

सेवा पात्री



हनसफर बने

50 दित्यांग एवं निर्धन जोड़े

-नारायण सेवा संस्थान द्वारा दिल्ली में 30 वां भव्य
सानूहिक विवाह, दानवीर भानुशाहों का अग्निजंदन

सेवा ही जीवन में आनंद का आधार

कृत्रिम अंग सहयोग

जीवन एक पूजा हो सकती है, यदि वह सेवा के भाव से भर जाय।
आईये, इन दिव्यांग बच्चों, बंधु-बहिनों को अपने पैरों पर खड़ा करने का
सहारा बनें। दीन-दुःखियों की सहायता ही सच्ची तीर्थ यात्रा है।

मौसम बदल जाये, पर हमारे अहसास न बदलें। आओ किसी की मदद करने को -घर से निकलें।।।

क्या मैं भी चल पाऊंगा

पैरों बिन कैसे करूंगा गुजारा...

मैं चलना चाहता हूं... कुछ करना चाहता हूं...

क्या मैं भी लिख पाऊंगा

नहाथ, न पैर जीना चाहता हूं खण्डाल जिन्दगी

कम उम्र बड़ी दिवकर बाक़ज़ो!

जिन्दगी की दौड़ में टैर लाऊंगा



सेवा पात्री

मार्च, 2018

● वर्ष 01 ● अंक 11 ● मूल्य ₹ 05

● कुल पृष्ठ » 44

संपादक मंडल

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

संपर्क (कार्यालय)



नारायण सेवा संस्थान

सेवा-पात्री (मासिक पत्रिका)

मुद्रण तारीख १ मार्च, 2018
स्वत्वाधिकार नारायण सेवा संस्थान,
प्रकाशक जतन सिंह द्वारा ६४७३,
कट्टा बरियान, फतेहपुरी, दिल्ली-११०००६
से प्रकाशित तथा
एम.पी. प्रिंटर्स नोएडा से मुद्रित।

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

CONTENTS

इस माह में

पाठकों हेतु

कवर स्टोर

सुहागन बनी लाडली: हमसफर बने 50 दिव्यांग एवं निर्धन जोड़

14



अन्य स्टोर

- ⇒ अपनो से अपनी बात 04
- ⇒ पर्व विशेष : रामनवमी 05
- ⇒ गर्मी में क्या खाये 06
- ⇒ जीवन में अवसर की पहचान 07
- ⇒ कहानी: बदलाव 09

पधारे संत

नर-नारायण के दर्थन यहीं: साधी ऋतम्भारा जी

26



- ⇒ तन-मन : कई दोगों की एक दवा 10
- ⇒ सुहागन बनी लाडली 14
- ⇒ थेलिसिमिया पीड़िता को सहायता 24
- ⇒ दिल्लांग-दीन बंधु गार्त 25
- ⇒ झीनी-झीनी दोशनी का विनोचन 27
- ⇒ सुगांडा में ८ गां चिकित्सा शिविर 29
- ⇒ विनिक्ष शहरों में सेवा सम्मान 32

सहायता शिविर

युगांडा में आठवां चिकित्सा शिविर: विशिष्ट उपकरण प्रदान किए...

29



- ⇒ आम बीमारियां एवं उपचार 34
- ⇒ मार्गदर्शक : वृद्धजन 35
- ⇒ योग: करें ये आसन 36
- ⇒ अध्यात्म: प्रेम का कमल 37
- ⇒ कामयाबी उम की मोहताज नहीं 38
- ⇒ घोषणा-पत्र 39

अपनों से अपनी बात //



पू. कैलाश 'मानव'

माँ की शिक्षा

[माँ इंसान की पहली गुण है। उसकी शिक्षा बालक को सदैव प्रेरित करती है। माँ के गुणों का वर्णन शब्दों में नहीं किया जा सकता।]

ए

क बच्चा दौड़ता हुआ आया और अपनी माँ के हाथ में एक कागज थमा दिया। माँ ने पूछा- यह क्या है ? बच्चे ने जवाब दिया, “गुरुजी ने दिया है और कहा कि अपनी माँ को दे देना।” माँ ने जब पत्र पढ़ा तो उसकी आँखों से अश्रुधारा बह निकली। बच्चे ने पूछा- इसमें क्या लिखा है माँ? माँ ने उत्तर दिया- इसमें लिखा है कि आपका बेटा बहुत बुद्धिमान और विलक्षण प्रतिभा का धनी है। यह विद्यालय इतना सक्षम नहीं है कि इस बच्चे को पढ़ा सके। यह विद्यालय आपके बच्चे के स्तरानुकूल नहीं है। इसे आप अपने घर पर ही पढ़ाइये। माँ उस बच्चे को घर पर ही पढ़ाने लगी। वह बच्चा बड़ा होकर दुनिया का महान् आविष्कारक बना, नाम था थॉमस अल्वा एडिसन, जिसने बल्ब का आविष्कार किया। एक दिन थॉमस अल्वा एडिसन घर में जब अपनी अलमारी की सफाई कर रहे थे तो उस दौरान उन्हें वो ही पत्र मिला जो बचपन में उन्होंने माँ को दिया था।

थॉमस ने उस पत्र को पढ़ा। उसमें लिखा था, “तुम्हारा बच्चा बौद्धिक रूप से कमज़ोर है। वह मंदबुद्धि है। इसे इस विद्यालय में भेजने की आवश्यकता नहीं है। हम इसे आज से ही स्कूल से निकाल रहे हैं।” एडिसन की आँखों से आँसू टपक पड़े। उन्होंने आसमान की तरफ देखते हुए कहा-धन्यवाद माँ, तुमने एक कमज़ोर और मंदबुद्धि बालक को प्रखर बुद्धि इंसान और आविष्कारक बना दिया। हर व्यक्ति को माँ की भावनाओं को कभी ठेस नहीं पहुँचानी चाहिए। पूत कपूत हो सकते हैं परन्तु माता कभी कुमाता नहीं होती। वह तो संतान की हितैषी ही होती है। माँ को वेद-पुराण, गीता और रामायण के समान बताया गया है। ■■■

प्रेरक प्रसंग //



'सेवक' प्रशान्त भूषण

सोच का अन्तर

[इंसान क्या नहीं कर सकता? अगर वह ठान ले तो वो चाहे जो कर सकता है। अपनी सोच के दम पर साधारण मनुष्यों से अलग अपनी पहचान बना सकता है।]

कि

सी आश्रम में एक संत और उनका शिष्य रहते थे। एक दिन गाँव के किसी सेठ ने शिष्य को गाय दान दी। शिष्य प्रसन्न हो गया। संत ने प्रसन्नतापूर्वक शिष्य से कहा ये - बहुत अच्छी बात है। अब प्रतिदिन अत्यन्त आनन्दपूर्वक दूध पीयेंगे। अब प्रतिदिन गुरु-शिष्य गाय के दूध का आनन्द लेने लगे। कुछ दिन पश्चात् गोदान करने वाला सेठ आश्रम आया और गाय वापस लेकर चला गया। इस बात से शिष्य दुःखी हो गया। वह सोचने लगा कि अब मुझे प्रतिदिन गाय का शुद्ध व ताजा दूध नहीं मिलेगा। गाय थी तो दूध का आनन्द था। अपने मन की व्यथा लेकर वह गुरु के पास गया और कहा- गुरुवर, सेठ आश्रम से अपनी गाय वापस लेकर चला गया। अब हमें दूध नहीं मिलेगा? शिष्य की बात से गुरु तनिक भी व्यथित और दुःखी नहीं हुए। उन्होंने शांत मन से सहजतापूर्वक बिना व्यथित हुए अपने शिष्य से कहा- कोई बात नहीं। खुशी की बात है कि अब हमें गाय का गोबर नहीं उठाना पड़ेगा। साफ-सफाई की मेहनत भी नहीं करनी पड़ेगी। संत अपने शिष्य की तरह गाय के चले जाने एंव दूध न मिलने से दुःखी नहीं हुए, बल्कि उन्होंने शिष्य के दूध नहीं मिलने की व्यथा में भी खुशी की किरण ढूँढ़ ली। यह होती है संतों की प्रवृत्ति। इस प्रकार महापुरुष नकारात्मकता को नहीं देखते। वे अच्छाई वाला पक्ष देखते हैं। वे सिक्के के हेड वाले पहलू का ही विचार करते हैं, टेल का नहीं। ऐसे लोग अपनी सकारात्मक तरंगों से अपने प्रभाव क्षेत्र में आने वाली हर नकारात्मकता को भी सकारात्मकता में बदल देते हैं। सकारात्मक सोच ही मनुष्य को असाधारण व्यक्तित्व का धनी बनाती है, जो कि साधारण मनुष्य में नहीं होती है। साधारण मनुष्य और महापुरुष में केवल सोच का ही अन्तर होता है। ■■■

पर्व विशेष

रामनवमी

[रामनवमी बहुत ही धार्मिक और पारंपरिक हिन्दू त्यौहार है। इसे पूरे भारत में बहुत ही हर्ष और उल्लास के साथ लोग मनाते हैं। यह त्यौहार अयोध्या के राजा दशरथ और रानी कौशल्या के पुत्र श्री राम के जन्म दिवस की खुशी में मनाया जाता है।]

श्री

राम को भगवान् विष्णु जी के 10 अवतारों में से 7वां अवतार माना जाता है। हिन्दू कलेंडर के अनुसार, प्रतिवर्ष रामनवमी का दिन चैत्र माह के शुक्ल पक्ष के 9वें दिन को माना जाता है इसीलिए इस दिन को चैत्र मास के शुक्लपक्ष की नवमी भी कहा जाता है। लोग अपने घरों में भगवान् श्री राम की मूर्ति की पूजा कर अपने परिवार और जीवन की सुख-शांति की कामना करते हैं। रामनवमी के त्यौहार को 9 दिन तक मनाया जाता है। इन 9 दिनों में हिन्दू भक्त रामचरितमानस का अखंड पाठ करते हैं। मंदिरों और घरों में धार्मिक भजन, कीर्तन और भक्ति गीतों के साथ पूजा-आरती की जाती है। ज्यादातर भक्त रामनवमी पर ब्रत रखते हैं।

दक्षिण भारतीय लोग रामनवमी के दिन को भगवान् श्री राम और माता सीता के विवाह सालागिरह के रूप में मानते हैं। इस दिन सभी दक्षिण भारतीय मंदिरों को पुष्ट

और रोशनी से सजाया जाता है। जबकि अयोध्या और मिथिला के लोग वाल्मीकि ऋषि की रामायण के अनुसार श्री राम और सीता के विवाह की सालागिरह, विवाह पंचमी को मनाते हैं। भारत में रामनवमी के उत्सव को मनाने के लिए विश्व भर से भक्त इस दिन अयोध्या, सीतामढ़ी, रामेश्वरम, भद्राचलम में जमा होते हैं। कुछ जगहों जैसे अयोध्या और वाराणसी में गंगा स्नान के बाद भगवान् राम, माता सीता, लक्ष्मण और हनुमान प्रभु की रथ यात्रा भी निकाली जाती है।

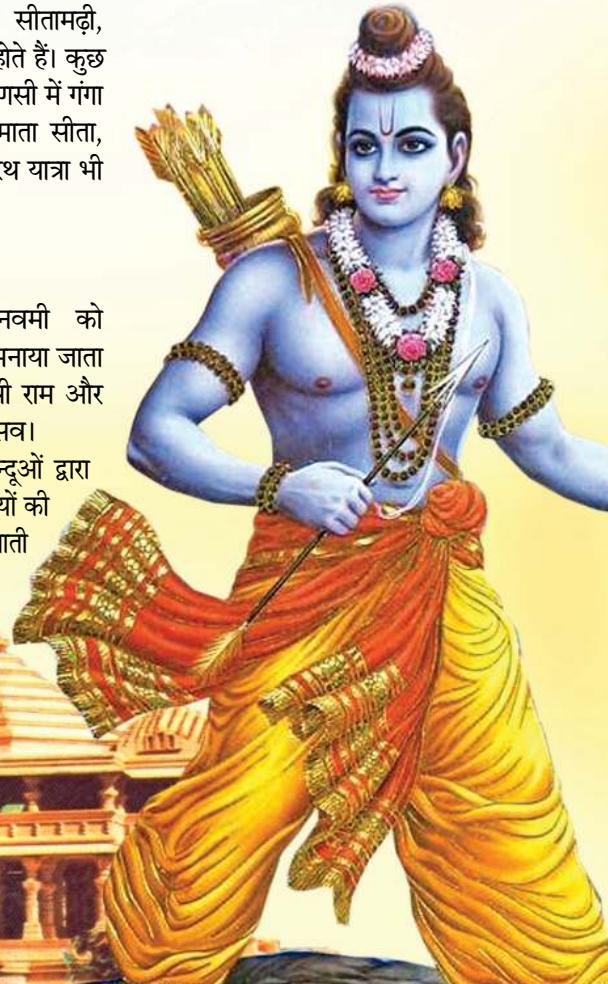
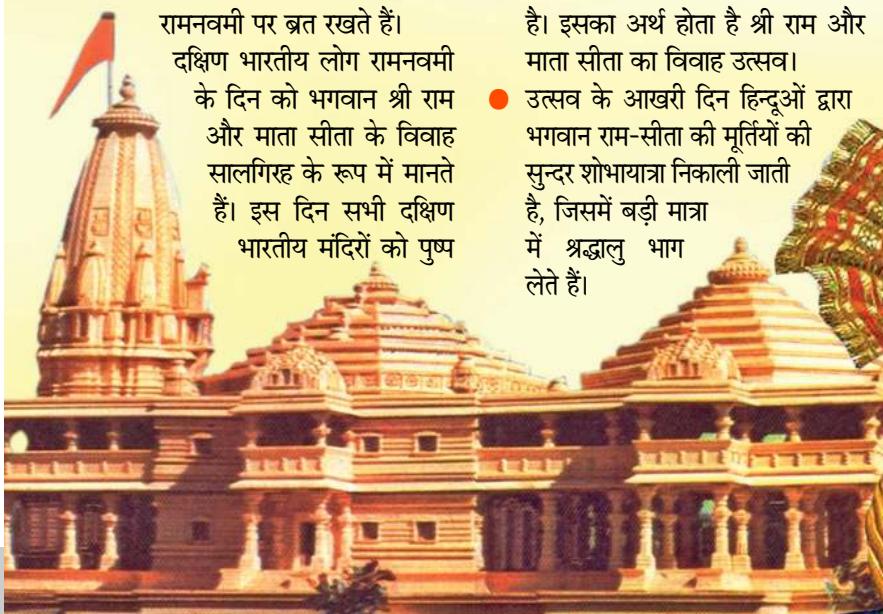
कल्यानोत्सव

- दक्षिण भारत में रामनवमी को कल्यानोत्सव के नाम से मनाया जाता है। इसका अर्थ होता है श्री राम और माता सीता का विवाह उत्सव।
- उत्सव के आखरी दिन हिन्दूओं द्वारा भगवान् राम-सीता की मूर्तियों की सुन्दर शोभायात्रा निकाली जाती है, जिसमें बड़ी मात्रा में श्रद्धालु भाग लेते हैं।

त्यौहार का महत्व

हिन्दू लोगों के लिए रामनवमी त्यौहार का बहुत ही बड़ा महत्व है। कहा जाता है कि रामनवमी पर पूजा करने वाले व्यक्ति के जीवन से सभी बुरी शक्तियां दूर होती हैं और दैवीय शक्ति मिलती है।

यह भी कहा जाता है कि जिस प्रकार विष्णु जी, श्री राम के अवतार में पृथ्वी पर आए और उन्होंने धरती से पाप और असुरों का संहार किया उसी प्रकार रामनवमी का ब्रत करने वाले लोगों के जीवन का पाप भी दूर हो जाता है। इस दिन को स्वयं को पवित्र करने का त्यौहार भी माना जाता है। रामनवमी त्यौहार की पूजा सबसे पहले सब्वरे सूर्य देव को अर्ध्य चढ़ाने से शुरू होती है। कहा जाता है सूर्य देव, भगवान् श्री राम के पूर्वज थे। उनकी पूजा से सर्वोच्च शक्ति का आशीर्वाद मिलता है। ■■■



आहार

गर्मी में क्या खाएं किन से रखें दूरी

गर्मियां शुरू होते ही कई परेशानियां घट लेती हैं। ऐसे में खान-पान का पूरा ध्यान रखें। खाने की कुछ चीजें हमारे शरीर में गर्मी को और बढ़ा देती हैं। इस तरह की स्थिति में ऐसी चीजों का सेवन करें, जो शरीर की गर्मी को बाहर निकालकर उसे ठंडक पहुंचाएं।

छाठ

गर्मी में शरीर को ठंडक पहुंचाने के लिए छाठ पीना चाहिए। इससे शरीर में चुस्ती बनी रहती है। अगर छाठ को भोजन के बाद लिया जाए तो खाना अच्छे से पच जाता है।

नारियल पानी

नारियल पानी गर्मियों के लिए सबसे बेहतर है क्योंकि इसमें कैलशियम, क्लोराइड और पोटैशियम मौजूद होता है, जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

खीरे

गर्मियों के लिए खीरे बहुत उपयुक्त है। इसमें पानी की मात्रा बहुत अधिक होती है। यह ऑयली त्वचा को ठीक करता है और

गैस, एसीडिटी, सीने में जलन की समस्याओं खत्म करता है।

कटहल

कटहल गर्मियों में खूब देखने को मिलता है। कटहल के सेवन से बढ़ा हुआ ब्लडप्रैशर कंट्रोल हो जाता है।

कीवी

कीवी में विटामिन बी1, बी2, बी3, सी और के मौजूद होते हैं। गर्मी में कीवी खाने से हृदय, दांत, किडनी और ब्रैन से जुड़ी सभी समस्याएं दूर रहती हैं।

नींबू पानी

गर्मी में तरल पदार्थों के सेवन का अधिक मन करता है। ऐसे में नींबू पानी, कोई शेक या शरबत बनाकर पीएं।

बेल का शरबत

गर्मियों में लू लगने पर बेल का शरबत पीने से आराम मिलता है और शरीर की गर्मी भी दूर होती है। बेल शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। इसके अलावा यह पेट की समस्याओं में भी आराम पहुंचाता है।

गर्मियों में नौसमी फल खाना शरीर के लिए काफी अच्छा है। यह आपके पाचन तंत्र को ठीक रखता है। खाना खाने से घंटा बेर पहले नौसमी फल खाने से खाना अच्छी तरह पचता है।

इन चीजों से करें परहेज चाय और कॉफी

गर्मी में चाय और कॉफी पीने से शरीर में गर्मी पैदा होती है। अगर आप गर्मियों में हैल्डी रहना चाहते हैं तो इनसे दूरी रखें।

ऑयली व जंक फूड

गर्मी में ऑयली चीजें, बर्गर, पिज्जा, प्रेस्व प्राइस और जंग फूड खाते रहने से पेट खराब हो जाता है और फूड पॉइजिनिंग की संभावना रहती है।

ड्राई फ्रूट्स

हालांकि ड्राई फ्रूट्स स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छे होते हैं लेकिन गर्मी में जरूरत से ज्यादा इनका सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि यह गर्म होते हैं।

मसाले

वैसे तो मसालेदार चीजों के बिना खाना हजम नहीं होता लेकिन मिर्च, अदरक, काली मिर्च, जीरा और दालचीनी आदि शरीर में गर्माहट पैदा करते हैं। ■■■



प्रेरणाप्रद

जीवन में अवसर की पहचान

[सभी के जीवन में एक या दो अवसर ऐसे जल्द आते हैं जो हमारी जिंदगी को बदल सकते हैं और एक बड़ा सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं। जल्दत तो उस अवसर को पहचानने की है। जो व्यक्तिजीवन में आये ऐसे अवसरों को पहचान लेता है, वह सफलता प्राप्त कर लेता है।]

कि

सी नगर में एक बहुत गरीब व्यक्ति रहता था। एक दिन उसके यहाँ एक महात्मा जी आये। महात्मा जी बहुत भूखे थे। उन्होंने उस व्यक्ति से खाना खिलाने को कहा।

उस गरीब व्यक्ति ने महात्मा जी का स्वागत किया, उन्हें खाना खिलाया और बहुत सेवा की। सेवा से खुश होकर और गरीब स्थिति को देखकर महात्मा जी ने उसे पारस पत्थर दिया और कहा, **लो पारस पत्थर। इससे तुम कितना चाहो, लोहे से सोना बना लेना। मैं एक सप्ताह बाद लौटकर आऊंगा और इसे वापस ले जाऊंगा।** पारस पत्थर को पाकर वह बहुत खुश हुआ। अगले दिन बाजार में लोहा लेने गया। बाजार में जाकर उसने लोहे के भाव पूछे। उसे पता लगा कि लोहा 100 रु प्रति कुंतल बिक रहा है। यह भाव उसे बहुत ज्यादा लगा।

तब उसने दुकानदार से पूछा, 'क्या लोहे का मूल्य एक-दो दिन बाद कम हो सकता

ऐसे अवसर जीवन में एक बार ही आते हैं।



है?' दुकानदार ने उत्तर में 'हाँ' कह दिया। दुकानदार का यह उत्तर सुनकर वह घर लौट आया और सोचने लगा कि एक या दो दिन में लोहा सस्ता हो जायेगा तब वह उसे खरीद लेगा।

अगले दिन वह फिर बाजार गया। उसने लोहे का मूल्य पूछा तो पता लगा कि लोहे के मूल्य में बहुत मामूली गिरावट आई है। उसने सोचा कि चलो एक कुंतल लोहा खरीद लेते हैं लेकिन तभी मन में विचार आया कि एक कुंतल लोहे को वह घर तक कैसे ले जायेगा। इतना लोहा ले जाने में तो काफी पैसा खर्च हो जायेगा। ऐसा करता हूँ कि एक या दो दिन बाद फिर बाजार आऊंगा तब तक भाव कुछ और कम हो जायेंगे, इस तरह मेरे कुछ पैसे और बच जायेंगे। दो दिन बाद वह बाजार जाने के लिए जैसे ही घर से बाहर निकला तभी उसे महात्मा जी मिल गए। महात्मा जी ने देखा कि उस व्यक्ति की स्थिति में कोई बदलाव नहीं आया है। उन्हें बहुत आश्र्वी हुआ। महात्मा जी ने उससे इसका कारण पूछा तो उसने सारी बात बता दी। तब महात्मा जी बोले, 'अरे मूर्ख व्यक्ति! लोहा चाहे कितना भी महंगा हो लेकिन सोने से कई गुना सस्ता होता है। आज एक सप्ताह पूरा हो चुका है, अब पारस पत्थर मैं तुझसे ले जा रहा हूँ।' उस व्यक्ति को अपनी गलती का एहसास हुआ तो रोते हुए महात्मा जी के चरणों में गिर गया और कहने लगा, 'आप एक मौका और दें, मैं एक सप्ताह बाद पारस पत्थर आपको लौटा दूँगा।' तब महात्मा जी बोले, 'तूने अपनी जिंदगी में आये एक स्वर्ण अवसर को अपने अविवेक के कारण गंवा दिया है।' ऐसा कहकर महात्मा जी चले गए। ■■

आईये, मानवता के ट्रस्टी बनिए!

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

आजीवन संरक्षक सहयोग राशि

51 हजार रुपये

आजीवन सदस्य सहयोग राशि

21 हजार रुपये

मौसमी फल

तरबूज खाने के फायदे

तरबूज में पानी ज्यादा मात्रा में पाया जाता है और इसे खाने से शरीर को तुंतंत एनर्जी भी निलंती है। और तो और अग्नेशिका के वैज्ञानिकों ने अपनी रिसर्च में कहा कि तरबूज गर्भियों के दिनों में ज़रूर खाना चाहिए। इससे हमारे शरीर को ढेर सारे लाभ होते हैं। तरबूज गर्भियों के लिए कुदरत का दिया गया वरदान है, इसे खाने से गर्भी से राहत निलंती है।

त तरबूज में 92 प्रतिशत तक पानी होता है और इसमें 6 प्रतिशत तक शुगर होती है। इसमें विटामिन ए, बी 6 और विटामिन सी बहुत ही बढ़िया मात्रा में उपस्थित होते हैं। यह बीटा-फैटोटीन का भी अच्छा सोर्स हैं, जिससे दिल की बीमारियाँ होने का खतरा काफी कम हो जाता है। आइये जानते हैं तरबूज खाने के फायदे।

01 तरबूज में लाइकोपिन होता है जो स्किन को हमेशा जवां बनाये रखने में सहायता करता है।

02 गर्भियों के दिनों में नियमित रूप से तरबूज का ठंडा-ठंडा जूस पीने से शरीर को ठंडक मिलती है। इससे चेहरे पर निखार आता है। इसके लाल गुद्देदार छिलके को हाथों, पैरों, गर्दन और चेहरे आदि पर रगड़ने से उनमें निखार आता है।

03 अगर आपको कब्ज रहती है तो

तरबूज फायदेमंद साबित हो सकता है। क्योंकि तरबूज खाने से आंतों को एक खास किस्म की चिकनाई प्राप्त होती है। जिससे आपको कब्ज से छुटकारा मिलता है।

04 गर्भी की वजह से सिर में दर्द हो रहा है तो आधा

गिलास तरबूज के जूस में मिश्री मिला कर पीने से सिरदर्द से आराम मिलेगा।

05 तरबूज में फोलिक एसिड बहुत ही अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। जिससे बाल मजबूत और स्किन सुन्दर बनती हैं।

06 तरबूज में लाइकोपिन दूसरे फलों के मुकाबले बहुत अधिक पाया जाता है। लाइकोपिन फलों और सब्जियों में लाल रंग प्रदान करता है। रिसर्च से पता चला है कि लाइकोपिन ब्रैस्ट कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, पेट और फेफड़ो का कैंसर होने के खतरे को काफी कम कर देता है।

07 तरबूज में विटामिन सी और ए काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। विटामिन सी हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत बनाता है। तरबूज में पाया जाने वाला विटामिन सी फ्लू होने से भी बचाता है और स्किन भी हेल्दी रहती है।

08 तरबूज में आयरन, मैग्नीशियम, मैग्नीज, जिंक, कैल्शियम, आयोडीन और पोटैशियम जैसे मिनरल्स भी पाए जाते हैं जो हड्डियों और दांतों के लिए लाभकारी हैं।

09 हिस्टीरिया, दिमागी गर्मी, अनिंदा, पागलपन जैसे रोगों में तरबूज का गुदा 40 मिनट तक सिर पर रखने से फायदा मिलता है।

10 ब्लैकहैड्स से परेशान हैं तो तरबूज का गुदा ब्लैकहैड्स वाली जगह पर हल्के-हल्के से रगड़। फिर उसके बाद चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। इस उपाय को कुछ दिन तक अपनाने से आपके चेहरे के ब्लैकहैड्स गायब हो जाते हैं। ■

सावधानी

तरबूज खाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि इसे खाने के बाद 1 घंटे तक पानी नहीं पीना है। वर्ना इससे फायदा होने की बजाये शरीर को हानि का सामना करना पड़ेगा। तरबूज को हमेशा ताजा काट कर ही खाना चाहिए। बहुत देर तक काट कर रखे गये तरबूज को खाने से सेहत को नुकसान ही होता है। ■



कहानी

बदलाव

जीवन में हमे किसी भी कार्य को करने से हिचकना नहीं चाहिए। हम छोटे कार्य से बदलाव की शुरुआत करें।

जि

न्दगी में बहुत सारे अवसर ऐसे आते हैं जब हम बुझे हालात का सामना कर रहे होते हैं और सोचते हैं कि क्या किया जा सकता है क्योंकि इतनी जल्दी तो सब कुछ बदलना संभव नहीं है और क्या पाता नेटा ये छोटा सा बदलाव कुछ शांति लेकर आएगा या नहीं लेकिन हर चीज या बदलाव की शुरुआत बहुत ही धैर्य से होती है। कई बार तो सफलता हमसे बस थोड़ी ही कठन दूर होती है कि हम हार जाने लेते हैं जबकि आपनी क्षमताओं पर भरोसा रख कर किया जाने वाला कोई नी बदलाव छोटा नहीं होता और वो हमारी जिन्दगी में नीव का पथर भी साबित हो सकता है। जरूरत प्रयास और धैर्य की है।

एक लड़का सुबह सुबह दौड़ने जाया करता था। आते-जाते वो एक बूढ़ी महिला को देखता था, जो तालाब के किनारे छोटे-छोटे कछुवों की पीठ को साफकिया करती थी। एक दिन उसने इसका कारण जानने की सोची। वो महिला के पास गया और बोला 'नमस्ते आंटी! मैं आपको हमेशा इन कछुवों की पीठ को साफ करते हुए देखता हूँ आप ऐसा किस वजह से करती हो? 'महिला ने उस मासूम को देखा और जवाब दिया' मैं इन छोटे-छोटे कछुवों की पीठ साफ करते हुए सुख-शांति का अनुभव करती हूँ।' क्योंकि इनकी पीठ पर जो कवच होता है उस पर कचरा जमा हो



जाने की वजह से इनकी गर्मी पैदा करने की क्षमता कम हो जाती है इसलिए ये कछुवे तैरने में मुश्किल का सामना करते हैं, कुछ समय बाद तक अगर ऐसा ही रहे तो ये कवच भी कमज़ोर हो जाते हैं इसलिए कवच को साफ करती हूँ।

यह सुनकर लड़के ने फिर एक सवाल किया और बोला 'बेशक आप बहुत अच्छा कर रही हैं लेकिन आंटी एक बात सोचिये कि इन जैसे कितने ही कछुवे हैं जो इनसे भी बुरी हालत में है जबकि आप सभी के लिए ये नहीं कर सकती तो उनका क्या? क्योंकि आपके अंकेले के बदलने से तो कोई बड़ा बदलाव नहीं आयेगा न। महिला ने बड़ा ही संक्षिप्त लेकिन असरदार जवाब दिया कि भले ही मेरे इस कर्म से दुनिया में कोई बड़ा बदलाव नहीं आयेगा लेकिन सोचो इस एक कछुवे की जिन्दगी में तो बदलाव आयेगा ही। ■

आर्युर्वद

आंतरिक गर्मी से बचाव के घटेलू उपचार

आंतरिक गर्मी से कब्जा, सिरदर्द, भूख उजागर न लगाना, सुस्ती आदि के लक्षण होते हैं। गर्मी की वृद्धि का उपचार विभिन्न औषधियों द्वारा किया सकता है।

घटेलू उपचार

- ◆ सौंफ, जीरा एवं मिश्री रात को पिगोकर सुबह छानकर खाली पेट पीने से शरीर की गर्मी दूर होती है।
- ◆ नींबू के रस में मिश्री डालकर शरबत पीने से भी गर्मी से राहत मिलती है।
- ◆ गन्ने को नियमित चूसने से पेट की गर्मी व हृदय की जलन दूर होती है।
- ◆ गर्मियों में सिरदर्द हो, लू लग जाये तब



अनार का शरबत गुणकारी सिद्ध होता है।

- ◆ खाने के साथ दही और छाल का सेवन भी पेट की गर्मी दूर करता है।
- ◆ नारियल पानी पीने से भी पेट की गर्मी मिट जाती है।
- ◆ हरी दूब का रस 10 मिलीलीटर सुबह-शाम मिश्री के साथ लेने से फायदा होता है।
- ◆ नीम के पत्तों का 20 से 50 मि.ली. रस 5 से 20 ग्राम मिश्री मिलाकर सात दिन पीने से गर्मी मिटती है।

तज-मन

तेज पत्ता अनेक दोगों की एक दवा

भा

रतीय मसालों में प्रमुखता से शामिल तेज पत्ता स्थाप्त के साथ सौन्दर्य वृद्धि में भी कई तरह से फायदेमान है। विटामिन, कॉपर, पोटेशियम, कैलियम, मैग्नीशियम, जिंक, आयरन, मैग्नीज आदि से भरपूर तेज पत्ते के लाभ और इसके इष्टेमाल के तरीके आप भी जानिए।

तेज पत्ता सर्दी-जुकाम, फ्लू और संक्रमण से बचाव में कारगर होता है। सांस लेने में होने वाली दिक्कत से आराम दिलाने में भी ये असरदारक है। सांस की समस्या होने पर पानी उबालें लें और इसमें 2-3 तेज पत्ते डालें। इसमें 10 मिनट तक भाँप बनने दें। अब इस पानी में कपड़ा भिगोएं और उसे निचोड़ कर सीने पर रखें। इससे सर्दी-



जुकाम, फ्लू और खांसी में भी राहत मिलती है।

तेज पत्ता मधुमेह(डायबिटीज) के इलाज में भी प्रभावी है। यह ब्लड कोलेस्ट्रॉल, ग्लूकोज और ट्राइग्लिसराइड के स्तर में कमी लाता है। इसकी पत्तियों के पाउडर का एक महिने तक सेवन से शरीर में शुगर के स्तर को कम करने में मदद मिलती है।

पाचन शक्ति की वृद्धि में भी यह सहायक है। तेज पत्तों को गरम पानी के साथ चाय की तरह पीने से कब्ज, एसिड, अनियमित मल त्याग और पाचन संबंधी आम विकारों के निवारण में सहायता मिलती है। 5 ग्राम तेज पत्ते के साथ एक छोटा टुकड़ा अदरक को 200 लीटर पानी में अच्छी तरह उबाल लें। जब पानी एक - चौथाई रह जाए तो इसमें शहद मिला लें। इसे दिन में दो बार पीने से अपच और सूजन की समस्या में राहत मिलती है और भूख भी बढ़ती है।

तेज पत्ते से निकाले गए तेल में एटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। जिससे इस तेल की मालिश से मोच, अकड़न, गठिया और सामान्य दर्द में आराम मिलता है।

पत्ता दांतों की चमक और सफेदी भी बढ़ाता है। हफ्ते में दो बार इसके पाउडर से मंजन करें।

सोते समय तेज पत्तों के रस की कुछ बूंदें पानी मिलाकर पीने से नींद अच्छी आती है। तेज पत्ता त्वचा पर झुर्रियां पड़ने से भी बचाता है इसके लिए उसके पांच सूखे पत्तों को दो कप पानी में दो मिनट तक ढक कर उबालें। फिर दो मिनट खुला उबालने के बाद इस पानी से चेहरे पर भाप लें। ■■■

संस्थान द्वारा निःशुल्क प्रशिक्षण कार्यक्रम

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

कम्प्यूटर/सिलाई/मोबाईल/मेहन्दी प्रशिक्षण सहयोग यात्रा रु.

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग यात्रा- 7,500

3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग यात्रा -22,500

5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग यात्रा- 37,500

10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग यात्रा -75,000

20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग यात्रा- 1,50,000

30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग यात्रा -2,25,000

स्वीकारोवित

गलतियां हमें तराशती हैं

गलती करना स्वभाव है लेकिन ऐसा करने पर यदि आप अपाधबोध से ग्रस्त हो जाते हैं तो जान लीजिए कि जितना हम अपनी गलतियों और विफलताओं से सीख सकते हैं, उतना सफलता और खुशी से नहीं। गलती पर शर्मिंगा और खुद को हमेशा के लिए घर में कैट कर लेने जैसे खयाल आना स्वाभाविक है। लेकिन कुछ समय गुजर जाने के बाद हम इस अहसास से उबर जाते हैं। गलतियां जीवन का हिस्सा हैं और इनका होना स्वाभावित प्रक्रिया है। गलतियों से कुह छुपाकर भागने वाले इनमें लुपे संदेश को गंवा देते हैं।



त बचपन से शुरू करते हैं। हमने साइकिल चलाना कैसे सीखा? निश्चित ही इस दौरान हमसे गलतियां हुई होंगी और उनकी वजह से चोट भी लगी होंगी। लेकिन क्या इन गलतियों की वजह से हमने साइकिल चलाना छोड़ दिया या अपनी साइकिलिंग को और बेहतर बनाया।

जवाब हम सभी को पता है गलतियां हमें सीखने का अवसर देती हैं। धैर्य रखकर गलत को सही कर सकते हैं।

वजह खोजें

गलती हो गई है तो यह आंकलन करें कि, उसके होने के पहले और बाद में समस्या हमारी सोच में थी या काम के तरीके में। गलती पकड़ में आने के बाद जरूरी सुधार करें। गलतियां अक्सर हमारी नासमझी के कारण होती हैं। गलती होने पर खुद से पूछें, मैं कहां गलत था? इससे मैंने क्या सबक लिया? गलती को कैसे रोका जा सकता था? इससे मुझमें और मेरी सोच में क्या बदलाव आया?

डर का सामना करें

विफलता अथवा हार से डरना मानवीय प्रवृत्ति है। इसके बावजूद हमें डर का सामना करना होगा क्योंकि ऐसा करके ही आगे बढ़ा जा सकता है। डर हावी न हो, इसलिए इसका सामना कीजिए और सफलता की ओर बढ़िए। ■■■

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

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

उत्सव विशेष

रंगीला त्यौहार होली

होली भारत का रंगीला और बहुत ही लोकप्रिय त्यौहार है। लोग चन्दन और गुलाल से होली खेलते हैं। प्रत्येक वर्ष मार्च में यह त्यौहार मनाया जाता है। लोगों का विश्वास है कि होली के चटक रंग ऊर्जा, जीवंतता और आनंद के सूचक हैं। होलिका दहन किया जाता है और लोग अग्नि की पूजा करते हैं।

होली से सीखें

जी वन रंगों से भरा होना चाहिए। प्रत्येक रंग अलग-अलग आनंद देता है। यदि सभी रंगों को मिला कर देखें तो उसका रूप कुछ और भी होगा। हम चाहे जिस भी परिस्थिति में हों, हमें समाज को अपना योगदान शत-प्रतिशत देना चाहिए और तब हमारा जीवन रंगों से भरा रहेगा। प्राचीन भारत में इसी संकल्पना को 'वर्णाश्रम' कहा गया। इसका अर्थ है-प्रत्येक व्यक्ति-चाहे वह डॉक्टर, अध्यापक, पिता या कुछ और हो, उससे अपनी भूमिका पूरे उत्साह के साथ निभाने की अपेक्षा की जाती है। सभी रंगों का उद्गम सफेद रंग से हुआ। जो शान्ति और समरसता का प्रतीक है। जब हमारा मन उज्ज्वल और चेतना शुद्ध, शांत, प्रसन्न एवं ध्यानस्थ हो तो विभिन्न रंग एवं भूमिकाओं का जन्म होता है। हमें वास्तविक रूप से अपनी सभी भूमिकाओं को निभाने की शक्ति प्राप्त होती है। हमें अपनी चेतना में बार-बार डुबकी लगानी होगी। यदि हम केवल बाहर ही देखते रहे और आस-पास के बाहरी रंगों से खेलते रहे तो हम अपने चारों ओर अन्धकार पाने के लिए मजबूर हो जाएंगे। अपनी सभी भूमिकाओं को पूरी निष्ठा एवं

गंभीरता के साथ निभाने के लिए हमें भूमिकाओं के मध्य गहन विश्राम लेना होगा। गहन विश्राम में बाधा पंहुचाने वाला सबसे बड़ा कारक इच्छाएं हैं। इच्छाएं तनाव की द्योतक हैं। यहाँ तक कि छोटी सी तुच्छ इच्छा भी बड़ा तनाव देती है। बड़े-बड़े लक्ष्य अक्सर कम चिंताएं देते हैं ! कई बार इच्छाएं मन को यातना भी देती है। एक ही रास्ता है कि इच्छाओं पर ध्यान ले जाएँ और उन्हें समर्पित कर दें। इच्छाओं अथवा कर्म के प्रति सजग होना या ध्यान ले जाने को 'कामाशी' कहा जाता है। सजगता से इच्छाओं की पकड़ कम हो जाती है, और आसानी से समर्पण हो जाता है और तब अपने भीतर अमृत धारा फूट पड़ती है। ■■■



होली कथा

असुर राजा हिरण्यकश्यप चाहता था कि सभी उसकी पूजा करें। परन्तु उसका अपना ही पुत्र 'प्रह्लाद' मण्गवान नायायिण का परम भक्त था। इस बात से क्रक्षोधित राजा अपनी बहन होलिका की सहायता से प्रह्लाद से मुक्ति चाहता था। अग्नि में भी न जलने की शक्ति प्राप्त होलिका प्रह्लाद को अपनी गोद में ले कर जलती हुई आग (पिता) में बैठ गई। परन्तु इस आग में होलिका स्वयं जल गई और प्रह्लाद आग में से सही-सलामत बाहर निकल आया। यहाँ हिरण्यकश्यप बुराई का प्रतीक है और प्रह्लाद निश्छलता, विश्वास एवं आनंद का। आत्मा को केवल भौतिक वस्तुओं के प्रति ही प्रेम रखने के लिए ही सीमित नहीं किया जा सकता। हिरण्यकश्यप भौतिक संसार से मिलने वाला समस्त आनंद चाहता था, पर ऐसा हुआ नहीं। किसी जीवात्मा को सदा के लिए भौतिकता में कैट नहीं रखा जा सकता। ■■■



काम की बात

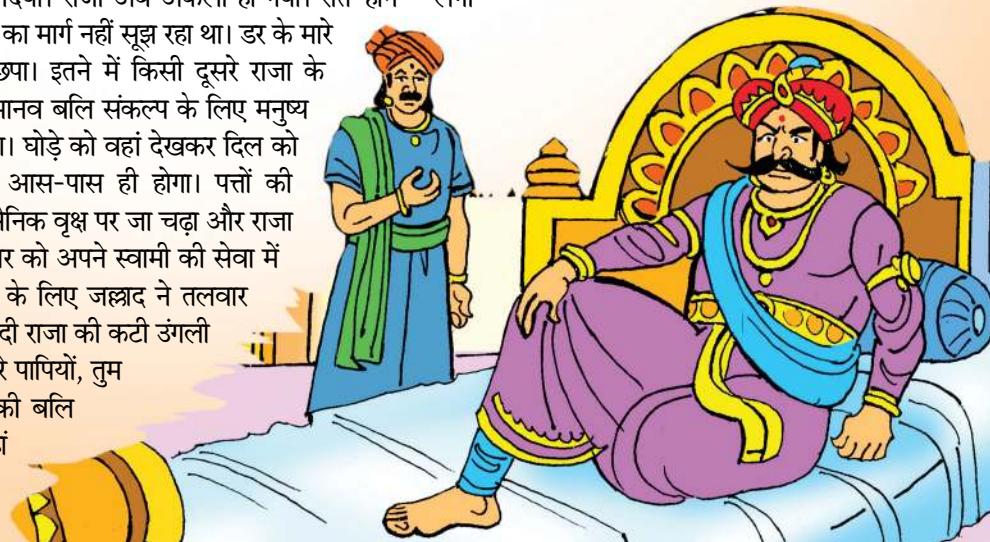
परमात्मा पर विश्वास

परमात्मा जो भी करता है अच्छे के लिए ही करता है।

रा

जा की उंगली पर फोड़ा हो गया। कुछ समय बाद फोड़े के बढ़ने से उंगली गल गई। मंत्री ने राजा को सांवना देते हुए कहा, महाराज निराश न हों। जो होता है, अच्छा होता है। यह सुनकर क्रोध से जले-भुने राजा ने सोचा, यह मंत्री बहुत ही कृतघ्न है। स्वस्थ हो जाने पर अवश्य ही इसे दण्ड दूंगा। राजा स्वस्थ होने के बाद मंत्री के साथ शिकार पर गया। दोनों के घोड़े राह भटक गए। थोड़ा आगे बढ़ने के बाद एक सूखे कुएं को देखकर राजा के मन में बदला लेने की बात आ गई। उसने धोखे से मंत्री को कुएं में धकेल दिया। राजा अब अकेला हो गया। रात होने लगी थी। उसे जंगल से बाहर निकलने का मार्ग नहीं सूझा रहा था। डर के मारे वह एक वृक्ष पर चढ़कर जा छिपा। इतने में किसी दूसरे राजा के सैनिकों का दल अपने राजा के मानव बलि संकल्प के लिए मनुष्य की तलाश में जंगल में घुस आया। घोड़े को वहां देखकर दिल को विश्वास हो गया कि सवार भी आस-पास ही होगा। पत्तों की खड़खडाहट से पल भर में एक सैनिक वृक्ष पर जा चढ़ा और राजा को पकड़ लाया। हाथ लगे शिकार को अपने स्वामी की सेवा में हाजिर कर दिया। अब बलि देने के लिए जल्लाद ने तलवार उठाई ही थी कि राजा की नजर कैदी राजा की कटी उंगली पर जा टिकी। वह चिल्ला उठा, और पापियों, तुम नहीं जानते कि अंगभंग मनुष्य की बलि नहीं दी जाती! हटाओं इसे यहाँ से! इस तरह राजा बच गया। अपनी राजधानी लौटते हुए

मार्ग में वह सोचने लगा कि मंत्री का विश्वास कितना सही था। उंगली कटी होने के कारण ही मेरी जान बची है। वह मंत्री को देखने कुएं के पास पहुंचा और जोर से पुकारने लगा, हे धर्मात्मा मंत्रीवर! क्या तुम अब भी जिंदा हो?‘ राजा की आवाज सुनकर मंत्री ने उत्तर दिया, ‘महाराज, मैं कुएं में मृत्यु जैसा जीवन बिता रहा हूँ। इच्छा हो, तो मुझे निकालिए।’ राजा ने मंत्री को कुएं से बाहर निकाला। दोष स्वीकार करते हुए राजा ने मंत्री से क्षमा मांगी। मंत्री ने कहा मेरा कुएं में गिरना भी एक शुभ लक्षण था। अंगहीन होने के कारण आप तो बच गए, परंतु मुझे भले-चंगे की बलि तो चढ़ ही जाती। अब तो मानना ही पड़ेगा कि परमात्मा जो भी करता है मनुष्य भलाई के लिए ही करता है। ■



जन्मजात पोलियोग्रस्ट 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



संरथान सनाचार

सुहागन बनी लाडली

हमसफर बने 50 दिव्यांग एवं निर्धन जोड़े

नारायण सेवा संस्थान द्वाया दिल्ली में 30 वां भव्य सामूहिक विवाह, दानवीर भामाशाहों का अभिनन्दन



३ नारायण सेवा संस्थान के तत्वावधान में 3 फरवरी को प्रातः नई दिल्ली के राजौरी गार्डन में 30वें दो दिवसीय विशाल निःशुल्क सर्वर्धम दिव्यांग एवं निर्धन युवक युवती सामूहिक विवाह संस्थान संस्थापक परम पूज्य गुरुदेव श्री कैलाश जी मानव, अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल

व अतिथियों द्वारा विनायक पूजन के साथ आरम्भ हुआ। समारोह में 50 जोड़े परिणय सूत्र में बंधे।

प्रथम दिन संस्थान के सहयोगी भामाशाहों का राष्ट्रीय सम्मेलन संपन्न हुआ। जिसमें 1100 से अधिक दानवीरों का अभिनन्दन करते हुए उन्हें डायमण्ड, गोल्ड और सिल्वर अवार्ड से सम्मानित किया गया।

विशिष्ट अतिथि श्री के.सी. भटनागर सा. (कनाडा), श्रीमती चारूलता जी(लंदन), श्रीमती कुसुम जी गुप्ता, श्री रमेश जी गोयल, श्री हरिश जी जिन्दल, श्रीमती भारती जी



गिडवानी, श्रीमती वैशाली जी परमार, श्रीमती प्रेम जी निजावन, श्री जे.पी. शर्मा, श्री शमशेर सिंह जी, श्री विश्वमित्र जी बहल, श्री महादेव प्रसाद जी कोकड़ा, श्री रविशंकर जी अरोड़ा, श्री विजय आनन्द जी गुप्ता (दिल्ली), श्री सतपाल जी मंगला (कैथल), श्री धर्मपाल जी गर्ग (नरवाना) श्री कमल चन्द जी लोढ़ा (मुम्बई) श्री दिलीप जी वर्मा (मथुरा), श्री जे.पी. अग्रवाल सा. (आगरा), श्री मदनलाल जी जोशी, श्री नन्दलाल जी, श्रीकिशन जी मून्डा (बुलढाणा) श्री भूषणलाल जी गुप्ता, श्री मुकुटबिहारी जी कपूर, श्री अजीत कुमार जी शास्त्री (अम्बाला) व श्री दास बृजेन्द्र थे।

इसी दिन ४ फरवरी को विवाह सूत्र में बंधने वाले जोड़ों की हल्दी-मेहंदी रस्म भी हुई। संस्थान साधिकाओं व विभिन्न राज्यों से आई महिला अतिथियों ने ढोलक की थाप पर मेहंदी के परम्परागत गीत-नृत्य प्रस्तुत किए। दुल्हनों के हाथों में जब सेह और उल्लास के साथ मेहंदी रचाई गई तो ये पल इनके लिए अविस्मरणीय हो गये। संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल व उनकी टीम ने नववधूओं के हाथों में मेहन्दी लगाई। कार्यक्रम के संस्थान

संस्थापक पूज्य श्री कैलाश जी मानव, सह-संस्थापिका श्रीमती कमला देवी जी अग्रवाल, अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल, निदेशक वंदना जी, ट्रस्टी श्री देवेन्द्र जी चौबीसा ने भी संबोधित किया।

सामूहिक विवाह की सफलता के लिए प्रभारी श्री दल्लराम पटेल, श्री दीपक मेनारिया, श्री रोहित तिवारी, श्री अम्बालाल श्रोत्रिय, भगवती मेनारिया, दिल्ली आश्रम प्रभारी श्री जतन सिंह भाटी व श्री राजेन्द्र सौलंकी के संयोजकत्व में विभिन्न कमेटियां गठित की गई थीं। ■■■





● दूसरे दिन 4 फरवरी को 50 दिव्यांग व निर्धन जोड़ों का सामूहिक विवाह धूमधाम से सम्पन्न हुआ। जोड़ों ने वैदिक मंत्रों के बीच फेरे लिए। विवाह समारोह का शुभारंभ पूज्य श्री कैलाश जी 'मानव', सह-संस्थापिक कमला देवी जी अग्रवाल, वृद्धावन के भागवत मर्मज्ञ डॉ संजय कृष्ण जी सलिल, पं. संजीव कृष्ण जी ठाकुर, संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल व निदेशक श्रीमती वंदना जी द्वारा दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुआ। विशिष्ट अतिथि श्री कैलाश जी भटनागर (कनाडा), श्रीमती कुमुम जी गुप्ता, उद्योगपति श्री रमेश जी गोयल, आई.ए.एस. इरा सिंघल, नई दिल्ली, श्रीमती चारूलता जी (लंदन), पण्डित सुरेश जी शास्त्री (उत्तरकाशी), भरत भाई परमार (तंजानिया), श्री राकेश जी मिश्रा (निजी सचिव, भाजपा गढ़ीय अध्यक्ष श्री अमित भाई शाह), अ. भा वैश्य महासम्मेलन के महामंत्री श्री सत्यभूषण जी जैन थे।

मानवजी का उद्बोधन: इस अवसर पर पूज्य श्री कैलाश जी 'मानव' ने नवयुगलों व अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि

बिन्दोली

● सभी 50 जोड़ों की परम्परागत वैवाहिक गीतों के बीच प्रातः 9.30 बजे धूमधाम से राजौरी गार्डन क्षेत्र में बिन्दोली निकाली गई। परम्परिक वेशभूषा में सजे-धंजे दूल्हा-दूल्हन पुष्प सज्जित बर्नीयों ने सवार थे। बिन्दोली में सबसे आगे बैड वादकों का दस्ता था, जबकि मध्य में ढोल वादक। बैड के दस्ते के पीछे देश के विभिन्न भागों से समारोह में भाग लेने आए अतिथि व जोड़ों के परिजन नाघते-झूमते घल रहे थे। ■■■

वरमाला

● समारोह की शुरुआत दूल्हों द्वारा नीम की डाली से तोरण की परम्परागत दस्त अदायगी से हुई। सुसज्जित विवाह पाण्डाल में सभी जोड़ों के लिए अलग-अलग वेदियां थीं। जिन पर वृन्दावन के 50 पण्डितों ने पाणिग्रहण संस्कार सम्बन्ध करवाया। पाण्डाल के बारी ओर धूमता हाईड्रोलिक स्टेज था जिस पर श्रीमती वंदना जी व प्रशांत मैया ने दूल्हा-दूल्हनों से वरमाला की दस्त अदा करवायी। ■■■

अग्नि के फेरे

● फेरों के लिए प्रत्येक वेदी पर पूजन व हवन सामग्री के साथ आचार्य मौजूद थे। जिन्होंने मुख्य आचार्य पंडित हरीश पांडे के निर्देशन में पाणिग्रहण संस्कार संपन्न करवाया। सात वर्षों के अलावा दूल्हा-दूल्हनों ने 'बेटी पढ़ाओ-बेटी बचाओ' व घर-पड़ोस को स्वच्छ रखने का संकल्प भी लिया। निर्धन एवं दिव्यांग कन्याओं का कन्यादान वधुओं के माता-पिता व देश के विभिन्न भागों से बने उनके धर्म माता-पिता ने किया। ■■■



जिन निशक दिव्यांग भाई-बहिनों ने अपनी निःशक्ता को दुर्भाग्य मानते हुए विवाह का विचार भी कभी मन में आने नहीं दिया, उनकी चाह को पंख देकर संस्थान आज अपने को गौरवान्वित महसूस कर रहा है। संस्थान ने पिछले 29 विवाहों में 1301 दिव्यांग एवं निर्धन जोड़ों की गृहस्थी बसाने में पहल की। उन्होंने इस पुण्य कार्य में सहयोगी भामाशाहों का आभार व्यक्त किया।

विवाह समारोह में ऐसे जोड़े भी एक-दूसरे के जीवन साथी बनें, जिनमें कोई पांव से तो साथी हाथ से दिव्यांग था। किसी जोड़े में एक दिव्यांग था तो दूसरा सकलांग। ऐसे भी जोड़े थे जो जो घटनों के बल या घिस्ट कर चलते हैं, लेकिन अब ये सभी एक-दूसरे के पूरक बनकर खुशनुमा जिंदगी की इबारत लिखेंगे। इन जोड़ों में से अधिकतर के संस्थान में ही पोलियो केरेक्शन के निःशुल्क ऑपरेशन हुए और यहीं उन्होंने आत्म निर्भरता के लिए सिलाई, कम्प्यूटर, मोबाइल सुधार, मेहन्दी इत्यादि का प्रशिक्षण प्राप्त किया। ■■■

गृहस्थी का सामान

⇒ नारायण परिवार के भारत भर से आए शाखा संयोजक, प्रेरक एवं देश - विदेश से पधारे अतिथि कन्यादान के सहभागी बने। उन्होंने नवव्युगलों को उनकी गृहस्थी का आवश्यक सामान थाली, कटोरी, गिलास, स्टील की कोठी, कुकर, क्रॉकरी, सिलाई मशीन, डीनर सेट, इत्यादि, गैस घूल्हा, बिस्तर, कंबल, बेडशीट्स, तकीया, घड़ी, साड़ियां, पेट-शर्ट्स, सोने का मंगलसूत्र, सौंदर्य प्रसाधन आदि सामान प्रदान किया। ■■■

विदाई

⇒ विवाह संपन्न होने के बाद नवव्युगलों को संस्थान संस्थापक पूज्य श्री कैलाश जी मानव, अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल, निदेशक वंदना जी अग्रवाल, श्री देवेन्द्र जी घौबीसा, नई दिल्ली आश्रम प्रभारी श्री जतनसिंह जी भाटी, समारोह प्रभारी श्री दल्लाराम जी पटेल, श्री दीपक जी मेनारिया, श्री रोहित जी तिवारी, श्री भगवती जी मेनारिया व अतिथियों ने आशीर्वाद देते हुए अपने घरों के लिए विदा किया। ■■■

सहायक उपकरण

⇒ समारोह में चयनित दिव्यांगजन को सहायक उपकरण यथा-ट्राइसाइक्लिं, व्हीलचेयर, वॉकर, बैसाखी, ब्लाइड स्टिक, श्रवण यंत्र भी प्रदान किए गए।

कृत्रिम अंग लगाए

समारोह में ऐसे दिव्यांगजन भी थे जिन्होंने पिछले वर्षों दुर्घटनाओं में अपने हाथ अथवा पांव खो दिये थे। संस्थान की ओर से इन सभी के कृत्रिम हाथ -पैर निःशुल्क लगाए गए। ■■■



» दिव्यांग को स्वरोजगार के लिए सब्जी ठेला का उपहार



» तोरण की रस्म



» તેનો પાંવો સે દિવ્યાંગ વધુ કો દુલ્હા ગોડ ને ઉઠાયે ફેરે કી તૈયારી ને



» જવવધુ કે હાર્યો ને નેહંડી લગાતી વંદળ જી



નારાયણ સેવા સંસ્થાન

નર સેવા નારાયણ સેવા



» ગવવધુ કો ડોલી ને ઉગાએ લાતે પ્રથાજી મૈયા



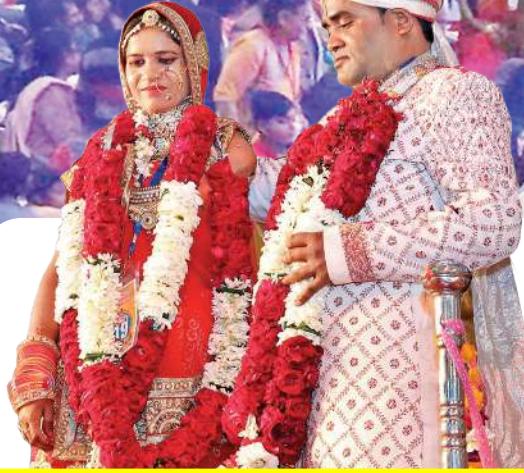
» નાચ ઉઠા મન ગરૂ



» फैदों की तैयारी



» नायायण मोड्यूलर लिन्स (कृत्रिम अंग) के साथ युवा बच्चे



रधुवीर बना दीपिका बने पूरक

● दीपिका के दुःख की कहानी दारूण है। जब वह सात साल की थी, पड़ोस के बच्चों के साथ खेलते-खेलते नेशनल हाईवे पर चली गई। एक ट्रक काल बनकर आया और कुचल गया उसका बायां हथ। इस एक्सीडेंट से पूरा परिवार सहम गया। वह बड़ी होती गई लेकिन हीन भावना से ग्रस्त रहने लगी। स्कूल भी छोड़ दिया। 25 वर्ष की उम्र तक आते - आते वह हमेशा दुखी ही रही। सोचती थी मुझे कौन अपनायेगा? अकेले ही जिन्दगी का सफर तय करना पड़ेगा। गांव में जब किसी सहेली की शादी होती तो वह भी मन ही मन सोचती क्या मेरे एक हाथ में भी मेहंदी लग पाएगी? क्या कभी मेरी मां भी सिंवू से चमकेगी? ऐसी बीच नारायण सेवा संस्थान से संपर्क हुआ और उसने दीपिका को मिलवाया दिव्यांग रधुवीर से।

निर्धनता और विकलांगता से जंग लड़ते-लड़ते रधुवीर की भी लगभग आधी जिंदगी बीत रही थी। बूढ़ी माँ का घर में बहु लाने का सपना टूट रहा था। वह बेटे की विकलांगता और उसके अकेलेपन से अन्दर ही अन्दर घुटती जा रही थी। रधुवीर ने गरीबी से लड़ने का साहस किया और मजदूरी से पैसे जोड़ कर खिलौने की दुकान खोल ली। उसके इस हैंसले ने आगे का रास्ता भी खोल दिया और नारायण सेवा से उसे मिला दीपिका के साथ सात फेरों का उपहार। ■■■

मूक-बधि अंजना का सपना साकार

● अभाव ग्रस्त क्षेत्र खांडी उपरी निवासी नारायण लाल के पांवों तले तब जमीन खिसक गई। जब उन्हें पता चला कि उनकी बेटी अंजना न कभी बोल सकेगी और न ही सुन पाएगी। तांगहाल नारायण ने खूब उपचार करवाया लेकिन नाकामी ही हाथ लगी। अंजना के गौणपन से पूरा परिवार दुःख और गरीबी के दलदल में धंस गया। बेटी बड़ी होने लगी....। शादी की चिन्ता सताने लगी....। ऐसी बेटी को अपनायेगा कौन? हमारे बाद इसकी देखेख कौन करेगा? कैसे बीतेगा इसका एकाकी जीवन? ये प्रश्न हरदम मा - बाप के दिलो दिमाग कचौटते रहते थे। इसी बीच नारायण सेवा द्वारा दिव्यांग एवं निर्धनजन के विवाह निशुल्क कराए जाने का पता लगने के बाद माता - पिता ने संस्थान से संपर्क किया और बेटी को मिल गया सहज रूप से वर के रूप में दिव्यांग दिनेश का साथ। दिनेश जब डेढ़ वर्ष क था तभी उसे ऐसी बीमारी लगी, जिसने उसके एक पांव को नाकाम कर दिया। गरीब पिता सोमाराम और परिवार पर मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा। कर्ज लेकर भी बहुत इलाज कराया किन्तु सफलता नहीं मिली। सोमाराम और उसकी पी बूढ़े हो चले थे और दिनेश भी 30 की उम्र के आसपास पहुंच चुका था। दिव्यांग बेटे की शादी का सपना शायद ही जिंदगी के शेष दिनों में पूरा हो पाएगा, यही सोचते वे दिन - रात रोते रहते थे। दिनेश भी उनके पिता इस दुख और अपने अकेलेपन से बेजार था। ऐसी बीच दोनों के परिवारों का मिलन हुआ और अंजना व दिनेश की शादी का चिर- प्रतीक्षित सपना नारायण सेवा ने दिल्ली के राजौरी गार्डन में साकार कर दिया। ■■■



निर्धन शीतल और राजेन्द्र हुए एक

गरीब.....किसान..... मजदूर के घर बेटी ने जन्म लिया.. धीरे-धीरे बड़ी हुई..... पढ़ने की सोची..... लेकिन स्कूल की ड्रेस कौन दिलाये ? फीस कौन भरे? पढ़ने का सपना धुंधला होने लगा..... पर शीतल कहाँ हार मानने वाली थी। अभावों से लड़ते हुए .12वीं जमात तक पढ़ कर माँ-बाप की गरीबी के जीवन में छोटा-मोटा सहयोग करने लगी। बढ़ती उम्र में कई बार शादी के बारे में सोचती लेकिन गरीब माँ-बाप के दर्द को देखकर अपने सपने दबा लेती। माँ-बाप ने भी बेटी की शादी के लिए कई प्रयास किये ? लेकिन गरीब-निर्धन की बेटी का हाथ कौन थामता ? मानव सेवा में समर्पित नारायण सेवा संस्थान की टीम एक दिन पहुंच गई शीतल के गाँव। और सुनी उसकी वेदना। संस्थान ने उसे राजेन्द्र और उसके परिवार से मिलवाया। दोनों पक्षों में शादी की सहमति बन गई। बालपन में ही पिता का साया उठ गया...गरीब माँ... रोटी के लिए भी मजबूर थी। कोई अपना नजर ही नहीं आ रहा था। 20 वर्ष पहले विधवा माँ... अभागे पुत्र राजेन्द्र को लेकरनारायण सेवा निराश्रित बालगृह में आई। यही संस्थान ने उसे ...पढ़ाया.....लिखाया। शिक्षक प्रशिक्षण की पढ़ाई में मदद की। इसके बाद शीतल के परिवार से उसकी माँ को मिलवाया फिर राजेन्द्र और शीतल भी मिले और एक -दूसरे का जीवन साथी बनने का निश्चय किया। ■■■



केसर दिव्यांग तो जीवन साथी गणेश गृंगा

सूर्या का गढ़ में रहने वाली केसर चार- भाई बहिनों के बीच जन्मजात एक पांव से दिव्यांग है। ज्यों-ज्यों उम्र बढ़ती गई उसे किसी के सहारे अथवा लाठी पकड़कर चलना पड़ता था। गरीबी के कारण परिवार ३००० लाज भी नहीं करवा पाया। करीब 14 -15 साल की उम्र में उदयपुर की नारायण सेवा संस्थान में जन्मजात विकलांगों कि निशुल्क चिकित्सा की जानकारी मिली। परिवार ने संस्थान में आकर केसर के पोलियो करेक्षण का निशुल्क ऑपरेशन करवाया। ऑपरेशन के कुछ ही महिनों बाद बिना लाठी अथवा सहारे के चलने में आसानी होगी। केसर के छोटी बहिनों का विवाह हो चुका था किन्तु इसके विवाह में विकलांगता बाधक बनी हुई थी। परिवार चिंतित था कि शादी की उम्र के बावजूद बच्ची घर में कुंवारी बैठी है। कई जगह शादी की बात भी चलाई किन्तु बात नहीं बनी। पिंग नारायण सेवा संस्थान से संपर्क किया गया तो उसके माध्यम से प्रयास शुरू हुए। केसर को गणेश निनामा नामक युवक पसंद आ गया किन्तु वह बोल नहीं सकता था। गणेश और केसर दोनों के परिवारों ने परस्पर बातचीत के बाद दोनों को भी मिलने का मौका दिया। केसर ने उसे आश्रस्त किया कि वह उसकी जीवनसाथी बनने के साथ ही उसकी आवाज भी बनेगी। वह उसे हमेशा खुश रखेगा और उसकी निशक्तता को उसकी खुशियों में कभी बाधक नहीं बनने देगा। जीवन भर वह चलेगा, उसके साथ कदम से कदम मिलाकर। ■■■



थेलिसिमिया पीड़िता को इलाज के लिए 10 लाख की सहायता

● नई दिल्ली के प्रीतमपुरा निवासी रिक्षा चालक रामबाबू के घर में लम्बी प्रतीक्षा के बाद बेटी का जन्म हुआ तो परिवार उसकी किलकारियों से निहाल हो उठा। लेकिन यह खुशी स्थायी न रह सकी। बच्ची जन्म से ही कमजोर तो थी ही और अधिक कमजोर होती गई। उसकी गिरती हुई इस हालत से चिंतित माता-पिता जब अस्पताल में उसे इलाज के लिए ले गए तो डॉक्टरों की बात सुनकर सत्र रह गए। उन्होंने बताया कि बच्ची पूजा थेलिसिमिया रोग से ग्रस्त है और इसके जीवन को बचाने का एकमात्र विकल्प ऑपरेशन है। जिसमें करीब 10 -15 लाख रुपए खर्च होंगे। रामबाबू के लिए इतनी राशि जुटाना दूर की कौड़ी थी। आंखों में आंसू लिए भारी कदमों से रामबाबू कुछ दवाओं के साथ बिटिया को लेकर घर आ गए। दिनों-दिन पूजा की हालत बिगड़ती गई... !

● रामबाबू के ही किसी परिजन ने उन्हें उदयपुर के सेवा परमो धर्म ट्रस्ट के बारे में जानकारी दी। बिना समय खोए वे उदयपुर आए और ट्रस्ट अध्यक्ष श्री प्रशान्त जी अग्रवाल से मिले। अपनी आर्थिक स्थिति व पूजा की हालत से कराया। प्रशान्त भैया अवगत ने उन्हें ट्रस्ट से तत्काल 10 लाख रु की सहायता राशि इलाज के लिए प्रदान करवायी।

पूजा को जन्म से ही थेलिसिमिया की बीमारी थी। कुछ वर्षों सब कुछ ठीक रहा, लेकिन जैसे -जैसे उम्र बढ़ती गई, तबीयत बिगड़ने लगी। थेलिसिमिया की बीमारी में हर 10 -15 दिनों में बच्ची को नया खून चढ़ाना पड़ता था। राम बाबू जितना भी कमाते वह सारा घर खर्चे और बच्ची का ब्लड बदलवाने में खर्च हो जाता था। दिल्ली के राजीव गांधी हॉस्पिटल के डॉक्टरों ने बच्ची का चेकअप किया और बोर्न ट्रांसप्लांट की सलाह दी। ■■■

नीति आयोग में मानव जी के मनोनियन पर हष्ट



● समाज के विभिन्न क्षेत्रों और वर्गों के विकास व संरक्षण के लिए मार्गदर्शन, लाभकारी योजनाओं-परियोजनाओं के निर्धारण एवं कार्यान्वयन में सहयोग देने के लिए भारत सरकार के नीति आयोग के स्वयंसेवी कार्यक्रम प्रकोष्ठ द्वारा गठित कार्यकारी समिति में नारायण सेवा संस्थान के फाउण्डर-चेयरमैन पद्मश्री अलंकृत पूज्य श्री कैलाश जी 'मानव' को दो वर्ष की अवधि के लिए सदस्य मनोनीत किया गया है। नीति आयोग के स्वयंसेवी कार्य म प्रकोष्ठ के सलाहकार श्रीकर नाईक द्वारा 6 फरवरी को जारी परिपत्र के अनुसार मानव जी सहित देश के विभिन्न भागों से कार्यकारी समिति में समाजसेवा क्षेत्र के 28 चुनिंदा लोगों को शामिल किया गया हैं। नीति आयोग के उपाध्यक्ष राजीव कुमार समिति के पदेन अध्यक्ष होंगे जबकि स्वयंसेवी कार्य म प्रकोष्ठ के सलाहकार संयोजक होंगे। इस संगठन का कार्य स्वास्थ्य, पोषण, स्वच्छता, बालश्रम, बंधुआ श्रमिक, महिला सशक्तिकरण एवं सुरक्षा, दिव्यांगों की चिकित्सा, शिक्षण-प्रशिक्षण व पुनर्वास वृद्धों की देखभाल कौशल विकास और व्यावसायिक प्रशिक्षण, पर्यावरण संरक्षण, महिला एवं बाल तस्करी की रोकथाम सहित नागरिकों के बेहतर जीवन और आर्थिक सशक्तिकरण के लिए मूलभूत सुविधाएं एवं आधारभूत संरचना को लेकर आयोग को सलाह देना होगा। संगठन की बैठक हर तीसरे माह होगी। पूज्य श्री मानव जी के भारत सरकार की महत्वपूर्ण ईकाइ में सदस्य मनोनीत होने पर संस्थान साधकों और सहयोगियों ने प्रसन्नता व्यक्त की है। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल ने कहा कि पूज्य गुरुदेव जी का नीति आयोग की समिति में मनोनयन से संस्थान और साधक सभी गौरवान्वित हुये हैं। ■■■

की चिकित्सा, शिक्षण-प्रशिक्षण व पुनर्वास वृद्धों की देखभाल कौशल विकास और व्यावसायिक प्रशिक्षण, पर्यावरण संरक्षण, महिला एवं बाल तस्करी की रोकथाम सहित नागरिकों के बेहतर जीवन और आर्थिक सशक्तिकरण के लिए मूलभूत सुविधाएं एवं आधारभूत संरचना को लेकर आयोग को सलाह देना होगा। संगठन की बैठक हर तीसरे माह होगी। पूज्य श्री मानव जी के भारत सरकार की महत्वपूर्ण ईकाइ में सदस्य मनोनीत होने पर संस्थान साधकों और सहयोगियों ने प्रसन्नता व्यक्त की है। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल ने कहा कि पूज्य गुरुदेव जी का नीति आयोग की समिति में मनोनयन से संस्थान और साधक सभी गौरवान्वित हुये हैं। ■■■



दिव्यांग-दीनबंधु वार्ता

माँ के संस्कार सर्वोत्तम



पू. कैलाश मानव जी

मनुष्य में जोह दुःख का सबसे बड़ा कारण है, जोह एक्से परंतु उस पर नियंत्रण भी एक्से। पृथ्वी पर सभी प्राणियों नें आत्मा का वास है, बस शरीर मिज्ज-मिज्ज है। इसलिए जोह शरीर से नहीं आत्मा से एक्से, आत्मा अमर है, शरीर नश्वर।



सेवा प्रशान्त भैया

व्यक्ति को हर परिस्थिति का साहस और धैर्य से गुकाबला करना चाहिए। मनुष्य अपने कर्मों की वजह से ही सुखी और दुखी रहता है। सभी को अपने कर्मों का फल कभी न कभी निलता ही है चाहे वह अच्छे कर्म हों या बुरे कर्म हों।

○ संस्थान के सेवामहातीर्थ, बड़ी में 11 से 15 जनवरी तक आयोजित 'दिव्यांग दीनबंधु वार्ता व सत्संग प्रवाह' एवं 'अपनों से अपनी बात' कार्यक्रम में संस्थान संस्थापक पू. श्री कैलाश जी मानव ने कहा कि सुख हो या दुख दोनों ही परिस्थिति में प्रभु को याद करना नहीं भूलें। सुख-दुख जीवन में धूप-छांव के समान है। दुःख में घबराना नहीं चाहिए और सुख में प्रभु को भूलना नहीं चाहिए। उन्होंने कहा कि माँ की गोद में बच्चों को जो संस्कार प्राप्त होते हैं। वैसे दुनिया का कोई गुरु नहीं दे सकता। आचरण और व्यवहार से ही मनुष्य की पहचान होती है। जिस परिवार में प्रेम नहीं वहां संस्कार भी नहीं। संस्कार से व्यक्ति महान बनता है। ■■■

○ अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल ने कहा कि सेवा का काम करने से कभी पीछे नहीं हटना चाहिए, क्योंकि सेवा से ही प्रभु की प्राप्ति का मार्ग खुलता है। सेवा ही सबकुछ है, वहीं पुण्य है, आनंद है और वहीं परमात्मा है। जब किसी कार्य की शुरुआत करते हैं तो हमें कई कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। अगर धैर्य से उन कठिनाईयों का सामना करते हुए अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए डटे रहें तभी व्यक्ति को अपनी मजिल प्राप्त होती है और कभी ना समाप्त होने वाला सुख भी प्राप्त होता है। जो भी कुछ किया है उसका पुनः भुगतान आवश्यक है। सीधा प्रसारण आस्था चैनल पर हुआ। कार्यक्रम का संचालन महिम जैन ने किया। ■■■



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
लील चेयर	3,500	10,500
केलिपर्स	1,800	5,400
वैशाखी	550	1,650



संस्थावलोकन

नर-नारायण के दर्शन यहाँ



● नारायण सेवा संस्थान के बड़ी स्थित परिसर में वात्सल्य मूर्ति परम पूज्या साध्वी ऋतम्भरा जी ने 22 जनवरी को 501 निःशक्ति निर्धन भाई-बहिनों के शल्य चिकित्सा शिविर का उद्घाटन किया तथा संस्थान के विभिन्न निःशुल्क सेवा प्रकल्पों का अवलोकन कर उनकी प्रशंसा की। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशांत जी अग्रवाल ने अपने उद्बोधन में दीदी ऋतम्भरा जी की तुलना माँ दुर्गा, माँ सरस्वती, तथा माँ लक्ष्मी से की तथा दिल्ली में प्रस्तावित दिव्यांग विवाह की जानकारी दी। मूक बधिर बच्चों ने उन्हें अपने हाथों द्वारा बनायी गयी कृति भेंट की। संस्थान संस्थापक पूज्य श्री कैलाश जी मानव ने साध्वी ऋतम्भरा जी को अभिनंदन पत्र भेंट किया। कार्यक्रम की विशिष्ट अतिथि शिरोमणि दीदी जी, श्री अजय जी, दिल्ली व श्री प्रह्लाद जी गर्ग नीमच थे। इस अवसर पर संस्थान सह-संस्थापिका श्रीमती कमला देवी जी, निदेशक श्रीमती वंदना जी व ट्रस्टी श्री देवेन्द्र जी चौबीसा, श्री कुलदीप जी शेखावत भी उपस्थित थे। ■

'नर में नारायण' के दर्शन यहाँ होते हैं, अधूरा व्यक्ति वह नहीं जो शरीर से अधूरा है, बल्कि वह है जो मन व चित से अधूरा है। बटोरा विषाद के समान है जबकि बांटना प्रसाद है। सेवा का जो प्रसाद संरथान बांट रहा है वह अनुपम है - ऋतम्भरा जी

योग शिविर

सेवा महातीर्थ में योग शिविर

● संस्थान के लियों का गुड़ा स्थित सेवामहातीर्थ, परिसर में 22 जनवरी को योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित हुआ। हैदराबाद के प्रसिद्ध ध्यान योगी श्री सुभाष जी पत्री ने शिविर का उद्घाटन किया। उन्होंने बताया कि हमें योग से कई गुण अधिक ऊर्जा मिलती है। इससे साधकों को मानसिक शांति और ब्रह्मानन्द की अनुभूति होती है। ध्यान से शरीर में विश्रांति की अनुभूति के साथ अनावश्यक उत्तेजनाओं, असंबंधित विचारों आदि से मुक्ति मिलती है। उन्होंने रोगियों व उनके परिजनों को कम्बल वितरित किए। संस्थान संस्थापक परम पूज्य गुरुदेव श्री कैलाश जी मानव ने उनका स्वागत करते हुए कहा कि योग हमारे शरीर के तनाव को कम करके मन को एकाग्र बनाने में सहायक होता है। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशांत जी अग्रवाल ने कहा कि प्राणायाम का अर्थ ही सांसों को नियंत्रित कर प्राणों के आयाम में वृद्धि करना है। योग-ध्यान शारीरिक और मानसिक मजबूती के लिए लाभकारी है। विशिष्ट अतिथि श्री महेन्द्र जी अग्रवाल, थाना मुंबई, समाजसेवी श्री महावीर जी मेहता, मुंबई, चार्टर्ड एकाउंटेंट एवं श्री नारायण दास जी अग्रवाल मुंबई व रामबाबू मुंबई उपस्थित थे। ■



पुस्तक विनोदन

पुस्तक झीनी-झीनी रोशनी का विमोचन

● संस्थान के सेवामहातीर्थ बड़ी में 31 जनवरी को सरस भक्तमाल कथा एवं अपनों से अपनी बात व दीन बन्धु वार्ता में प्रातःकाल समाचार पत्र के प्रधान संपादक सुरेश गोयल द्वारा लिखित पुस्तक 'झीणी-झीणी रोशनी' का विमोचन किया गया। इस पुस्तक में नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक कैलाश मानव के 32 वषों के कार्यों एवं संस्थान की संघर्ष यात्रा, कैलाश 'मानव' के बाल्यकाल से लेकर अब तक के जीवन प्रसंगों, जीवन संघर्षों, जीवन अनुभवों, सेवा संस्कार की नींव व सेवा में साथ देने वालों का भावपूर्ण उल्लेख किया है। इस अवसर पर कैलाश 'मानव' ने एक मुद्री आटा एकत्रिकरण से लेकर अपने जीवन में सेवा पथ पर साथ देने वाले सभी लोगों का



धन्यवाद अर्पित किया। पुस्तक विमोचन के अवसर पर प्रातःकाल के संपादक श्री सुमीत गोयल, प्रबंध संपादक श्री सुनील गोयल, श्री सुनील मित्तल, रिटायर्ड लेबर ऑफिसर समाजसेवी श्री ओम बंसल, विवेक पार्क समिति के सदस्य डॉ दिलखुश सेठ, श्री तेजसिंह चौधरी, एमएल चौहान, प्रातःकाल के प्रबंधक श्री मांगीलाल जैन, संस्थान की सह-संस्थापिका श्रीमती कमला देवी अग्रवाल, अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल व तारा संस्थान अध्यक्ष श्रीमती कल्पना अग्रवाल सहित बड़ी संख्यामें शहरवासी मौजद थे। संचालन महिम जैन ने किया। ■

କେଣ୍ଟ ମୁଦ୍ରାତିଥିଲା ଶିଳ୍ପୀ

अस्थि बाधित बच्चों को याहत

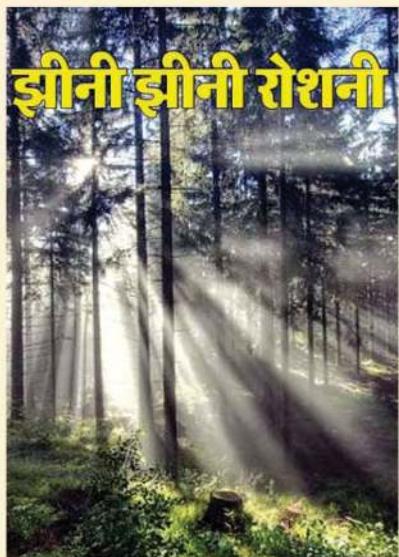
बचपन से पैर तिरछे होने के कारण चलने में कठिनाई महसूस करने वाले बच्चों के लिए राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्य में (आरबीएसके) के अन्तर्गत जनवरी 2018 में मध्यप्रदेश के नरसिंगपुर में राज्य सरकार एवं नारायण सेवा संस्थान के संयुक्त तत्वावधान ने कल्प फुट करेकिटव सर्जरी के लिए चयन शिविर आयोजित किया गया। चयनित बच्चों के निशुल्क ऑपरेशन संस्थान के उद्यापर स्थित पोलियो हॉस्पिटल में होंगे।



नरसिंगपुर ७ जिला चिकित्सालय नरसिंगपुर(म.प्र) में सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग एवं स्वास्थ विभाग की ओर से जन्मजात तिरछे पैरों से पीड़ित बच्चों के निशुल्क ऑपरेशन हेतु चयन शिविर 16 जनवरी 2018 को सम्पन्न हुआ। संस्थान के चिकित्सक डॉ बी.एल शिंदे एवं उनकी टीम ने शिविर में 49 बच्चों की जांच की जिनमें से 31 बच्चों का कल्ब फुट विकृति सुधार ऑपरेशन के लिए चयन किया गया। शिविर में विशिष्ट अतिथि ए.सी.ई.ओ. जिला पंचायत उपसंचालक श्री प्रभात उड्के, मुख्य चिकित्सक और स्वास्थ अधिकारी डॉ. जी. सी. चौरसिया, श्री के.एस.राजपूत, जिला कुष्ठ अधिकारी डॉ एल.के नायबार, आर. बी.एस की जिला समन्वयक श्रीमती हर्ष कुमारी ठाकुर थे। संचालन प्रभारी श्री हरप्रसाद लढ़ा ने किया। ■■■



एक मानूली डाक बाबू की सेवा के पथ पर अग्रसर होने की संघर्ष गाथा



सुरेश गोयल

नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक **कैलाश मानव**
के जीवन के कड़वे-मीठे धूंट प्रख्यात कथाकार एवं पत्रकार
सुरेश गोयल की मर्मस्पर्शी लेखनी में

झीनी झीनी रोशनी

मूल्य ₹ 200
आज ही आईटी दीजिये

कृपया 200 रु. सुरेश गोयल के खाता नं. 050104000337939
आई.डी.बी.आई. बैंक IFSC:IBKL0000050 में जमा करा कर
sure.goyal@gmail.com पर पुस्तक के नाम के साथ ई मेल कर सूचित
करें। पुस्तक कूरियर के जरिये आपके पते पर प्रेषित कर दी जायेगी।



पुस्तक विनोदन

युगांडा में आठवां चिकित्सा शिविर

७ युगांडा। नारायण सेवा संस्थान की युगांडा शाखा की ओर से युगांडा में दिव्यांगों की मदद एवं उन्हें चिकित्सा प्रदान करने के उद्देश्य से 29 जनवरी से 3 फरवरी 2018 तक स्वास्थ्य मंत्रालय एवं मुलागो अस्पताल के सहयोग से आठवां चिकित्सा शिविर आयोजित किया गया। मुलागो अस्पताल, होईमा अस्थि केन्द्र एवं लुक्वेरो में दिव्यांग बच्चों की जांच कर 62 की शत्य चिकित्सा की गई। 31 दिव्यांग बच्चों को विशिष्ट उपकरण प्रदान किए गए जिनकी मदद से न सिर्फ उन्हें चलने में आसानी होगी बल्कि उनकी व्याधियों को भी समानांतर रूप में दूर किया गया। कृत्रिम अंग लगानी की दृष्टि से ऐसे 18 दिव्यांग व्यक्तियों के शारीरिक नाप लिए गए जिन्हें कैंसर, दुर्घटनाओं, पोलियो तथा मस्तिष्क संबंधी व्याधियों के कारण अपने शारीरिक अंग गंवाने पड़े थे। युगांडा के दिव्यांग भाइ-बहिनों को लाभान्वित करने के उद्देश्य से नारायण सेवा



संस्थान, युगांडा शाखा की स्थापना वर्ष 2016 में की गई थी। तब से अब तक संस्थान की ओर से 119 बच्चों व युवाओं के पोलियो करेक्शन ऑपरेशन 110 लोगों को कृत्रिम अंग, 87 को व्हील चेयर, 69 मानसिक रोगियों को उनके काम आने वाले उपकरण व 167 दिव्यांगों को ट्राईसाइकिल, वॉकर, श्रवणयंत्र, बैसाखी आदि उपकरण प्रदान किये गये हैं। ■



कथा ज्ञान यज्ञ

देश के विभिन्न शहरों में विशाल

भवितमाय कार्यक्रम



नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परग्नो
धर्म ट्रस्ट, उदयपुर द्वारा दिव्यांग,
अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध एवं
विहितजन के निःशुल्क सेवा प्रकल्पों
की सहायतार्थ देश के विभिन्न शहरों
में जनवरी 2018 में कथाज्ञान
आयोजित किए गए।



नरसी भगत की 'भात'

■ संस्थान के सेवामहातीर्थ, बड़ी में “नानी बाई रो मायरा” कथा संस्कार चैनल से सीधे प्रसारित हुई। यह कार्यक्रम 14 से 17 जनवरी तक आयोजित हुआ। व्यास पीठ से संस्थान संस्थापक पू. श्री कैलाश जी ‘मानव’ ने कहा कि कभी किसी की निन्दा नहीं करनी चाहिए और न ऐसे कटु वचन बोलने चाहिए जिससे किसी को कष्ट पहुंचे। प्रसंग सुनाते हुए कहा कि प्रसिद्ध कृष्ण भक्त नरसी भगत जन्म से गूँगे व बहरे थे। उनकी दादी की ईश्वर भक्ति से प्रसन्न होकर ठाकुर जी ने सन्यासी के वेश में आकर नरसी भगत के सिर पर हाथ फेरा, जिससे वह बोलने व सुनने लगे। इसके बाद वह ठाकुर जी की सेवा- भजन में लीन हो गए। उन्होंने अपनी भक्ति व विश्वास से ठाकुर जी को प्रसन्न कर दिया, श्रीकृष्ण ने उन्हें धनधान्य से परिपूर्ण कर दिया। लेकिन नरसी भगत ने महज एक वर्ष में ही सारा धन निर्धनों, दीन-दुखियों और गरीबों की सेवा में खर्च कर दिया। कुछ समय पश्चात जब उनकी नातिन की शादी का मौका आया और लड़की के निहाल से ‘भात’ मंगवाने के लिए कुमकुम पत्री में लंबी चौड़ी मांग आई तब नरसी भगत के घर में देने के लिए कुछ भी नहीं बचा था। अंत में भगवान श्रीकृष्ण ने पिं से नरसी भगत को धनधान्य से परिपूर्ण कर भात की प्रथा को पूरा करवाने में मदद की। संचालन महिम जैन ने किया। ■

धर्म एक जीवन पद्धति

■ जीवन के हर पहलू में धर्म के मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। धर्म एक जीवन पद्धति का नाम है। सही बात को सही तरीके से समझने से ही उसका महत्व बना रहता है। बुराइयां हर जगह आसानी से फैल जाती हैं, वहीं अच्छाई को अपनी जगह बनाने में अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। अच्छाइयों पर बुराइयों के भारी पड़ने से बचना व बचाना चाहिए। यह बात नारायण सेवा संस्थान की ओर से दिव्यांगों की निःशुल्क चिकित्सा के लिए 1 से 7 जनवरी तक को कोटा में आयोजित “भागवत कथा” में व्यासपीठ पर विराजित कथा वाचक पू. सौरभ कृष्ण जी महाराज ने कही। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण साधना चैनल पर किया गया।

संचालन श्री हरि शेखर शर्मा ने किया। ■



विकारों के अंत से-जीवन सफल

● अगर मनुष्य को सफल होना है तो जीवन से विकारों को निकालना होगा। आज मनुष्य सांसारिक मोहमाया में इस कदर उलझ गया है कि उसे इसमें ही जीवन दिखाई देता है। सांसारिक वस्तुओं का उपभोग करना गलत नहीं है, लेकिन इन्हीं को जीवन मान लेना ही दुखों का कारण है। यह बात नारायण सेवा संस्थान की ओर से 1 से 7 जनवरी तक कानपुर (उ.प्र.) में आयोजित “श्रीमद् भागवत कथा” के वाचक पू. श्री अंकितानन्द जी महाराज ने कही। उन्होंने कहा कि मनुष्य अपने दुखों से नहीं, बल्कि दूसरों के सुख से ज्यादा परेशान होता है। यह ईर्ष्या है और इससे ही अन्य विकारों का जन्म होता है। श्रीमद् भागवत का श्रवण कर अगर इसे जीवन में धारण करेंगे तो धीरे-धीरे विकारों का अंत होने लगेगा। मन स्थिर होगा और सकारात्मक ऊर्जा का जीवन में संचार होगा। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण सत्संग चैनल पर किया गया। संचालन श्री मनीष मुण्डवा ने किया। ■■■



हर परिस्थिति में-प्रभु का सानिध्य

● राम कथा भक्ति का मार्ग बताती है तथा कृष्ण कथा मुक्ति का मार्ग। प्रारब्ध के कर्म का फल एवं प्रभु की कृपा से ही हमें सत्संग प्राप्त होता है। हमेशा सद्मार्ग पर चलें। यह बात नारायण सेवा संस्थान की ओर से 15 से 23 जनवरी तक चापा (छत्तीसगढ़) में आयोजित “श्री राम कथा” में व्यास पीठ से पूज्या प्राची देवी जी ने कही। उन्होंने कहा कि भगवान् श्रीराम का जीवन आदर्शों से भरा है। माता-पिता के कहने पर उन्होंने 14 साल का वनवास हंसते-हंसते काटा। हमें भी अपने जीवन में माता-पिता का सम्मान करना चाहिए। सूर्य उदय होता है तो अस्त भी होता है। इसी प्रकार जीवन में सुख-दुख दोनों आते हैं। हमें दोनों अवसरों पर भगवान् के सानिध्य में रहना चाहिए। संचालन श्री कुंज बिहारी मिश्रा ने किया। ■■■



सहायता करें-दुःखियों की

● संतों का हृदय मक्खन की तरह होता है, जो थोड़ी सी गर्मी लगने से ही पिघल जाता है। मनुष्य को भी मक्खन की तरह रहना चाहिए। दूसरों के दुख को दूर करने में सहायता करें। मनुष्य अपना स्वभाव बदलेगा तो वह सुखी रहेगा। यह बात नारायण सेवा संस्थान की ओर से 7 से 13 जनवरी तक नासिक में “श्रीमद् भागवत कथा” में कथा



वाचक आचार्य श्री दया कृष्ण जी कौशिक ने कही। हमें दूसरों में दोष नहीं देखना चाहिए जो दूसरों में दोष नहीं देखता, उसके घर में परमात्मा का वास है। यह कथा आत्मा को परमात्मा से मिलाने की है। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण आस्था भजन चैनल पर किया गया। संचालन श्री सुरेन्द्र भारद्वाज ने किया। ■■■

इच्छा ही मोह का कारण

● यदि किसी के जीवन में दुख है तो उसका कारण सुख पाने की इच्छा है। बिना सुख की इच्छा के कई दुःख नहीं होता जो मनुष्य वैराग्यवान्, ज्ञानवान्, भक्तिवान् एवं सत्संगी होता है वह दुखी होने से बच जाता है। इसलिए मनुष्य को प्रतिदिन प्रभु स्मरण, जप-तप एवं ध्यान करना चाहिए। यह बात नारायण सेवा संस्थान की ओर से 14 से 20 जनवरी तक जोधपुर में आयोजित “भागवत कथा” में कथा वाचक श्री रामप्रिय दास जी महाराज ने कही। उन्होंने कहा कि जीवन का उद्देश्य सेवा के साथ परोपकार होना चाहिए। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण आस्था भजन चैनल पर किया गया। संचालन श्री सुशील कौशिक ने किया। ■■■



स्वेह मिलन

विभिन्न शहरों में सेवा सम्मान

विभिन्न शहरों में संस्थान के सेवा कार्यों से दिव्यांगों व जलरुतमंदों की सहायता कर रही शाखाओं की ओर से पिछले दिनों विभिन्न सेवा कार्यों के साथ सहयोगी दानदाता-भामाशाहों को समारोह पूर्वक सम्मानित किया गया।

କୁଣ୍ଡଳାବାଦ

- गुलजारी मल की धर्मशाला, जी.एम.डी रोड सागर सराय के पास मुरादाबाद (उ.प्र.) में 13 जनवरी 2018 को आयोजित स्नेह मिलन में संस्थान के सहयोगियों ने बड़ी संख्या में भाग लिया।

विशिष्ट अतिथि श्री महेश वीर जी गिरी, श्री अजय जी अग्रवाल, श्री श्रवण कुमार जी गुप्ता, श्री संजय जी भट्टनागर, श्रीमती आशा जी आतरे, श्री अवधेश कुमार जी व श्री अजय जी अग्रवाल थे। प्रभारी श्री नरेश व्यास ने अतिथियों का स्वागत किया व भामाशाहों को सम्मानित करते हुए संस्थान की निःशुल्क सेवा गतिविधियों की जानकारी दी। संचालन श्री ओमपाल सीलन ने किया। ■



औरंगाबाद

- होटल इण्डियाना, हाईकोर्ट नं. 3 के पास, सिड्को, औरंगाबाद (महाराष्ट्र) में 13 जनवरी 2018 को आत्मीय स्वेह मिलन समारोह आयोजित किया गया।

आयोजित स्थेह मिलन समारोह में शहर के आये विशिष्ट अतिथि मेजर श्री हरिओम जी द्विवेदी, श्री मांगीलाल बन्नीलाल जी डायमा, श्री अशोक भगवती प्रसाद जी गुप्ता, श्री अनिल आत्माराम जी बिररी व श्री शम्भूनाथ जी उपस्थित थे। प्रभारी सुरेन्द्र सिंह झाला ने अतिथियों का स्वागत सम्मान करते हुए संस्थान के सभी निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की जानकारी दी। मंच का संचालन श्री निरंजन शर्मा ने किया। ■



नासिक



- सी.बी.एस. बस स्टॉप के नजदीक, नासिक (महाराष्ट्र) में 14 जनवरी 2018 को आयोजित स्लेह मिलन एवं भामाशाह सम्मान समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप में श्री रामनीक भाई पटेल, श्री उमेश कान्तीलाल जी, श्री वी. सुदेव जी चावला, डॉ सारदा गुप्ता, श्री रजत जी शर्मा व श्री रोना साहेब आदि उपस्थित थे। सचालन श्री निरंजन शर्मा ने किया। ■

गुरुदासाराम

- ② 14 जनवरी 2018 को श्री बांके बिहारी मंदिर परिसर, राजेन्द्र नगर, शील चौराहा के पास, बेरेली(उप्र.) में आत्मीय स्थेत मिलन समारोह आयोजित किया गया। विशिष्ट अतिथि श्री अनिल जी गुप्ता, श्रीमती ज्योत्सना जी, श्रीमती मीना जी यादव, श्री राम प्रकाश जी त्रिवेदी, श्री विपिन कुमार जी अग्रवाल, श्री दिनेश जी गोयल व श्री गौरव जी थे। संचालन श्री ओमपाल सीलन ने किया। ■■



દાખ્ટ્રીય પૈરા સ્વીમિંગ સ્પોર્ટ્સ કોમ્પ્લેક્સ



નિર્માણ ને કૃપયા કરેં સહયોગ

ભારત કે પ્રતિભાશાલી દિવ્યાંગ ખિલાડીઓનો કો અન્તર્રાષ્ટ્રીય સ્તર કી સુવિધાએં પ્રદાન કી જાએં। ઇસ હેતુ સંસ્થાન કી ઓર સે ઉદ્યુપર મેં **10 કરોડ** કી લાગત સે રાષ્ટ્રીય પૈરા સ્વીમિંગ સ્પોર્ટ્સ કોમ્પ્લેક્સ કા નિર્માણ પ્રસ્તાવિત હૈ। સભી પ્રકાર કે ખેલોનો મેં ખિલાડીઓનો કો પ્રશિક્ષિત કોચ કે દ્વારા પ્રશિક્ષણ દિયા જાયેગા। ઇસ હેતુ **27 બીધા , તકરીબન 9 એકડ જમીન લી જાની હૈ**, જિસકે લિએ ભૂદાનિયોને સે હમારા સાનુરોધ નિવેદન હૈને। આપશ્રી **21 હજાર રૂપએ** દેકર ભૂદાન કા અવસર પ્રાપ્ત કર સકતે હૈને। આપકા શુભનામ શિલાલેખ પર સ્વર્ણક્ષરોને મેં લિખા જાયેગા। આપશ્રી અધિક સહયોગ કર દિવ્યાંગ બચ્ચોનો કો ઓલાયિક ખેલોનો કે લિએ સહયોગ કરેં।

દાનવીર ભાનાશાહોનો કા હાર્દિક આભાર જિન્હોને અસહાયોની નદ્દ કી



શ્રી બંકર લાલ
અગરવાલ
રાજ્યાયન



શ્રીમતી શાંતા દેવી
બંસલ
અગરવાલ રાજ્યાયન



શ્રી ચિરાગ
ઓસ્વાલ
લુધિયાના



શ્રી દીપક ઓસ્વાલ-
શ્રીજિની લંબી જેન
લુધિયાના



શ્રી જગજીવન જેઠવા-
દ્વારા, શ્રીજિની સવિતા
ગોહિવલી, મુખ્ય



મેજર એ.મ.સિંહલ
શ્રીજિની મેહરલતા
સિંહલ, ગુંગળ



શ્રી રામ કિશોર
શુક્લા
કાનપુર

सेहत

आम बीमारियां और उनके उपचार

माता- पिता अपने बच्चों को गर्भी से सुरक्षित रखने के लिए तरह- तरह के तरीके अपनाते तो हैं, फिर भी बच्चे इस मौसम में कुछ बीमारियों के शिकार हो ही जाते हैं। आइये, हम जाने कि किस तरह की सावधानी बरतें।

ग

मियों का मौसम बच्चों के अनुकूल नहीं होता। इसके कई कारण हैं उच्च तापमान, मच्छर और मक्खियों द्वारा सौं मण का फैलना, धूल और गन्दगी, गरम लू का बहना, शरीर में पानी की कमी के कारण डिहाइड्रेशन, नक्सीर फूटना, वैगरह-वैगरह। इस वजह से बच्चे इस मौसम में अपने आप को समायोजित नहीं कर पाते हैं। जिसकी वजह से बच्चों के अंदर बेचैनी और अनमनापन बढ़ता ही जाता है। माता- पिता अपने बच्चों को गर्भी से सुरक्षित रखने के लिए तरह- तरह के तरीके अपनाते तो हैं, पर फिर भी बच्चे इस मौसम में कुछ बिमारियों के शिकार हो ही जाते हैं।

होने वाली बीमारियां

- गर्भी के मौसम में बच्चों की त्वचा झुलस जाती है। सूर्य की किरणों से होने वाली एलर्जी बच्चों को परेशान करती हैं।
- इस मौसम में बच्चों के शरीर में गर्भी इतनी अधिक बढ़ जाती है, कि इसके कारण फोड़े, फुन्सी परेशान करते हैं। अधिक गर्भी से उनके पीठ, गले इत्यादि में घमोरियां निकल आती हैं। कभी- कभी यह जल्दी ठीक नहीं होती और लाल और पीले रंग के दानों में परिवर्तित हो जाती हैं।
- इस मौसम में तरह - तरह के कीट - पतंगों तथा मच्छरों की संख्या बढ़ जाती है, जिन के काटने से विभिन्न प्रकार के संक्रामक रोग जैसे मलेरिया, डेंगू आदि रोग पनपने लगते हैं। इसमें बच्चा बुखार से पीड़ित हो जाता है।
- इस मौसम में बच्चों को बैक्टीरियल इन्फेक्शन का खतरा अधिक रहता है क्योंकि गर्भी के मौसम में बैक्टीरिया अत्यंत सक्रिय रहते हैं।
- टाइफाइड, पीलिया, डायरिया आदि जल से सम्बंधित रोग इस मौसम में बच्चों को अधिक परेशान करते हैं। असावधानी बरतने पर शरीर में निर्जलीकरण की समस्या भी आती है।

बचने के उपाय

- गर्भी के मौसम में बच्चों को हल्के एवं ढीले तथा साफ कपड़े पहनाएं जिससे वह गर्भी तथा पसीने से बच सकें।
- बच्चे को बार - बार पानी पिलाएं ताकि शरीर में पानी कि कमी ना हो यदि बच्चा घर से बाहर जा रहा है, तो उसे पानी में ग्लूकोस मिलाकर बोतल में भरकर दें। इसके अतिरिक्त उसे नारियल का पानी, नीबू का पानी या नमक, चीनी, पानी मिलाकर दिन भर में एक से दो बार पिलाएं।
- बच्चे के आहार आहार पर खास ध्यान देना होगा उसका खाना फाइबर तथा पोषक पदार्थों से युक्त होना चाहिए।
- ताजे फल जैसे- तरबूज, अंगूर, संतरा, तथा हरी सब्जियाँ जैसे पालक, बथुआ, लौकी तथा सेहतमंद और हल्का भोजन बच्चे को खिलाएं जिससे उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़े।
- लू लगने पर आम तथा पुदीने का शरबत बच्चे को पिलाएं।

ध्यान देने योग्य बातें

- खिड़की दरवाजे में मोटे पर्दे लगाकर रखें, जिससे बच्चे का कमरा ठंडा रहे।
- खुले में बिकने वाले कटे फल तथा अन्य चीजें ना खाने दें। ■■■



प्रकाश स्तंभ

मार्गदर्शक वृद्धजन

[बीते कल के प्रति आगामी होना चाहिए और यदि गुजरे कल ने कोई गलती की भी है, तो इसका एकमात्र अर्थ यह है कि अब गलती न करने का दायित्व वर्तमान पीढ़ी पर है।

पी

दियों का दून्ह हमेशा से रहा है। कारण है कि एक से दूसरी पीढ़ी तक पहुंचते-पहुंचते जीवन बदल जाता है। आज का जीवन कल की नींवों पर ही खड़ा है। जो लोग आज घरों में असहाय और अकेले हैं, जो पार्कों-सड़कों पर लाठी के संहरे टहलते दिख रहे हैं, वे कभी जीवन के केंद्र में थे- ठीक वैसे ही जैसे आज के युवा जीवन के केंद्र में हैं और जिंदगी भागती जा रही है। यह एक प्रवृत्ति है कि वर्तमान की किसी कमी के लिए हम बहुत आसानी से पिछली पीढ़ी पर दोषारोपण कर देते हैं, चाहे वह देश की राजनीति का क्षेत्र हो या घर का दैनिनिक जीवन।

हमारे बुजुर्ग हमारे समाज की नींव हैं। मानव जीवन अंतिम सांस तक उपयोगी होता है। यह समाज पर निर्भर है कि वह उसका कितना सकारात्मक इस्तेमाल कर पाता है। एक पीढ़ी थी, जिसने भारत की आजादी की लड़ाई लड़ी। कभी उसके आदर्श दोहरे भी रहे और कभी ऐसा भी रहा कि उसकी आदर्शवादी दृष्टि भविष्य के हितों को ठीक से नहीं देख पाई। फिर एक पीढ़ी थी जिसने देश का नव निर्माण किया। अब समय है कि सारे अंतीत का बेहतर ग्रहण कर अपने वर्तमान को शक्तिशाली ढंग से सुंदर बनाया जाय। यदि हमारी युवा पीढ़ी इस बात को समझ सकी तो वह अपना और

देश-समाज का जीवन उन्नत बना सकेगी। परंतु इसकी कसौटी यही है कि हम अपने अंतीत को कितना सम्मान, सुरक्षा और विश्वास दे पाते हैं। समाज की बेहतरी का मापदंड यह है कि उसमें स्त्रियों का कितना सम्मान है। बूढ़ों से आशीर्वाद लेने की ललक कितनी है। उनके प्रति सम्मान ठोस रूप में दिखाई देना चाहिए-स्वास्थ्य, आर्थिक सुरक्षा, सामाजिक महत्व से लेकर उम्रदराज लोगों के विचारों, भावनाओं, जरूरतों पर ध्यान देने के रूप में। समाज में एक प्रचलित धारणा है कि बूढ़ों के विचार पुराने पड़े गए हैं या वे अपने जमाने के हिसाब से आज की चीज़ों को देखते हैं या वे परिवार और समाज पर एक बोझ हैं। यह धारणा गलत है। इसका स्रोत युवा पीढ़ी की अनुभवहीनता और सीमित नजरिए में है। यह नजरिया स्वार्थ की उपज है, समझदारी की नहीं। जीवन संतुलन मांगता है। यह संतुलन का तकाजा है कि बूढ़ों के प्रति समाज का नजरिया अधिक स्वस्थ और सही हो। ऐसा करके हम अपने ही घर परिवार-समाज को ज्यादा बेहतर और संतुलित बना सकेंगे। इसका परिणाम हमारे बच्चों के भरे-पूरे अंतर्मन और उनके बेहतर आत्मिक विकास के रूप में दिखेगा।■

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 ने एक दिन दोनों समय की मिति

30,000 रु.

वर्ष ने एक दिन एक समय की मिति

15,000 रु.

वर्ष में एक दिन आजीवन नाश्ता मिति

7,000 रु.

योग

स्वस्थ रहने के लिए, करें ये आसन

स्वस्तिकासन

► बाएं पैर को घुटने से मोड़कर दाहिनी जंघा और पिंडली के बीच इस प्रकार स्थापित करें कि बाएं पैर का तत्त छिप जाये उसके बाद दाहिने पैर के पंजे और तल को बाएं पैर के नीचे से जांघ और पिंडली के मध्य स्थापित करने से स्वस्तिकासन बन जाता है। ध्यान मुद्रा में बैठें तथा रीढ़ सीधी कर श्वास खींचकर यथाशक्ति रोकें। इसी प्रक्रिया को पैर बदलकर भी करें।

लाभ

- पैरों का दर्द, पसीना आना दूर होता है।
- पैरों का गर्म या ठंडापन दूर होता है.. ध्यान हेतु बढ़िया आसन है।

अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

- दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें। बाएं पैर को मोड़कर एड़ी को नितम्ब के पास लगाएं।
- बाएं पैर को दायें पैर के घुटने के पास बाहर की ओर भूमि पर रखें।
- बाएं हाथ को दायें घुटने के समीप बाहर की ओर सीधा रखते हुए दायें पैर के पंजे को पकड़ें।
- दायें हाथ को पीठ के पीछे से घुमाकर पीछे की ओर देखें।

लाभ

- मधुमेह एवं कमरदर्द में लाभकारी। पृष्ठ भाग की सभी नस-नाड़ियों में (जो मेरुदंड के इर्द-गिर्द फैली हुई हैं।) रक्त संचार को सुचारू रूप से चलाता है।

गोमुखासन

- दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें। बाएं पैर को मोड़कर एड़ी को दाएं नितम्ब के पास रखें।
- दायें पैर को मोड़कर बाएं पैर के ऊपर इस प्रकार रखें कि दोनों घुटने एक दूसरे के ऊपर हो जाएँ।
- दायें हाथ को ऊपर उठाकर पीठ की ओर मुड़िए तथा बाएं हाथ को पीठ के पीछे नीचे से लाकर दायें हाथ को पकड़िये .. गर्दन और कमर सीधी रहे।

लाभ

- अंडकोष वृद्धि एवं आंत्र वृद्धि में विशेष लाभप्रद है।
- धातुरोग एवं स्त्री रोगों में लाभकारी है।

योगमुद्रासन

- बाएं पैर को उठाकर दायीं जांघ पर इस प्रकार लगाइए कि बाएं पैर की एड़ी नाभि के नीचे आये।
- दायें पैर को उठाकर इस तरह लाइए कि बाएं पैर की एड़ी के साथ नाभि के नीचे मिल जाए।
- दोनों हाथ पीछे ले जाकर बाएं हाथ की कलाई को दाहिने हाथ से पकड़ें। फिर श्वास छोड़ते हुए। सामने की ओर झुकते हुए नाक को जमीन से लगाने का प्रयास करें। हाथ बदलकर किया करें।
- पुनः पैर बदलकर पुनरावृत्ति करें।

लाभ

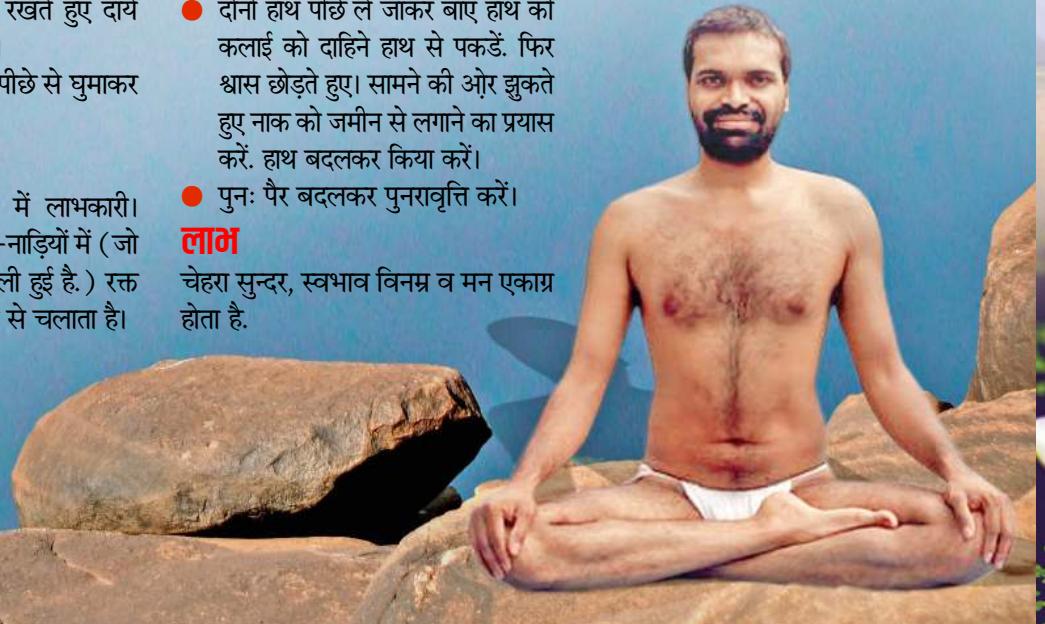
- चेहरा सुन्दर, स्वभाव विनम्र व मन एकाग्र होता है।

सर्वगासन

- दोनों पैरों को धीरे-धीरे उठाकर 90 अंश तक लाएं। बाहों और कोहनियों की सहायता से शरीर के निचले भाग को इतना ऊपर ले जाएँ कि वह कन्धों पर सीधा खड़ा हो जाए।
- पीठ को हाथों का सहारा दें .. हाथों के सहारे से पीठ को दबाएँ . कंठ से ढुँढ़ी लगाकर यथाशक्ति करें।
- फिर धीरे-धीरे पूर्व अवस्था में पहले पीठ को जमीन से टिकाएँ फिर पैरों को भी धीरे-धीरे सीधा करें।

लाभ

- थायराइड की स्थिति में लाभदायक है।
- मोटापा, दुर्बलता, कद वृद्धि की कमी एवं थकान आदि विकार दूर होते हैं।
- एड़िनल, शुक्र ग्रन्थि एवं डिम्ब ग्रन्थियों को सबल बनाता है।
- हृदय रोग में फायदेमंद है।
- मन की चंचलता दूर होती है एवं मन एकाग्र होता है। ■■



अध्यात्म

प्रेम का कमल

[मन के साथ जो चला वह कभी भी परमात्मा तक नहीं पहुंच सकता। परमात्मा यानी जो सर्वस्व है, भक्ति यानी सर्वस्व को देखने की कला। लेकिन जो है वह हमें दिखायी क्यों नहीं पड़ता? जो है वह तो हमें सहज दिखायी पड़ना चाहिए। जो है उसे खोजने की जरूरत ही क्यों हो? उसे हम भूले ही क्यों, और कैसे? जो है उसे हमने खोया कैसे? जो है उसे खोया कैसे जा सकता है?

इ

सलिए यह बात ठीक से समझ लेना चाहिए कि मन की प्रवृत्ति ही कुछ ऐसी है। वह उसी को जानता है जो नहीं है। मान लीजिए हमारे पास दस हजार रुपये हैं लेकिन मन भूल जाता है। मन उन रुपयों का चिंतन करता है जो होने चाहिए, पर हैं नहीं। मन अभाव का चिंतन करता है। जो उपलब्ध है उसे भूल जाता है। जो उपलब्ध नहीं है मन उसकी कल्पनाएं करता है, योजनाएं बनाता है। जो मिला है मन उसे देखता ही नहीं। उसी पर नजर रखता है जो मिला नहीं है। यथार्थ मन को नहीं भाता, उसे स्वप्न का आभास भाता है। मन जीता ही स्वप्न के सहरे है।

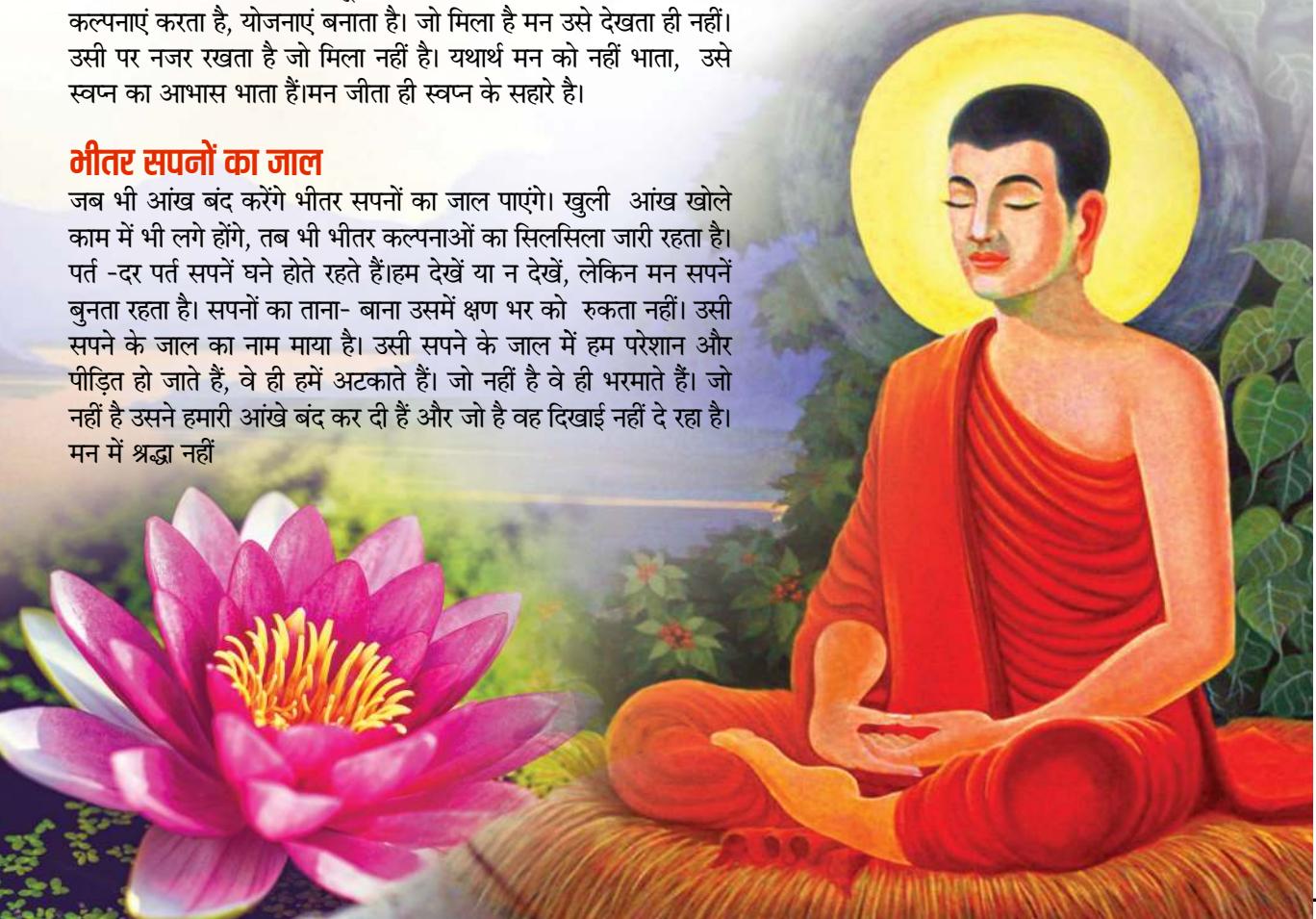
भीतर सपनों का जाल

जब भी आंख बंद करेंगे भीतर सपनों का जाल पाएंगे। खुली आंख खोले काम में भी लगे होंगे, तब भी भीतर कल्पनाओं का सिलसिला जारी रहता है। पर्त -दर पर्त सपनें घने होते रहते हैं। हम देखें या न देखें, लेकिन मन सपने बुनता रहता है। सपनों का ताना- बाना उसमें क्षण भर को रुकता नहीं। उसी सपने के जाल का नाम माया है। उसी सपने के जाल में हम परेशान और पीड़ित हो जाते हैं, वे ही हमें अटकाते हैं। जो नहीं है वे ही भरमाते हैं। जो नहीं है उसने हमारी आंखें बंद कर दी हैं और जो है वह दिखाई नहीं दे रहा है। मन में श्रद्धा नहीं

रात्रि में हमने कई बार सपने देखे हैं, और जब जागे तो पाया वे झूठ थे। जब-जब भी स्वप्न देखते हैं तो उस समय सच मानते हैं। झूठ को सच मानने की हमारी धारणा बड़ी प्रगाढ़ी धारणा है। कितनी बार जागकर भी, कितनी बार देखकर भी कि सपने सुबह झूठ सिद्ध हो जाते हैं, फिर भी जब जब हम रात को स्वप्न देखते हैं तो वे सच मालूम होते हैं। लोग कहते हैं हमारे मन में श्रद्धा नहीं है। हम बड़े संवेदनशील हैं।

कैसे होगा निस्तार

हमारा निस्तार कैसा होगा? जब तक हम सपनों पर विश्वास करेंगे निस्तार नहीं होगा। सपनों पर भरोसा करते रहे, उन पर कभी संदेह नहीं हुआ। हमने संदेह उस पर किया जो है कि न्तु उसे पहचानने - स्वीकारने के लिए मन को कभी शुद्ध - बुद्ध नहीं किया। जीवन की सार्थकता ही परमिता परमेश्वर और उसकी कृतियों को नमन करते हुए उसकी व्यवस्थाओं में संलग्न होने से है। तभी हमारे भीतर प्रेम का कमल भी खिल उठेगा। ■



नई सुबह

कामयाबी उग्र की मोहताज नहीं

रोज रात को सोने से पहले अपने दिमाग में इस विचार को लाएं कि सुबह उठने के बाद आप नये दिन का स्वागत करेंगे और पिछे देखिएगा कि आपका दिन कितना खुशगवार निकलेगा।

► सकारात्मक आदतें

हमारे दिमाग में तरह-तरह के ख्याल दिन-रात घूमते रहते हैं। इनमें से कुछ अच्छे होते हैं तो कुछ बुरे। कई बार ये हमारी सोच को प्रभावित करते हैं। इसलिए, ख्यालों को अधिक सकारात्मक रूप देना आवश्यक है। दिन की शुरुआत यदि इस सोच के साथ करेंगे कि यह सुबह कितनी अच्छी है तो सच मानिए आपका पूरा दिन अच्छे प्रकार से बीतेगा।

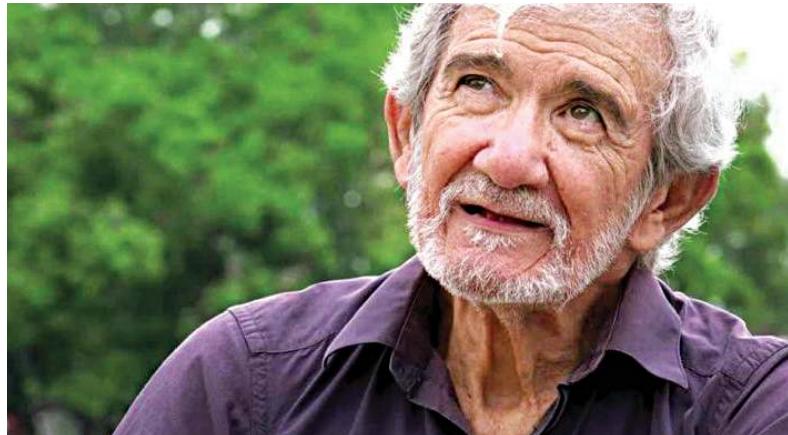
► बेहतर जीवन व्या है?

कहा जाता है कि कामयाबी उग्र की मोहताज नहीं होती और न ही सुखी जीवन की। छोटी उम्र में, यहाँ तक कि वृद्धावस्था में भी कई लोगों ने न केवल सफलता का स्वाद ही चखा है, अपितु एक आदर्श जीवन भी जिया है। इस बात में कोई अतिशयोक्ति नहीं है कि जीवन में पाने को बहुत कुछ है परन्तु जीवन यदि जीवन ठीक तरीके से जिया जाए तो उसका आनंद स्वतः ही बढ़ जाएगा।

► खुद को रखें सदा प्रसन्न

हमारे इर्द - गिर्द अक्सर ऐसे लोगों का जमावड़ा लग जाता है जिनके कारण हम स्वयः तनाव अथवा उदासी से घिरा पाते हैं। इसलिए, स्वयः को प्रसन्न रखना अत्यंत आवश्यक है। आप ऐसे कार्यों को अंजाम देने का प्रयास करते रहें जिनसे आपको आनंद की प्राप्ति हो। साथ ही, उस कार्य के निष्पादन से किसी को दुख न पहुंचे। अपने दिल की बात सुनते हुए किसी भी कार्य के निष्पादन में दिमाग का उपयोग अवश्य करें।

► नै अच्छा हूँ



कोई भी इंसान परिपूर्ण नहीं होता है, परन्तु स्वयं को परिपूर्ण मानने का उसे अधिकार भी है। इसमें कोई बुरी बात भी नहीं, क्योंकि यदि आप कोई भी कार्य करने में दिल से मेहनत करते हैं तो स्वयं के बारे में ऐसा ख्याल आपको और बेहतर कार्य करने हेतु प्रेरित करेगा।

► नै स्वयं को प्यार करता हूँ

हम जिंदगी में कई लोगों से प्यार कर बैठते हैं, परन्तु असी पसोपेश में हम स्वयं से ही प्रेम करना भूल जाते हैं। अतः लोग भले ही आपको पसंद करें, अथवा नहीं, आप स्वयं को हमेशा प्यार दें। जब तब आप स्वयं को प्यार नहीं करेंगे तब तक आप दूसरों से प्यार पाने की उम्मीद भी नहीं रख सकेंगे।

► हर इंसान में कुछ तो अच्छाई है

प्रत्येक इंसान में कोई न कोई अच्छाई होती है। बस, उस अच्छाई को मन की आंखों से देखने की जरूरत होती है। इसलिए, प्रत्येक इंसान को हमशा अच्छा ही मानकर चलें। आपकी यही सोच आपको अन्य लोगों से जुड़ने में सहयोग प्रदान

करेगी।

► प्रत्येक परिस्थिति में सामान्य रहें

अक्सर हम अपनी क्षमताओं का सही रूप में आंकलन नहीं कर पाते हैं। ऐसी क्षमताओं को हम या तो अधिक आंकते हैं, अथवा कुछ अवसरों पर कम। हमें सदैव सकारात्मक विचार कायम रखने चाहिए ताकि जीवन में आनेकवाली किसीभी समस्या मेआसानी से पार पाया जा सकें। ऐसी परिस्थिति में हम स्वयं को कभी भी कमज़ोर मानने की भूल नहीं करेंगे।

► आत्मविश्वास ही सर्वोपरि

आत्म विश्वास एक ऐसी गुणवत्ता हैजो किसी भी व्यक्ति को चरमोत्कर्ष के शिखरपर पहुंचाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। किसी भी क्षेत्र में सफलता को चिह्नित करने के दृष्टि से आत्मविश्वास के भाव का निहित होना आवश्यक माना गया है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में आत्मविश्वास के भाव को सर्वोच्चता प्रदान करनी चाहिए।

शिक्षाप्रद प्रेषक प्रसंग कथा //

कि

सी गाँव में एक धनी सेठ रहता था उसके बंगले के पास एक जूते सिलने वाले गरीब मोची की छोटी सी दुकान थी। उस मोची की एक खास आदत थी कि जो जब भी जूते सिलता तो भगवान के भजन गुनगुनाता रहता था लेकिन सेठ ने कभी उसके भजनों की तरफ ध्यान नहीं दिया। एक दिन सेठ व्यापार के सिलसिले में विदेश गया और घर लौटते वक्त उसकी तबियत बहुत खराब हो गयी। लेकिन पैसे की कोई कमी तो थी नहीं सो देश विदेशों से डॉक्टर, वैद्य, हकीमों को बुलाया गया लेकिन कोई भी सेठ की बीमारी का इलाज नहीं कर सका। अब सेठ की तबियत दिन प्रतिदिन खराब होती जा रही थी। वह चल फिर भी नहीं पाता था। एक दिन वह घर में अपने बिस्तर पे लेटा था अचानक उसके कान में मोची के भजन गाने की आवाज सुनाई दी, आज मोची के भजन कुछ अच्छे लग लग रहे थे सेठ को, कुछ



ही देर में सेठ इतना मंत्रमुग्ध हो गया कि उसे ऐसा लगा जैसे वो साक्षात परमात्मा से मिलन कर रहा हो। मोची के भजन सेठ को उसकी बीमारी से दूर लेते जा रहे थे कुछ देर के लिए सेठ भूल गया कि वह बीमार है उसे अपार आनंद की प्राप्ति हुई। कुछ दिन तक यही सिलसिला चलता रहा, अब धीरे धीरे सेठ के स्वास्थ्य में सुधार आने लगा। एक दिन उसने मोची को बुलाया और कहा मेरी बीमारी का इलाज बड़े बड़े डॉक्टर नहीं कर पाये लेकिन तुम्हारे भजन ने मेरा स्वास्थ्य सुधार दिया

ये लो 1000 रुपये इनाम, मोची खुश होते हुए पैसे लेकर चला गया।

लेकिन उस रात मोची को बिल्कुल नींद नहीं आई वो सारी रात यही सोचता रहा कि इतने सारे पैसों को कहाँ छुपा कर रखूँ और इनसे क्या क्या खरीदना है? इसी सोच की वजह से वो इतना परेशान हुआ कि अगले दिन काम पे भी नहीं जा पाया। अब भजन गाना तो जैसे वो भूल ही गया था, मन में खुशी थी पैसे की।

अब तो उसने काम पर जाना ही बंद कर दिया और धीरे धीरे उसकी दुकानदारी भी चौपट होने लगी। इधर सेठ की बीमारी पिर से बढ़ती जा रही थी। एक दिन मोची सेठ के बंगले में आया और बोला सेठ जी आप अपने ये पैसे वापस रख लीजिये, इस धन की वजह से मेरा धंधा चौपट हो गया, मैं भजन गाना ही भूल गया। इस धन ने तो मेरा परमात्मा से नाता ही तुड़वा दिया। मोची पैसे वापस करके पिर से अपने काम में लग गया।

समाचार पत्र के स्वामित्व एवं अन्य विषयों से सम्बन्धित विवरण घोषणा-पत्र प्रपत्र-4

1- प्रकाशन स्थल	:	दिल्ली
2- प्रकाशन अवधि	:	मासिक
3- मुद्रक का नाम	:	एम.पी. प्रिंटर्स, नोएडा
क्या भारत का नागरिक है	:	हॉ
पता	:	बी-220 फेज-II नोएडा, इन्डस्ट्रियल एसिया, 201305
4- प्रकाशक का नाम	:	जतन सिंह
क्या भारत का नागरिक है	:	हॉ
पता	:	6473, कठरा बरियान, फतेहपुरी, दिल्ली-110006
5- संपादक का नाम	:	प्रशान्त अग्रवाल
क्या भारत का नागरिक है	:	हॉ
पता	:	जल विहार कोलोनी, मनवा खेड़ा, उदयपुर
6- उन व्यक्तियों के नाम व पते	:	नारायण सेवा संस्थान
जो समाचार पत्र के स्वामी हों	:	सेवाधाम, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर
तथा जो समस्त पंजी के एक प्रतिशत	:	
से अधिक के साझेदार हों	:	

मैं जतन सिंह एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गये तथ्य सत्य हैं।

जतन सिंह
प्रकाशक

दिनांक 28 फरवरी 2018

नारायण दिव्यांग सहायता केन्द्र

अलवर श्री आर.एस. वर्मा, मो.-09024749075 के.वी. पब्लिक स्कूल, 35 लादिया बाग अलवर (राज.)	जयपुर, चौगान स्टे. श्री मनीष कुमार खण्डेलवाल मो. 8696002432, बी-16 गोविन्ददेव कॉलोनी, चौगान स्टेडियम के पीछे, गणपौरी बाजार, जयपुर (राज.)	बालोतरा (राज.) श्री चंदनप्रकाश गोयल मो. 9460666142	आकोला श्रीमान हरिश जी मानधणे मो.नं. - 9422939767, आकोल मोटर स्टेण्ड, आकोला (महाराष्ट्र)
काठमाण्डू, नेपाल श्री संदीप याखरिया, 09779851021098	जालना (महाराष्ट्र) श्रीमती विजया भूतडा, 02482-233733	बिलासपुर (छ.ग.) डॉ. योगेश गुप्ता मो.-09827954009	आगरा शास्त्रा श्रीमान ओम प्रकाश जी अग्रवाल मो.नं. - 9897068974, 64ए औल्ड विजयनगर कॉलोनी, आगरा (उप्र.)
हजारीबाग श्री दूर्गरमल जैन, मो.-09430175837 अखण्ड ज्योति ज्ञान केन्द्र, मेन रोड सदर थाना गलीहजारीबाग (झार.)	महोबा शास्त्रा श्रीमान राम आसरे-मो.-9935232257 सिंची कॉलोनी, गाँधीनगर-महोबा (उप्र.)	मधुरा श्री दिलीप जी वर्मा, मो. 08899366480 09027026890, 1, द्वारिकापुरी, कांकाली	गुरुग्राम श्री गणपत रावल, मो.-09529920084 973/3 गली न. 3 राजीव नगर ईस्ट, राज टेलर के सामने, गुरुग्राम (हरियाणा)
केयल (हरियाणा) श्री पंकज बिन्दिलेश, मो. 09896323203	जुलाना मण्डी शाह श्रीराम निवास जिन्दल, शाह श्री मनोज जिन्दल मो. 9813707878, 108, जुलाना मण्डी, जीन्द (हरियाणा)	सिरसा, हरियाणा श्री सतीश जी मेहता मो. 9728300055 म.न.-705, से.-20, पार्ट-द्वितीय सिरसा, हरियाणा	हापुर (उ.प्र.) श्री मनोज कंसल मो.-09927001112, डिलाइट टैन्ट हाऊस, कबाडी बाजार, हापुर
खारसिया श्री बजरंग बंसल, मो.-09329817446 शानि ड्रेसेज, नियर चंद्रन तालाब शनि मन्दिर के पास, खरसिया (छ.ग.)	धनबाद (झारखण्ड) श्री भगवानदास गुप्ता-09234894171 07677373093 गांव-नापो खुर्द पो.-गोसड बालिया, जिला-हजारीबाग	मुम्बई श्री प्रेम सागर गुप्ता ,मो. 9323101733 सी-5, राजविला, वी.पी.एस. रोड़, क्रोस रोड नम्बर-2, वेस्ट मुलुंड, मुम्बई	हायरस (उ.प्र.) श्री दास बृजेन्द्र, मो.-09720890047 दीनकुटी सत्संग भवन, सादाबाद
कोटा श्री रवि झांवर, श्री जगदीश आकाश मो.-09414189363, 8502079467 5-प-11, दर्शन मंशन, महावीर नगर विस्तार, सुधाप सर्कल के पास, कोटा	दीपका, कोरवा श्री सूरजमल जी अग्रवाल -मो. 9425536801 दीपका, कोरवा (छ.ग.)	मुम्बई (कान्दिवली) श्री चिमनभाई मेहता मो. 09930356227, 56/58 जनसुख अपार्टमेंट, कस्तुरबा रोड मुम्बई कान्दिवली (प.) 400067	पुणे श्री सुरेन्द्रसिंह झाला, मो. 09529920093 17/153 मेन रोड, गणेश सुपर मार्केट गोखले नगर, पूणे-16
चण्डीगढ़ श्री ओमप्रकाश गौतम, मो. 9316286419 म.न.-3658 सेक्टर-46/सी, चण्डीगढ़	पाचोरा (महाराष्ट्र) श्री सीताराम जी-मो. 9422775375	शाहदरा शास्त्रा श्रीमान विशाल जी अरोड़ा-8447154011 श्रीमान रविशंकर जी अरोड़ा-9810774473 IV/1461 गली नं. 2 शालीमार पार्क, D.C.B. ऑफिस के पास शाहदरा (ई. दिल्ली)	सुमेरपुर (राज.) श्री गणेश मल विश्वकर्मा मो. 09549503282
परमणी (महाराष्ट्र) श्रीमती मंजु दरडा-मो. 09422876343	जम्मु श्री जगदीश राज गुला, 09419200395 युक्त आशीर्वाद कटीर, 52-पी अपार्टमेंट शिव शाक्त नगर जम्मु	नरवाना(हरियाणा) श्री धर्मपाल गर्ग, मो.-09466442702, श्री राजेन्द्र पाल गर्ग मो.-9728941014 165-हाइसिंग बोर्ड कॉलोनी नरवाना, जीन्द	मुम्बई श्री ललित लौहार, मो. 9529920088 श्री मुकेश सैन, मो.- 09529920090 श्री जगन्न शंकर मेनारिया मो.-09529920089
राजकोट श्री तरुण नानगदा, मो. 09529920083 भगत सिंह गाड़न के सामने आकाशवाणी चौक, शिवशंकर कॉलोनी, ब्लॉक नं. 15/2 यूनिवर्सिटी रोड, राजकोट	नागपुर श्री हेमन्त मेघवाल मो. 09529920092 13, अम्बाजरी लं-आकृट निट स्वीमिंग के सामने, धर्मपेट कॉलेज के पीछे, ब्लूमिंग बाईस कॉनवैट स्कूल, नागपुर	कोलकाता श्री नारायण सिंह राजपुरोहित मो. 09529920097, म.न.-158, वी ब्लॉक, लेक टाकन कोलकाता-700089 (प.ब.)	शाहदरा, दिल्ली डॉ. राजीव मिश्रा बी-85, ज्योति कॉलोनी, दुर्गापुरी चौक, शाहदरा, दिल्ली-32

नारायण निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर

रायपुर श्री भरत पाणीवाल, मो. 7869916950 मीरा जी राब, म.न.-29/500 टीवी टावर रोड, गली नं.-2, फेस-2 श्रीरामनगर, मो.-शंकरनगर, रायपुर, छ.ग.	मधुरा श्री नवनीत सिंह पंचार मो.-7023101163 157-डी, कृष्णा नगर, मथुरा (उ.प्र.)	मोदीनगर, उ.प्र. एस.आर.एस. क्लॉनिंग के सामने, मॉर्डन एकेडमी स्कूल के पास, मोदीनगर	शाहदरा, दिल्ली डॉ. राजीव मिश्रा बी-85, ज्योति कॉलोनी, दुर्गापुरी चौक, शाहदरा, दिल्ली-32
गाजियाबाद श्री भवें शिंह राठोड़ी मो. 08588835716, 184, सेठ गोपीमल धर्मशाल क्लॉवालान, दिल्ली गेट गाजियाबाद (उप्र.)	रोहिणी श्री माणक सोलंकी मो.-08588835717 श्री वेद प्रकाश शर्मा मो.-08588835719 श्री प्रवेन साह मो.-08588835718 सी-7/232, सेक्टर-8, स्वीमिंग पूल के पास, राहिणी, दिल्ली-85	बड़ोदा श्री जितेश व्यास मो. 09529920081, म.न.-बी-13 बी, एस.टी. सोसायटी, टीबी हॉस्पिटल के पीछे, गोरी रोड, बड़ोदा - 390021	अम्बाला श्री भंवर सिंह राठोड़ी, मो. 7023101160 सविता शर्मा, 669, हाइसिंग बोर्ड कॉलोनी अरबन स्टेट के पास, सेक्टर-7 अम्बाला (हरियाणा)

नारायण निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेंटर, नारायण कृत्रिम अंग निर्माण एवं केलिपर सृजन वर्कशॉप

अहमदाबाद

श्री कैलाश चौधरी
मो. 09529920080
सी-५, कुशगत अपार्टमेंट,
शाहीबाग अप्डेर भ्रीज के नीचे,
शाहीबाग, अहमदाबाद (गुजरात)

जयपुर

श्री विक्रम सिंह चौहान
मो. 9928027946
बद्रीनारायण वैद फिजियोथेरेपी
हास्पीटल एड रिचर्ज सेंटर
बी-५०-५१ सनराईज सिटी
मोक्ष मार्ग निवारु
झोटाबाडा, जयपुर

वैंगलोर

श्री खुबीलाल मेनारिया
मो.: 09341200200
म.नं.- ५०७/४, (१२९-२)
न्यू डायगोनल
रोड, भीमा ज्वेलर्स के पीछे
३-ब्लॉक, जयनगर
वैंगलूर (कनाटक)

इन्दौर

श्री जितेन्द्र पटेल
मो. 09529920087
जी-१, विनीत श्री सम्पदा, १४ कल्पना
लोक कॉलोनी, खजराना मंदिर रोड
इन्दौर (म.प्र.)

सूरत

श्री अचल सिंह
मो. 09529920082,
२७, समाट टाऊन शीष, समाट स्कूल के
पास, परवत पाटीया

२/८६५ हीरा मोटी गली
सगरामपुर, सब जेल के सामने
रिंग रोड, सूरत

अलीगढ़

श्री योगेश निगम
मो. 7023101169
एम.आई.जी. - ४८, विकास नगर
आगरा रोड, अलीगढ़ (यू.पी.)

फतेहपुरी, दिल्ली

श्री जतनसिंह भाटी, मो.- 8588835711
०९९९९१७५५५५, कटरा बरियान,
अम्बर हाटल के पास, फतेहपुरी
दिल्ली-६

हैदराबाद

श्री महेन्द्रसिंह रावत, ०९५७३९३८०३८
४-७-१२३, लीलावती भवन संतारी
माता मंदिर के पास
इसमिया बाजार, हैदराबाद

आगरा

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

मानव जी के प्रेरणा पुंज



स्व. आचार्य श्री दाम शर्मा एवं
भगवती देवी जी



स्व. श्री मानव जी के पूज्य पिताशी
स्व. श्री मनव लाल जी एवं
मातुश्री सोहिनी देवी जी

संस्थान के सम्बल



स्व. श्री राजनल जी
'एस.' जैन
घेरकेन, घेरव लेन यड्डा
समिति, विलालपुर, पाली (राज.)

स्व. डॉ. आर.के. अग्रवाल
विळयात
कैरर रोग विषेषज्ञ

स्व. श्री पी. जी. जैन
गोरेगाव/लिंगायाती
(सोजत हेड)

स्व. श्री वैष्णव जी लोढा
मुख्य/व्यापारिय
(पाली)

नारायण चिल्ड्रन एकेडमी

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

- एक बच्चे की शिक्षा हेतु दानार्थी (कक्षा के
जी से बारहवीं तक ४.५ लाख रुपये)
- एक कक्षा (२० बच्चों) की शिक्षा हेतु दान
रार्थी १ वर्ष के लिए ६ लाख रुपये
- सम्पूर्ण बैच (२० बच्चों) की (केजी से
बारहवीं) तक की शिक्षा हेतु दान रार्थी ९०
लाख रुपये
- एक बच्चे का शिक्षा, भोजन, स्टेशनरी
आदि का सम्पूर्ण नासिक रार्थी ३०००
रुपये
- एक बच्चे का सम्पूर्ण रार्थी ३६ हजार रुपये

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 देहरे पर अपार खुशियाँ ला सकता है। आज ही जुड़े इस सेवा कार्य में-मान्यवर।



**Sewa
Parmo
Dham**
MAKE GIVING YOUR HABIT



(कृपया मदद करें
गर्भीर बीमारियों से
पीड़ित बच्चों की)

■ www.spdtrust.org
■ info@spdtrust.org

हृदय रोग एवं गर्भीर 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 आर्थिक सौजन्य	31,000
1 बच्चे के ऑपरेशन हेतु दग्धईयाँ सौजन्य	21,000

कृपया आपश्री अपना दान-सहयोग चैक/झापट द्वारा **सेवा परमो धर्म** के पक्ष में
द्रस्ट के पते पर भेजने 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)

में सीधे जमा कराकर पै इन स्लीप भेजकर सूचित करने की कृपा करावें।

आपश्री गर्भीर बीमारियों से ग्रस्त रोगी नई-बन्धु को नया जीवन देना चाहते हैं तो उसके
सम्पूर्ण शल्य विकित्सा खर्च के लिए संस्थान के निम्न नम्बरों पर समर्पक करें-
समर्पक सूत्र ▶ 0294-6655555 फैक्स ▶ 0294-6661052

कृपया आपश्री सहमति पत्र के साथ अपनी करणा-सेवा भेजें

आदरणीय अध्यक्ष महोदय,

मैं (नाम) □ सहयोग मद □

उपलक्ष्य नं./स्मृति नं. □

संस्थान द्वारा संचालित सेवा कार्यों ने रूपये □ का चेक नं./डी.डी. नं./एम.ओ./पे-इन स्लीप

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

पूर्ण पता □

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टेन 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

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

विभिन्न चैनलों पर संस्थान के सेवा कार्य

भारत में संचालित

- **आठवा**
9.00 am- 9.20 am
7.40 pm- 7.55 pm
 - **संस्कार**
7.50 pm- 8.10 pm
 - **आठवा**
7.40 am- 8.00 am
- **जी.टी.वी.**
5.00 am- 6.00 am
 - **पारस टी.वी.**
4.20 pm- 4.38 pm
 - **अरिहन्त**
7.30 pm- 7.50 pm
 - **(सत्यंग)**
7.10 pm- 7.30 pm

विदेश में संचालित (हिन्दी)

- **संस्कार**
7.40 pm- 8.00 pm
- **आठवा (यू.के./यू.ए.ए.)**
8.30 am- 8.45 am
- **जी.टी.वी.**
8.30 am- 8.45 am
- **एम.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)



निःशुल्क
सेवाएं

शिक्षा

संस्कार

खेल

मोजन

आवास



नारायण सेवा संस्थान

नर सेवा नारायण सेवा

आवासीय बालगृह

ऐसे बालक जिनका इस दुनिया में कोई नहीं जो
न तो बोल सकते हैं और न ही सुन सकते हैं।
मूक-बधि, मंद बुद्धि बालकों का लालन-पालन
संस्थान द्वाया निःशुल्क किया जा रहा है।

क्या आप नहीं करना चाहेंगे, बालकों की मदद तो देर किस बात की.... 0294-6622222

सेवा-पात्री (मासिक पत्रिका) मुद्रण तारीख 1 मार्च, 2018, आर.एन.आई. नं. DELHIN/2017/73538 पोस्टल रजिस्ट्रेशन संख्या

DL (DG-II)/8087/2017-2019 (प्रेषण तिथि हर माह की दिनांक 2 से 8 दिल्ली आर.एम.एस. दिल्ली डाकघर) स्वत्वाधिकार
नारायण सेवा संस्थान, प्रकाशक ज्ञान सिंह द्वारा 6473, कटरा बरियान, फतेहपुरी, दिल्ली-110006 से प्रकाशित तथा एम.पी. प्रिंटर्स नोयडा
से मुद्रित। मुद्रित संख्या 3,80,000 (मूल्य) 5 रुपये