

सेवा पाती



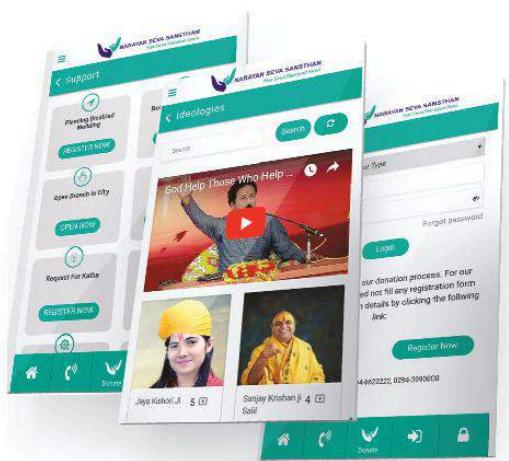
★ ★ ★ ★ ★
झिलमिलाए दिव्यांग सितारे

★ ★ ★ ★ ★
नारायण सेवा संस्थान द्वारा दिव्यांग फैशन एंड टेलेट शो

संस्थान के सेवा प्रकल्पों की जानकारी हेतु नारायण सेवा संस्थान द्वारा मोबाइल एप्प तैयार किया गया है, जिससे आप संस्थान के लाइव प्रोग्रामों को ऑन लाइन देख सकते हैं व आपश्री द्वारा दिये गए दान की रसीद भी ऑन लाइन प्राप्त कर सकते हैं।



आपश्री ऑन लाइन डॉनेशन भी दे सकते हैं।



More than JUST AN APP!
It's a Helping Hand!
Download Now !!





सेवा पात्री

अप्रैल, 2018

● वर्ष 01 ● अंक 12 ● मूल्य ₹ 05

● कुल पृष्ठ » 44

संपादक नंडल

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

संपर्क (कार्यालय)



नायायण सेवा संस्थान

सेवा-पात्री (मासिक पत्रिका)
मुट्ठा तारीख 1 अप्रैल, 2018
स्वत्वाधिकार नायायण 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
E-mail □ info@narayanseva.org

CONTENTS

इस माह में

पाठकों के लिए

पर्वरिश बच्चों को नवाजें अच्छे संस्कारों से

07

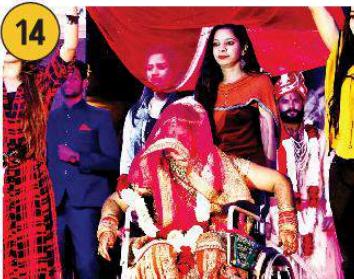


अन्वेषण

- आपनो से अपनी बात 04
- परम्पराएं-धार्मिक व वैज्ञानिक 05
- प्रयास करी न छोड़ 06
- जीत ले जिन्दगी 08
- गलत फैसलों का खुद को न दे दोष 09

दिव्यांग कौशल दिव्यांग सितारों का हतप्रभ प्रदर्शन

14



- बनाए रखें रीढ़ की लघक 11
- समाज में बुजुर्गों की देखभाल 12
- कैसे उबरे अकेलोपन से 13
- सरस भक्तमाल कथा 18
- निराश्रित बच्चों को सहाया 19
- दिव्यांग सर्जिकल चयन शिविर 20

सहायता शिविर दिल्ले उदास चेहरे उपकरण पाकर

20



- क्या लाने नेता.... 22
- दीनदयाल एक्सीलेस विनेन अवार्ड 23
- सेवा मनीषियों का सम्मान 24
- सेवा से बड़ा कोई धर्म नहीं 26
- झेह गिलन समारोह 28
- एसिडिटी का कारण स्थानपान-तनाव 30

अपनों से अपनी बात



पू. कैलाश 'मानव'

न छोड़ें सेवा का कोई नौका

हमारे जीवन में भी कई बार परमात्मा आते हैं, अलग-अलग रूप में। पीड़ितों की सेवा करें, सहज उनके दर्शन हो जाएंगे।

एक सेठ को सपने में प्रभु ने दर्शन दिए और कहा- 'कल, मैं तुम्हारे घर आऊँगा।' सुबह सेठ अत्यन्त प्रसन्न थे और प्रभु के स्वागत की तैयारियों में जुट गए। विशेष स्वागत द्वार बनवाए, अनेक स्वादिष्ट व्यंजन बनवाए। सेठजी स्वयं भी सज-धज कर द्वार पर पलकें बिछाए खड़े थे। तभी दुर्घटना में घायल एक व्यक्ति आया, शरीर के कुछ हिस्सों से रक्त बह रहा था। उसने सेठ जी से सहायता का आग्रह किया। सेठजी ने कहा-अभी मरहम पट्टी का समय नहीं है। अभी यहाँ भगवान आने वाले हैं। मैं तुम्हारी मरहम पट्टी में लगा और उधर भगवान आ गए तो मैं उनका स्वागत-सल्कार कैसे करूँगा? दुर्खानी मन से घायल वहाँ से चला गया। उसके जाते ही एक भूखा द्वार पर आया, भूख के मारे पेट और पीठ एक हो रहे थे, तन पर वस्त्र नहीं थे। सेठ से हाथ जोड़कर याचना की-सेठजी चार दिन से भूखा हूँ। खाने को कुछ दे दीजिए, भगवान आपका भला करेंगे। सेठ जी ने उत्तर दिया- भगवान तो मेरा भला करने आने ही वाले हैं। तुम फिर कभी आ जाना। भूखा व्यक्ति दुर्खानी होकर वहाँ से चला गया। सेठ जी दिनभर भगवान के इंतजार में बिना कुछ खाए-पीए खड़े रहे, परन्तु भगवान नहीं आए। आखिर निराश होकर देर रात्रि में जब सेठ जी भी सो गए। भगवान ने पुनः उन्हें सपने में दर्शन दिए। सेठजी ने उलाहना दिया-आप तो पधरे ही नहीं। आपने झूठा आश्वासन क्यों दिया? मैं दिनभर आपकी प्रतीक्षा में भूखा-यासा खड़ा रहा, पाँवों में दर्द होने लगा, तब भी मैं आपका इंतजार करता रहा। इस पर भगवान बोले- 'मैं तो आया था तुम्हारे पास दो बार, परन्तु तुम ही मुझे नहीं पहचान पाए, तो इसमें मेरी क्या गलती? प्रथम बार अपने घाव पर मरहम लगवाने और दूसरी बार पेट की भूख मिटाने। ■■■

प्रेरक प्रसंग



'सेवक' प्रशान्त मेहता

पीड़ितों में प्रभु के दर्शन

दूसरों की कमियाँ देखना और अपना गुणगान करना, यह मानवीय प्रवृत्ति है। परन्तु यह ठीक नहीं है। ऐसा करने वाले दूसरों की नजर में छोटे हो जाते हैं।

एक बार एक कुख्यात डैकैत गुरु नानक देव के पास पहुँचा और बोला- गुरुजी, चोरी न करूँ तो अपने परिवार का भरण-पोषण कैसे करूँ? चोरी करने वाला झूठ भी बोलता ही है। ये दोनों ही बातें मेरे लिए असम्भव हैं। आप कोई अन्य उपाय बताएं। गुरु नानकदेव जी ने सोच-विचार कर कहा कि - 'तुम्हें जो भी कृत्य करना है, वह सब करो, परन्तु रोज़ शाम को किसी चौराहे पर जाकर अपने दिनभर के कृत्यों को ज़ोर-ज़ोर से बोलकर लोगों को बताओ। डैकैत बोला- अरे! यह तो बहुत आसान कार्य है। यह मैं अवश्य कर लूँगा। दूसरे दिन उसने चोरी की। तत्पश्चात् वह चौराहे पर गया, परन्तु अपने कृत्य को उजागर करने का साहस नहीं जुटा पाया। वह आत्मलानि से भर गया तथा मन ही मन प्रायश्चित्त करने की सोची। उसी दिन से उसने चोरी छोड़कर परिश्रम से मिली मजदूरी से अपना व परिवार का पोषण आरंभ किया। पहले ही दिन उसे काफी संतोष मिला और रात्रि में नींद भी अच्छी आई। कुछ दिन बाद वह पुनः गुरुजी के पास पहुँचा और चरणों में नतमस्तक होकर बोला- गुरुजी! आपकी कृपा से मेरे जीवन से बुरे कृत्य जा चुके हैं। अब मैं अत्यन्त प्रसन्न हूँ। बंधुओं स्वयं की कमियों को उजागर करना तथा दूसरों की अच्छइयों की प्रशंसा करना ईश्वर की कृपा पाने का एक सरल उपाय है तथा यही व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन लाने का ज़रिया भी है। ■■■

तथ्य-तर्क

परम्पराएं: धार्मिक व वैज्ञानिक भी

जन्म से लेकर मरणोपरांत कई तरह की परंपराओं का निर्वहन किया जाता है। यह परंपराएं अलंकार की तरह हैं। जो न केवल हिन्दू धर्म बल्कि भारत के प्रति दुनिया को आकर्षित करती हैं। परंपराएं निर्यक व अनावश्यक नहीं होती, बल्कि इनके पीछे धार्मिक और वैज्ञानिक कारण भी होते हैं।

● माये पर तिलक

हिन्दू परंपरा के अनुसार पूजा-पाठ में माथे पर तिलक लगाया जाता है। तिलक बहुत शुभ माना जाता है, इसके लिए कुमकुम अथवा सिंटूर का उपयोग किया जाता है। सुहागन महिलाओं के लिए कुमकुम सुहाग और सौंदर्य के प्रतीक के रूप में उनके जीवन का अभिन्न अंग है। लेकिन इसके पीछे सशक्त वैज्ञानिक कारण भी है। मानव शरीर में आंखों के मध्य से लेकर माथे तक एक नस होती है। जब भी माथे पर तिलक या कुमकुम लगाया जाता है तो उस नस पर दबाव पड़ता है जिससे वह अधिक सक्रिय हो जाती है और पूरे चेहरे की मांसपेशियों तक रक्त संचार बेहतर तरीके से होता है।

● करबद्ध नमस्कार

किसी से मिलते समय हाथ जोड़कर प्रणाम किया जाता है। इसे नमस्कार करना कहते हैं जो सम्मान का प्रतीक है। अभिवादन का यह तरीका भी वैज्ञानिक तर्क संगत है। हाथ जोड़कर अभिवादन करने से जब सभी ऊंगलियों के शीर्ष एक दूसरे के संपर्क में आते हैं तो उन पर दबाव पड़ता है, जो एक्यूप्रेशर का काम करता है। एक्यूप्रेशर पद्धति के अनुसार यह दबाव आंख, कान व दिमाग के लिए प्रभावकारी है। इस तरह से अभिवादन कर हम व्यक्ति को लंबे समय तक याद रख सकते हैं। इसके साथ ही हाथ मिलाने के बजाय हाथ जोड़ने से हम कई तरह के संक्रमण से बच सकते हैं।

● चरण स्पर्श

बड़े बुजुर्गों के पैर छूकर आशीर्वाद लेने की भारतीय परंपरा प्राचीन है। हर हिन्दू परिवार में बड़ों के पैर छूना एक संस्कार के रूप में सिखाया जाता है। दरअसल चरण स्पर्श वैज्ञानिक तर्क के अनुसार प्रत्येक मनुष्य के शरीर में मस्तिष्क से लेकर पैरों तक लगातार ऊर्जा का संचार होता है। इसे कौसिम्क ऊर्जा कहा जाता है। इस तरह से जब हम किसी व्यक्ति के पैर छूते हैं, तो हम उससे ऊर्जा ले रहे होते हैं। सामने वाले की ऊर्जा का प्रवाह हमारे हाथों के जरिए हमारे शरीर में होता है। ■■■

प्रेरक कहानी

कर्म ही जीवन

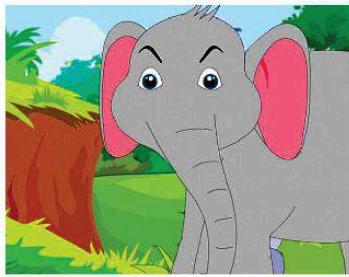
एक बेरोजगार आदमी की पत्नी ने उसे घर से निकालते हुए कहा आज कुछ न कुछ कमाकर ही लौटना नहीं तो घर में नहीं घुसने दूंगी। आदमी दिन - भर भटकता रहा, लेकिन उसे कुछ नहीं मिला। उसकी नजर एक मरे हुए सांप पर पड़ी। उसने एक लाटी पर सांप को लटकाया और घर की ओर जाते हुए सोचने लगा, इसे देखकर पत्नी डर जाएगी और आगे से काम पर जाने के लिए कभी भी नहीं कहेगी। घर जाकर उसने सांप को पत्नी को दिखाते हुए कहा, 'यह कमाकर लाया हूं। पत्नी ने लाटी को पकड़ा और सांप को घर की छत पर फेंक दिया। वह सोचने लगी कि मेरे पति की पहली कर्माई एक मरे हुए सांप के रूप में मिली, ईश्वर जरुर इसका फल हमें देंगे क्योंकि मैंने सुना है कि कर्म का महत्व होता है। वह कभी व्यर्थ नहीं जाता। तभी एक बाज उधर से उड़ते हुए निकला जिसने चोंच में एक कीमती हार दबा रखा था। बाज की नजर छत पर पड़े सांप पर पड़ी। उसने हार को वहीं छोड़ा और सांप को लेकर उड़ गया। पत्नी ने हार पति को दिखाते हुए सारी बात बताई। पति अब कर्म के महत्व को समझ चुका था। उसने हार को बेचकर अपना व्यवसाय शुरू किया। गरीब इंसान सफल व्यवसायी बन गया था। ■■■



प्रेरणाल्पद

प्रयास कमी न छोड़ें

चाहे हम कितनी ही बार असफल हो जाएं हमें प्रयास करना कभी नहीं छोड़ना चाहिए। इस संबंध ने एक छोटी सी चीटी से प्रेरणा ले सकते हैं, जब वह दीवार पर चढ़ते हुए कई बार नीचे गिरती है फिर भी प्रयास नहीं छोड़ती और अन्ततः दीवार के अपने गजत्व तक पहुंच ही जाती है।



सकता था। किन्तु बलशाली हाथी पतली रस्सी से बंधा मालिक के इशारों पर कैसे चला जा रहा है यह संभव कैसे हुआ, यह उस आदमी को समझ में नहीं आया। फिर उसने हाथी के



के व्यक्ति अपनी छुट्टियां बिताने अफ्रीका गया हुआ था। एक दिन उसने वहां एक हाथी को अपने नजदीक से गुजरते देखा, उसे आश्र्य हुआ कि विशालकाय व ताकतवर जानवर को उसके मालिक ने एक छोटी और पतली रस्सी से बांधकर पकड़ा हुआ है। हाथी चाहता तो आसानी से उस मामूली रस्सी को तोड़कर भाग

मालिक को रोककर पूछा, यह कैसे हो सकता है कि हाथी एक छोटी सी रस्सी से छूटकर भागने का प्रयास भी नहीं करता। तब उसने कहा- इस हाथी को हमने बचपन से ही मजबूत रस्सियों से बांधकर रखा। शुरू में रस्सियों को तोड़ने का प्रयास तो किया पर जब इसे विश्वास हो गया कि रस्सियों से नहीं छूटा जा सकता तब हम इसे पतली रस्सियों से बांधकर रखने लग गए। इस से हाथी को भ्रम हो गया है कि हम बचपन से लेकर अब तक रस्सी को नहीं तोड़ पाये तो अब इससे छूटने का प्रयास व्यर्थ है अतः यह कभी प्रयास नहीं करता। वह आदमी यह सुनकर दंगा रह गया। यह ताकतवर जानवर जब चाहे रस्सी तोड़कर भाग सकता है पर यह नहीं भागता, व्योंगि इसे ये विश्वास हो गया है कि यह असंभव है। कभी कभार हम भी ऐसे ही हो जाते हैं। ठीक इन हाथियों की तरह। जब पहली बार असफल हो जाते हैं तो फिर कभी प्रयास नहीं करते। हमें यह याद रखना चाहिए कि विफलता सफलता का ही एक हिस्सा है और अगर हम जीतना चाहते हैं तो हमें संघर्ष करना नहीं छोड़ना चाहिए। ■■■

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

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

परवरिश

बच्चों को दें अच्छे संस्कार



अच्छे विचार रखना और बुरे विचार न आने देना ही मानसिक स्वास्थ्य है। शिशु ज्यों ही समझना शुरू करे उसे अच्छी - अच्छी बातें अच्छे - अच्छे विचार बताएं और बुरी बातें व बुरे विचारों से दूर रहने- रखने के प्रति सजग रहें। ताकि बच्चे में विनम्रता और दूसरों के प्रति आदर भावना पैदा हो सके।

एक वर्ष से ज्यादा उम्र का हो जाए, चलने फिरने लगे तब सच्छाता के साथ ही बच्चे को अच्छी बातें और अच्छी आदतें सिखाना शुरू कर देनी चाहिए। बच्चे को खेलना 'कूटना सिखाएं' क्योंकि खेलना- कूटना भी व्यायाम होता है। हमें इन संघर्षों में लिए न लिए रहें, उसे चलाएं-फिराएं ताकि उसके शरीर में इकट्ठा संचार बेहतर हो सके।

शारीरिक सच्छाता संबंधी नियमों की पहले तो खुद मां अथवा परिवार को ही पालना करनी चाहिए, फिर जैसे- जैसे शिशु बड़ा और संज्ञान होता जाए वैसे- वैसे उसे भी इन नियमों के पालन करने का अन्यस्त बनाना चाहिए।

» धूल, गदे हाथों का स्पर्श, धुआं, तेज रोशनी और तेज हवा से आंखों को बचाना चाहिए।

» गन्दे रुमाल या कपड़े से आंखों को न पोंछें।

» दूसरे के प्रयोग लिए गए रुमाल, तौलिया, कंधा आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए। आंखों को सुबह - शाम ठंडे शुद्ध पानी से धोना चाहिए।

» आंखों में कीचड़ आता हो तो साफपानी से धोकर गुलाब जल की आंखों में दो-दो बूंद टपकाना चाहिए।

» प्रातः सुबह जल्दी उठकर शैच व स्नान करना बहुत अच्छा होता है। शिशु को बचपन से ही इसका अभ्यस्त बनाएं।

» प्रातः उठने के बाद और रात को सोने से पहले दंत मंजन और कुछ खाने के बाद कुक्का करके मुँह साफकरने की आदत डालें।

» बच्चे को बचपन से ही खूब चबा - चबा कर खाने को कहें।

» छोटे बच्चे जब घुटनों के बल या खड़े होकर चलने लगते हैं तब स्वभाववश जो चीज हाथ में आती है उसे मुँह में लेने लगते हैं। इससे शिशु को बचाना चाहिए और कोई भी चीज मुँह में नहीं लेने देना चाहिए। बच्चे इसी आयु में मिट्टी खाना सीख जाते हैं सो यह निगरानी रखना चाहिए कि बच्चा मिट्टी न खाने पाए। ■■■

जनमजात पोलियोग्रस्ट दिव्यांग बन्धु-बांधव जो धिस्ट-धिस्ट 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

नजरिया

जीत लें जिंदगी

हर किसी की जिंदगी ने बुरा समय आता है। ऐसे लगता है कि दुनिया का साथ बोझ उसके कंधों पर ही आ गया है। अब, आप उसे ज्यादा दिनों तक बदाइत नहीं कर सकते हैं। समय आपको हताएँ और परेशान कर सकता है, परन्तु यदि चाहें तो इसे हराकर आप नए सिरे से जिंदगी शुरू कर सकते हैं।

01 प्रार्थना या ध्यान करें

जब जिंदगी में बुरा समय आए, तब प्रार्थना या मैडिटेशन से आप सारी नकारात्मकता को दूर कर सकते हैं। जब कुछ समय एकांत में अकेले बिताएंगे तो आपको आराम मिलेगा और सकारात्मक तरीके से सोच सकेंगे। इस तरह आप बुरे समय से बाहर निकल सकेंगे।

02 खुद से हो लब्ज

जिंदगी में जब कुछ बुरा हो, तब खुद से बात करें। अच्छे और सकारात्मक समय के बारे में सोचें। याद करें कि आप पूर्व के दिनों को किस तरह परास्त कर निकले थे। खुद को याद दिलाएं कि आप पहले कितने मजबूत थे और अब कितने मजबूत हैं। खुद से बात करके भी बुरे समय से बाहर निकल सकते हैं।

का रास्ता खोज सकते हैं।

03 स्वयं को संभालें

जब चीजें आपके हक में न हों और समय बुरा चल रहा हो तो खुद का ख्याल रखना जरूरी होता है। अगर आप ऐसे समय में खुद का ख्याल नहीं रखते हैं तो आपके शरीर व दिमाग पर नकारात्मकता हावी हो सकती है। जिससे आप शारीरिक और मानसिक रूप से अस्वस्थ हो सकते हैं।

04 सोच बदलें

अपनी सोच बदलने से भी हम बुरे समय को मात दें सकते हैं। बुरे अनुभवों को सकारात्मक सोच में बदलने से आप बुरे समय पर जीत हासिल कर सकते हैं। एक बार जब आप ऐसा कर लेंगे तो आप खुद व खुद बुरे समय से बाहर आ जाएंगे।

05 तय करें लक्ष्य

खुद के लिए लक्ष्य निर्धारित करें कि आप बुरे वक्त को एक बेहतर समय में किस तरह से बदल सकते हैं। अगर दोबारा ऐसी स्थिति आई तो आप क्या करेंगे? लक्ष्य निर्धारित करने से आपको हिम्मत मिलेगी और आप बुरे समय को हरा सकेंगे। ■■■

आईये, मानवता के ट्रस्टी बनिए!

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

आजीवन संरक्षक सहयोग शिक्षा	51 हजार रुपये
आजीवन सदस्य सहयोग शिक्षा	21 हजार रुपये

परिवर्तन

गलत फैसलों का खुद को न दें दोष

पुरानी आदतों को बदलना आसान नहीं है। खासकर, गलतियों के लिए खुद को कोसने जैसी आदतों को बदलना बहुत ही मुश्किल है। लेकिन समय और समर्पण के साथ कोशिश से इसे आसानी से बदला जा सकता है।

जी वन में गलतियां हम सबसे होती हैं और गलत फैसले भी। गलती करना मानवीय स्वभाव है। अपने गलत फैसलों और गलत चुनाव से किस तरह से निपटते हैं, यह भविष्य को लेकर आपकी सोच को परिभाषित करता है। अपने गलत फैसलों के लिए खुद को दोषी समझते रहना और उन्हें भूलकर आगे न बढ़ पाना आपकी एक और गलती होगी। इससे आपके जीवन में ठहराव आ जाएगा और आपको कामयाबी कभी नहीं मिल पाएगी।

परिस्थिति का आकलन करें

अपने कार्य पर एक नजर डालें और विचार करें कि आपने यह फैसला क्यों लिया था। इसके बाद सोचें कि इसमें सुधार कैसे किया जा सकता है या इस अनुभव से क्या सीखा जा सकता है। अगर इसके लिए अपने अहम को दूर करके माफी मांगने की

जरूरत हो तो सोचिए मत। यदि स्थिति को बदलने के लिए इससे ज्यादा कोशिश करने की जरूरत हो तो उसे करने का संकल्प लीजिए। अगर आपको लगता है कि इसे ठीक करना संभव नहीं है तो, आगे बढ़ जाना ही उचित होगा।

सोच को बदलें

अपनी गलतियों से सबक लेना और उन्हें सकारात्मक अनुभव में तब्दील करने का एकमात्र रास्ता है अपनी सोच को बदलना। लेकिन ऐसा कर पाना एक रात में संभव नहीं है। सोचने के पुराने तरीके को बदलने के लिए आपको अभ्यास करना होगा। बुरे नीतियों पर ध्यान केन्द्रित करने से बेहतर होगा यह सोचना कि आप चीजों को सही कैसे बना सकते हैं और फिर किस तरह उन पर अमल कर सकते हैं।

सीखें और आगे बढ़े

लगातार खुद को दोषी मानते रहने से न ही आप कुछ सीख सकते हैं और न ही हासिल कर सकते हैं। आप गलती से सीखें और एक सकारात्मक राह पर आगे बढ़ने का प्रण लें। पुरानी आदतों को बदलना आसान नहीं है खासकर गलतियों के लिए खुद को कोसने जैसी आदतों को बदलना। लेकिन समय और समर्पण के साथ आसानी से इसे बदला जा सकता है।



कृत्रिम अंग एवं सहायक उपकरण

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

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

स्वास्थ्य

आदत नहीं, बीमारी है.... डिमेंशिया

आपको अपने आसपास ऐसे लोग मिल जाएंगे, जो बात - बात पर कहते हैं कि अटे याए नै...। उसका नाम भूल गया, मुझे उसका नम्बर याद नहीं आ रहा, पata नहीं नैने अपनी गाड़ी की चाबी कहां रख दी। कभी रात को सोते हुए पत्नी सोचने लगती है कि मैंने गैस बंद की है या नहीं, घर की कुंडी ठीक तरह से लगाई है या नहीं अगर आप भी किसी ऐसी डिमेंशिया(भूलने की बीमारी) से ग्रस्त हैं।

आ

ज पूरी दुनिया में लगभग 3 करोड़ 70 लाख लोग डिमेंशिया के शिकार हैं। इस बीमारी से प्रभावित लोगों में से दो - तिहाई विकासशील देशों में हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक भारत में डिमेंशिया के मरीजों की संख्या 37 लाख है और 2030 तक यह संख्या दोगुनी हो सकती है।

डिमेंशिया आमतौर पर 65 साल से अधिक के लोगों को ही होती है लेकिन यह 30 से 40 साल के उम्र के लोगों को भी हो सकती है। हालांकि शुरुआत में इसके लक्षणों को पहचानना मुश्किल होता है। लेकिन दवाओं से समय रहते इस पर काबू पाया जा सकता है।

**डिमेंशिया के कारण**

तनाव इस बीमारी में बड़ी भूमिका निभाता है। इसके अलावा एल्कोहल और धुम्रपान भी इस बीमारी के बड़े कारण हैं। अल्जाइमर रोग, अनिद्रा, डॉहाईंड्रेशन, डायबिटीज, ब्लडप्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, सिर की चोट, ब्रेन स्ट्रोक या ट्यूमर, एनीमिया व नशे की लत डिमेंशिया रोग के प्रमुख कारण हैं।

डिमेंशिया के लक्षण

छोटी- छोटी बातें भूल जाना, छोटी - छोटी चीजें जैसे चाबीयां, रिमोट, गैस पर दूध इत्यादि रखकर भूल जाना, घर का नम्बर या रास्ता भूल जाना, बार - बार एक ही बात को दोहराना, नींद न आना, भूख का ध्यान न रहना, खाना रखकर भूल जाना, अपना फेन नम्बर, अपने पहचान के लोगों इत्यादि को भूल जाना इस बीमारी के लक्षण हैं।

याददाश्त बढ़ाने के उपाय

- » खाना खाने से कुछ देर पहले एक सेब खाएं।
- » चुकंदर का रस दिन में दो बार लें और सकारात्मक सोच रखें।
- » हाथों के बीच की अंगुलियों पर मालिश करें।
- » पहेलियों के हल खोजने का अभ्यास करें।

सावधानियां

- » इस प्रवृत्ति के लोगों को घर से अकेले नहीं निकलना चाहिए।
- » ऐसे लोगों से बहस न करें।
- » रोगी से बातचीत करते रहें, उसे दिनभर व्यस्त रखें।
- » शतरंज, लूटो व ट्रेड खेल खेलने को प्रेरित करें और उसके साथ समय बिताएं।

बचने के उपाय

नियमित व्यायाम से बुजुर्गों की याददाश्त बढ़ सकती है। हल्दी के औषधीय गुणों में इस बीमारी से निजात दिलाने की ताकत है। अंगूर भी लाभकारी है। खानपान पर विशेष ध्यान दें। ग्रीन टी, टमाटर इत्यादि को अपने खानपान में शामिल करें। सुबह नाश्ता अवश्य करें। ■■■

सेहत

बनाएं रखें रीढ़ की लचक



मारी आधे से ज्यादा गिरंगी बैठे हुए बीतती है। बैठने की गलत मुद्रा रीढ़ की हड्डी को बहुत भारी वजन उठाने की तुलना में अधिक प्रभावित करती है। यदि हम लंबे समय तक बैठे रहते हैं तो बैठने की सही मुद्रा का जानना - सीखना भी बेहद आवश्यक है।

गर्दन और पीठ में दर्द

- हड्डी के अन्दर की डिस्क हिल सकती है। रीढ़ की हड्डियों में मौजूद मुलायम जैली जैसे ढांचे को डिस्क कहा जाता है। इसके हिलने से रीढ़ पर दबाव पड़ता है, जिससे बैठने में असुविधा होती है।
- रीढ़ की हड्डी को लगातार सीधा रखने से कंधों, बाजुओं और पैरों में भी अकड़न आती है।

बैठने की सही मुद्रा

सही मुद्रा का मतलब बिलकुल अकड़कर सीधा बैठना नहीं है। रीढ़ की हड्डी में प्राकृतिक रूप से लचक यानी घुमाव होता है। बैठने की सही मुद्रा के समय रीढ़ ऊपर की ओर लम्बी होती है, साथ में प्राकृतिक लचक भी बनी रहती है। सही मुद्रा में रीढ़ के ऊपरी हिस्से पर सिर का संतुलन सही रहता है। सही ढंग से बैठते समय रीढ़ की हड्डी 5 डिग्री पर झुकी होती है।

आजीवन भोजन एवं नाश्ता निति

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

वर्ष में एक दिन दोनों समय की निति	30,000 रु.
वर्ष में एक दिन एक समय की निति	15,000 रु.
वर्ष में एक दिन आजीवन नाश्ता निति	7,000 रु.

कुर्सी पर बैठते समय

- ऐसी कुर्सी पर बैठें जो जमीन से बिलकुल समानान्तर या जमीन की ओर थोड़ी सी झुकी हुई हो। ऐसी स्थिति में घुटने कूलहे के बिलकुल समानान्तर होते हैं या थोड़े से ऊंचे होते हैं।
- बैठते समय कूल्हा घुटने से नीचे नहीं होना चाहिए।
- कुर्सी के मध्य हिस्से में बैठें। आपके पैरों के बीच का अंतराल आपकी जांघ की लंबाई के बराबर होना चाहिए।
- बैठते समय आपकी मुद्रा यानी धड़ और जांघ के बीच 90 डिग्री या उससे अधिक का कोण होना चाहिए इससे घुटने के जोड़ के बिलकुल नीचे की सीधे में आपके पैर होंगे।
- अपने कंधों और गर्दन को आराम दें, बैठते समय इस भावना से बैठें जैसे आप आराम कर रहे हैं।

र्यों जरूरी है रीढ़ की लचक

रीढ़ को हमेशा अकड़कर नहीं रखना चाहिए। रीढ़ की लचक के कारण ही बाजुओं के ऊपरी भाग और पैरों के निचले हिस्से में आराम रहता है। इस लचक के प्रभावित होने से पैरों और बाजुओं की लचक भी कम हो जाती है। इससे कंधों और हिस्सों में दर्द होने लगता है। ■■■



स्वधर्म

समाज में बुजुर्गों की देखभाल

यह जानकर हमें दुख होना स्वाभाविक है कि हमारे माता-पिता एक वर्क पर तंदुरुस्त थे और अपना खायाल खुद रख सकते थे, परन्तु अब वे अपनी देखभाल करने में सक्षम नहीं हैं। आइए, जानते हैं कि ऐसी स्थिति में उनकी मदद व देखभाल किस प्रकार की जा सकती है।

३ प्र ढलने से होने वाली समस्याओं के बारे में बातचीत करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन जब परिवार के सभी सदस्य मिलकर चर्चा करते हैं और पहले से अच्छी योजना बनाते हैं, और जब बुजुर्गों की सेहत से जुड़े फैसले लेने का वर्क आता है, तब वे सही चुनाव करने के लिए और भी अच्छी तरह तैयार होते हैं। हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कपी-न-कपी हमें भी बुढ़ापे में होने वाली इस प्रकार कि समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए, बेहद जरूरी है कि एक परिवार के तौर पर हम उपरोक्त समस्याओं का सामना करने के लिए हमेशा तैयार रहें तथा इस बात पर विचार करें कि परिवार के सभी सदस्य एक साथ मिलकर, तथा, प्रेम के साथ अपने बुजुर्गों

को इन मुश्किल हालात से कैसे बाहर निकाल सकते हैं।

कभी-कभी वह घड़ी भी आती है जब कई माता-पिता खुद की देखभाल के काबिल नहीं रहते और उन्हें मदद की आवश्यकता पड़ती है। यदि ऐसा होता है तो बुजुर्ग माता-पिता और उनके बच्चों को अपनी आर्थिक स्थिति को ध्यान में रखते हुए फैसला लेना चाहिए कि किस प्रकार की देखभाल उनके लिए सबसे सही रहेगी। उचित होगा यदि परिवार के सभी सदस्य एक साथ बैठकर की जाने वाली मदद पर आपसी विचार विमर्श करें तथा इस बात पर भी निर्णय लें कि क्या जाने वाली मदद में वे अपना-अपना सहयोग किस प्रकार से दें सकते हैं। सभी सदस्यों को, खासकर माता-पिता को, खुलकर अपनी भावनाएँ व्यक्त करनी चाहिए और हालात का सही-सही जायजा लेना चाहिए कि क्या उन्हें थोड़ी-बहुत मदद दी जाए तो क्या वे आगे भी अकेले रहकर अपना गुजारा कर पाएँगे? सभी को इस बात का पता होना चाहिए कि इस संबंध में उनकी अपनी क्या जिम्मेदारी है। बीते समय के साथ ही सकता है कि परिवार के सदस्यों को अपनी जिम्मेदारियों में कुछ फेरबदल करना पड़े और परिवार के सदस्यों को बारी-बारी से अलग-अलग जिम्मेदारियाँ निभानी पड़े। इस हेतु, परिवार के सभी सदस्यों के मध्य आपसी समझबूझ, तालमेल एवं सामंजस्य का होना नितांत आवश्यक है। यदि ऐसा प्रत्येक परिवार में हो जाए तो किसी भी माता-पिता का अपने बुढ़ापे में न तो किसी प्रकार की समस्या से गुजरना पड़ेगा और न ही उन्हें जीवन के उन सबसे कठिन दिनों में हीन भावना से ग्रस्त होकर बृद्ध आश्रम की ओर ही रुख करना पड़ेगा। किसी ने सही ही कहा है कि 'जो चीज हम किसी अन्य को देते हैं तो वही चीज कई गुना रूप में लौट कर हमारे पास ही आती है।' कहने कातात्पर्य यह है कि यदि बच्चे आने माता-पिता के जीवन में विशेष कर उनकी बृद्धावस्था के दौरान पूर्ण रूप से ध्यान रखते हैं तो उनके बुढ़ापे में उनके बच्चे भी उनका पूर्ण ध्यान रखेंगे। यही नियति की विडम्बना है। ■■■



मंथन

कैसे उबरे अकेलेपन से

हम नें से सभी लोग कठी ना कठी अकेलेपन का अनुभव जरूर करते हैं। कई बार तमाम इटते-नाते और बहुत साए दोस्त होते हुए भी कई बार लोग अलग-अलग कारणों के चलते अकेलापन महसूस करते हैं। कई बार परिवारित्वश भी लोग अकेलेपन का शिकार हो जाते हैं। अकेलापन क्या है क्यों होता है और इसे कैसे दूर किया जा सकता है।

► अकेलेपन क्या है?

अकेलेपन एक ऐसी भावना है जिसमें लोग बहुत तीव्रता से खालीपन और एकांत का अनुभव करते हैं। अकेले व्यक्ति को मजबूत पारस्परिक सम्बन्ध बनाने में कठिनाई होती है। दरअसल बहुत से लोगों के होते हुए भी आप अपने आप को तब अकेला महसूस करते हैं जब आपको दूसरे लोगों से सपोर्ट नहीं मिलता, जरूरत के समय सहारा नहीं मिलता। तब लोगों के मन में अदर ही अन्दर युद्ध सा चल रहा होता है और वे अंदर ही अंदर घुटते रहते हैं। अपने मन के अंदर के उस गुबार को बाहर निकालने के लिए जब कोई सुनने वाला नहीं मिलता, समझने वाला नहीं मिलता, तब लोग अकेलापन महसूस करते हैं।

► अकेलेपन का कारण

हर इन्सान के अकेलेपन के कारण अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे-घर परिवार में किसी से किसी बात पर विवाद, पढ़ाई, लिखाई या किसी काम में असफलता, किसी बात का अहंकार, किसी प्रियजन की मृत्यु, जीवनसाथी से तलाक, व्यापार में घाटा, बेरोजगार होने पर, किसी के धोखा देने पर, घर या आसपास के माहौल का प्रभाव, कोई गलती या अपराध होने से, भवनात्मक रूप से परेशानी, परित-पत्नी के आपसी झगड़े तथा बुढ़ापे में बच्चों द्वारा उपेक्षा आदि।

► अकेलेपन से नुकसान

अकेलेपन यदि अधिक समय तक टिक जाये तो आदमी स्वयं

को असहाय महसूस करने लगता है। उसे लगता है कि दुनिया में कोई भी मेरे साथ नहीं है। पिछ यह अकेलापन धीरे-धीरे अवसाद में बदल जाता है। अकेलेपन से अवसाद, तनाव, व्याकुलता और आत्मविश्वास में कमी जैसी मानसिक बीमारियाँ होती हैं।

► कैसे दूर करें अकेलापन?

सबसे पहले आप अपने अकेलेपन का कारण पता कीजिये। वो ऐसी कौन सी बात है, कौन सी वजह है जिससे आप इतना परेशान हैं या जिसकी वजह से आप अपने आपको अकेला महसूस कर रहे हैं। पिछ उस कारण को, उस वजह को दूर करने का प्रयास करें।

► मेल जोल बढ़ाएं

जिन लोगों से बात करने में आपको खुशी मिलती है उनसे बात करें, उनसे मिलें। नए और अच्छे विचारों वाले लोगों से बात करें, मेल जोल बढ़ाएं। दोस्तों के साथ पार्टी करें, बाहर खाना खाने जाएँ। अपने दोस्तों के साथ समय बिताएं या परिवार के साथ कहीं घूमने जाएँ।

► दिन की प्लानिंग करें

अपने रोज के कार्यों की प्लानिंग करें। आप पूरे दिन में क्या-क्या करते हैं उसको प्लान करें, जैसे, घर के काम, ऑफिस के काम आदि। उसमें सबसे जरूरी काम सबसे पहले रखें। पिछ उनको प्लानिंग के अनुसार पूरा करें। ऐसा करने से आप अपना काम समय से पूरा करेंगे और काम के बोझ तले नहीं दबेंगे। जिससे आपका तनाव कम होगा और अप ऑफिस तथा घर पर खुशी से से मिल सकेंगे।

पढ़ने की आदत डालें

रोजाना कुछ ना कुछ नया पढ़ने की आदत डालें। अपनी पसंदीदा किताबें, पत्रिकायें पढ़ें, अखबार पढ़ें, या इन्टरनेट पर

कुछ प्रेरणादायक

चीजें सर्च करें।



दिव्यांग कौशल

झिलमिलाए दिव्यांग सितारे नारायण सेवा संस्थान में दिव्यांग फैशन एंड टेलेंट शो



किसी के दोनों हाथ नहीं थे तो किसी के दोनों ही पांव, किसी का एक हाथ नहीं था तो किसी का एक पांव। लोकिन, सब में एक बात सामान्य थी और वह थी-जीवन में हार नहीं मानते हुए कानायाबी का दृढ़ संकल्प।

यह नजारा था 18, फरवरी 2018 को 'नारायण सेवा संस्थान' के सेवामहातीर्थ, बड़ी में आयोजित स्थेह मिलन एवं 'दिव्य - 2018' (दिव्यांग फैशन एंड टेलेंट शो) का जिसमें उदयपुर सहित देश के विभिन्न राज्यों के उन प्रतिभाशाली दिव्यांग युवक - युवतियों ने भाग लिया जिनमें से अधिकांश के पोलियो करेक्शन अॅपरेशन, संस्थान में ही हुए और ऑपरेशन के बाद उहोंने यहीं स्वरोजगार के लिए मोबाइल सुधार, सिलाइ एवं डिजाइनिंग, मेहंदी, कम्प्युटर, हाउसकीपिंग

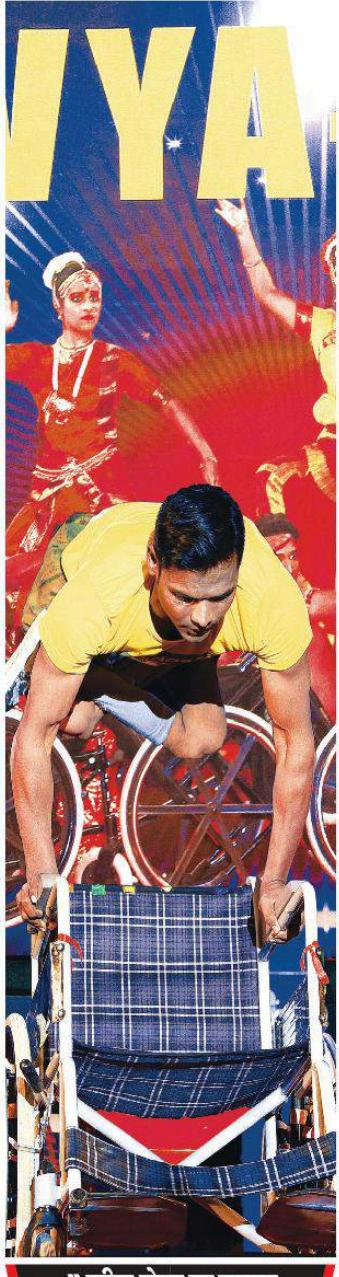
आदि के प्रशिक्षण भी प्राप्त किए। उन दिव्यांगों ने भी कार्यक्रम को अपनी प्रस्तुतियों से ऊंचाई दी जिनके संस्थान में ही मोड़यूलर लिम्स (कृत्रिम अंग) लगाए गए।

संस्थान द्वारा दूसरी बार आयोजित इस अनूठे आयोजन का उद्घाटन संस्थान संस्थापक-चेयरमैन पदाध्यश्री अलंकृत पूज्य श्री कैलाश जी 'मानव'ने किया।

अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने कहा कि दिव्यांगजन में प्रतिभा और कौशल की कमी नहीं है, इन्हें प्रतीक्षा है तो केवल प्रोत्साहन,

उचित अवसर और मंच की। इसी भावना से आयोजित दिव्यांगजन का यह इंद्रधनुषी कार्यक्रम उहों के हौसलों को समर्पित है। आयोजन का शुभारंभ अतिथियों द्वारा प्रथम पूज्य भगवान श्री गणेश की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्जवलन व सुश्री राधिका वैष्णव की बंदना प्रस्तुति से सांय 6:30 बजे हुआ।

पूज्य 'मानव' जी ने कहा कि दिव्यांगजन समाज की थाती हैं। इहें आशावादी क्षितिज देना हम सबका दायित्व है।



» व्हील चेयर पर करतब

» ४: श्रेणियों में प्रस्तुतियाँ

फैशन राउण्ड विद केलिपर, फैशन राउण्ड विद व्हील चेयर, फैशन राउण्ड विथ क्रेचेस (बैसाखी), फैशन राउण्ड विथ आर्टिफिशियल लिम्स् (कृत्रिम अंग), फैशन राउण्ड विथ ब्लाइंडस् तथा वी. आर. बन (नृत्य गीत व शारीरिक सौष्ठव) की 6 श्रेणियों में दिव्यांगजनों ने अपनी प्रस्तुतियों से दर्शकों को हत्यक्रम कर दिया। प्रत्येक श्रेणी में 10-10 प्रतिभागी थे। प्रत्येक प्रतिभागी के साथ वॉक के दौरान एक सहायक था। प्रतिभागियों ने जिन बहुरंगी और बहुडिजाइनिंग परिधानों का इस्तेमाल किया वे उन्हीं के द्वारा पोलियो करेक्षण के दौरान अपरेशन के बाट संस्थान में ही प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षिका नसरीन गौरी की देखरेख में तैयार किये गये। आयोजन का प्रभावी संचालन ओमपाल सीलन एवं पश्चिम बांगल के 24 परगना जिले के दिव्यांग बालक शुभम् ने किया।

» हजर को किया सलाम

‘बीआरबन’ नृत्य गीत व शारीरिक कौशल प्रदर्शन राउण्ड में दोनों पांवों से सामग्र (मध्यप्रदेश) के दिव्यांग युवा जगदीश पटेल ने ब्हील चेयर पर अपने हाथों की विभिन्न मुद्राओं और संतुलन के साथ जब नृत्य किया तो पाण्डाल में देर तक तालियां बजती रहीं। ऐसा ही एक और मौका तब आया जब आगरा के दोनों पांवों से दिव्यांग योगेश ने ब्हील चेयर व फर्श पर विभिन्न मुद्राओं में नृत्य प्रस्तुतियां दी। ब्लाइंड बालक जब सहायकों के साथ केट वॉक के लिये आए तब भी देर तक तालियां बजी। बड़गांव (उदयपुर) की उस दिव्यांग बालिका ‘दीया’ श्रीमाली की नृत्य प्रतिभा को सबने सलाम किया, जिनके कोहनी के बाद हाथ जन्म से ही अविकसित थे, किन्तु हौसल बड़ा। पश्चिम बंगाल 24 परगना जिले के दिव्यांग बीकिंग और आरा के ऋत्यक्षेत्र में यह देश है जोर जवानों के गीत पर नृत्य किया।



» हाथ छोटे हैं पर हौसला बड़ा



ਫੀਲ ਚੇਯਾ ਪਾਰ ਦੁਲਹਨ ਸ਼ਵਲਾਪ ਮੇਂ ਦਿਵਾਂਗ



मैं परी से जया भी कम नहीं



पांव नहीं तो क्या हुआ बाजुओं में है ताकत



बैसाखी पर राह नापते कदम

» लेह मिलन

इसी दिन सुबह 10 बजे आयोजित लेह सम्मेलन में देश के विभिन्न भागों से आए संस्थान सहियोगियों ने संस्थान का अवलोकन कर निशुल्क सेवा प्रकल्पों को देखा। संस्थान की ओर से उनका मेवाड़ की परम्परा अनुसार पाग, उपकरण पहनकर अभिनन्दन किया गया। विशिष्ट अतिथि के रूप में श्रीमती चारुलता जी लंदन, श्री ओमप्रकाश जी पीढ़ीबाबा, श्री अरविंद जी गोस्वामी बहरोड़, श्री विजय सिंह जी नसीराबाद, श्री ठाकुरदास जी दिल्ली, श्री धर्मपाल जी गर्ग नरवाना मंचासीन थे। ■



» दीप प्रज्ज्वलन करते पूज्य मानव जी एवं कमला जी तथा अतिथियां



» लेह मिलन कार्यक्रम में अतिथियों का सम्मान

मंडे पॉजिटिव ये सिर्फ तन से दिल्लांग हैं...मन की सुंदरता और हौसले में इनका कोई मुकाबला नहीं
दैनिक भास्कर

ज्ञानगुरु, 19 कारबरी, 2018



ज्ञानगुरु: लेह पर ये लोकोंपरे कहा जा सकते हैं कि वे अपनी लंबी दूरी के दिल्लांग हैं। लेकिन इनके मन की सुंदरता और उनकी किंवदंति की गतिशीलता जो कही जाए तो कहा वर्णी होता है। लेह पर उत्तर पश्च-पश्चिमांशी वे इन वात को बदूची लंबित में किया। इनके बैठक गतिशील करते उत्तरा।

सरस भक्तगाल कथा



प्रभु को समर्पित कर्म ही धर्म

○ संस्थान के लियों का गुड़ा स्थित सेवामहातीर्थ, बड़ी में 5 से 7 मार्च 2018 को सरस भक्तगाल कथा एवं दीनबन्धु वार्ता कार्यक्रम आयोजित हुआ। प्रथम दिवस संस्थान संस्थापक पूज्य गुरुदेव श्री कैलाश जी 'मानव' ने कहा कि भगवान को समर्पित होकर किया गया कर्म ही धर्म हो जाता है। धर्म वह है जो ईश्वर से तादात्य स्थापित करने में सहायत हो। जो धर्म और मर्यादा का पालन नहीं करते हैं वे हमेशा परेशान रहते हैं। भक्ति और प्रेम से निर्गुण ब्रह्म सगुण हो जाते हैं। उन्होंने कहा कि मानव को जीवन में हमेशा समय का महत्व समझना चाहिए। भविष्य की चिंता करने वाले अपना वर्तमान खराब करते हैं। केवल पाप और पुण्य ही साथ जाएगा। सत्ता, वैध्वत और धर्म कभी स्थायी नहीं होते। दूसरे दिन आपत्री ने कहा कि मन की शांति ही जीवन का सबसे बड़ा सुख है। मन और परिवार में शांति नहीं है तो मनुष्य कितना ही धनवान क्यों न हो कभी संतुष्ट नहीं होगा। जो जैसी करनी करेगा, वैसा ही फल पाएगा। कलियुग में सत्पंग के द्वारा आसानी से भगवान को प्राप्त किया जा सकता है, लेकिन इसके लिए मानव के मन में पवित्र विचारों का होना जरूरी है। जो गुरु का आश्रय लेकर जीवन में अपना लक्ष्य-पाने की इच्छा रखते हैं। उनके लिए जीवन में कोई भी लक्ष्य मुश्किल नहीं है।

तृतीय दिन गुरुदेव ने कहा कि सुख का संबंध किसी भी भौतिक वस्तु से नहीं है। भौतिक सुख चाहने वालों को जीवन में बड़ी परेशानी होती है। उन्होंने शिक्षा का महत्व बताते हुए कहा कि अशिक्षा समाज के लिए अभिशाप है। इसलिए प्रत्येक माता-पिता को अपने बच्चों को शिक्षित करना चाहिए जिससे उनका जीवन स्तर ऊंचा उठ सके। उन्होंने बताया कि हमें अपने जीवन को कर्म प्रथान बनाना चाहिए। लोग मंदिर जाकर पूजा तो करते हैं, लेकिन कर्तव्यों के प्रति लापरवाही बरतते हैं। इस त्रिदिवसीय कथा का सीधा प्रसारण आरथा चैनल पर हुआ। संचालन महिम जैन ने किया। ■■■

दीनबन्धु वार्ता



जैसी सोच, वैसी ही मानसिकता

○ संस्थान के बड़ी स्थित संवा महातीर्थ में 7 से 10 मार्च 2018 तक दीनबन्धु वार्ता कार्यक्रम आयोजन हुआ। जिसमें संस्थान अध्यक्ष सेवक प्रशान्त धैया ने कहा कि संपूर्ण विश्व में प्रत्येक प्राणी को सुख-दुख, मान-अपमान, यश-अपयश, लाभ-हानि का सामना करना ही पड़ता है। एक जैसा समय किसी के भी जीवन में नहीं रहता है। यह हमेशा बदलता रहता है। दुख के समय हमें घबराना नहीं चाहिए, क्योंकि दुख किसके जीवन में नहीं आता? ईश्वर किसी को भले ही सुख में साथ न दें, परन्तु दुख में हमेशा वे साथ रहते हैं। जो सुख में साथ दे वह है 'जीवात्मा', लेकिन जो दुख में भी साथ दे वह है 'परमात्मा'। इसलिए, सभी मनुष्यों को प्रभु की सदैव भक्ति, अराधना, उपासना एवं प्रार्थना करते रहना चाहिए। आज मोह - माया के कारण मनुष्य के जीवन में अशांति फैली हुई है। भौतिक सुख सुविधाओं के तमाम साधन होने के बावजूद उसके जीवन में सुख का अभाव है। यदि हमें सुख की प्राप्ति चाहिए तो हमें प्रभु की भक्ति में भी समय लगाना होगा। हमें अपने शब्दों पर नियंत्रण रखते हुए इनका उपयोग बहुत सावधानी से करना चाहिए ताकि किसी और को डेस या दुख ना पहुंचे। हर परिस्थिति का सामना सकारात्मक सोच के साथ करना चाहिए। जैसी सोच होगी वैसी ही मानसिकता बनेगी अगर सकारात्मक सोच होगी तो उसके परिणाम भी बेहतर होंगे। उन्होंने कहा कि समय किसी के लिए नहीं रुकता। जो समय के साथ चलते हैं, वे आगे निकल जाते हैं। जो सच्चे मन से ईश्वर की अराधना करता है। उसकी मनोकामना अवश्य पूर्ण होती है। सदैव अच्छे कर्म करें। क्योंकि मुत्यु के बाद हमारे कर्म ही हमारे साथ जाते हैं। कार्य में उन दिव्यांग भाइ - बहियों ने भी विचार साझा किए जो देश के विभिन्न भागों से संस्थान में जन्मजात विकलांगता के सुधार के लिए निशुल्क ऑपरेशन के लिए आए थे। आस्था व आस्था इंटरनेशनल चैनल के माध्यम से कार्यक्रम का सीधा प्रसारण किया गया। संचालन ओमपाल सीलन ने किया। ■■■

निराश्रित बच्चों को सहाया

टीबी पीड़ित बच्चे का इलाज, शेष की पढ़ाई के प्रबंध का आश्वासन



कियावतों का फला पहुंच संस्थान

○ उदयपुर जिले की कुराबड़ पंचायत समिति की बेमला पंचायत के कियावतों का फला गांव के निराश्रित पांच बच्चों में से दो को स्कूल से जोड़ने के आशासन के साथ ही टीबी ग्रस्त एक बच्चे का इलाज नारायण सेवा संस्थान के माध्यम से हुआ। दैनिक भास्कर के १६ फरवरी के अंक में 'भाई लड़की के साथ भागा, मां - बाप ने बदनामी के डर से छोड़ा गांव, ४ भाई - बहिनों को दिहाड़ी मजदूरी कर पाल रही १३ साल की कुसुम' प्रकाशित समाचार पर संस्थान साधकों की टीम सुवह ही इन बच्चों के लिए राशन का सामान लेकर कियावतों का फला पहुंची। जिसने वार्डपंच राम सिंह मीणा, बच्चों के काका मांगीलाल, बड़ी बहन गंगा व बहनोई रामलाल से भेट की और ११ वर्षीय टीबी ग्रस्त सुरेश के इलाज तथा सोनू (९) व जीवन (७) को संस्थान के आवासीय विद्यालय में शिक्षा से जोड़ने के प्रति आश्वस्त किया। परिजनों ने बच्चों पर भारी पड़ रही स्थिति बताते हुए ताल्कालिक सहायता के लिए संस्थान का आभार जताया।

इन चारों बच्चों में से एक टीबी से जबकि जीवन और प्रमिला (५) कुपोषण से ग्रस्त थे। इनके पास राशन कार्ड भी नहीं था। बच्चों के अनुसार शायद माता - पिता अपने साथ ले गए होंगे। जबसे मां - बाप इन्हें छोड़ गए हैं, तब से इन्हें राशन में मिलने वाला गेहूं भी नसीब नहीं हुआ। बड़ी बहन कुसुम (१४) दिहाड़ी मजदूरी में मिलने वाले पैसों से अपना और बच्चों का जीवन यापन कर रही है। संस्थान ने परिवार के संबंधियों को आश्वस्त किया कि वे इन बच्चों के लिए राशन, वस्त्र, दवा आदि जब भी चाहें संस्थान से प्राप्त कर सकेंगे। टीबी पीड़ित सुरेश (११) को अगले ही दिन (१७ फरवरी) उदयपुर लाया जाकर बड़ी स्थित राजकीय टीबी हॉस्पीटल में भर्ती करवाया गया। डॉ. महेश ने परीक्षण के बाद उपचार आरंभ किया। बच्चे के साथ उसके काका भी थे। कुछ दिन बाद बच्चे को अस्पताल से छुट्टी मिल गई। ■■■

भरत को उच्च शिक्षा के लिए मद्दत



○ भरत की इच्छा थी कि वह खूब पढ़ लिख कर आगे बढ़े और परिवार तथा गांव का नाम रोशन करे। लेकिन गरीबी उसके इस सपने को साकार करने में बड़ी अड़चन थी। ऐसे में सेवा परमो धर्म ट्रस्ट उसका सहारा बना। हरियाणा के रेवाड़ी जिले के जोदरा गांव का भरत कुमार आर्थिक संकट से गुजर रहा था। उसके पिता का हार्ट के अँपरेशन के कुछ ही दिन बाद देहान्त हो गया। ऐसे में परिवार की सारी जिम्मेदारी किशोरवय भरत पर आ गई। पिता चाहते थे भरत पढ़ लिख कर आगे बढ़े और परिवार का सम्बल बने। लेकिन वे यह सपना पूरा करने से पहले ही चल बसे। मां मजदूरी करके उसका और घर का खर्च चलाती रही। जैसे तैसे भरत की १२ वीं तक की पढ़ाई पूरी करवाई लेकिन आगे की पढ़ाई का खर्च उठाने में वह असमर्थ थी। एक दिन गांव के किसी

व्यक्ति के माध्यम से उसे सेवा परमो धर्म ट्रस्ट की जानकारी मिली। भरत व माँ उदयपुर आए और ट्रस्ट अद्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल से मुलाकात की। उन्होंने आकाश इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, हरियाणा में भरत की पढ़ाई के लिए २८५०० रुपये के शिक्षण शुल्क की आर्थिक मदद स्वीकृत की। निदेशक श्रीमती वंदना अग्रवाल ने भरत को सहायता राशि का चेक भेट किया। ■■■



सहायता शिविर

20 का ऑपरेशन के लिए चयन

नारायण सेवा संस्थान की ओर से बहरोड़ (अलवर) में 11 फरवरी 2018 को 'निःशुल्क' दिव्यांग जाँच एवं ऑपरेशन हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया। सुरभि बैंकेट हॉल में आयोजित इस शिविर में 110 दिव्यांगों का पंजीयन हुआ। जोधपुर के ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ एस.एल गुप्ता ने दिव्यांगों की जाँच कर ऑपरेशन योग्य 20 का चयन किया। जिनका ऑपरेशन उदयपुर स्थित संस्थान के चिकित्सालय में होगा। शिविर का उद्घाटन जिला आयुर्वेद अधिकारी श्री अरविन्द गोस्वामी ने किया। इस अवसर पर जरुरतमंद दिव्यांगों को सहायक उपकरण यथा - 15 ट्राईसार्डिकिल, 4 व्हील चेयर, 2



श्रवण यंत्र, 2 वॉकर तथा 7 वैसाखी की जोड़ियाँ निःशुल्क प्रदान की गईं। शिविर में विशिष्ट अतिथि श्री हरिकिशन जी, पंच श्री रथुवीर सिंह जी, चिकित्सा अधिकारी डॉ. विनोद यादव, समाजसेवी श्री भवानी सिंह जी थे। अतिथियों का स्वागत एवं सम्मान संस्थान के शाखाध्यक्ष श्री आर.एस वर्मा, साधक श्री हरि प्रसाद लद्दू व श्री मुकेश त्रिपाठी ने किया। ■■■

दिव्यांग सर्जिकल चयन शिविर



राजगढ़ नारायण सेवा संस्थान की ओर से राजगढ़ (अलवर) में 25 फरवरी 2018 को 'निःशुल्क' दिव्यांग जाँच एवं ऑपरेशन हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया। ब्राह्मण धर्मशाला गोविन्द देव जी बाजार में आयोजित इस शिविर में 153 दिव्यांगों का पंजीयन हुआ। जोधपुर के ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ एस.एल गुप्ता ने दिव्यांगों की जाँच कर ऑपरेशन योग्य 22 का चयन किया। जिनका ऑपरेशन उदयपुर स्थित संस्थान के चिकित्सालय में होगा। शिविर का उद्घाटन जिला उपाध्यक्ष श्रीमती सुमित्रा जी भीणा ने किया। इस अवसर पर जरुरतमंद दिव्यांगों को सहायक उपकरण यथा - 15 ट्राईसार्डिकिल, 5 व्हील चेयर, 2 श्रवण यंत्र तथा 21 वैसाखी की जोड़ियाँ निःशुल्क प्रदान की गईं। शिविर में विशिष्ट अतिथि विकास अधिकारी श्री बलदेव जी गुजर, चेयरमैन, नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती ज्योती सैनी, अध्यक्ष लायन्स क्लब श्री खेम सिंह जी आर्थ, कोषाध्यक्ष लायन्स क्लब श्री अजय जी वर्मा, राजस्थान प्रान्तीय संयोजक एवं शाखा श्री आर.एस वर्मा व सह संयोजक श्री मदनलाल शर्मा थे। अतिथियों का स्वागत एवं सम्मान संस्थान के साधक श्री हरि प्रसाद लद्दू व श्री मुकेश त्रिपाठी ने किया। ■■■

भोपाल में कृत्रिम अंग वितरण

○ नारायण सेवा संस्थान की ओर से भोपाल (म.प्र) में भोपाल उत्सव सेवा समिति के सहयोग से 10 मार्च 2018 को 'निःशुल्क' दिव्यांग जाँच एवं ऑपरेशन हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया। मानस भवन शामला हिल में आयोजित शिविर में 79 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग वितरण किए गए। शिविर में डॉ. विकास मिश्रा इंदौर, डॉ विधि अहमदाबाद, डॉ केसर सिंह जयपुर की टीम ने दिव्यांगों की जाँच की। शिविर का उद्घाटन भोपाल उत्सव समिति के अध्यक्ष श्री मनमोहन अग्रवाल ने किया। इस अवसर पर जरूरतमंद दिव्यांगों को सहायक उपकरण ट्राईसाईंकिल, व्हील चेयर,



श्रवण यंत्र, वॉकर तथा वैसाखी की जोड़ियाँ निःशुल्क प्रदान की गईं। शिविर में विशिष्ट अतिथि उत्सव समिति के उपाध्यक्ष श्री विजय जी अग्रवाल, सचिव श्री सुनील जी जैनाविन, श्री शेलेन्द्र जी निगम, समाजसेवी श्री वसंत जी गुप्ता, समाजसेवी श्री संतोष जी अग्रवाल व संस्थान के शाखा संयोजक श्री विष्णु शरण सक्सेना थे। अतिथियों का स्वागत एवं सम्मान संस्थान के साधक श्री हरि प्रसाद लद्दा ने किया। ■■■

बिलासपुर में सर्जिकल चयन शिविर



○ नारायण सेवा संस्थान की ओर से मुगेली (बिलासपुर) में सुरेश ज्वेलर्स के सौन्य से 11 मार्च 2018 को 'निःशुल्क' दिव्यांग जाँच एवं ऑपरेशन हेतु चयन शिविर आयोजित किया गया। पुराना बस स्टेप्ड स्थित सामुदायिक भवन में आयोजित इस शिविर में 292 दिव्यांगों का पंजीयन हुआ। ऑथोपेंडिक सर्जन डॉ. सुनील देवांगन व फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. भरत बघेल ने दिव्यांगों की जाँच कर ऑपरेशन योग्य 38 का चयन किया। जिनका ऑपरेशन उदयपुर स्थित संस्थान के चिकित्सालय में होगा। शिविर में मुख्य अतिथि वरिष्ठ सर्जन डॉ. राज सुखनन्दन थे। विशिष्ट अतिथि ना.पा परिषद की अध्यक्ष श्रीमती सावित्री सोनी, मंगेली शाखा संयोजक डॉ. योगेश गुप्ता, बिलासपुर अपोलो हॉस्पीटल के चिकित्सक डॉ. सौरभ सोनी, समाजसेवी श्री रमेश जी सोनी, श्री सुनील जी सोनी, श्री अनिल जी सोनी, श्री सुधीर जी सोनी, श्री अभिषेक सोनी, श्रीमती पूर्णिमा जी सोनी श्री रोशन जी सोनी व श्री चेतन तिवारी थे। इस अवसर पर जरूरतमंद दिव्यांगों को सहायक उपकरण यथा-15 ट्राईसाईंकिल, 5 व्हील चेयर तथा 38 वैसाखी की जोड़ियाँ निःशुल्क प्रदान की गईं। शिविर में अतिथियों का स्वागत एवं सम्मान संस्थान के वरिष्ठ साधक श्री नरेन्द्र सिंह झाला ने किया। ■■■

अल्पाहार

तेया तुङ्गको अर्पण, क्या लागे मेरा



दिव्यांगजन के परिचारक परिजनों को प्रातः कालीन अल्पाहार वितरण

हंसोइ सम्मेलन

दिल को बीमारियों से बचाता है हास्य

‘हास्य से आरोग्य’ थीम पर 18 फरवरी 2018 को आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय हंसोइ सम्मेलन में हिरण मगरी सेक्टर 3 का विवेक पार्क ठहाकों से गूंज उठा। उद्घाटन नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक ‘पद्मश्री’ कैलाश जी मानव ने किया। अध्यक्षता आलोक संस्थान के प्रबंध निदेशक एवं हास्य योग विशेषज्ञ डॉ. प्रदीप कुमारवत ने की। आलोक संस्थान, नारायण सेवा संस्थान एवं विवेक पार्क विकास समिति हिरण मगरी सेक्टर-3 के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित सम्मेलन में नेपाल, राष्ट्र के प्रतिनिधि सहित देश के झारखण्ड, उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश, पं. बंगल, हरियाणा, गुजरात आदि राज्यों से से भी बड़ी संख्या में प्रतिभागियों ने भाग लिया। आरंभ में विवेक पार्क विकास समिति के अध्यक्ष तेजसिंह छाजेड़ ने अतिथियों व सभागियों का स्वागत करते हुए सम्मेलन को स्वस्थ भारत के लिए संदेश बताया। मुख्य अतिथि पूज्य श्री मानव जी ने कहा कि प्रातः नियमित रूप से हास्य क्रिया से तन-मन स्वस्थ और प्रसन्न रहता है तथा रक्त वृद्धि होती है। समारोह अध्यक्ष एवं मुख्य वक्ता डॉ. प्रदीप कुमारवत ने कहा कि हंसना एक ऐसा



योग-व्यायाम है जिससे रक्त संचार व्यवस्थित होकर फेफड़े तंदुरस्त रहते हैं और दिल की बीमारियां नहीं होती। हंसने से सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है। करीब डेढ़ घण्टे तक चले सम्मेलन में हंसी के विभिन्न प्रकार और उनका काफी समय तक अभ्यास भी कराया गया। सम्मेलन को आयोजन समिति के संरक्षक देवराज जी शर्मा, सचिव डॉ दिलखुश जी सेठ, कोषाध्यक्ष प्रकाश जी व्यास तथा विशिष्ट अतिथि भारत विकास परिषद् ‘सुभाष’ के अध्यक्ष लालचन्द जी जैन, डॉ शोभालाल जी औदिच्य, भारत विकास परिषद् दक्षिण प्रान्त की अध्यक्ष राजश्री गांधी व क्षेत्रीय पार्षद प्रवीण जी मारवाड़ी ने भी संबोधित किया। सम्मेलन में डॉ. जयराज आर्यार्य, संजय जी भट्टनागर, सपना जी नागौरी, अशोक जी जैन, गोपाल जी डांगी, कुलदीप सिंह जी शेखावत, सुरेश जी डांगी, गोविन्द जी सोलंकी तथा पतजलि योगीठ सहित अनेक स्वयंसेवी एवं सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधि भी उपस्थित थे। ■

सेवा अवॉर्ड

वंदना जी को एक्सीलेंस विनेन अवार्ड



नारायण सेवा संस्थान की निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल को नई दिल्ली में सोशल एम्पावरमेंट विलेजसर्स एसोसिएशन एवं ‘आओ साथ चले’ की ओर से महिलाओं के सशक्तीकरण की दिशा में योगदान के लिए ‘दीनदयाल उपाध्याय एक्सीलेंस विनेन अवार्ड -2018’ प्रदान किया गया। संसद मार्ग स्थित पालिका भवन में अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस की पूर्व संध्या पर 7 मार्च को आयोजित एक भव्य समारोह में उन्हें यह अवार्ड वित्त राज्य मंत्री श्री शिव प्रताप शुक्ला, शिक्षा राज्यमंत्री श्री सत्यपाल सिंह, पर्यावरण राज्यमंत्री डॉ महेश शर्मा, सांसद श्री ओम बिडला, सांसद श्रीमती मीनाक्षी लेखी, भाजपा के दिल्ली

प्रदेश भाजपा अध्यक्ष श्री मनोज तिवारी व दीन दयाल शोध संस्थान के महासचिव श्री अतुल जैन की उपस्थिति में प्रदान किया गया। कार्यक्रम में सोशल एम्पावरमेंट विलेजसर्स एसोसिएशन के संस्थापक श्री राकेश कुमार, ‘आओ साथ चले’ के संस्थापक श्री विष्णु मित्तल, अन्तर्राष्ट्रीय वैश्य महासम्मेलन के महासचिव श्री सत्यभूषण जैन एवं एनडीएमसी के उपाध्यक्ष श्री करण सिंह तंबर भी उपस्थित थे। कार्यक्रम में ‘भारत के नव निर्माण में महिलाओं की भूमिका’ विषय पर व्याख्यानमाला का भी आयोजन हुआ। ■

संस्थान ने किया सेवा मनीषियों का सम्मान

नारायण सेवा संस्थान के सेवाकार्य सम्पर्ण भारतवर्ष में निरन्तर चलते रहे।
इसलिए संस्थान ने शाखा पारिवार का गठन किया।



आप सभी ने व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्तर पर अन्य दानदाताओं को प्रेरणा देकर दिव्यांगों के ऑपरेशन एवं अपने क्षेत्र में सामाजिक कार्य करवाये। वर्ष 2017 में आपश्री के द्वारा संस्थान को सहयोग प्रदान किया। संस्थान आपश्री को सम्मानित कर गई का अनुभव करता है।



ब्रॉन्ज अवार्ड

विशिष्ट सेवा
प्रेरक-हायरेस

श्री जे.पी.अग्रवाल



ब्रॉन्ज अवार्ड

विशिष्ट सेवा
प्रेरक-दिल्ली

श्री नलदेव प्रसाद कोकड़



ब्रॉन्ज अवार्ड

विशिष्ट सेवा प्रेरक
अन्नलालकेंट

श्री एम.बी. कपूर



ब्रॉन्ज अवार्ड

विशिष्ट सेवा
प्रेरक-दिल्ली

श्री दग्नेश कुमार जी



ब्रॉन्ज अवार्ड

विशिष्ट सेवा
प्रेरक-हायरेस

श्री दास बृगेन्द्र



ब्रॉन्ज अवार्ड

सेवा प्रधारक-
जयपुर

श्री नन्दकिशोर बत्रा



ब्रॉन्ज अवार्ड

विशिष्ट सेवा
प्रेरक-बुलडणा

श्री नन्दलाल श्रीकिशन जी



सिल्वर अवार्ड

याक्काद्याक्ष-
नक्षीरावाद

श्री विजय सिंह जूणावत



ब्रॉन्ज अवार्ड

विशिष्ट सेवा
प्रेरक-शाहजादपुर

अन्तर्राष्ट्रीय श्री सीताराम
नान बैंक शाखा शाहजादपुर

कथा ज्ञान यज्ञ

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर द्वारा
दिल्लीगंग, अनाय, रोगी, विधवा, दृद्ध एवं वैचित्रजन के निःशुल्क सेवा
प्रकल्पों की सहायतार्थ देश के विभिन्न शहरों में
जनवरी -फरवरी 2018 में कथाज्ञान आयोजित किए गए।



नारायण सेवा संस्थान

नर सेवा नारायण सेवा

नर सेवा नारायण सेवा



सेवा से बड़ा कोई धर्म नहीं

■ नारायण सेवा संस्थान के लियों का गुड़ा स्थित सेवामहातीर्थ, बड़ी सेवक प्रशंसात भैया ने कहा कि आज के युग की सबसे बड़ी साधना में 29 से 31 जनवरी तक आयोजित त्रिविसीय 'सरस भक्तमाल दुखों को सहन करना है। मुस्कराते हुए जो सब सहन करे और कथा' एवं 'अपनों से अपनी बात' व दीनबन्धु वार्ता कार्यक्रम में दूसरों की भलाई करे, इससे बड़ा तप और कुछ नहीं हो सकता है। सहनशीलता मनुष्य का सबसे बड़ा गुण है। सहनशक्ति के अभाव में सदुण्णों का कोई महत्व नहीं रह जाता है। जो व्यक्ति सच के कड़वे घूट पीना जानता है, वही वास्तव में हर परिस्थिति में सरलता से जी सकता है। सहनशीलता के बिना आनंदमय जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। सुखी जीवन के लिए

संस्थान संस्थापक पूज्य श्री कैलाश जी मानव ने कहा कि सांसारिक जीवन के दैरान भी जो व्यक्ति ईश्वर को नहीं भूलता वह सच्चा भक्त होता है। तन की पवित्रता के साथ मन को भी पवित्र रखना जरूरी है। उन्होंने कहा कि अहंकारी होकर जीवन भारी न बनाएं। गुरु बनाकर जीवन सफल बनाएं। गुरु का हाथ पकड़कर चलने वालों को जीवन में दूसरों पर निर्भर रहने की नौबत नहीं आती। मनुष्य चाहे सहिष्णुता अर्थात् सहनशीलता बहुत आवश्यक है। शरीर की व्याधि कितना भी बड़ा हो, सेवा के बिना वह पूर्ण नहीं होता। निखार्थ भाव से मन की व्याधि अधिक पीड़ा देती है। चिंतन व मनन से मन की से की गई सेवा से बढ़कर संसार में कोई भी धर्म नहीं है। मनुष्यता व्याधि दूर की जा सकती है। राग- द्वेष व क्रोध से ही मन में व्याधि परमात्मा को परमप्रिय है। जिसके जीवन में पावनता हो, निष्कामता हो वही अच्छा इंसान है। प्रभाव से नहीं, स्वभाव से व्यक्ति अच्छा होता है। तब दायित्व का पालन करना चाहिए, लेकिन किसी के प्रति आसक्ति नहीं कहलाता है। जब आप किसी के थोड़े से दुख को अपनाते हैं, तब होनी चाहिए। जिसके पास संतोष है, वही सुखी है और जिसके पास धन है उसे हर समय खोने का डर सताता रहता है। सीधा प्रसारण और हिंसक है, वह मुर्दा के समान है।

संस्थान संस्थापक पूज्य श्री कैलाश जी मानव ने कहा कि सांसारिक जीवन के दैरान भी जो व्यक्ति ईश्वर को नहीं भूलता वह सच्चा भक्त होता है। तन की पवित्रता के साथ मन को भी पवित्र रखना जरूरी है। उन्होंने कहा कि अहंकारी होकर जीवन भारी न बनाएं। गुरु बनाकर जीवन सफल बनाएं। गुरु का हाथ पकड़कर चलने वालों को जीवन में दूसरों पर निर्भर रहने की नौबत नहीं आती। मनुष्य चाहे सहिष्णुता अर्थात् सहनशीलता बहुत आवश्यक है। शरीर की व्याधि कितना भी बड़ा हो, सेवा के बिना वह पूर्ण नहीं होता। निखार्थ भाव से मन की व्याधि अधिक पीड़ा देती है। चिंतन व मनन से मन की से की गई सेवा से बढ़कर संसार में कोई भी धर्म नहीं है। मनुष्यता व्याधि दूर की जा सकती है। राग- द्वेष व क्रोध से ही मन में व्याधि परमात्मा को परमप्रिय है। जिसके जीवन में पावनता हो, निष्कामता हो वही अच्छा इंसान है। प्रभाव से नहीं, स्वभाव से व्यक्ति अच्छा होता है। तब उत्पन्न होती है। मोह सब दुखों का कारण है। परिवार के प्रति हमें दायित्व का पालन करना चाहिए, लेकिन किसी के प्रति आसक्ति नहीं कहलाता है। जब आप किसी के थोड़े से दुख को अपनाते हैं, तब होनी चाहिए। जिसके पास संतोष है, वही सुखी है और जिसके पास धन है उसे हर समय खोने का डर सताता रहता है। सीधा प्रसारण संस्कार चैनल पर हुआ। संचालन महिम जैन द्वारा किया गया। ■



भक्ति के वरण में हैं, भगवान

अगर किसी मनुष्य के पास सभी सांसारिक सुख साधन हों, मगर उसका जीवन निरर्थक है। बिना भक्ति मानव माध्यम से नियंत्रण में रखा जा सकता है। मन पर विजय प्राप्त करना जीवन बेकार है। मनुष्य का जीवन समस्याओं का घर है। मोह-माया ही जीवन की सबसे बड़ी सफलता है। सुसंगति सदैव ऊंचाइयों की के जाल में फँसकर मनुष्य सांसारिक चिंता में रहता है। सच्ची श्रद्धा और ले जाने में मददगार होती है जबकि कुसंगति मनुष्य को पतन और भाव से भगवान की भक्ति सभी मोह माया और चिंताओं की ओर ले जाती है। जीवन का उद्देश्य सेवा के साथ परोपकारी



नाश का कारक है। यह बात संस्थान की ओर से 1 से 7 फ़रवरी होना चाहिए। यह बात नारायण सेवा संस्थान की ओर से 9 से 15 2018 तक धारा (M.P) में आयोजित “श्रीमद् भागवत कथा” फ़रवरी 2018 तक धारा (M.P) में आयोजित “श्रीमद् भागवत में कथा वाचिका राधा स्वरूपा जया किशोरी जी ने कही। उन्होंने कथा” में कथा वाचिका राधा स्वरूपा जया किशोरी जी ने कही। कहा कि श्रीमद् भागवत में भगवान की महिमा है। यह उस दर्पण उन्होंने कहा कि भगवान किसी व्यक्ति या वस्तु को नहीं देखते, वे की तरह हैं जो मनुष्य को आंतरिक सुंदरता का बोध कराता है। जो सिर्फ भाव देखते हैं। भाव से प्रभु को भजने वाले का बेड़ा पार होता भक्त भागवत सुनते हैं, परमात्मा उनके कानों के माध्यम से उनके हैं। श्रीमद् भागवत कथा वृद्धों तथा प्रौढ़ों के साथ ही युवा शक्ति के हृदय में प्रवेश कर जाते हैं और वहां बैठ कर जन्मों-जन्मों से सचित लिए अधिक फलदायी है। यदि जीवन में बड़ा बनना है तो दूसरों दुरुंग का शोधन कर देते हैं। जैसे ही व्यक्ति का मन निर्मल होता है, को कभी भी नीचा मत दिखाओ। जो दूसरों को नगण्य समझते हैं, उसकी दृष्टि इस भौतिक जगत से हटकर अपने आध्यात्मिक स्वरूप वे जीवन में कभी भी सफलता हासिल नहीं कर सकते। कार्यक्रम की ओर ले जाती है। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण सत्संग चैनल पर का सीधा प्रसारण संस्कार चैनल पर किया गया। संचालन श्री कुंज किया गया। संचालन कुंज बिहारी मिश्रा ने किया। ■■■



माँ की पूजा ही ईश्वर पूजा

हम सभी को महिला सशक्तिकरण के प्रति गंभीर रहना चाहिए, क्योंकि मातृ शक्ति के सशक्त बनने से ही समाज को संस्कारवान व खुशहाल बनाया जा सकता है। यह बात नारायण सेवा संस्थान की ओर से 22 से 28 जनवरी 2018 तक नीमच (M.P) में आयोजित “श्रीमद् भागवत कथा” में कथा वाचिका सुश्री साध्वी रितु जी पाण्डेय ने कही। शिशु सबसे ज्यादा प्यार अपनी माँ से ही करता है इसलिए माँ ही एक ऐसा मार्गदर्शक है जिससे हर प्राणी अच्छे संस्कार सीख कर राष्ट्र के निर्माण में अहम योगदान दे सकता है। उन्होंने कहा कि जरूरी यह है कि नारी शक्ति को सशक्त व आत्मनिर्भर बनाने के प्रयास किए जाएं। उन्होंने माँ की शिक्षाओं व प्रेरणाओं को जीवन का सही मार्गदर्शन बताते हुए कहा कि बच्चे की सर्वप्रथम गुरु उसकी माँ ही होती है। माँ की पूजा ही भगवान की पूजा है। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण आस्था भजन चैनल पर किया गया। संचालन श्रीमती कृपा दीक्षित ने किया। ■■■



स्नेह मिलन

सेवा और सम्मान

विभिन्न शहरों में संस्थान के सेवा कार्यों से दिव्यांगों व जरुरतमंदों की सहायता कर एही शाखाओं की ओर से घरवरी में विभिन्न सेवा कार्यों के साथ सहयोगी दानदाता-भामाशाहों को समारोह पूर्वक सम्मानित किया गया।

जालना

○ आई. एम. ए हॉल, औरंगाबाद रोड जालना (महाराष्ट्र) में 18 फरवरी 2018 को आयोजित स्नेह मिलन में संस्थान के सहयोगियों ने बड़ी संख्या में भाग लिया। विशिष्ट अतिथि श्री गौरी शंकर जी लोहिया, श्री कमल किशोर जी, श्री किशनलाल जी जालना, डॉ आशुतोष जी घोष, श्री पीयूष जी पटेल, श्रीमती सीता बाई चतुर्भुज जी अग्रवाल व श्री अतुल अशोक राव वैद्य उपस्थित थे। प्रभारी श्री सुरेन्द्र सिंह ज्ञाला ने अतिथियों का स्वागत व भामाशाहों को सम्मानित किया। संचालन प्रबोध कुमार जी ने किया। ■■■



जालंधर

○ देश भक्त यादगार कमेटी, जी.टी.रोड, पी.वी.आर सिनेमा के सामने जालंधर(पंजाब) में 18 फरवरी 2018 को आत्मीय स्नेह मिलन समारोह आयोजित किया गया। आयोजित स्नेह मिलन में विशिष्ट अतिथि के रूप में श्री रोशनलाल जी, श्री अविनाश जी कांता, श्री राजन जी शर्मा, श्री वरुण जी शर्मा, श्री कपिल देव जी, श्रीमती स्वर्णलता शर्मा व श्री दीपक जी जिन्दल उपस्थित थे। कार्यक्रम प्रभारी श्री गणपत रावल व श्री जतन सिंह भाटी ने अतिथियों का स्वागत सम्मान करते हुए संस्थान के सेवा प्रकल्पों की जानकारी दी। संचालन श्री ऐश्वर्य त्रिवेदी ने किया। ■■■



अग्रतासर



○ होटल संजोग अमृतसर (पंजाब) में 17 फरवरी 2018 को आयोजित स्नेह मिलन एवं भामाशाह सम्मान समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप में श्री देवराज जी गुप्ता, श्री राजेन्द्र कुमार जी, श्री गुनीश जी मेहरा, श्री विनय कुमार जी, श्री जियालाल जी, श्री विजय कुमार जी व श्रीमती संयोगिता जी उपस्थित थे। प्रभारी श्री गणपत रावल व श्री जतन सिंह भाटी ने अतिथियों का स्वागत-सम्मान करते हुए संस्थान के सेवा प्रकल्पों की जानकारी दी। संचालन श्री ऐश्वर्य त्रिवेदी ने किया। ■■■

जलनड़

○ उत्तरप्रदेश के लखनऊ शहर में संस्थान की ओर से 18 फरवरी 2018 को आत्मीय स्नेह मिलन समारोह आयोजित किया गया। पार्टी प्लेनेट एसी वैकंठ हॉल में सम्पन्न इस कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि श्री राजनारायण जी निगम, श्री शमशेर सिंह जी, श्री सुरेश जी त्रिवेदी, श्रीमती रिया जी श्रीवास्तव, श्रीमती विष्णुकांता जी, श्रीमती लक्ष्मी बाई व श्री दुष्टाप्रसाद जी उपस्थित थे। संचालन श्रीमती अनामिका दीक्षित ने किया। ■■■

કછ- ગુજ

● ભુજ રોટરી ક્લબ, રોટરી હોલ, વિજયનગર, કચ્છ- ભુજ(ગુજરાત) મે 25 ફરવરી 2018 કો ભામાશાહ સમ્માન સમારોહ આયોજિત કિયા ગયા। વિશિષ્ટ અતિથિ શ્રી જનેન્દ્ર સિંહ જી , શ્રી અરવિન્દ જી પ્રથાન, શ્રી સમરપાલ સિંહ જી, શ્રી જમના દાસ વેલ જી ભાઈ વ શ્રી રામ જી ભાઈ થે। અતિથિઓ કા સ્વાગત વ દાનદાતાઓનો કા સમ્માન પ્રભારી સાધક શ્રી તરુણ નાગડા ને વ સંચાલન કુંજ બિભાગી મિશ્રા ને કિયા। ■■■



હોશિયારપુર

● ગુરુદ્વારા શ્રી ગુરુ કલીધર ચરણ પવન, રોશન ગ્રાઉન્ડ હોશિયારપુર (પંજાબ) મે 24 ફરવરી 2018 કો સંસ્થાન કે સહ્યોગી મહાનુભાવોનો કા આત્મીય સ્નેહ મિલન સમારોહ સાનન્દ સંપત્ત હુઆ। વિશિષ્ટ અતિથિ કે રૂપ મેં શ્રી હરવંશ લાલ જી , શ્રી મહેશ કુમાર શર્મા, શ્રીમતી જનક દુલારી શર્મા, શ્રી જગદીશ જી બંસલ વ શ્રીમતી કાન્તા જી સૂદ મંચાસીન થે। અતિથિઓ વ દાનદાતાઓનો કા સમ્માન પ્રભારી સાધક શ્રી ગણપત રાવલ વ સંચાલન શ્રીમતી અનામિકા દીક્ષિત ને કિયા। ■■■



ચેન્નાઈ



● ચેન્નાઈ(તમિલનાડુ) કે મિન્ટ રોડ સાહુકાર્યેટ સ્થિત માહેશ્વરી ભવન મે 25 ફરવરી 2018 કો આયોજિત આત્મીય સ્નેહ મિલન એવ દાનદાતા સમારોહ મેં વિશિષ્ટ અતિથિ નારાયણ સેવા સંસ્થાન કી રાષ્ટ્રીય ઉપાધ્યક્ષ શ્રીમતી અલ્કા જી ચૌથરી, મુર્ખી-ચેન્નાઈ એકતા પરિષદ કે અધ્યક્ષ શ્રી કેવલ ચન્દ જી માણ્ડાલ, સંસ્થાન કે ચેન્નાઈ શાખાધ્યક્ષ શ્રી કેસર સિંહ જી રાજપુરેહિત, ડૉ.લુણાવત સાહબ, ડૉ, મોહલાલ જી જૈન, શ્રી હેમારામ જી પ્રજાપતિ, શ્રી શશિકાત જી દવે વ શ્રી શ્યામ જી સુથાર થે। અતિથિઓ વ ભામાશાહોનો કા સમ્માન પ્રભારી સાધક શ્રી મહેન્દ્ર રાવત ને વ સંચાલન શ્રી પ્રવીણ કુમાર ને કિયા। ■■■

આકોલા

● મહારાષ્ટ્ર કે આકોલા મે 24 ફરવરી 2018 કો કેલકર હોસ્પિટલ કે પાસ, પાર્થ સારથી મંગલ કાર્યાલય મેં આયોજિત આત્મીય સ્નેહ મિલન એવ દાનદાતા સમારોહ મેં વિશિષ્ટ અતિથિ શ્રી મોહન લાલ જી નથ્થા, શ્રી ઉમેશ જી આર્ય, શ્રી રાધેશ્યામ જી ભંસાલી, શ્રી બાલમુકદ જી અગ્રવાલ વ શ્રી હરિશ જી માનધણે થે। અતિથિઓ વ ભામાશાહોનો કા સમ્માન પ્રભારી સાધક શ્રી હેમન્ત મેધવાલ ને વ સંચાલન શ્રી નિરંજન કુમાર ને કિયા। ■■■

सेवा सम्मान

रोहताश सिंह एवं विष्णु शरण सक्सेना सम्मानित



अम्बेडकरवादी पार्टी के अध्यक्ष एवं समाज सेवी रोहताश सिंह मार रोहतक, हरियाणा को सेवामहारीथ बड़ी में समाज सेवा कार्यों के लिए सम्मानित किया गया। उन्होंने पदमश्री अलंकृत श्री कैलाश जी मानव के पीड़ित मानवता के हितार्थ किए जा रहे कार्यों की ईश्वरीय साधना बताया। उन्होंने कहा कि मानव जी की प्रेण और बाबा साहेब डॉ. भीमराव अम्बेडकर जी द्वारा समाज के वंचित वर्गों की सेवा के लिए दिए गए संदेश के अनुरूप ही वे समाज सेवा में अहर्निश समर्पित हैं। हाल ही में दरियाणा हाइ कोर्ट ने गरीब बच्चों के निजी स्कूलों में प्रवेश को लेकर जो निर्देश जारी किए हैं, उन्हें लिए वे और उनके सहयोगी लगातार प्रयास करते रहे और अन्ततः गरीब परिवारों के लगभग 1.5 लाख बच्चों के हित में विजय भी मिली।

नारायण सेवा संस्थान की भोपाल शाखा के संयोजक श्री विष्णु शरण जी सक्सेना को भोपाल में 14 मार्च, 2018 को भोपाल उत्सव मेला समिति के होटल मेरियट में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य मंत्री श्री शिवराज सिंह जी चौहान ने उत्कृष्ट सामाजिक सेवाओं के लिए सम्मानित किया। इस अवसर पर समिति अध्यक्ष श्री मनमोहन अग्रवाल, उपाध्यक्ष श्री विजय अग्रवाल एवं मंत्री श्री सुनील जैनाविन भी उपस्थित थे।

थोड़ा

कम होता है डायबिटीज् का खतरा.....

376 बच्चों
में आयलेट
ऑटोइम्युनिटी
के लक्षण पाए
व 1041 ऐसे
बच्चों में इनके
लक्षण नहीं थे।



बचपन में अगर विटामिन-डी की पर्याप्त मात्रा मिली हो, तो आगे चलकर डायबिटीज् का खतरा कम हो जाता है। कोलेरैडो युनिवर्सिटी के प्रमुख शोधकर्ता जिल नॉर्सिस के अनुसार ऐसा बच्चों में प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत हो जाने के चलते होता है। विटामिन-डी की पर्याप्त मात्रा से टाइप -1 डायबिटीज् का खतरा कम हो जाता है। टाइप-1 डायबिटीज् का खतरा तब रहता है जब शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र खुद ही पैकियाज् में इंसुलिन पैदा करने वाली कोशिकाओं को नष्ट करने लगता है। शोधकर्ता के मुताबिक कई सालों तक चिकित्सक इस बात पर सहमति नहीं बना पा रहे थे कि विटामिन-डी आयलेट ऑटोइम्युनिटी को विकसित होने और टाइप-1 डायबिटीज को विकसित होने से रोक देता है। डायबिटीज जरनल में प्रकाशित शोध में 8676 ऐसे बच्चों को शामिल किया गया, जिनमें टाइप-1 डायबिटीज का शुरुआती खतरा था।

स्त्रीकारोवित

वही करें जो आप चाहते हैं

[कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं होता। महत्वपूर्ण है उसके पीछे का समर्पण। हम जीवन में सफल होना चाहते हैं तो वहीं करें जो हमें पसंद हो।

रा जेश और पल्लवी के घर खुशी का माहौल था और हो भी क्यों नहीं, पांच साल बाद उनके घर बेटे का जन्म जो हुआ है। दोनों को उसका नाम रखा गया लक्ष्य। राजेश और पल्लवी ने अपनी संतान को लेकर कई सपने भी देख रखे थे। दोनों ने पहले से ही सोच रखा था कि वो बेटे को डॉक्टर बनाएंगे।

जैसे ही लक्ष्य 4 साल का हुआ उसका एडमिशन शहर के अच्छे स्कूल में करा दिया गया



। लक्ष्य बचपन से ही बहुत अच्छी चित्रकारी करता था। किसी को यकीन ही नहीं होता था कि ये पेटिंग 4 साल के बच्चे की बनायी हुई है। लक्ष्य पढ़ने में तेज था। हमेशा कक्षा में प्रथम आता। कक्षा 11 में उसे विषय चुनने थे। न चाहते हुए, भी उसे बायोलॉजी लेनी पड़ी। क्यों कि माता - पिता चाहते थे कि वह डॉक्टर बनें जबकि वह तो चित्रकार बनना चाहता था। लक्ष्य ने माता - पिता से कहा भी कि वह डॉक्टर

नहीं बनना चाहता था पर उन्होंने साफ साफ कह दिया कि वे उसे पेटिंग में अपना भविष्य खराब नहीं करने देंगे। मजबूरी में लक्ष्य को बात माननी पड़ी। कक्षा 12 की पढ़ाई के बाद लक्ष्य ने मेडिकल कॉलेज में प्रवेश लिया। पढ़ाई पूरी करके उसने निजी क्लिनिक भी खोल लिया। कुछ समय बाद उसकी शादी भी हो गयी और कुछ साल बाद एक बेटी भी। लेकिन उसका मन कही न कहीं भटक ही रहा था। क्लिनिक भी ठीक से नहीं चला पा रहा था। उसने तय कर लिया कि जो काम वो नहीं कर सका वो उसकी बेटी अवश्य करेगी। उसने बेटी को बचपन से ही प्रकृति के बीच रखा और इसे विविध रंगों से परिचित कराया। बेटी भी होनहार थी, उसे प्रकृति के साथ रहना अच्छा लगता था। धीरे - धीरे उसने प्रकृति के नान रुपों को केनवस पर उकेरना आरंभ किया। स्कूल में उसके बनाए चित्रों की चर्चा होने लगी। अनेक चित्र प्रदर्शनियों में उसके चित्र पुरस्कृत हुए। एक दिन वह भी आया जिस दिन उसकी पेटिंग को अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर सराहा गया। इस दिन लक्ष्य को लगा कि बेटी ने उसके सपने को साकार कर दिया। ■■■

निःशुल्क दिव्यांग एवं निर्धन सानुहिक 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 पुण्य (प्रति जोड़ा)	11,000/-
बोजन प्रसाद (100 सहयोगी अपेक्षित)	5,100/-
वेदी सहयोग (प्रति वेदी)	2,100/-
नेहन्दी रसन (प्रति जोड़ा)	2,100/-

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

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें : 0294-6622222, 09649499999

स्मरण

समरसता के पुजारी डॉ. अंबेडकर

डॉ.

भीमराव अंबेडकर जिन्हें बाबा साहेब के नाम से भी जाना जाता है, के जन्म दिन 14 अप्रैल को भारत में समानता दिवस के रूप में भी मनाया जाता है। जीवन में समानता के लिए संघर्ष करने वाले डॉ. भीमराव अंबेडकर समानता और ज्ञान के प्रतीक भी थे। अतएव उनकी जयन्ती ज्ञान दिवस के रूप में भी मनायी जाती है। भीमराव अंबेडकर विश्व भर में मानवाधिकार आंदोलन, भारत के संविधान निर्माण और प्रकांड विद्वता के लिए जाने जाते हैं। यह दिवस उनके प्रति वैशिक स्तर पर सम्मान व्यक्त करने के लिए मनाया जाता है।

श्री अंबेडकर के सम्मान में प्रतिवर्ष इस दिन सम्पूर्ण भारत में सार्वजनिक अवकाश रखा जाता है। नवी दिल्ली, संसद में उनकी मूर्ति पर हर वर्ष भारत के राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, एवं विधिव्याजीक दलों के नेता भावभीनी अद्वांजलि अर्पित करते हैं।

डॉ अंबेडकर ने भारत के संविधान का ड्रॉफ्ट (प्रारूप) तैयार किया था। उन्होंने भारत के कमज़ोर वर्ग के लोगों की अर्थिक स्थिति को बढ़ाने के साथ ही शिक्षा की जश्शर के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये भारत में वर्ष 1923 में 'बहिष्कृत हितकरनी सभा' की स्थापना की थी। अस्पृश्य लोगों के लिये बराबरी के अधिकार की माँग के लिये महाराष्ट्र के महाड में वर्ष 1927 में उनके द्वारा 'मार्च' का नेतृत्व भी किया गया था।

उन्होंने इस बात पर जोर दिया था कि दलित वर्ग के लोगों को समाज के हर क्षेत्र में बराबर का अधिकार मिलना चाहिये। डॉ. अंबेडकर का भारत के विकास में बड़ा योगदान रहा है। एक अर्थशास्त्री, समाजशास्त्री, शिक्षाविद् और कानून के जानकार के तौर पर अंबेडकर ने आधुनिक भारत की नींव रखी थी। अस्पृश्यता की सामाजिक कुर्तिको मिटाने के लिये भी उन्होंने कार्य किया। बॉम्बे हाईकोर्ट में वकालत करने के दौरान उन्होंने दलित वर्ग के लोगों के सामाजिक स्तर को बढ़ाने के लिये जोर दिया। दलित वर्ग के लिये सीट आरक्षित करने के लिये पूना संधि द्वारा उन्होंने अलग निर्वाचक मंडल की माँग की।

15 अगस्त 1947 को भारत की स्वतंत्रता के बाद वे पहले कानून मंत्री बने। डॉ. अंबेडकर संविधान की प्रारूप समिति के अध्यक्ष थे।

बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर का जन्म 14 अप्रैल, 1891 को हुआ। उनकी 127 वीं जयन्ती उत्साह एवं उत्सास के साथ मनायी जा रही है।

उन पर
आधुनिक
भारत का
संविधान बनाने की
जिम्मेदारी थी और
उन्होंने एक ऐसे
संविधान की रचना
की जिसकी नजरों में
सभी नागरिक एक
समान धर्मनिरपेक्ष
और जिस पर देश
के सभी नागरिक
विश्वास करें। भारत
के नये संविधान
का उनका ड्रॉफ्ट
26 नवंबर 1949
में संवैधानिक
सभा द्वारा अंगीकृत
किया गया।

भारतीय रिजर्व बैंक की
स्थापना में भी उन्होंने
बड़ी भूमिका निभायी
क्योंकि वे एक पेशेवर
अर्थशास्त्री भी थे। इन्होंने
भारतीय अर्थव्यवस्था की
योजना में अपना योगदान
दिया। उन्होंने भारत वित्त
कमीशन की स्थापना की।



बुद्ध पूर्णिमा

आज भी प्रासादिक है बुद्ध का संदेश

लौ

द्व धर्म के प्रवर्तक महात्मा बुद्ध का जन्म ५६३ ई. पू. बैसाख पूर्णिमा को हुआ। यह दिवस उनके और उनके अनुयायियों के साथ तब से आज तक जुड़ा हुआ है। जिस पीपल वृक्ष के नीचे सिद्धार्थ ने कठिन तपस्या कर बोधिसत्त्व प्राप्त किया उसका रोपण भी बैसाख पूर्णिमा को ही हुआ था। इसी दिन समाज में पतिता समझी जाने वाली सुजाता ने तपस्या से जर्जर सिद्धार्थ को पारणे के लिए खीर अर्पित की थी। विश्व के कोने-कोने में बैसाख पूर्णिमा को बुद्ध पूर्णिमा के नाम से मनाया जाता है।

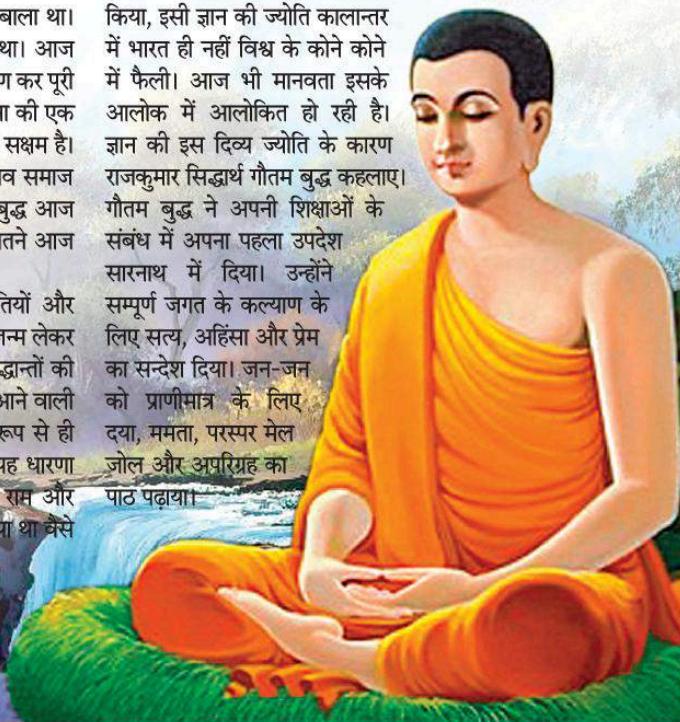
भगवान गौतम बुद्ध की जन्मस्थली होने के कारण बौद्ध धर्म ने भारतीय जनमानस पर अपनी अभिट छोड़ी है। आज भी इस धर्म द्वारा प्रतिपादित सिद्धांतों की अपनी प्रासादिकता है। यदि भगवान बुद्ध द्वारा दिखाए गए मार्ग पर हम चलने लगें तो विश्व को शान्ति के मार्ग पर आगे ले जाने के लिए हम एक महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह कर सकते हैं। भगवान बुद्ध इस धरती पर जब अवतरित हुए तब चारों ओर हिंसा और स्वार्थ का बोलबाला था। हिंदू समाज को अनेकानेक कर्मकांडों ने जकड़ा हुआ था। आज हिंसा पहले की अपेक्षा कहीं अधिक भयावह आकार धारण कर पूरी मानवता को त्रस्त किए हुए है। अणु बर्मों के रूप में हिंसा की एक छोटी-सी चिंगारी सारी मानवता को तहस नहस करने में सक्षम है। ऐसी स्थिति में अहिंसा ही एक ऐसा मूल मंत्र है जो मानव समाज की रक्षा कर सकता है। यही वह बिन्दु है जहाँ गौतम बुद्ध आज की परिस्थितियों में भी उतने ही प्रासादिक हो उठते हैं जितने आज से हजारों वर्ष पूर्व थे।

ऐसे समय में जब भारतीय समाज अनेकानेक कुरीतियों और कर्मकांडों में फँसा अस्त व्यक्त हो रहा था, गौतम बुद्ध ने जन्म लेकर समाज को सुव्यवस्थित करने के लिए अहिंसाप्रक सिद्धान्तों की स्थापना की। गौतम बुद्ध का उस समय के समाज और आने वाली पीढ़ियों पर इतना अधिक प्रभाव हुआ कि उहें सहज रूप से ही विष्णु का दसवाँ अवतार मान लिया गया। लोगों की यह धारणा समय के साथ-साथ दृढ़ से दृढ़तर होती गई कि जैसे राम और कृष्ण के रूप में भगवान विष्णु ने धरती पर अवतार लिया था वैसे

ही पशु हिंसा को रोकने एवं मानव को शान्ति का मार्ग दिखाने के लिए गौतम बुद्ध इस पृथ्वी पर अवतरित हुए। सिद्धार्थ के रूप में भगवान गौतम बुद्ध का जन्म राजा शुद्धोधन के यहाँ लुमिनी नामक स्थान पर हुआ। नेपाल की तराई में स्थित यह स्थान उनकी राजधानी कपिलवस्तु के समीप ही है। राजा शुद्धोधन शाक्य क्षत्रिय वंश के एक अच्छे शासक थे। सिद्धार्थ की माता महामाया कौशल राजवंश की राजकुमारी थी। बचपन में ही सिद्धार्थ की माता का स्वर्गवास होने के कारण उनका लालन पालन विमाता महाप्रजापति गौतमी ने किया।

बचपन से ही सिद्धार्थ परीङ्गा से विचलित हो उठते थे। किसी को भी कष्ट में देख कर उसकी सहायता करने की उनके मन में एक सहज ललक थी। ज्योतिषियों ने राजा शुद्धोधन को सचेत कर दिया था कि यदि उनका पुत्र च' वर्ती सम्माट नहीं बन पाया तो सन्यासी हो जाएगा। सिद्धार्थ का मन इसी दुनिया के भेग विलास में रम कर रह जाए इसके लिए हर प्रकार के साधन उपलब्ध कराए गए और १८ वर्ष की अवस्था में यशोधरा से उनका विवाह कर दिया गया। जब उन्हें पुत्र रा की प्राप्ति हुई तो सिद्धार्थ ने उसका नाम राहुल अर्थात् बन्धन रख दिया परन्तु यह बन्धन भी उनके लिए पगबाधा नहीं बन सका। सिद्धार्थ अपने जीवन में मोहमाया को बन्धन मानते थे फलतः शशी ही उन्होंने परिवार के सब बन्धन तोड़ डाले और २१ वर्ष की युवावस्था में ज्ञान की खोज में घर से निकल पड़े। गृह त्याग के पश्चात सिद्धार्थ ने निरंजना नदी के तट पर पीपल के एक वृक्ष के नीचे घोर तपस्या करके ज्ञान प्राप्त किया, इसी ज्ञान की ज्योति कालान्तर में भारत ही नहीं विश्व के कोने कोने में फैली। आज भी मानवता इसके आलोक में आलोकित हो रही है।

ज्ञान की इस दिव्य ज्योति के कारण राजकुमार सिद्धार्थ गौतम बुद्ध कहलाए। गौतम बुद्ध ने अपनी शिक्षाओं के संबंध में अपना पहला उपदेश सारनाथ में दिया। उन्होंने सम्पूर्ण जगत के कल्याण के लिए सत्य, अहिंसा और प्रेम का सन्देश दिया। जन-जन को प्राणीमात्र के लिए दया, ममता, परस्पर मेल जोल और अपरिग्रह का पाठ पढ़ाया।



सहज ज्ञान //

फैसला लेते समय सुनें मन की बात

रो

जर्मर की जिंदगी में ऐसे बहुत से क्षण आते हैं, जब हमें तत्काल ही कोई फैसला करना पड़ता है। ऐसे समय में फैसले के सही और गलत होने से ज्यादा महत्वपूर्ण हो जाता है। फैसले का लिया जाना। अगर आप सही समय पर फैसला नहीं कर पाते हैं तो कई अवसर खो बैठते हैं। इसमें दो तरह की संभावना रहती हैं। एक तो यह कि सही फैसला लिए जाने पर आपको फर्यदा होगा और दूसरा, गलत फैसला लिए जाने पर आपको सीख मिलेगी।

न उलझें खुद में

बहुत से लोग फैसले को लेने से पहले उसके परिणामों और उससे जुड़ी बुरी संभावनाओं के एक - एक पहलू पर इतना सोचने लगते हैं कि वे एक चंद में उलझकर ही

रह जाते हैं। किसी भी चीज का इतना ज्यादा विश्लेषण करने पर वे एक छोटा सा फैसला भी खुद नहीं कर पाते हैं। इसके उन्हें दो नुकसान होते हैं। एक तो उनके दिमाग में द्वंद्व चलता रहता है और दूसरा, उनके अपने आप में ही उलझे रहने का फर्यदा उनके प्रतिद्वंद्वी उठा ले जाते हैं। तमाम विकल्पों को सोच- सोचकर अपनी उजां गंवा चुके ये लोग प्रतिद्वंद्वियों का छोटा सा दांव भी विफल नहीं कर पाते।

मन की बात सुनें

कई बार व्यक्ति खुद के बारे में जरुरत से ज्यादा विचार करता है और उलझ जाता है। आपको अपने सहज ज्ञान की मदद से फैसले लेने का प्रयास करना चाहिए। बाहरी दिखावे में आकर अपने मन की आवाज को नहीं दबाना चाहिए। आपके मन से आई आवाज सच्ची आवाज होती है। उसके आधार पर आप जो भी फैसला लेते हैं, वह कभी गलत साबित नहीं हो सकता।

तय करें डेलाइन

बेशक महत्वपूर्ण फैसले लेने में फर्यदे और नुकसान पर गौर करें, लेकिन यह बिलकुल सही नहीं कि आप उनके विश्लेषण में फैसले लेने का सही समय गंवा दें। इससे बचने के लिए अपने लिए लक्ष्य तय करें। तय लक्ष्य तक फैसला जरूर ले लेना चाहिए। इसके बाद आपको अपने फैसले पर विचार नहीं करना चाहिए।

संस्थान द्वारा निःशुल्क प्रशिक्षण कार्यक्रम

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

कन्प्यूटर/सिलाई/मोबाइल/नेहन्दी प्रशिक्षण सहयोग राशि क.

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

प्रतिक्रिया



एलर्जी के रूप

रो

एलर्जी तब होती है जब शरीर किसी पदार्थ के प्रति प्रतिक्रिया करता है। एलर्जी को हल्के तें लेना सेहत के लिए ठीक नहीं है, लेकिन कुछ सजगताएं बरत कर इससे बचा जा सकता है। वे पदार्थ जिनके कारण शरीर में प्रतिक्रिया होती है, एलर्जी कहलाते हैं। एलर्जी के विभिन्न प्रकार हैं। एटोपिक डर्माटाइटिस यह भी एलर्जी का एक प्रकार है, जिससे त्वचा में सूजन आ जाती है। यह समस्या उन लोगों को ज्यादा होती है जिनके परिवार में अन्य सदस्यों को भी एलर्जी होती है।

» खाद्य पदार्थों से होने वाली एलर्जी

इस तरह की एलर्जी में हमारे शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र (इम्यून सिस्टम) भोजन में शामिल किसी खास प्रोटीन के प्रति अतिसंवेदनशीलता प्रकट करता है। ऐसे खाद्य पदार्थों की थोड़ी सी मात्रा खाने से एलर्जी के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। कुछ खास खाद्य एलर्जी-स्प्रॉट्स हैं—दूध, अंडे, मछली और अन्य मांसाहारी भोजन सेयो प्रिजर्वेटीव्स, फास्टफूड और गेहूं। फूड इनटॉलरेन्स और फूड एलर्जी में एक अन्तर होता है कि एलर्जी में प्रतिरक्षा तंत्र एक अनावश्यक प्रतिक्रिया प्रकट करता है, जो उस खाद्य पदार्थ में शामिल खाद्य प्रोटीन के कारण होता है।

» लेटेक्स एलर्जी

लेटेक्स रबर के पौधे से स्त्रावित दूध जैसा दिखने वाला चिपचिपा द्रव है, जिसमें कुछ रसायन मिलाकर रबर का निर्माण किया जाता है। इसका इस्तेमाल दस्ताने, गुब्बारे, रबर बैंड, इरेजर व खेल के सामान बनाने में किया जाता है। इस तरह की एलर्जी उन लोगों में ज्यादा देखने को मिलती है जो लेटेक्स से बनी चीजों का ज्यादा उपयोग करते हैं। कुछ लोगों को स्प्रे, इत्र से एलर्जी हो जाती है।

» दवाओं से एलर्जी

दवाओं से एलर्जी के प्रभाव का दायरा काफ़ी बड़ा है। किसी व्यक्ति के शरीर पर चकते या खुजली हो सकती है या किसी को कोई दिक्कत न हो ऐसा भी सभव है। कुछ दवाओं के प्रति एलर्जी ज्यादा देखी जाती है। एंटीबायोटिक्स में जैसे पैंसिलीन, दर्द निवारक दवाएं, मिर्गी के दौरे की दवाएं और किमोथेरेपी (कैंसर की दवाएं)। दवाओं से होने वाली एलर्जी के लक्षणों में उल्टी से लेकर बालों का झाड़ना और पेट खराब होना और दस्त आदि शामिल हैं। कई बार ब्लड प्रेशर के इलाज में कुछ दवाओं के एंजाइम्स से खांसी, चेहरे व जीभ में सूजन जैसे लक्षण प्रकट होते हैं।

» डायरनोसिस

त्वचा परीक्षण: ये परीक्षण एलर्जी उत्पन्न करने वाले पदार्थ की पहचान के लिए किए जाते हैं।

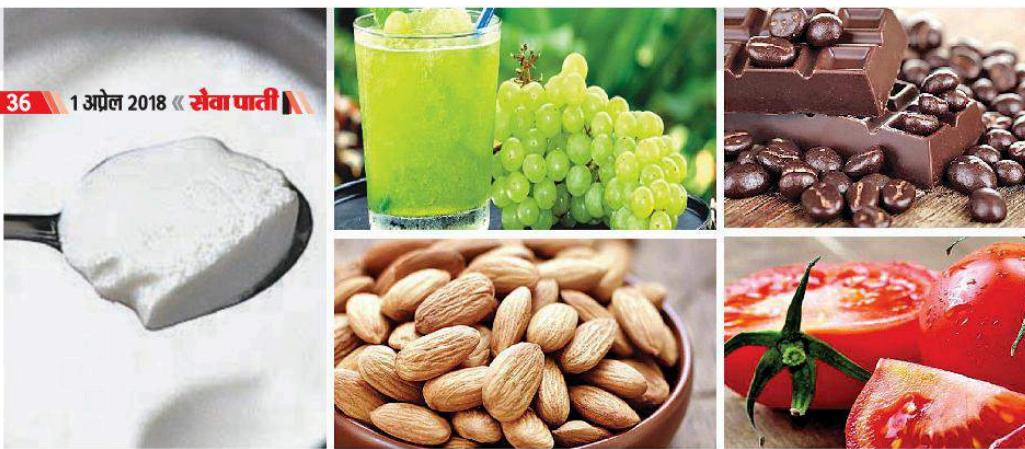
रक्त परीक्षण: रक्त में विशिष्ट एंटीबॉडी से संबंधित परीक्षण किया जाता है।

इनविट्रो परीक्षण: फूड एलर्जी की संभावना का पता करने के लिए किया जाता है।

कीटों के डंक से एलर्जी: मधुमक्खियों और बर्क के डंक की पीड़ा हममें से कई लोग बर्दाशत कर चुके हैं। उस जगह लालिमा और सूजन आ जाती है। अन्य गंभीर लक्षणों में चेहरे, गले और जीभ पर सूजन, सांस लेने में दिक्कत, शरीर में भारीपन, पेट में मरोड़, जी मचलाना और शरीर में चकते और खुजली आदि शामिल है।

उपचार

एलर्जी का इलाज काफ़ी लंबा चलता है। इसलिए रोगी को धैर्यपूर्वक इलाज कराना चाहिए। डॉक्टरों के परामर्श से दवाओं का सही और नियमित प्रयोग करना चाहिए।



सुपरफूड खाने से दूर ही रहेगा बुढ़ापा

आज के दौर में बाजार में खाने - पीने की कई चीजें निलंबित हैं। कई कम्पनियां डिब्बाबंद फूड भी निकालती हैं। जो युवाओं ने पसंद किए जा रहे हैं। लेकिन शायद ही इनमें पोषक तत्वों को लेकर विचार करते हों। डिब्बाबंद और फास्ट फूड का सेवन स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। इनसे शरीर में नोटापा, एसिडिटी, गैस और अपच जैसी समस्या सामने आ रही है। ऐसी स्थिति में हमें अपने खान-पान पर बहुत अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है।

यु

वावस्था में ही ढलती उम्र से मौजूदगी डायबिटीज और हृदय रोगों से लक्षण छुपाने के लिए लोग बचाव में सहायक।

क्या- करू नहीं करते। कुछ

महों कॉम्सेटिक का सहारा लेते हैं तो कुछ जवान बनाए रखने वाली दवाओं पर खूब पैसे बहाते हैं। लेकिन जब पौष्टिक चीजों का सेवन करके लम्बे समय तक जवां और आकर्षित दिखना सुपकिन है। आइए जाने ऐसी ही कुछ पौष्टिक चीजों के फायदे।

अनाज

- विटामिन, फ़ह्बर, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर अनाज त्वचा कोशिकाओं को मजबूत बनाकर बुढ़ापे को रखते हैं दूर।
- ये वजन नियंत्रित रखने व मोटापा कम करने में मदद करते हैं।

ऑलिव ऑयल

- विटामिन ए व बी का बेहतरीन स्रोत, त्वचा कोशिकाओं की मरम्मत तथा विकास में कारगर।
- पॉलीफेनॉल और मोनोसेचुरेटेड फैट की

दही

- त्वचा में नमी बनाएं रखने और कील -मुहासों से मुक्ति और धूप से हुए हानि को कम करने में सक्षम होता है।
- लौकिक एसिड से भरपूर, मृत त्वचा हटाकर ऑक्सीजन सोखने की रोम छिद्रों की क्षमता बढ़ाता है।

डार्क चॉकलेट

- किसी भी अन्य सुपरफूड से ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट, कैटेचिन, एपिकैटेचिन तथा प्रोसाइनाडिन जैसे पॉलीफेनॉल पाए जाते हैं।
- रक्त धमनियों को चौड़ा बनाने में पूरी तरह से कारगर है।

बादाम

- एंटीऑक्सीडेंट, फ़ाइटोकेमिकल्स, एसिड की मौजूदगी बुढ़ापे को रखती है दूर।
- याददाश्त दुरुस्त रखने में भी कारगर।

टमाटर

- टमाटर के लाल रंग के लिए जिम्मेदार लाइपोपीन एक प्राकृतिक सनस्क्रीन है जो त्वचा को अल्ट्रावॉयलेट किरणों के दुष्प्रभावों से बचाता है।
- इससे त्वचा की नमी बनी रहती है।

अंगूर

- अंगूर में रेस्वेरोट्रैंस और पॉलीफेनॉल पाया जाता है। बुढ़ापे की प्रक्रिया पर लगाम कसने वाले जीन को सर्दी य बनाते हैं ये दोनों तत्व।
- कोशिकाओं को ऊर्जा प्रदान करने वाले माइटोकॉन्ड्रिया की क्षमता बढ़ाता है।

ब्रोकोली

- विटामिन सी और फोलेट भरपूर मात्रा में पाया जाता है, कैंसर, दिल की बीमारियों से बचाव में सक्षम है।
- सल्फोराफेन का भी बेहतरीन स्रोत, फ़ार्मिडिकल्स को कोशिकाओं को हानि पहुंचाने से रोकता है। ■■■

पर्व //

आख्यातीज का सांस्कृतिक व धार्मिक महत्व

अक्षय तृतीया अर्थात् आख्यातीज का भारतीय संस्कृति ने बड़ा महत्व है। इस दिन शुभ कार्य अधिक होते हैं। इस दिन मुहूर्त देखने की जल्दत नहीं है।



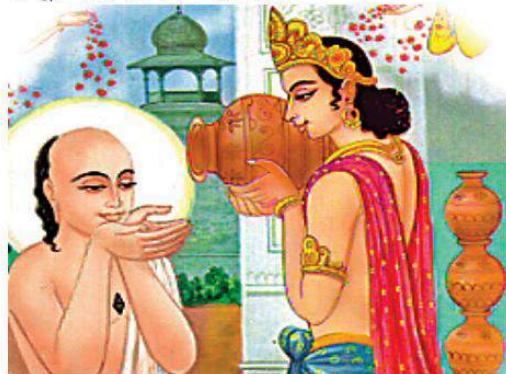
त्रेता युग (रामायण काल) के एक मुनि परशुराम का जन्म इसी दिन हुआ। और इसी दिन जैन धर्म के प्रथम तीर्थकर ने एक वर्ष की तपस्या पूर्ण की। परशुराम को भगवान विष्णु का छ्या अवतार भी कहा जाता है। पौरोणिक वृत्तान्तों के अनुसार उनका जन्म भृगुश्चष्ट महर्षि जमदग्नि द्वारा सम्पन्न पुत्रेष्टि यज्ञ से प्रसन्न देवराज इन्द्र के वरदान स्वरूप पत्नी रेणुका के गर्भ से वैशाख शुक्ल तृतीया को हुआ था। पितामह भृगु द्वारा सम्पन्न नामकरण संस्कार के अनन्तर राम, जमदग्नि का पुत्र होने के कारण जामदग्न्य और शिवजी द्वारा प्रदत्त परशु धारण किये



रहने के कारण वे परशुराम कहलाये। आरम्भिक शिक्षा महर्षि विश्वामित्र एवं ऋषीक के आश्रम में प्राप्त होने के साथ ही

महर्षि ऋषीक से सारंग नामक दिव्य वैष्णव धनुष और ब्रह्मर्षि कश्यप से विधिवत् अविनाशी वैष्णव मन्त्र प्राप्त हुआ। तदनन्तर कैलाश गिरिश्रंग पर स्थित भगवान शंकर के आश्रम में विद्या प्राप्त कर विशिष्ट दिव्यास्त्र विद्युदभि नामक परशु प्राप्त किया। शिवजी से उन्हें श्रीकृष्ण का त्रैलोक्य विजय कवच, स्तवराज स्तोत्र एवं मन्त्र कल्पतरु भी प्राप्त हुए। कठिन तप से प्रसन्न हो भगवान विष्णु ने उन्हें त्रेता में रामावतार होने पर तेजोहरण के उपरान्त कल्पन्त पर्यन्त तपस्यारत भूलोक पर रहने का वर दिया।

जैन धर्मविलम्बियों का भी यह महान् धार्मिक पर्व है। इस दिन जैन धर्म के प्रथम तीर्थकर श्री ऋषभदेव भगवान ने एक वर्ष की पूर्ण तपस्या करने के पश्चात् इश्वु (शोरडी-गन्ने) रस से पारायण किया था। जैन धर्म के प्रथम तीर्थकर श्री आदिनाथ भगवान ने सत्य व अहिंसा का प्रचार करने एवं अपने कर्म बंधनों को तोड़ने के लिए संसार के भौतिक एवं परिवारिक सुखों का त्याग कर जैन वैराग्य अंगीकार कर लिया। सत्य और अहिंसा का प्रचार करते-करते आदिनाथ प्रभु हस्तिनापुर गजपुर पथारे जहाँ इनके पौत्र सोमयश का शासन था। प्रभु का आगमन सुनकर सम्पूर्ण नगर दर्शनार्थ उमड़ पड़ा।



राजकुमार श्रेयांस कुमार ने प्रभु आदिनाथ को पहचान लिया और तत्काल शुद्ध आहार के रूप में प्रभु को गन्ने का रस दिया, जिससे आदिनाथ ने ब्रत का पारायण किया। गन्ने के रस को इश्वुरस भी कहते हैं इस कारण यह दिन इश्वु तृतीया एवं अक्षय तृतीया के नाम से विख्यात हो गया। ■■

दानवीर भामाशाहों का हार्दिक आभार जिन्होंने असहायों की मदद की



श्री अशोक गुप्ता
हरियाणा



श्री ओम प्रकाश शर्मा
पट्टियाबाद
हरियाणा



श्री लला जैन
गुजरात
गुજरात



श्री जगती गीता गुटानी
गर्ड विल्स



श्री रण शर्मा
शिंगल
हिमाचल प्रदेश



स्व. श्रीमती हंसा बेन
कोटडिया
बुलढाणा, गळगाढ़



श्रीमती लक्ष्मणी बाई
सिंह, जोतगढ़, पंजाब



श्री संतोष कुमार
बरेली
उत्तरप्रदेश



श्री एवं श्रीमती श्याम नारंग
हल्दानी, उत्तराखण्ड



श्री विनायक शर्म-श्रीमती लक्ष्मी देवी
देहानु, उत्तराखण्ड



श्री एवं श्रीमती सुनातन लेहर
सर्वोपाल, उत्तीर्णा



श्री पी.सी. कंसल एवं श्रीमती सरिता कंसल
गण्डियाबाद



श्री ईश्वर सिंह निगमवाल-श्रीमती कृष्णा
देवी, करेलाबाद, हरियाणा



श्री एवं श्रीमती प्रभुत्याल पटेल
सिंधनी, मध्य प्रदेश



श्री एवं श्रीमती शम शर्मा
सेहरी कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश



श्री गुर्देवी देवी व सुलोचना देवी
लालीगुड़ा, तेलगुन्ना



श्री गोविंद पटेल-श्रीमती आनंदी ओझा
लैनीताल, उत्तराखण्ड



श्री अशोक कुमार-श्रीमती नमता एवं
परिवार, तुड़ाव, हरियाणा



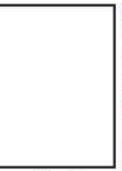
श्री दिलबग सिंह रात-श्रीमती सलोकरी
देहानु, उत्तराखण्ड



श्री जयेन्द्र प्रसाद एवं श्रीमती सुपीला चांडक
जयपुर, राजस्थान



श्रीमती सरोज देवी
सूरत
गुजरात



व्यापारी संगठन देवका
श्री मुहम्मद अब्दुल
श्री राजवतार अवाल, छ.ग.



श्री एवं श्रीमती अवगाल
गोपीनाथ
उत्तरप्रदेश

नायायण सेवा संस्थान

सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002
फोनम्बर : 0294-6622222, मो. : 09649499999, फैक्स नम्बर : 0294-6661030

फोटो

आपश्री का पूर्ण विवरण

1. दानदाता का नाम :	2. दानदाता की आईडी
---------------------	--------------------

3. कम्पनी :

4. आधार नम्बर :

5. पूर्ण पता :

6. नया पता :

7. मो. नम्बर :

एसटीडी :

वाट्सअप नं. :

8. ई-मेल :

9. कार्य सर्विस बिजनेश कम्पनी

पद कम्पनी नाम :

10. पारीवारिक सूची नाम

संबंध

दर्दि दिनांक

11. संस्थान के प्रति आपश्री के सूझाव

सादर निवेदन : कृपया उपरोक्त फॉर्म में आपश्री का पूर्ण विवरण भरकर लौटी डाक से भिजवाने का श्रम करवे जिससे संस्थान के डाटाबेस में आप से सम्बन्धित जानकारी पूर्ण हो सके। आपश्री द्वारा संस्थान के सेवा प्रकल्पों में सहयोग देने के लिए बहुत-बहुत आगार.....।

परफॉर्मेंट कर मैंगे

रहस्याक्षर

नारायण दिव्यांग सहायता केन्द्र

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

काठमाण्डू, नेपाल
श्री संदीप माखरिया, 09779851021098

हजारीबाग
श्री दृगरमल जैन, मो.-09430175837
अस्पण्ड ज्योति ज्ञान केन्द्र, भेन रोड
सदर थाना गल्लीह-जारीबाग (झार.)

केयल (हरियाणा)
श्री पंकज विनिधिला, मो. 09896323203

खरसिया
श्री बजरंग ब्रह्मल, मो.-09329817446
शानि झुसेज, निया चन्दन तालाब
शनि मान्दर के पास, खरसिया (छग.)

कोटा
श्री रवि झंघवर, श्री जगदीश आकाश
मो.-09414189363, 8502079467
5-प-11, दर्शन मेंपाल, महावीर नगर
विस्तार, सुधापाल के पास, कोटा

चार्डीगढ़
श्री ओमप्रकाश गोलम, मो. 9316286419
म.न.- 3658 संकर-46/सी, चार्डीगढ़

परभणी (महाराष्ट्र)
श्रीमती मंजु दरडा-मो. 09422876343

जग्मु
श्री जावीषंग गांगुला, 09419200395
गुरु आशीर्वाद कूटीर, 52-सी
आपाटीमंट शिव शक्ति नगर जम्मु

राजकोट
श्री तरुण नागदा, मो. 09529920083
भगत सिंह गांडे के सामने आकाशवाही
चौक, शिवशक्ति कॉलोनी, ब्लॉक
नं. 15/2 यूनिवर्सिटी रोड, राजकोट

जयपुर, चौगान स्टै.
श्री नन्दी कुमार खण्डलवाल
मो. 8696002432, वी-16
गोविंददेव कॉलोनी, चौगान स्टॉडियम
के पीछे, गणपौरी बाजार, जयपुर (राज.)

जालना (महाराष्ट्र)
श्रीमती विजया भूतडा, 02482-233733

महोना शारामा
श्रीमान राम आसर-मो.-9935232257
सिन्धी कॉलोनी, गांधीनगर-महोना (उ.प.)

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

धनबाद (झारखण्ड)
श्री भगवानदास गुप्ता-09234894171
07677373093 गांव-नायो खुर्द
मो.-गोमई बालिया, जिला-हजारीबाग

दीपाक, कोरवा
श्री सुरजल जी अग्रवाल
मो. 9425536801
दीपाक, कोरवा (छग.)

पाचोरा (महाराष्ट्र)
श्री सीताराम जी-मो. 9422775375

शाहदरा शारामा
श्रीमान विश्वल जी अग्रोदा-8447154011
श्रीमान रविशंकर जी अग्रोदा-9810774473
IV/1461 गली नं. 2 शालीमार पार्क, D.C.B.
ऑफिस के पास शाहदरा (झ.दिल्ली)

नागपुर
श्री हेमन मंदिरवाल
मो. 09529920092
13, अम्बाजारी ल-आठट निट रसीरिंग
के सामने, घरमंपेट कॉलोनी के पीछे,
ब्लूमिंग बड़ेस कॉलोनीवेट स्कूल, नागपुर

बालोतरा (राज.)
श्री ज्वेतनप्रकाश गोवर्ल
मो. 9460666142

विलासपुर (उ.प.)
डॉ. योगेश गुप्ता
मो.-09827954009

मधुरा
श्री दिलीप जी वर्मा, मो. 0899366480
09027026890, 1, द्वारिकापुरी, कंकाली

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

मुम्बई
श्री प्रेम सागर गुप्ता, मो. 9323101733
सी-5, रामवाला, वी.पी.स. रोड,
झोपरी रोड नवार-2, वेस्ट मुम्बई, मुम्बई

मुम्बई
श्रीमती रानी दुलाली, न.-028847991
9029643708, 10-वी.वी.
वाइसराय पार्क, टाकुर विलेज
का-नीवाली, मुम्बई-400101

मुम्बई (कान्दिवली)
श्री चिंमनभाई मेहता
मो. 09303256227, 56-58 जनसुख
अपार्टमेंट, कस्तुरबा रोड
मुम्बई कान्दिवली (प.) 400067

नवगाना (हरियाणा)
श्री धर्मपाल गांव, मो.-09466442702,
श्री राजेन्द्र पाल गांव मो.-9728941014
165-हाऊसिंग बांड कॉलोनी नवगाना, जीन्द

कोलकाता
श्री नारायण सिंह राजपुराहित
मो. 09529920097,
म.न.-158, वी.ब्लॉक, लेक टाइन
कोलकाता-700089 (प.ब्र.)

आकोला
श्रीमान हरिश जी मानधन
मो.न.- 9422939767, आकोल मोटर
स्टैंड, आकोला (महाराष्ट्र)

आगरा शारामा
श्रीमान ओम प्रकाश जी अग्रवाल
मो.न.- 9897068974, 64ए ओल्ड
विजयनगर कॉलोनी, आगरा (उ.प.)

गुरुग्राम
श्री गणपत राजवा, मो.-09529920084
973/3 गली न. 3 राजीव नगर
ईस्ट, राज टेल के सामने,
गुरुग्राम (हरियाणा)

हापुर (उ.प.)
श्री मनोज कंसल
मो.-09927001112, डिलाइट
टैन्ट हापुर, कबीरी बाजार, हापुर

हायरस (उ.प.)
श्री दास बुजेन्द्र, मो.-09720890047
दीनकुटी सत्संग भवन, सादाबाद

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

सुमेरपुर (राज.)
श्री गणेश मल विश्वकर्मा
मो. 09549503282

मुम्बई
श्री ललित लौहार, मो. 9529920088
श्री युक्ति सेन, मो.-09529920090
श्री जमना शंकर चंद्रिया
मो.-09529920089
श्री आनन्द सिंह, मो. 07073452174
एफ 1/3, हरि निकेतन सोसायटी,
सीएचएस लि., अपोनिंजट बसन्त।
गैलेक्सी, गौरगांव बैस्ट, मुम्बई

नारायण निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर

रायपुर
श्री भरत पालीबाल, मो. 7869916950
मोरा जी राव, म.न.-29/500 दीवी
टाकर रोड, गली नं.-2, फेस-2
श्रीरामनगर, पो.-शंकरनगर, रायपुर, छग.

गाजियाबाद
श्री भंवर सिंह राठौड़
मो. 08588835716, 184, सेठ
गोपीमल धर्मशाला कॉलावालान,
दिल्ली गेट
गाजियाबाद (उ.प.)

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

रोहिणी
श्री माणक सोलंकी मो.-08588835717
श्री लेद प्रकाश शर्मा मो.-08588835719
श्री प्रब्जन साहू मो.-08588835718
सी-7/232, संकर-8, स्टीरिंग पूल
के पास, रोहिणी, दिल्ली-85

मोदीनगर, उ.प.
एस.आर.एम. कॉलेज के सामने,
मॉडेन एकेडमी रखूल के
पास, मोदीनगर

बड़ोदा
श्री जितेश व्यास
मो. 09529920081, म.न.-वी-13 वी-
एस.टी.सोसायटी, टीवी हाउसीटल के
पीछे, गोत्री रोड,
बड़ोदा - 390021

शाहदरा, दिल्ली
डॉ. राजीव मिश्चा
वी-85, ज्योति कॉलोनी, दुग्धपुरी
चौक, शाहदरा, दिल्ली-32

अन्वाला
श्री भंवर सिंह राठौड़, मो. 7023101160
सविता शर्मा, 669, हाऊसिंग बांड
कॉलोनी अरबन स्टेट के पास,
संकर-7 अन्वाला (हरियाणा)

नारायण निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर, नारायण कृत्रिम अंग निर्माण एवं केलिपट सूजन वर्कशॉप

अहमदाबाद

श्री कैलाश चौधरी
मो.: 09529920080
सी-५, कुशाल अपार्टमेंट,
शाहीबाग अण्डर झीज के पीछे,
शाहीबाग, अहमदाबाद (गुजरात)

जयपुर

श्री विक्रम सिंह चौहान
मो.: 9928027946
बटीनारायण लैंड फिजियोथेरेपी
हॉस्पिटल एण्ड रिचर्सेंसेन्टर
वी-५०-५१ सन्नाईजी स्टी
मोक्ष मार्ग निवास
झोटवाडा, जयपुर

बैंगलोर

श्री खुबीलाल मेनारिया
मो.: 09341200200
म.नं.-५०७/४, (१२९-२)
न्यू डायगोनल
रोड, भीमा ज़िलहस के पीछे
३-बॉक्स, जयानगर
बैंगलूरु (कर्नाटक)

इन्दौर

श्री जितेंद्र पटेल
मो.: 09529920087
जी-१, विनीत श्री सम्पदा, १४ कल्पना
लोक कॉलोनी, खजराना निवास
इन्दौर (म.ग्र.)

सूरत

श्री अचल सिंह
मो.: 09529920082,
२७, समाट टाइन शीप, समाट स्कूल के
पास, परवत पाटीया
२/८६५ हीरा घोंडी 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 जगन्नाथ खाटी, मो.: 8588835711
०९९९९१७५५५, कटारा बीच्यान,
अम्बर होटल के पास, फतेहपुरी
दिल्ली-६

हैदराबाद

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

आगरा

श्री ज्ञान गुर्जर, मो.: 7023101174
१२७, नोर्थ विजय नारा कोलोनी
राधा कृष्ण मन्दिर के पास, पंजाब
नेशनल बैंक के पीछे, आगरा (उप्र.)

मानव जी के प्रेरणा पुंज



स्व. आचार्य श्री राम शर्मा एवं
मंगवती देवी जी



श्री मानव जी के पूज्य पितामही
स्व. श्री मदन लाल जी एवं
मातृश्री सोहिनी देवी जी



संस्थान के परम संरक्षक
श्री रमेश भाई चावडा
यूके

संस्थान के सम्बल



स्व. श्री राजकल जी
“एस.” ज्ञान
ऐश्वर्य, ग्रेट नेट यू
निवेदिति विकास, पाटी (उप.)



स्व. श्री बालासाहेब
भैरव लोह विशेषज्ञ



स्व. श्री गणेश जी
गोविंद/विवियाली
(लोह टेक)



नारायण चिल्ड्रन एकेडमी

आपश्री से विनाश अनुरोध है कि ग्राहीण
क्षेत्रों के निर्धन परिवारों के बच्चों को शिक्षा
हेतु अपना योगदान प्रदान करें ताकि आपश्री
के आरीवर्दि एवं योगदान से ये बच्चे आल
निर्भा छोटे देश के विकास में सम्मान के
साथ अपना योगदान सुनिश्चित कर सकें।

- एक बच्चे की शिक्षा हेतु दानशी (कक्ष के
जी से बारहवीं तक ४.५ लाख रुपये)
- एक कक्ष (२० बच्चों) की शिक्षा हेतु दान
शी १ वर्ष के लिए ६ लाख रुपये
- सम्पूर्ण बैच (२० बच्चों) की (केजी से
बारहवीं) तक की शिक्षा हेतु दान शी ९०
लाख रुपये
- एक बच्चे का शिक्षा, गोजन, स्टेशनरी
आदि का सम्पूर्ण जासिक खर्च ३०००
रुपये
- एक बच्चे का सम्पूर्ण खर्च ३६ हजार रुपये

आपकी अपनी संस्था

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



**Sewa
Parmo
Dham**
MAKE 'GIVING' YOUR HABIT



(कृपया मदद करें
गर्ननीर बीमारियों से
पीड़ित बच्चों की)

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

हृदय सेवा एवं गर्ननीर बीमारियों से पीड़ित मासूलों के लिये करें सहयोग

संख्या	सहयोग राशि
1 बच्चे के ऑपेरेशन हेतु प्रारंभिक सौजन्य	1,25,000
1 बच्चे के ऑपेरेशन हेतु आर्थिक सौजन्य	31,000
1 बच्चे के ऑपेरेशन हेतु दवाईयाँ सौजन्य	21,000

कृपया आपश्री अपना दान-सहयोग चैक/झाप द्वारा सेवा परामर्श दर्तक के पक्ष में ट्रस्ट के पारे पर मेजने का काट करे अथवा अपना दान-सहयोग ट्रस्ट के

 2973000100078348 <small>(IFSC CODE-PUNB0297300)</small>	 693501700358 <small>(IFSC CODE-ICIC0006935)</small>	 661510110002880 <small>(IFSC CODE-BKID0006615)</small>
 910010039986608 <small>(IFSC CODE-UTIB0000097)</small>	 36114271342 <small>(IFSC CODE : SBIN0011406)</small>	

मेरे सीधे जमा करवाकर पे इन स्लीप मेजकर सूचित करने की कृपा करावे।
आपश्री गर्ननीर बीमारियों से ग्रस्त ऐसी भाई-बच्चों 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 कर्णणा-सेवा मेजें

आदरणीय अध्यक्ष महोदय,

गैर (नाम) सहयोग गद

उपलक्ष्य नं./स्मृति नं.

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

पूर्ण पता

जिला पिन कोड राज्य

गो. नं. गट्सअप नं. ई-गेल

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 पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टेल नम्बर JDHN01027F

Bank Name	Branch Address	RTGS / NEFT Code	Account
Allahabad Bank	3, Bapu Bazar	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	16 Saheli Marg	IBKL0000050	050104000157292
Kotak Mahindra Bank	8-C, Madhuban	KKBK0000272	0311301094
Punjab National Bank	Kalaji Goraji	PUNB0297300	2973000100029801
Union Bank of India	Udaipur Main	UBIN0531014	310102050000148
State Bank of India	H.M. Sector-4	SBIN0011406	31505501196
VIJAYA BANK	Gupteshwar Road Titardi	VIJB0007034	703401011000095
Yes Bank	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, सेवटट-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

विभिन्न चैनलों पर संस्थान के सेवा कार्य

भारत में संचालित	विदेश में संचालित (हिन्दी)	विदेश में संचालित (अंग्रेजी)
■ आस्ट्रिया 9.00 am- 9.20 am 7.40 pm- 7.55 pm	■ जी.टी.वी. 5.00 am- 6.00 am ■ संस्कार 7.40 pm- 8.00 pm	■ JUS PUNJABI 4.30 pm-4.40 pm (Sat-Sun only) ■ APAC 8.30 am -9.00 am
■ संस्कार 7.50 pm- 8.10 pm	■ पारस टी.वी. 4.20 pm- 4.38 pm ■ अरिहन्ता 7.30 pm- 7.50 pm	■ SOUTH AFRICA 8.00 am -8.30 am (CAT) ■ UK 8.30 am - 9.00 am ■ USA 7.30 am - 8.00 am (ET)
■ आस्ट्रिया 7.40 am- 8.00 am	■ (सत्संग) 7.10 pm- 7.30 pm	■ MIDDLE EAST 8.30 am -9.00 am (UAE)

सेवा-पाती (मासिक पत्रिका) मुद्रण तारीख 1 अप्रैल, 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 जगत 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

44



अपनी शारी की वर्षगांठ
एवं जन्मदिवस
ननाइये...दिव्यांगों के संग

निःशुल्क ऑपरेशन करवाकर

मात्र
₹ 5000/-

आपकी खुशियाँ...
दिव्यांगों की मुस्कान

निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की जानकारी हेतु कॉल करें :
0294-6622222, 09649499999



नारायण सेवा संस्थान
जर्जर सेवा नारायण सेवा