vinay may be blessed with a new life. ■■■



## » Help the needy "Vinod"

**B**asically a native of Jaipur district of Rajasthan namely Vinod Pandey was in the grip of cancer for long. Vinod was a truck driver by profession and fulfilling the basic needs of his family by earning rupees six thousand & five hundred through it every month. Vinod was distressed with the enlarged gland in his abdomen as he used to come in the grip of fever and experience severe pain in his abdomen. Realizing his deteriorating physical condition, his wife got him medically examined at a nearby hospital where the doctor detected an enlarged gland in his abdomen and disclosed his condition to be very critical, but his wife didn't give up and got him medically examined at Jamshedpur Memorial Hospital, where the doctors, on medical examination advised to them for an immediate surgery as according it was the only option left for his survival. The treatment expense for his surgery was assumed as two lakh. This expense was beyond his reach to bear on his own. Vinod has a little son and his wife is forced to leave her child with her neighbors and wander 'here & there' for the sake of her husband's treatment, but in vain. He came to know through a television channel about 'Sewa Parmo Dharm Trust'. He came to Udaipur & met the founder of the trust , Mr. Prashant Agarwal and briefed him about his grievances and requested him for help. All the kind hearted donors are requested to help Vinod through their respective donations. ■■■





# YS HAS AN UPPER EDGE

## » "Sofian" needs your help

**B**asically a native of Bijnaur district in Uttar Pradesh and a seven year old daughter of Mr. Ismail namely Sofian has a urinary related problem. His father got him medically examined by borrowing funds from his relatives and neighbors, but the doctor assumed the treatment expense in the range of rupees 50,000 to rupees 60,000. Ismail used to fulfill the basic needs of the family by working as a bodily laborer. He was unable to bear the surgical expense on his own, but didn't want to lose his son. The financial condition of Ismail was poor. He has now given up every hope of her ever been operated. He came to know from villagers and his relatives about 'Sewa Parmo Dharm Trust' where the poor and the helpless people are provided help. Ismail, without wasting a single minute came to the trust and met its founder, Mr. Prashant Agarwal. He briefed Mr. Agarwal about the poor financial condition of his family and deteriorating physical condition of his son and appealed him for help. In such a circumstance, the kind hearted donors are humbly requested to come forward and help Sofian so that his corrective surgery may take place with their immense financial support and he may also study like other children. The donors would be blessed for this virtuous act. ■■■



## » Provide relief to "Santosh"

**B**asically a native of Kolihari district of Odisha namely Santosh Kumar has a hole in his heart. Santosh Kumar fulfills the basic needs of his family with much difficulty by working as a physical laborer.



One day, Santosh Kumar turned ill. At this, his family members got him medically examined at a nearby hospital of the village where the doctor detected a hole in his heart and advised for an immediate surgery. Everyone in the family became greatly concerned at this shocking news as Santosh Kumar was the sole earning member of the family who had come in the grip of a deadly disease. His financial condition started getting 'bad to worse' and his physical condition started deteriorating rapidly. It was to the good fortune of the family members that they came to know about the various 'free of cost' service activities of 'Sewa Parmo Dharm Trust'. They immediately accompanied Santosh to Udaipur and met its founder, Mr. Prashant Agarwal and briefed him with regard to the poor financial condition of their family and deteriorating physical condition of Santosh and requested him for help. In such a circumstance, the humble donors are humbly requested to come forward and help Santosh so that he may undergo for his corrective surgery and get blessed with a new life with their immense financial support. This is for sure that they would definitely be blessed by the 'almighty' and by the needy one for the virtuous act to be executed at their respective ends. ■■■



## HELPING POOR CHILD //

## » Bless 'Mukesh' with a new life

**B**asically a native of Chittorgarh district namely Mukesh Kumar is visually impaired since his childhood days and is compelled to lead his entire life in darkness. The financial condition of his father was not that sound which could enable him to pursue with the treatment of his beloved son. Mukesh is presently studying at a school in Ajmer, but on some occasions Mukesh realizes that he would also be able to see this beautiful world. One day, he came to know about an eye hospital in Ahmedabad. At this, Mukesh, along with his friend went to Ahmedabad for his medical checkup. The doctor told him that he would get well provided he undergo corrective surgery, the expense of the same was assumed as Rs. 40,000/- . Mukesh turned dejected as he knew that his family members wouldn't be able to bear the same. At such a crucial juncture, Mukesh came to know about the 'free of cost' service activities of 'Sewa Parmo Dharm Trust'. He came to Udaipur and met the founder of the trust, Mr. Prashant Agarwal and briefed him with regard to the poor financial condition of his family and his deteriorating physical condition and requested him for help. In such a circumstance, the humble donors are requested to come forward and help Mukesh so as to enable him to undergo corrective surgery and see this beautiful world with his own eyes. ■■■



## » Ultimately, "Vinod" provided help



**B**asically a native of Aligarh district of Uttar Pradesh namely Vinod Kumar used to foster his family by working as a truck driver. Suddenly, one day he met with an accident and thus referred to Delhi Hospital. His leg suffered a serious injury due to accident. So, his leg had to be amputated. His treatment continued for several days and unfortunately Vinod Kumar was in coma (a state of unconscious) for months. The family members of Vinod again requested the doctor to pursue with his treatment. He was then kept under ventilator, as a result, he came out from his state of unconsciousness, but unfortunately, the vein in his abdomen got twisted , as a result of which his body got infected. The doctor advised him for an immediate surgery failing to which would endanger his life. At this, Vinod Kumar turned deeply distressed. It was to his good fortune that he came to know 'Sewa Parmo Dharm Trust'. He met the founder of the trust, Mr. Prashant Agarwal and briefed him about all his grievances. Mr. Agarwal arranged for the treatment of Vinod at Geetanjali Hospital. The 'free of cost' surgery of Vinod got conducted successfully. Vinod is now leading a happy life. ■■■



# 'IMMENSE SUPPORT' PRODUCED RESULTS

## » Ultimately, 'Piyush' blessed with a new life

Every single member was greatly pleased at the birth of a baby boy in the family of Sonu Changra, basically a native of Tonk district of Rajasthan, but soon this joy turned into sorrow when they were told by the doctor that the newly born baby 'Piyush' had a hole in his heart. It turned Sonu greatly dejected. The doctor advised for surgery, the expense of which was assumed as rupees two lakh. Sonu wasn't able to bear this huge expense on his own. Sonu was a bodily laborer and used to earn merely rupees five thousand out of the same. Sonu was short of funds so wasn't in a position to pursue with



the treatment of his beloved son. One day, Sonu came to know through the hospital itself about 'Sewa Parmo Dharm Trust'. He immediately came to Udaipur and met the founder of the trust, Mr. Prashant Agarwal and briefed him with regard to the poor financial condition of his family and the deteriorating physical condition of his son and requested him for help. Mr. Agarwal arranged and sent Piyush to Jaipur for medical investigations. Thereafter, the corrective surgery of Piyush got successfully conducted with the joint support of all the humble donors and 'Sewa Parmo Dharm Trust'. Piyush is now physically fine. ■

## » 'Ishika' got rid of all her sufferings

Basically a native of Jaipur, Rajasthan and a one year old daughter of Vishwajeet namely Ishika was in the grip of heart related disease since her childhood. Everyone was happy at the birth of her birth, but the joy was short lived as one day Ishika turned seriously ill. Her family members got her examined at a nearby hospital where the doctor detected a hole in her heart and advised for surgery in a reputed hospital. Vishwajeet, along with his family members turned dejected at this shocking news. The reason being



the financial condition of Vishwajeet wasn't favorable which could permit him to pursue with his daughter's treatment on his own. Vishwajeet came to know about 'Sewa Parmo Dharm Trust'. He met Mr. Prashant Agarwal and briefed him about his poor financial condition and the poor physical condition of his daughter & requested him for help. Mr. Agarwal sent Ishika to 'Narayan Hridyalaya', Jaipur where the corrective surgery of Ishika got conducted successfully. Ishika is now physically fine. ■



## SUCCESS STORY //

# BLESSED WITH YOUR 'IMMENSE SUPPORT'

## » Relief provided to 'Mahavir'

**B**asically a native of Bikaner, Rajasthan namely Mahendra used to foster his family by working as a bodily laborer and earning merely rupees two thousand & five hundred, a month. Mahendra was happy at the birth of his son, Mahavir, but the joy was short lived as Mahaveer came in the grip of a deadly disease relating to heart merely at the age of nine months. This was the reason that Mahavir used to always remain severely ill and experience weakness. His lips turned pale and he used to breath rapidly. Initially, Mahendra got his son medically examined at many hospitals and it was then he came to



know that his beloved son had a hole in his heart. The doctor advised to get him examined in Jaipur. At this, Mahendra took him to Jaipur where the doctor advised for surgery, the expense of which was assumed as rupees two lakh. Mahendra

was short of funds, so it was an impossible task for him to bear the surgical expense on his own. He came to know about 'Sewa Parmo Dharm Trust'. He met Mr. Prashant Agarwal & briefed him about his poor financial condition and requested him for help. Mr. Agarwal sent Mahavir to Jaipur for his corrective surgery. The corrective surgery of Mahavir got conducted successfully in Jaipur. ■

## » "Jagriti" is now perfectly fine

**B**asically a native of Bikaner and an eleven month old daughter of Ganesh namely Jagriti had a hole in her heart since her birth. Jagriti turned ill when she was merely three days old. After a month thereafter her father got her medically examined in a hospital where the doctor detected a hole in her heart and advised for surgery, the expense of which was assumed nearly two lakh of rupees. Ganesh couldn't pursue with his daughter's treatment due to lack of sufficient funds. As a result, the physical condition of Jagriti



was getting bad to worse 'day by day'. The colour of her body turned black. The poor parents turned dejected at the deteriorating condition of their beloved daughter. At such a crucial stage, Ganesh came to know about the various service activities of 'Sewa Parmo Dharm Trust'. He met Mr. Prashant Agarwal and briefed him about his poor financial condition and requested him for help. Mr. Agarwal sent Jagriti to 'Narayan Hridyalaya', Jaipur where her corrective surgery got conducted successfully. ■



# 'Sincere Gratitude' to the Honorable Donors



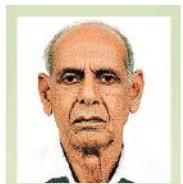
Mr. P. C. Sharma & Mrs. Bina  
Kasganj (U.P.)



Mr. R.P. Choudhary & Mrs. Shakuntala  
Jabalpur (M.P.)



Mr. Sherjang & Mrs. Savina Varma  
Patiala (Punjab)



Mr. Jagdish Rai  
Faridabad, (Haryana)



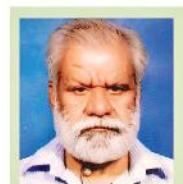
Mr. & Mrs. Ashok Kumar  
Rathore, Pune (M.S.)



Mr. Sujan Mal Jain & Mrs. Kamla  
Jaipur (Raj.)



Mr. & Mrs. Prabha Jain  
Delhi



Mr. Ram Kumar  
Kurali (C.G.)



Mr. Ranjit Singh & Mrs. Roshani  
Devi, Hamirpur (H.P.)



Mr. & Mrs. Bal Kishan  
Mahavar, Mathura (U.P.)



Mr. Janardhan Lal & Mrs. Kanak  
Kankrola (Raj.)



Mr. H.L. Agrawal  
Jaipur (Raj.)



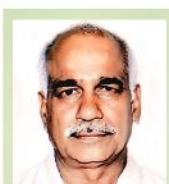
Mr. K. Satya Narayan  
Hyderabad (Telangana)



Mr. Radhey  
Shyam, Delhi



Mr. Budh Sharan  
Janjir (C.G.)



Mr. Surinder Bansal  
Batala (Punjab)



Mr. Randhir  
Sadabad (U.P.)



Mr. Gajanan Deshmukh  
Shegaon (M.H.)



Mr. Anil Kumar  
Firozabad (U.P.)



Smt. Saraswati Devi  
Mahendragarh (H.R.)



Mr. Krishna Singh  
Hamirpur (U.P.)



Mr. Abhay Singh  
Pali (Raj.)



Mr. Imphal Singh  
Hamirpur (H.P.)



Smt. Aruna  
Shegaon (M.H.)

## नारायण दिव्यांग सहायता केन्द्र

### अलवर

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

### काठमाण्डू, नेपाल

श्री संदीप माथरिया, 09779851021098

### हजारीबाग

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

### कोटा

श्री गवि छांवर, श्री जगदीश आकाश  
मो.: 9414189363, 8502079467  
5-प-11, दशन मंडप, महावीर नगर विस्तार,  
सुधाय सरकल के पास, कोटा (राज.)

### केठल (हरियाणा)

श्री पंकज बिन्दिलेश, मो. 09896323203

### खरसिया

श्री बजरंग बंसल, मो.-09329817446  
शान्ति ड्रेसेज, नियर चन्दन तालाब  
शनि पन्दित के पास  
खरसिया (छ.ग.)

### चण्डीगढ़

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

### जम्मू

श्री जगदीश राज गुप्ता  
मो.-09419200395  
गृह आशीर्वाद कटीर, 52-सी  
अपार्टमेंट शिव शक्ति नगर जम्मू-180001

### राजकोट

श्री तरुण नायादा, मो. 09529920083  
भगत सिंह गार्डन के सामने  
आकाशवाणी चौक, शिवाशक्ति  
कॉलोनी, ब्लॉक नं. 15/2  
यूनिवर्सिटी रोड, राजकोट (गुजरात)

### जयपुर, चौगान स्टे.

श्री मनीष कुमार खण्डेलवाल  
मो. 8696002432, बी-16  
गोविन्ददेव कॉलोनी, चौगान स्टेडियम  
के पीछे, गणगोरी बाजार, जयपुर (राज.)

### जालना (महाराष्ट्र)

श्रीमती विजया भूतडा  
मो. 02482-237373

### महोबा शाखा

श्रीमान राम आसरे-मो.-9935232257  
सिन्धी कॉलोनी, गांधीनगर-महोबा (उप्र.)

### जुलाना मण्डी

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

### धनबाद (झारखण्ड)

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

### परभणी (महाराष्ट्र)

श्रीमती मंजु दरडा-मो. 09422876343

### पावोरा (महाराष्ट्र)

श्री सीताराम जी-मो. 9422775375

### शहदरा शाखा

श्रीमान विशाल जी अरोड़ा-8447154011  
श्रीमान रविंशंकर जी अरोड़ा-9810774473  
IV/146 1 गारी नं. 2 शासीमार पार्क,  
D.C.B. अफिस के पास  
शहदरा (ईस्ट दिल्ली)

### बालोतरा (राज.)

श्री चंदनप्रकाश गोयल  
मो. 9460666142

### विलासपुर (छ.ग.)

डॉ. योगेश गुप्ता  
मो.-09827954009

### मधुरा

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

### सिरसा, हरियाणा

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

### मुम्बई

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

### मुम्बई

श्रीमती रानी दुलानी, न.-028847991  
9029643708, 10-बी/बी,  
वाईसराव पार्क, ताकूर विलेज  
कान्दीबली, मुम्बई-400101

### मुम्बई (कान्दिवली)

श्री चिमनभाई मेहता  
मो. 0930356227, 56/58 जनसुख  
आपार्टमेंट, कर्तूरवारा रोड  
मुम्बई कान्दिवली (प.) 400067

### नरगाना (हरियाणा)

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

### कोलकाता

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

### आकोला

श्रीमान हरिश जी मानधण  
मो.नं. - 9422939767, आकोल मोटर  
स्टेंड, आकोला (महाराष्ट्र)

### आगरा शाखा

श्रीमान ओम प्रकाश जी अग्रवाल  
मो.नं. - 9897068944, 64ए अोल्ड  
विजयनगर कॉलोनी, आगरा (उप्र.)

### गुरुग्राम

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

### हापुर (उप्र.)

श्री मनोज कंसल  
मो.-09927001112, डिलाइट  
टैन्ट हाऊस, कजाई बाजार, हापुर

### हाथरस (उप्र.)

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

### पुणे

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

### सुमेरपुर (राज.)

श्री गणेश मल विश्वकर्मा  
मो. 09549503282

### मुम्बई

श्री ललित लौहर, मो. 9529920088  
श्री मुकेश सेन, मो.- 09529920090  
श्री जमना शंकर मेनरिया  
मो.-09529920089  
श्री आनन्द सिंह, मो.- 07073452174  
एक 1/3, हरि निकेन सोसायटी,  
सीएचएस लि, अपोजिट बसन्त 1  
गैलेक्सी, गोरेंगांव 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, फेस-2  
श्रीरामनगर, मो.- शेकननगर, रायपुर, छ.ग.

### गान्धियावाद

श्री भंवर सिंह राठोड़  
मो. 0858835716, 184, सेठ  
गोपीमल धर्मशाला कलावालान,  
दिल्ली गेट  
गान्धियावाद (उप्र.)

### मधुरा

श्री नवनीत सिंह पंचार  
मो.-7023101163

157-टी, कृष्णा नगर, मथुरा (उप्र.)

### मोदीनगर, उ.प्र.

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

### शहदरा, दिल्ली

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

### बडौदा

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

### अम्बाला

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

## नारायण निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर, नारायण कृत्रिम अंग निर्गाण एवं केलिपर सुजन वर्कशॉप

### अहमदाबाद

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

### जयपुर

श्री विक्रम सिंह चौहान  
मो. 9928027946  
बद्रीनारायण वैद फिजियोथेरेपी  
हॉस्पीटल एण्ड रिचर्स सेंटर  
बी-50-51 सनराईज सिटी  
मोक्ष मार्ग निवारु  
झाटवाडा, जयपुर

### बैंगलोर

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

### सूरत

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

2/865 हीरा मोदी गली  
सगरामपुर, सब जेल के सामने  
रिंग रोड, सूरत

### फतेहपुरी, दिल्ली

श्री जतनसिंह भाटी, मो.- 8588835711  
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 कॉलोनी  
राधा कृष्ण मंदिर के पास, पंजाब  
नेशनल बैंक के पीछे, आगरा (उ.प्र.)

### मानव जी के प्रेरणा पुंज



स्व. आचार्य श्री राम शरण एवं  
भगवती देवी जी



श्री मानव जी के पूज्य पिताशी  
स्व. श्री मनद लाल जी एवं  
मातृश्री सोहिनी देवी जी

### नारायण चिल्ड्रन एकेडमी

आपश्री से विनक अनुशोध है कि गामीण क्षेत्रों के निर्धन परिवारों के बच्चों को 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 **दानाराशि** (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 नासिक **खर्च 3000 रुपये**
- एक बच्चे का सम्पूर्ण **खर्च 36 हजार रुपये**

### संस्थान के संबल



स्व. श्री राजबाल जी  
'एस.' जैन  
प्रेषणीन, बैरेट नेट्र ड्राइ  
समिति, विसलपुर, पाली (राज.)

स्व. डॉ. अ.ए.के. अग्रवाल  
विद्यालय  
कैलेप रोग विशेषज्ञ

स्व. श्री पी.जी. जैन  
गोदावारी/लीलायाती  
(लोजट होट)

स्व. श्री चैत्राज जी लोड  
गुरुबर्द्ध/वारोदार  
(पाली)

### आपकी अपनी संस्था

दीन-दुःखियों की सेवा में 24 घण्टे सेवारत संस्थान/ट्रस्ट जिसने निःशुल्क सेवा की जाती है। इस सेवाकार्य में आपश्री का एक सहयोग किसी दीन-दुःखी, दिल्लांग के घेहरे पर अपार खुशियाँ ला सकता है। आज ही जुड़े इस सेवा कार्य में-मान्यवर।



**Sewa  
Parmo  
Dham**

MAKE 'GIVING' YOUR HABIT



( कृपया मद्दत करें  
ग़म्भीर बीमारियों से  
पीड़ित बच्चों की )

■ [www.spdtrust.org](http://www.spdtrust.org)  
■ [info@spdtrust.org](mailto:info@spdtrust.org)

हृदय रोग एवं ग़म्भीर 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 आशिक सौजन्य	31,000
1 बच्चे के ऑपरेशन हेतु दवाइयाँ सौजन्य	21,000

कृपया आपश्री अपना दान-सहयोग ऐक/झापट द्वारा **सेवा परनो धर्म** के पक्ष में  
द्रस्ट के पाते पर मेजाने का कष्ट करें अथवा अपना दान-सहयोग द्रस्ट के



2973000100078348  
(IFSC CODE-PUNB0297300)



693501700358  
(IFSC CODE-ICIC0006935)



661510110002880  
(IFSC CODE-BKID0006615)



910010039986608  
(IFSC CODE-UTIB0000097)



36114271342  
(IFSC CODE : SBIN0011406)

मेरे सीधे जमा करवाकर पे इन स्लीप मेजकर सूचित करने की कृपा करावे।  
आपश्री ग़म्भीर 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 आपश्री सहमति पत्र के साथ अपनी कर्तव्या-सेवा मेजें

आदरणीय अध्यक्ष महोदय,

नैं (नाम) ..... सहयोग मद .....  
उपलक्ष्य में/स्मृति में

संस्थान द्वारा संचालित सेवा कार्यों में लघुये ..... का चेक नं./डी.डी. नं./एम.ओ./पे-इन स्लीप  
दिनांक ..... से सहयोग मेजाने की सहमति प्रदान करता हूँ/करती हूँ।  
पूर्ण पता .....  
.....  
.....  
.....

जिला ..... पिन कोड ..... राज्य .....  
गो. नं. ..... गट्सअप 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 करवाकर  
PAY IN SLIP भेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके।

संस्थान पैन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टैन नम्बर JDHN01027F

Bank Name	BranchAddress	RTGS/NEFTCode	Account
Allahabad Bank	3,BapuBazar	ALLA0210281	50025064419
AXIS Bank	Uit Circle	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	Goverdhan Plaza	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

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

विभिन्न चैनलों पर संस्थान के सेवा कार्य

### भारत में संचालित

► **आस्था**  
9.00 am- 9.20 am  
7.40 pm- 7.55 pm

► **संस्कार**  
7.50 pm- 8.10 pm

► **आस्था**  
7.40 am- 8.00 am

► **जी.टी.वी.**  
5.00 am- 6.00 am

► **पारस टी.वी.**  
4.20 pm- 4.38 pm

► **अदिहन**  
7.30 pm- 7.50 pm

► **(सत्संग)**  
7.10 pm- 7.30 pm

### विदेश में संचालित (हिन्दी)

► **संस्कार**  
7.40 pm- 8.00 pm

► **आस्था (यू.के/यू.ए.ए.)**  
8.30 am- 8.45 am

► **जी.टी.वी.**  
8.30 am- 8.45 am

► **एन.ए.टी.वी. (यू.के)**  
8.30 am- 8.45 am

### विदेश में संचालित (अंग्रेजी)

► **JUS PUNJABI** 4.30 pm-4.40 pm (Sat-Sun only)

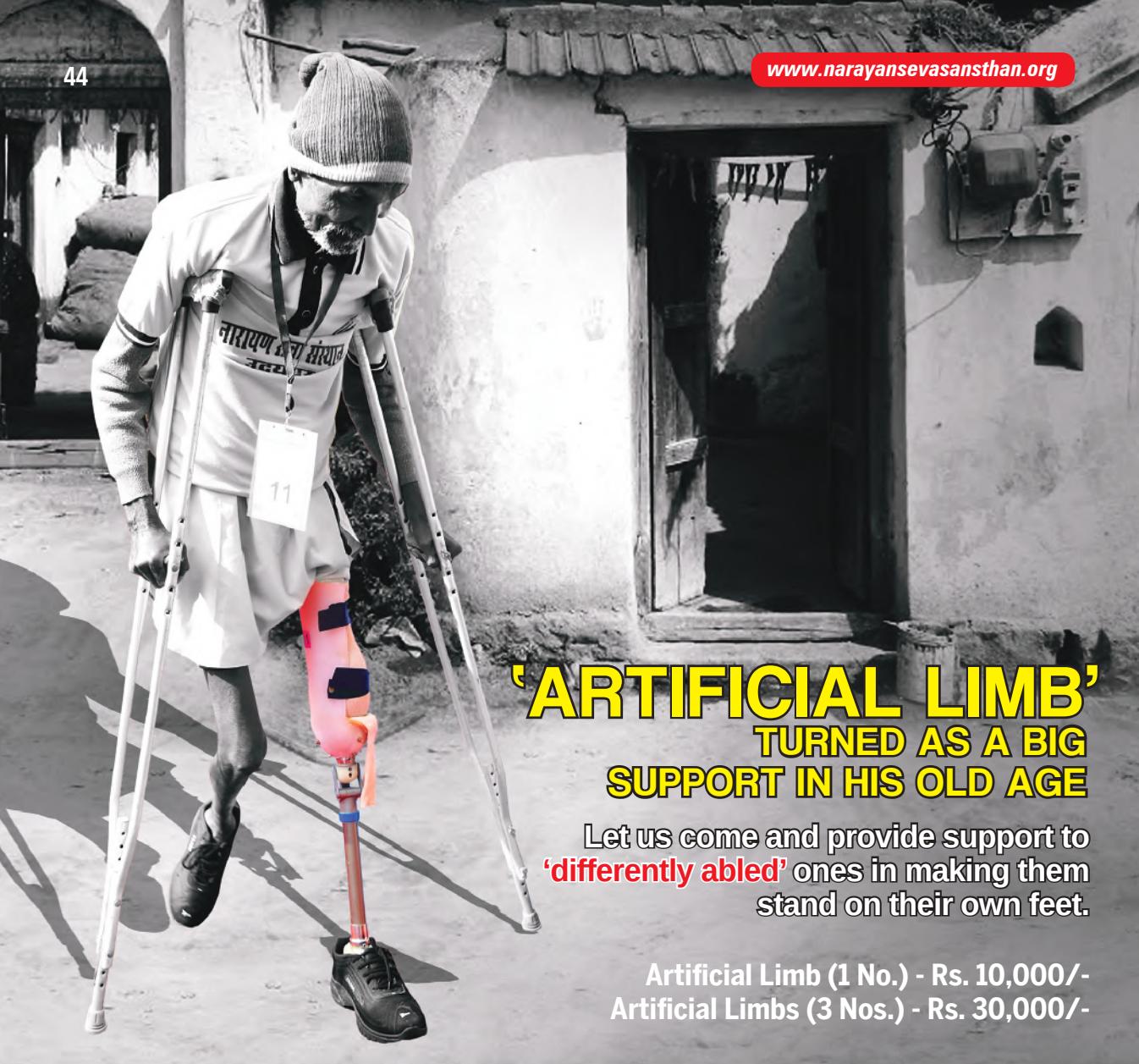
► **APAC** 8.30 am -9.00 am

► **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)



## 'ARTIFICIAL LIMB' TURNED AS A BIG SUPPORT IN HIS OLD AGE

Let us come and provide support to  
**'differently abled'** ones in making them  
stand on their own feet.

**Artificial Limb (1 No.) - Rs. 10,000/-  
Artificial Limbs (3 Nos.) - Rs. 30,000/-**

सेवा-पाती (मासिक पत्रिका) मुद्रण तारीख 1 फरवरी, 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 जतन 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