

# मन के जीते जीत सदा

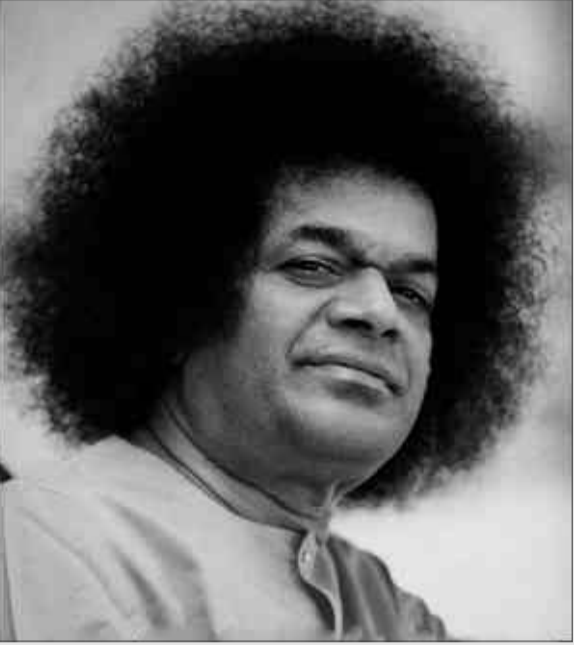
दैनिक

● मुद्रण तारीख-23-01-2016

● अंक-412 ● तारीख-24 जनवरी 2016, पौष शुक्ल पक्ष-15 ● रविवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-2 ● मूल्य-1 रुपया

● पृष्ठ-01

## अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



सारे बोझ को अपने सर से उतार कर भगवान को सौंप दो।

## तिरुपति की तरह शिर्डी में भी भुगतान देकर दर्शन, VIP पेड सुविधा



शिर्डी। शिर्डी में साई समाधी दर्शन के लिए वीआईपी पेड सुविधा है। इस व्यवस्था के बाद कतार में लगरकर दर्शन लेने वाले आम भक्तों की परेशानी कुछ कम हुई है। आम भक्त भी वीआईपी दर्शन कर सकेंगे। उन्हें केवल अपना पहचान-पत्र दिखाना होगा। यह सुविधा प्रतिदिन उपलब्ध रहेगी। इसका शुल्क दर्शन के लिए 100 रुपए प्रतिव्यक्ति, आरती के लिए 300 और काकड़ आरती के लिए 500 रुपए प्रतिव्यक्ति होगा।

## सन्त कपूर की वह लौ है जो रोशनी फैलाती है।

इन्द्रियों अग्नि की तरह हैं। तुम्हारा जीवन अग्नि के समान है। इन्द्रियों की अग्नि में जो कुछ भी डालते हो, जल जाता है। यदि तुम गाड़ी का टायर जलाते हो, तो दुर्गन्ध निकलती है और वातावरण दूषित होता है। परन्तु यदि तुम चन्दन की लकड़ी जलाते हो, तो चारों ओर सुगन्ध फैलती है। कोई अग्नि प्रदूषण फैलाती है और कोई अग्नि शोधन करती है।

‘बोन फायर’ के चारों ओर बैठकर उत्सव मनाते हैं और चिता की अग्नि के चारों ओर शोक मनाते हैं। जो अग्नि शीतकाल में जीवन को सहारा देती है, वही अग्नि विनाश भी करती है।

तुम भी अग्नि की तरह हो। क्या तुम वह अग्नि हो जो वातावरण को धुँएँ और गन्दगी से दूषित करती है या कपूर की वह लौ जो प्रकाश और खुशबू फैलाती है? सन्त कपूर की वह लौ हैं जो रोशनी फैलाते हैं, प्रेम की ऊष्णता फैलाते हैं। वे सभी जीवों के मित्र हैं। उच्चतम श्रेणी की अग्नि प्रकाश और ऊष्णता फैलाती है। मध्यम श्रेणी की अग्नि थोड़ा प्रकाश तो फैलाती है, मगर साथ ही थोड़ा धुँआ भी। निम्न श्रेणी की अग्नि सिर्फ धुँआँ और अँधकार फैलाती है। विभिन्न प्रकृति की अग्नियों को पहचानना सीखो।

यदि तुम्हारी इन्द्रियाँ भलाई में लगी हैं, तो तुम प्रकाश और सुगन्ध फैलाओगे। यदि बुराई में लगी हैं, तुम धुँआँ और अन्धकार फैलाओगे। ‘संयम’ तुम्हारे अन्दर की अग्नि की प्रकृति को बदलता है।

— श्री श्री रविशंकरजी

## चौपाई



जामवंत के बचन सुहाए।

सुनि हनुमंत हृदय अति भाए ॥

तब लगि मोहि परिखेहु तुम्ह भाई।

सहि दुख कंद मूल फल खाई ॥

जाम्बवान् के सुन्दर वचन सुनकर हनुमान जी के हृदय को बहुत ही भाये। वे बोले — हे भाई! तुम लोग दुःख सहकर, कन्द-मूल-फल खाकर तब तक मेरी राह देखना ॥ 1 ॥ (सुन्दरकाण्ड/रा.मा.)

## धूप-स्नान

सच है कि मनुष्य को ऊर्जा धूप स्नान से मिलती है। जिस घर में सूरज की रोशनी नहीं जाती उस घर में डॉक्टर जाता है। जहाँ पर सूरज की रोशनी नहीं पहुँचती वहाँ पर कीटाणु पनपते हैं। हड्डियाँ जितनी अधिक मजबूत होंगी शरीर उतना ही सुझौल और मजबूत होगा। हड्डियों को सबसे अधिक मजबूती विटामिन ‘डी’ से मिलती है। विटामिन ‘डी’ सूरज की रोशनी से शरीर स्वयं बना लेता है।



विधि— जमीन पर चटाई बिछाकर सीधे लेटकर धूप लें। उसके बाद पेट के बल लेटकर धूप लें। फिर दायाँ-बायाँ करवट बदलकर पूरे शरीर में धूप लगने दें। 5 मिनट से 30 मिनट तक मौसम तथा शरीर की स्थिति के अनुसार करें।

सावधानी:-

- धूप स्नान लेने से पहले सिर को पानी से अच्छी तरह धो लें। एक गिलास पानी जरूर पी लें।
- ठंड के दिनों में जहाँ पर बहुत ठंडी हवा का तेज झोंका न लगता हो, धूप लें।
- धूप स्नान का समय धीरे-धीरे बढ़ायें।
- धूप स्नान के बाद सादे पानी में स्नान अवश्य करें।

## सौन्दर्य - बोध : सेवा-बोध



मौर्य साम्राज्य की राजधानी के बाहर यमुना तट पर वासवदत्ता मैले-कुचैले वस्त्र पहने रुग्ण अवस्था में पड़ी हुई थी, जो किसी समय मथुरा की सर्वश्रेष्ठ नर्तकी और सुन्दरी मानी जाती थी। रसिकों का उसके निवास पर जमघट लगा रहता था। समय की मार ने उसका सारा धन-वैभव छीन लिया। गम्भीर रोग के कारण

शरीर घावों से भर गया और असहाय असवस्था में उपेक्षित हो यमुना तट पर अपना जीवन बिता रही थी।

अचानक भिक्षु उपगुप्त उधर से निकला और वासवदत्ता की दयनीय स्थिति देखकर ठिठका। उसने कहा-‘मैं आ गया हूँ, वासव।’ वासवदत्ता ने भी उसे पहचान लिया। उसे अतीत की वह घटना याद आई, जब उसने अपने भवन में इस भिक्षु को आमन्त्रित किया था। इस भिक्षु के स्वास्थ्य, सौन्दर्य और तेज पर मुग्ध होकर उसे अपने पास ही रहने की प्रार्थना की थी। तब इस भिक्षु उपगुप्त ने वासवदत्ता की प्रार्थना को छुकराते हुए कहा था कि अभी तुम पर जान देने वाले बहुत हैं। जब तुम्हें मेरी वास्तविक जरूरत होगी तो मैं खुद ही तुम्हारी सेवा में आ जाऊँगा। अचानक उपगुप्त को आज अपने पास पाकर वासवदत्ता को उसका पुराना वादा याद आ गया। वासवदत्ता ने कहा-लेकिन मेरे पास अब आने से क्या लाभ उपगुप्त! अब तो मेरे पास रूप, यौवन, सौन्दर्य, धन आदि कुछ भी तो नहीं है।

उपगुप्त ने कहा-तभी तो मेरे आने का समय आया है। तुम्हें मेरी आवश्यकता अब है। ऐसा कह उपगुप्त वासवदत्ता के गन्दे घाव धोने लगा। घावों पर औषधियों के लेप लगाए। वासवदत्ता की आँखों में आँसू बह रहे थे। सौन्दर्य, प्रेम और सेवा का अन्तर समझ में आ रहा था।

## भविष्यवाणी



अंग्रेज हुकूमत ने वीर सावरकर को काले पानी की सजा सुनाकर अंडमान भेज दिया। उन्हें दो जन्मों (तकरीबन 50 वर्ष) की सश्रम कारावास की सजा सुनाई गयी थी। उनके गले में 40 वर्ष कारावास का पट्टा देखकर जेलर ने उनसे पूछा-‘क्या तुम 50 वर्ष की सजा काटने तक जिन्दा रह सकोगे?’

वीर सावरकर ने दृढ़ स्वर में कहा- ‘मैं तो अवश्य जीवित रहूँगा पर ये भी निश्चित है कि अंग्रेज हुकूमत की जड़ें इतनी अवधि से पूर्व भारत से नेस्तनाबूद हो जायेगी।’ इतिहास साक्षी है, वीर सावरकर की भविष्यवाणी पूर्णतः सत्य सिद्ध हुई।

## आलूबुखारे से हड्डियों को मिलेगी ताकत

आलूबुखारे का नाम सुनते ही मुंह में पानी आ जाता है। कहते हैं कि एक कटोरा भर के फलों में जितने पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं उतने ही एक आलूबुखारे में होते हैं। आलूबुखारा कई पोषक तत्वों और मिनरल्स से भरपूर होता है। इसमें विटामिन, कैल्शियम, मैगनीशियम, कॉपर, आयरन, पोटेशियम और फाइबर मौजूद होते हैं। आलूबुखारा खाने से कैंसर, डायबिटीज और मोटापे संबंधी कई गंभीर रोगों में आराम मिलता है। अस्थिभंग की आशंका नहीं एक शोध के अनुसार रोजाना आलूबुखारा खाने से अस्थिभंग यानी हड्डियों की क्षति की आशंका को कम किया जा सकता है। आयु बढ़ने के साथ ही हड्डी टूटने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में सूखा आलूबुखारा हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है।

इसके लाभ हैं कई -

- आलूबुखारे में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है। इससे पेट संबंधी समस्या दूर होकर पाचनक्रिया दुरुस्त रहती है। इसके सेवन से पेट में भारीपन नहीं होता है और आंतों को भी आराम मिलता है।
- आलूबुखारे में फैंट की मात्रा कम होती है जिससे मोटापा नहीं बढ़ता और वजन नियंत्रण में रहता है।
- इसमें विटामिन ए और बीटा कैरोटीन अधिक मात्रा में होता है। विटामिन-ए, आंखों को स्वस्थ रखने में मदद करता है।
- आलूबुखारे में पोषक फाइबर जिया एक्साथिन होता है जो आंखों के रेटिना को मजबूत बनाता है।
- आलूबुखारा कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है। इसमें घुलनशील फाइबर होता है जो शरीर में बढ़ने वाले कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण रखता है।
- यह बालों से संबंधित समस्याओं में राहत दिलवाने में मदद करता है।

इन बातों का रखें ध्यान

आलूबुखारे में आयरन होता है जो एनीमिया (रक्त की कमी) के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट की मौजूदगी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। इसके कई तरह के पोषक तत्व शरीर को नियंत्रित करने का काम करते हैं। कोई भी व्यक्ति इसे खा सकता है लेकिन जिन्हें गले में खराश, खांसी और जुकाम की समस्या हो वे इन्हें खाने से परहेज करें। एक दिन में इनकी 100 से 150 ग्राम मात्रा खाई जा सकती है। जहां तक संभव हो इन्हें इनके मौसम में ही खाना चाहिए।



गतांक से आगे ...

## मानव मन के बोल

महाजनों येन गतः पन्थाः



उन्हें दे दी। उन्होंने पढ़ी, कुछ मुस्कुराये... पिन निकाली। कागजों को फाड़ा, गंदगी के टोकरे में डाल दिया। जिसने लिखा उसने कहा कि क्या किया? मेरे कागजों को पढ़ने के बाद फाड़ क्यों दिया? बोले काम की चीज रख ली।

तुलसी इस संसार में,  
भाँति-भाँति के लोग  
सबसे हिल-मिल चालिये,  
नदी नाव संजोग।

एक दिन सोच रहा था कैलाश! कितना पुण्य किया है। बहुत पुण्य किया है। ऐसे बापूजी मिले, माताजी मिले, परिवार मिला।

उन्हीं दिनों में पिताजी भीण्डर ग्राम में आए तो देखा कि श्रीनाथ जी का मन्दिर बंद है। तो किवाड़ को खटखटाया। अंदर से बंद था। खिडकी भी अंदर से बंद थी। तुरन्त कई लोगों को कहा कि अपना मंदिर बंद क्यों है। लोगों ने कहा 2-4 दिन से बंद है। पिताजी ने उस दरवाजे को तोड़ा और अंदर देखा कि भगवान की मूर्ति से कपड़े, आभूषण गायब हैं और मूर्ति को तोड़ने की कोशिश की थी और सारा सामान ले गया। अरे! भगवान को बेच दिया तुमने। गहने भी चोरी कर लिये। पिताजी की आँखों में आँसू आ गये। तुरन्त भगवान के वस्त्र मंगाए, तिलक लगाया, स्नान कराया, आरती की, नैवेद्य चढ़ाया।.....

क्रमश अगले अंक में ...

**सम्पादकीय**

तुलसी मीठे वचन ते, सुख उपजत चहुं ओर।  
वशीकरण इक मंत्र है, तज दे वचन कठोर।।

आज संसार नरक रूप हो गया है। वह किसलिए ? इसलिए न, क्योंकि ईर्ष्या-द्वेष और घृणा की अंधियारी ने हमें चारों ओर से घेर लिया है, उसे चीर कर बाहर निकलने की हमारी शक्ति सो चुकी है। हमारे बहुत से दुःख केवल दूसरों के प्रति हमारे संशय से पैदा होते हैं। जिसे हम जरा-सी, मुस्कान देकर अपना बना सकते हैं, उसे सिकुड़ी हुई भौंहों से दूर कर देते हैं। यदि हम सहानुभूति के साथ दूसरों के जीवन को स्पर्श करें तो वे कैसे ही पत्थर क्यों न हों, अवश्य पानी-पानी हो जायेंगे। नज़र का जादू बड़ा गहरा होता है, प्रेम की एक चितवन युगों की जमी हुई दुर्भावनाओं को काट कर बहा देती है। वह सीधे हमारे हृदय में प्रवेश कर समस्त उदासीनता को जड़ से उखाड़ फेंकती है।

प्रेम दुर्लभ नहीं, हमारे लिए सर्वत्र सुलभ है। हर स्थान, हर व्यक्ति, हर प्राणी में हम उसे प्राप्त कर सकते हैं। वास्तविक कठिनाई यही है कि हम अपने हृदय का दरवाजा बंद कर रखते हैं, और पाहुन कुंडी खटखटा कर, कोई आवाज़ न आने पर लौट जाता है। स्वामी रामतीर्थ अमेरिका जा रहे थे। जब जहाज़ बंदरगाह के पास पहुंचने लगा तो अन्य यात्रियों ने उतरने की तैयारियाँ शुरू की। कितने ही लोग "डेक" पर दूरबीन लगाए अपने स्वजनों को देखने लगे। तब रामतीर्थ को चुपचाप निर्द्वंद्व बैठे देख कर एक अमेरिकन ने कहा—"तुम कहाँ जाओगे ?— क्या तुम्हारा कोई मित्र नहीं जो तुम्हें लेने आए ?" रामतीर्थ ने अत्यंत विश्वास और प्रेमभरी दृष्टि से उसकी ओर देखा और फिर कंधे पर हाथ रख कर कहा—"क्यों, क्या तुम मेरे मित्र नहीं हो ? मैत्री की जादुई दृष्टि ने सदा के लिए उन दोनों को रेशमी डोरी में बाँध दिया।

प्रेम हमारे जीवन का रसायन है। इसके आने से हमारे भीतर रस और आनंद आता है, जिन्दगी की थकान हल्की होती है, यात्रा में सुख मिलने लगता है। हमारे चिरानंद घरों में आनंद और प्रफुल्लता लाने वाला, अध्ययन में हमारे श्रम को हरने वाला, हमें इंसानियत की नई दृष्टि देने वाला, नौकरी की विवशताओं में प्रेरणा व दिलचस्पी के नए स्रोत पैदा करने वाला कौन है ? प्रेम ही तो है।

**भोग की कामना के त्याग के लिए  
भगवान की शरण में**



चित्त जिसकी लालसा करता है उसे पाता है। जगत् में दो हैं— एक भोग पदार्थ और दूसरे भगवान्। चित्त भोग का चिन्तन करता है तो भोग मिलता है। भगवान् का चिन्तन करता है तो भगवान् मिलते हैं। चित्त भोग का या भगवान् का चिन्तन क्यों करता है? इसका उत्तर यह है कि शाश्वत सुख के लिये, अखण्ड आनन्द के लिये। जो सुख या आनन्द अखण्ड नहीं है, बल्कि परिणाम में श्रम, क्लेश, भय, चिन्ता और दुःख प्रदान करता है, उसको उसी प्रकार ठीक-ठीक जान लेने पर चित्त उसकी इच्छा नहीं करता। जगत् के अनेकों संस्कार चित्त को भुलावे में डालते हैं, उनसे कभी चित्त में भोग की इच्छा जाग्रत होती है और फिर भोगने के प्रति इच्छा का अभाव होकर भगवान् की इच्छा जाग उठती है। इस प्रकार चित्त का गड़बड़-घोटाला चला ही करता है। चित्तका यह भ्रम चिरकाल से है, इसलिये यह सहज ही दूर नहीं होता।

**औषधि है गेहूँ का चोकर**

यू तो हम अक्सर अपने घरों में गेहूँ का चोकर छानकर बाहर निकाल फेंकते हैं परन्तु यही चोकर अद्वितीय प्राकृतिक औषधि भी है। आइए जानते हैं इसी गुणकारी चोकर के विषय में कुछ नजदीक से।

किये एवं बिना जोर-जबरदस्ती के शौच के वक्त शरीर में मौजूद मल आसानी से बाहर निकल जाता है, अधिक जोर लगाने से नाड़ी कमजोर पड़ जाती है। चोकर के सेवन से पेट साफ होने में कोई रुकावट महसूस नहीं होती है और पेट संबंधी बीमारियों से भी स्वतः छुटकारा मिल जाता है।



गुणकारी तत्व शरीर में कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियों का नाश करने की अदभुत शक्ति रखते हैं।

5. हृदय का रक्षक - गेहूँ का चोकर अपनी गुणकारी शक्तियों के बलबूते पर आमाशय के घाव को तो ठीक कर ही देता है साथ ही कोलेस्ट्रॉल से बचाकर हृदय रोग से भी निजात दिलाता है, जिससे हृदय सुरक्षित होता है। इस प्रकार देखा जाए तो गेहूँ से निकला चोकर बेहद महत्वपूर्ण होता है, जिसे भोजन से निकालकर हम शरीर का नाश कर बैठते हैं। इतना ही नहीं, चोकर रहित आटे की रोटी का सेवन करने से भी शरीर अनेक व्याधियों का शिकार बन जाता है। फलस्वरूप स्वयं को रोगी महसूस करने लगता है, इसलिए जहाँ तक संभव हो सके चोकर को अपने भोजन में सम्मिलित करके इडली, डोसा, कचौड़ी तथा बिरिक्त आदि बनाकर सेवन करते रहना कतई नहीं भूलें। यकीनन, यह आपको स्वस्थ बनाये रखने में सौ फीसदी अपनी अहम भूमिका निभाता नजर आयेगा।

**यकीन**

सरदार वल्लभभाई पटेल ने अपनी माँ से देश सेवा की आज्ञा माँगी। माँ ने कहा, "बहुत मुश्किल काम है बेटा-देश सेवा। गद्दी पर बैठना और हुकूमत चलाना आसान नहीं, उसमें झाड़ू-बुहारी से लेकर दुष्टों के संहार तक के दुष्कर कार्य करने पड़ते हैं। जिस दिन मुझे यह यकीन हो जायेगा कि तू भी कठिन से कठिन काम कर सकता है, उसी दिन आज़ा दे दूंगी।" उनके पास ही दीपक जल रहा था, सरदार पटेल ने उस पर उंगली रख दी, हाथ जल गया। घाव हो गया, लेकिन पटेल ने उफ तक नहीं की। उसकी माँ ने हाथ हटाया और उन्हें छाती से लगाते हुए बोली— "बेटा! तू देश सेवा के लिए जा सकता है।"



**आयुर्वेद में भी है इलाज  
स्वाइन फ्लू का**

इस बीमारी में प्रतिरोधक क्षमता में सुधार के लिए आंवला या गिलोय का रस नियमित तौर पर सुबह-शाम पिलाना चाहिए।

स्वाइन फ्लू नई बीमारी का नाम है और हमारा आयुर्वेद सदियों पुराना है इसीलिए अक्सर यह प्रश्न उठता है कि क्या आयुर्वेद में इस नई बीमारी का इलाज है? स्पष्ट कर दूं कि हमारे आयुर्वेद में ही लिखा गया है जितनी भी पुरानी बीमारियाँ प्रचलित हैं या चल रही हैं, वे धीरे-धीरे समाप्त हो जाएंगी। इसका विस्तार यह है कि जिन बीमारियों का उल्लेख पूर्व में नहीं है और वर्तमान में सामने आ रही हैं, जरूरी नहीं है कि उनका नामकरण ही किया जाए। नई बीमारियों के लक्षणों के आधार पर उनका इलाज होना चाहिए। जहां तक स्वाइन फ्लू की बात है तो इसके लक्षणों के आधार पर इसे सन्निपातिक जड़ों में वातश्लेष्मिक प्रधान ज्वर कहा जाता है। सांस की बीमारी के शुरुआती लक्षणों वाली इस बीमारी में सिरदर्द, बलगम और अत्यधिक ज्वर की शिकायत होती है।

इसमें लक्ष्मीविलास रस जो कि सीतोपलादि, मुलैठी चूर्ण और वाल सुधा का मिश्रण शहद में सुबह-शाम चटाया जाता है। इसके अलावा वासा, कंटकादि, मधुयष्टि, अदरक, काली मिर्च, तुलसी पत्ते, हल्दी, भारंगी, और नीम गिलोय को बराबर मात्रा में चूर्ण बनाकर 10-10 ग्राम की मात्रा से काढ़ा तैयार करके सुबह-शाम पिलाना चाहिए।



**ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखती है मीठी तुलसी**

मीठी तुलसी को वन तुलसी (तुलसा) या नियाजबो भी कहते हैं। यह हरे रंग का पौधा होता है और इसकी पत्तियां आकार में अन्य तुलसी की पत्तियों से काफी बड़ी व हरे रंग की होती हैं। इसके फूल गुच्छों में लगते हैं जो सुगंधित व हरे बैंगनी रंग के होते हैं। यह एंटीबायोटिक और एंटीवायरल होती है। इसकी 4-5 पत्तियां खाने से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने, गठिया, पेशाब में जलन, हेपेटाइटिस, पेट का अल्सर, थकान, तनाव, उल्टी, दस्त, भोजन में अरुचि, हिचकी, सर्दी-जुकाम, पेट संबंधी रोग और डायबिटीज में लाभ होता है। इसे प्रयोग करने से पहले विशेषज्ञ की सलाह जरूर लें।



यह भी जानें इसकी सुगंध से डेंगू के मच्छर दूर भागते हैं। ज्यादा सर्दी के मौसम में तुलसी की पत्तियां सूखकर झड़ जाती हैं और बसंत का मौसम आने पर नई आती हैं। इसलिए मीठी तुलसी की ताजी पत्तियों को सुखाकर रख लें। सर्दियों में इनके इस्तेमाल से सेहत में लाभ होता है। पत्तियों की चटनी भी बना सकते हैं।

**नारायण सेवा संस्थान**  
पंच भवन वीरपुरी रोड

**अन्तर्राष्ट्रीय सेवा सम्मान समारोह एवं  
'निःशुल्क' निःशक्तजन एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह**

स्थान : पंजाबी बाग स्टेडियम रिंग रोड, पंजाबी बाग, दिल्ली  
अवार्ड समारोह - 30 जनवरी, 2016 सामूहिक विवाह - 31 जनवरी, 2016

**संस्कार**  
चैनल पर सीधा प्रसारण

अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमन्दितां को सेवा में सतत् संवारत

**नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर**  
के सानिध्य में

**श्रीमद् भागवत कथा**

आयोजक  
**73, बड़तल्ला स्ट्रीट निवासी वृन्द, कोलकाता**  
: दिनांक एवं समय :  
19 जन. दो. 12 से 3 बजे तक  
20 जन. दोप. 1 से 3 बजे तक  
21 से 23 जन. दो. 3 से 6.30 बजे तक  
24 से 25 जन. दो. 1 से 3 बजे तक  
स्थान: 73, बड़तल्ला स्ट्रीट

**कथा व्यास : जया किशोरी जी**  
व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से आज्ञस्वी रसमयी मधुवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगी। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार ईष्ट मित्रों सहित पधारकर हनुमन्त कथा का श्रवण लाभ उठावें।  
सह संयोजक: सावरमल अग्रवाल, किशन कुमार केडिया  
स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 09331387600, 9831073231  
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

अध्यक्ष: प्रशान्त अग्रवाल  
अध्यक्ष: जगदीश आर्य  
अध्यक्ष: देवेन्द्र चौबीसा  
अध्यक्ष: वन्दना निवेशक

संयोजक: कम्ला देवी  
संयोजक: प्रशान्त अग्रवाल  
संयोजक: वन्दना निवेशक

व्यवस्थापक: कैलाश 'मानव'  
व्यवस्थापक: कम्ला देवी  
व्यवस्थापक: प्रशान्त अग्रवाल  
व्यवस्थापक: वन्दना निवेशक

संयोजक: जगदीश आर्य  
संयोजक: देवेन्द्र चौबीसा  
संयोजक: वन्दना निवेशक

संयोजक: कैलाश 'मानव'  
संयोजक: कम्ला देवी  
संयोजक: प्रशान्त अग्रवाल  
संयोजक: वन्दना निवेशक

**नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर**  
शरीर, अस्वहाय, अनाथों को सर्दी से बचाने का एक मानवीय प्रयास

सर्दियों आने वाली हैं...  
10001 स्वेटर्स का अनुरोध आया है विभिन्न दूरस्थ क्षेत्रों के अहसासों का...

10001 स्वेटर दान योजना  
आपको स्वेटर सर्दी में फिटदूरे बच्चों को देवें गर्मी का अहसास

आपश्री स्वेटर्स भेंट करें या 150 रु. प्रति स्वेटर से सहयोग प्रेषित करें  
स्वीकारें अनुरोध-अपील, पाएं जरूरतमंदों की दुआ...

अधिक जानकारी एवं गर्म कपड़ों का दान करने हेतु करें संपर्क **097849-71754**

**मुन्व्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव'**  
मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,  
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा  
मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल  
अध्यक्ष प्रबन्धक-ओठन लाल गाडनी  
संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी  
संपादन सत्योगी-घनश्याम मिश्र नौठड