आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023

दैनिक समाचार–पत्र

प्रेषण :- कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक: -प्रतिदिन

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2460 • उदयपुर, शनिवार 18 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

### खुर्जा (उत्तरप्रदेश) में कृत्रिम अंग वितरण शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा में लिये जानी जा रही है।

देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण, दिव्यांग सहायक उपकरण एवं दिव्यांग ऑपरेशन जारी है।

ऐसा ही कृत्रिम अंग वितरण शिविर 12 अगस्त 2021 को नारायण सेवा संस्थान के खुर्जा, जिला–बुलंदशहर, उत्तरप्रदेश आश्रम में संपन्न हुआ।

इस शिविर में 19 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 07 के लिये कैलिपर्स की सेवा सराहनीय हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री हरपाल सिंह जी (पूर्व विधायक खुर्जा), अध्यक्षता श्री सत्यवीर शास्त्री जी (पूर्व प्रधान महोदय, खुर्जा), विशिष्ट अतिथि श्रीमान जयप्रकाश जी चौहान, श्रीमान राजप्रताप सिंह जी (समाज सेवी ), श्रीमान योगेन्द्र प्रताप जी राघव (सेवा प्रेरक एवं संयोजक) कृपा करके पधारे और संस्थान की सेवा प्रकल्पों की सराहना की।

टेक्नीशयन टीम में श्री नाथूसिंह जी, शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री भरत जी भट्ट का पूर्ण योगदान रहा।

### कैथल (हरियाणा) में राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान ने कोरोना से प्रभावित परिवारों तथा जरूरतमंदों को लॉकडाउन व अनलॉक काल में राशन वितरण की सेवा प्रारंभ की है। देशभर के 50000 परिवारों को इसका लाभ दिया जा रहा है।

इस शृंखला में संस्थान की कैथल शाखा द्वारा 26 जुलाई को राशन वितरण शिविर लगाकर 38 परिवारों को राशन किट प्रदान किये। प्रत्येक किट में आटा, दाल, चावल, घी, तेल नमक लाल मिर्चि पाउडर, धनिया, शक्कर आदि सामग्री समाहित है।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान विकास जी शर्मा, अध्यक्ष श्रीमान सतपाल जी गुप्ता, विशिष्ट अतिथि श्री रामकरण जी, श्री मदनलाल जी मित्तल, श्री सतपाल जी मंगला शाखा संयोजक, श्री दुर्गाप्रसाद जी, श्री सोनू जी बंसल, श्री जितेन्द्र जी बंसल।

शिविर टीम लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), रामसिंह जी सहायक।

### संस्थान द्वारा बरेली में राशन सेवा

नारायण सेवा संस्थान यों तो दिव्यांगता मुक्ति अभियान में प्रमुख रूप से सेवारत है किंतु कोरोना काल में जरूरतमंदों के लिये विविध प्रकार की सेवा में अग्रणी रहा है। आप सभी के आशीर्वाद से देशभर के करीब 50 हजार परिवारों को राशन–सामग्री प्रदान करने का सौभाग्य पाया है। यह प्रक्रिया अनवरत जारी है।

ऐसा ही एक राशन वितरण शिविर नारायण गरीब परिवार राशन–योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान आश्रम बरेली (उत्तरप्रदेश) में 19 अगस्त 2021 को आयोजित किया गया। नारायण सेवा संस्थान की इस शाखा द्वारा कुल 60 परिवारों को राशन–किट प्रदान किये गये।

शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी के अनुसार इस कार्यक्रम में जो अतिथिगण पधारे उनके शुभनाम निम्नलिखित हैं–मुख्य अतिथि श्रीमान अटेश जी गुप्ता, अध्यक्ष श्रीमान गोल्डी जी गुप्ता, विशिष्ट अतिथि श्रीमान रानू जी गुप्ता, श्रीमान अनिल जी गुप्ता, श्रीमान् सुदेश जी गुप्ता, श्रीमान संजीव जी गुप्ता, श्रीमती सीमा जी,(समाजसेवी), एवं श्रीमान कंवरपाल सिंह जी (शाखा सेवा प्रेरक बरेली)।

शिविर में प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने व्यवथाएं देखीं। प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले भेंट किए गए।

## संस्थान द्वारा खेतड़ी ( झुंझुनू ) में राशन सेवा

नारायण सेवा संस्थान यों तो दिव्यांगता मुक्ति अभियान में प्रमुख रूप से सेवारत है किंतु कोरोना काल में जरूरतमंदों के लिये विविध प्रकार की सेवा में अग्रणी रहा है। आप सभी के आशीर्वाद से देशभर के करीब 50 हजार परिवारों को राशन–सामग्री प्रदान करने का सौभाग्य पाया है। यह प्रक्रिया अनवरत जारी है।

ऐसा ही एक राशन वितरण शिविर नारायण गरीब परिवार राशन–योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान आश्रम, खेतडी (झुझुनू) में 29 अगस्त 2021 को आयोजित किया गया। नारायण सेवा संस्थान की इस शाखा द्वारा कुल 21 परिवारों को राशन–किट प्रदान किये गये। शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी के अनुसार इस कार्यक्रम में जो अतिथिगण पधारे उनके शुभनाम निम्नलिखित हैं–मुख्यअतिथि श्रीमती गीता देवी जी ( चैयरमेन नगर पालिका खेतडी), अध्यक्ष श्रीमान लीलाधर जी सैनी ( पार्षद), विशिष्ट अतिथि श्रीमान सोहनलाल जी वर्मा (पूर्व सरपंच), श्रीमान धर्मपालजी, श्रीमान् पवनजी कटारिया, श्रीमान राजेन्द्रजी एवं श्रीमती सीमा जी(समाजसेवी), श्रीराजेन्द्र जी, श्री प्रकाश जी माली। शिविर में प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले प्रदान किए गए।

## प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

हमें कोई हीरा– मोती नहीं चाहिये। हमे इस बच्चे की खुशी चाहिये। हमे इस बच्चे की प्रसन्नता चाहिये। इस बच्चे का राजीपना होना चाहिये। हमें इस बच्चे के जो, हिमोग्लोबिन बोलते हैं। गाँव के कोई बोलेंगे कि हिमोग्लोबिन शब्द क्या है? कोई फर्क नहीं पड़ता बेटा। बोल देना कि– खून कम है। इसका हिमाग्लोबिन 6 प्रतिशत है, 12 प्रतिशत चाहिये। इसकी किलकारी चाहिये। मधुबन में भी गये, किष्किंधा भी गये। बड़े – बड़े मंदिरो को देखा, दर्शन किये। यहाँ सुग्रीव बैठा करते थे, यहाँ अंगद युवराज बैठा करते थे। जो अंगद अयोध्या में भगवान पधारे। रामदरबार हुआ, रामतिलक हुआ कुछ दिनों के बाद में वानरो को दक्षिणा के साथ में विदा करने का समय आया, अंगद छिप रहे हैं। कभी उधर जा रहे हैं, कभी इधर जा रहे हैं। कहीं राम भगवान मुझे देख ना ले। अन्य वानरों को दीक्षा दे रहे हैं, शिक्षा दे रहे है। विदा दे रहे है, दक्षिणा दे रहे हैं, मुझे ना बुला ले कहीं ? मैं राम के चरणों में ही रहना चाहता हूँ।

**रामहि केवल प्रेम पियारा।**
**जानि लेऊ जो जाननि हारा।।**

ये श्रीराम का भाई, कृष्ण का भाई, ये अवतार कथा, ये ध्यान कथा, से अपने आप को मांझने की कथा।

श्राद्ध तिथि ब्राह्मण भोजन सेवा ₹5100

श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा ₹11000

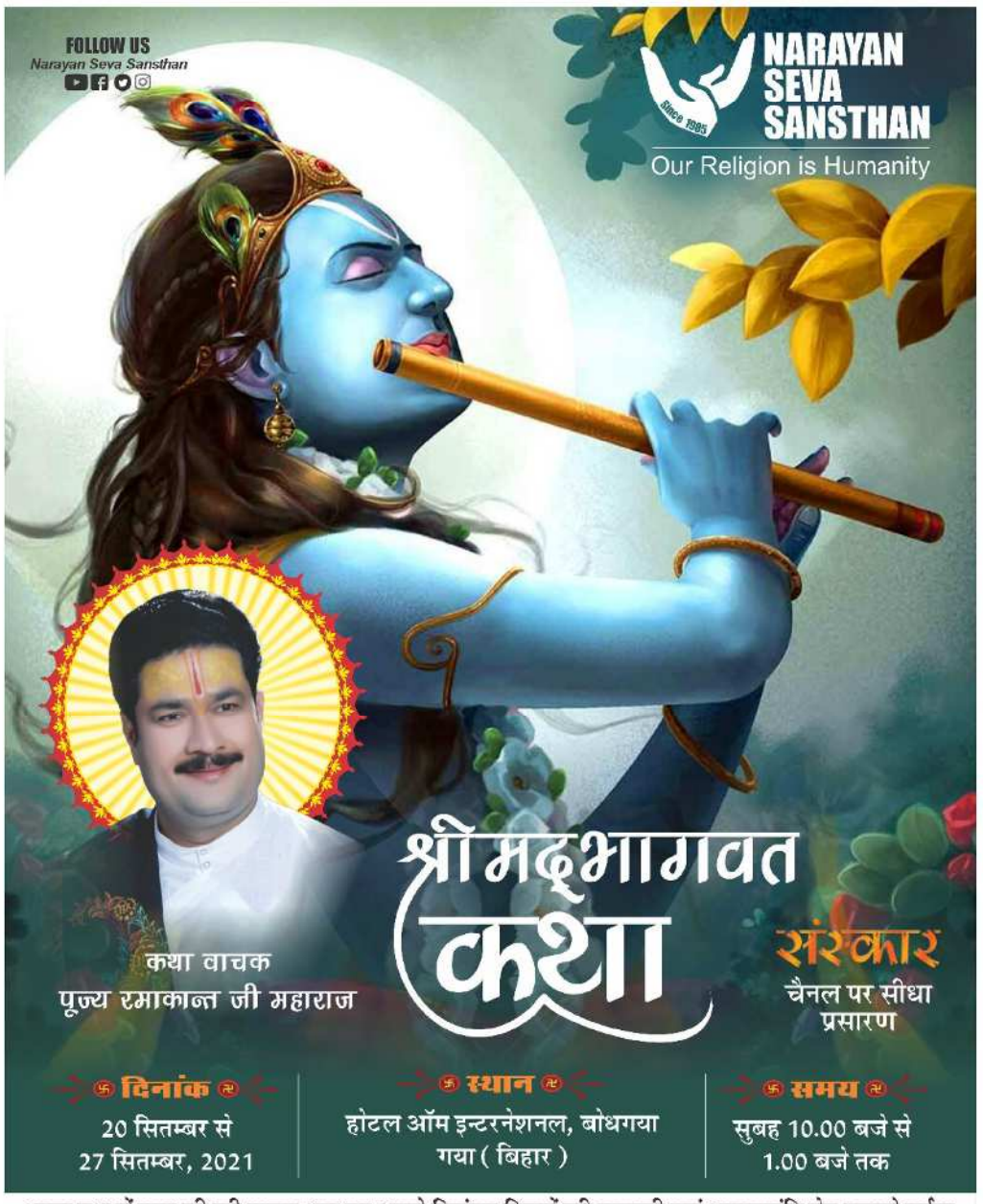
सप्तदिवसीय भागवत मूलपाठ, श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा ₹21000

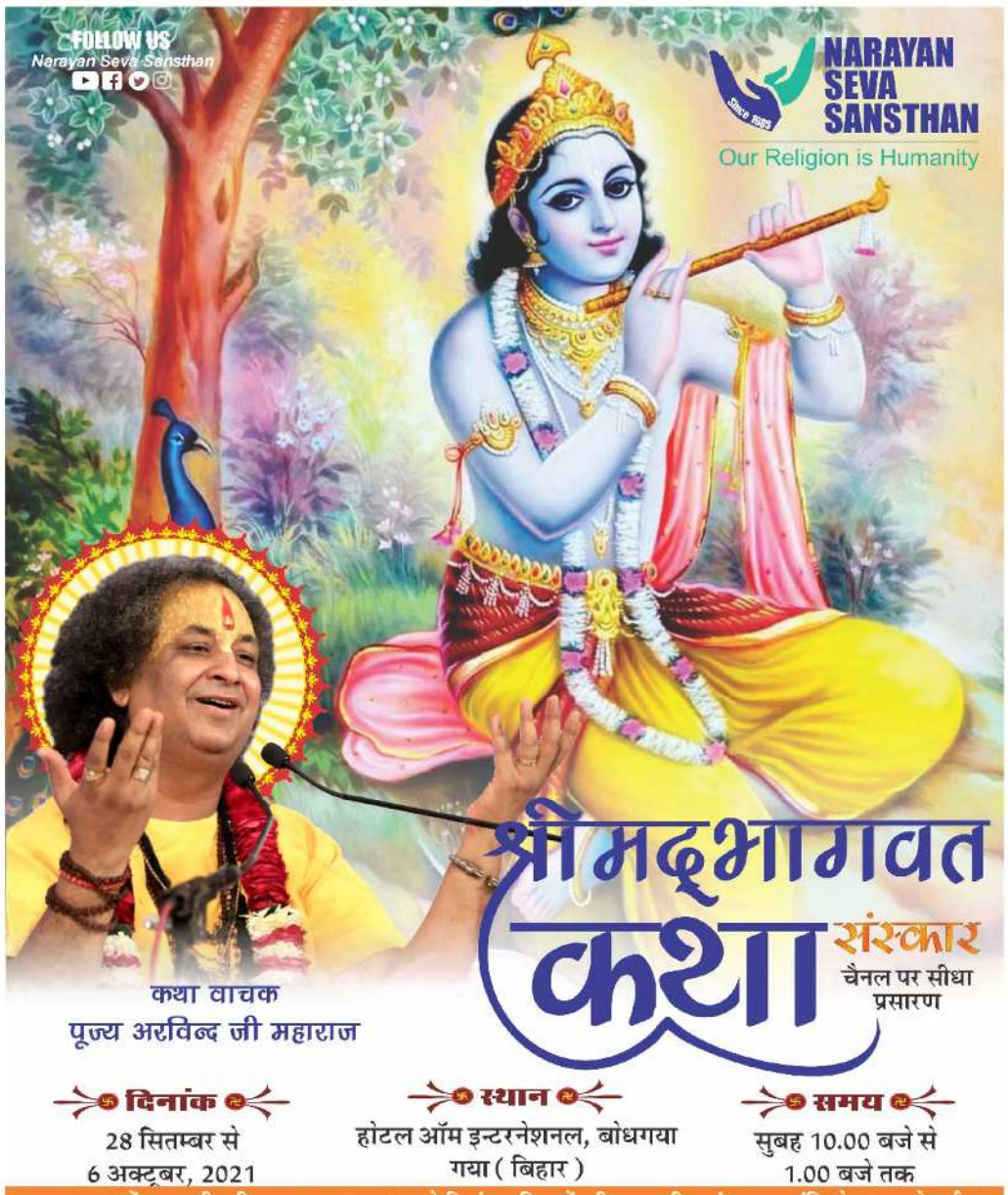
Bank Name: State Bank of India
Account Name: Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch: Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Paytm

UPI
yono SBI
SBI Payments
UPI Address for Indian donors which is narayanseva@SBI

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org



## सम्पादकीय

एक वंदना चलती है जिसमें पद्यांश आता है–'तेरा तुझको अर्पण, क्या लागे मेरा।' अर्थात्यह तन, मन, धन और जीवन सब कुछ परमात्मा का दिया हुआ है। इसे पुनः उसको समर्पित करने में मेरा क्या त्याग है ? पर परमात्मा हमारे तन, मन, धन, जीवन का करेंगे क्या ? क्या उपयोग है उनके लिये इनका ? तब शास्त्रज्ञ व विज्ञान व्याख्या करते हैं कि तन है परमात्मा के पसंद के कार्यों को करने के लिये। मन है परमात्मा के चिंतन के लिये, धन है परमात्मा द्वारा उत्पन्न जीवों की पीड़ाओं के हरण के लिये और जीवन है परमात्म–पथ पर चल कर इसे पावन करने के लिये। यही कार्य करना परमात्मा को तन, मन, धन, जीवन समर्पित करना है। दुर्भाग्य व अज्ञान के कारण हम इस सूत्र को बोलते तो हैं किन्तु न ग्रहण करते हैं और न पालन। केवल बोलने से भी कुछ आनंद तो आता ही है, फिर ग्रहण करने व पालन करने में तो परमानंद आयेगा ही। लेकिन हम वाचिक परम्परा के प्रभाववश वाणी–वीर तो बन गए हैं पर आचरण पक्ष हमारा आज भी थोथा ही है। आवश्यकता अब आचरण की है।

## कुछ काव्यमय

**सिद्धान्त हमेशा हमें**
**बहुत प्रभावी से लगते हैं**
**क्योंकि उनके पीछे होती है**
**अनुभवों की एक शृंखला।**
**पर वही सिद्धांत जब**
**आचरण में उतर जाते हैं**
**तो लक्ष्य सामने ही होता है,**
**मंजिल तक जाने में देर कहाँ है भला ?**

**- वरदीचन्द राव**

### अपनों से अपनी बात

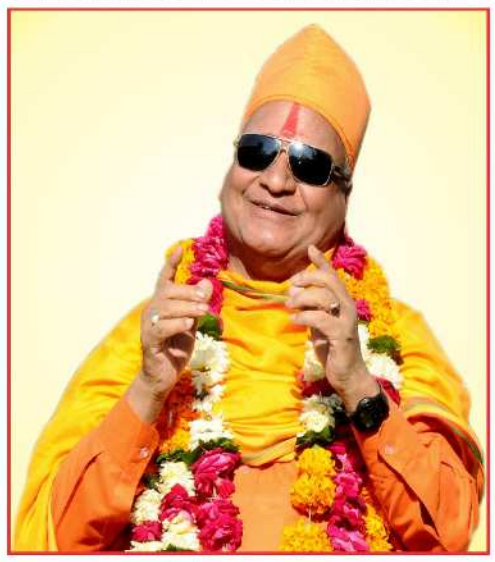
# समभाव

सुमित्रा जी बोली न जीजीबाई न, ये **बातें मत करो।**

**वीर न अपना देते हैं,**
**न वे औरों का लेते हैं।**
**वीरों की जननी हम है,**
**भिक्षा हमें मृत्यु सम है**
**हम तो वीरों की माता है।**
**लक्ष्मण की तरफ देखा।**
**लक्ष्मण शांत रहोगे तुम,**
**तुम शेषावतार लक्ष्मण जी**
**मंजली माँ तूं मरी न क्यों।**
**लोक लाज से डरी नहीं क्यों।**
**वो लक्ष्मण जी ने सोचा**
**माँ क्या करूँ कहो मुझसे;**
**क्या है कि जो न हो मुझसे।**
**अंगीकार आर्य करते,**
**तो कब के द्रोही मरते।**
**आज्ञा करें आर्य अब भी,**
**बिगड़ा बने कार्य अब भी।**
**लक्ष्मण ने प्रभु को देखा,**
**न थी उधर कोई रेखा।**

बोलिये रामचन्द्र भगवान की जय। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान की जय। भगवान के चेहरे पर कोई तनाव नहीं, कोई गुस्सा नहीं। बोली माँ ये घर की बात है, घर में घर की शांति रहेगी। कुल में कुल की क्रांति रहे। भैया भरत अयोग्य नहीं। राम भगवान की कृपा प्राप्त करे। माला जितनी आप फेर रहे हो बहुत अच्छा। राम नाम की पुस्तिका भी आती है, कॉपियाँ भी आती है।

मेरे पूज्य जीजाजी अमृतसर में राम– राम लिखते थे, कॉपियाँ की कॉपियाँ भर दी, दुकान में रहती थी, सिक्खों के खालिस्तान के नाम से नालायक लोगों ने बहुत हिंसा की थी। उस समय 12 दुकाने एक लाईन में थी, 11 दुकानों को आग लगा दी। और 12 वीं दुकान के पास आये बोले चलो। दूसरी तरफ चलो एक दुकान केवल बच गई। ये राम नाम की पोथी की महिमा है, ऐसे



राम भगवान बोले–

**भैया भरत अयोग्य नहीं,**
**राज्य राम का भोग्य नहीं।**
**फिर भी वह अपना ही है,**
**यों तो सब सपना ही है।।**

चार पंक्ति ने तो मेरा मन मोह लिया। मेरी उम्र जब करीबन ये बात मैं साकेत का स्वाध्याय करने की निवेदन कर रहा हूँ। 1976 में जब पूज्य राजमल जी भाई साहब के सम्पर्क में आया। उनके आँखों के शिविरों में जाया करता था। बस स्टेण्ड जाता। रास्ते में ऑटो चलता रहता और मैं कुछ लाइने पढ़ता रहता फिर बस में बैठते बस में भी लाईट रहती थी या दिन का टाईम रहता तो लाईट ऐसे भी रहती थी। बस चलती रहती। मैं पढ़ता रहता

राम–भरत में भेद नहीं, भैया भरत अयोग्य नहीं।
और राज्य राम का भोग्य नहीं।

राजा रामचन्द्र जी इसलिए नहीं आये। भोग भोगना है। भोग–भोगने के लिए देह नहीं मिली। ये देह क्षमता भाव की दृष्टि के लिए मिली है– लाला! ये किडनी अपना कार्य करती आ रही है। ये आपकी –हमारी आज्ञा में नहीं है। किडनी में इन्फेक्शन हो जावे तो रात के तारे दिन को नजर आने लग जाते है। डाईलीसीस करना पड़ता है। लाखों भाई हमारे डाईलीसीस करवा रहे हैं। मंगल हो वो ठीक हो जावे, उनके स्वास्थ्य की अच्छी कामना करते है। परन्तु ये हमारा शरीर जिसको शरीर कहते है, वो मेरा नहीं है। ये मैं कहता हूँ। मेरी ध्वनि मेरी नहीं है, ये बखान मेरा नहीं है। क्या मेरा है? ये मैं कितनी भी चीजे बता दूं ये तो आप भी बता सकते हैं। एक चीज मैं बताऊंगा। आप दो बता सकते हैं, आप बहुत–बहुत सयाने है। धर्म को जीवन में धारण कर लें। कहते हैं न भोजन वही अच्छा जो पच गया। कहते है न, जो शरीर को लगा वो अपना उसी से रक्त बनेगा। ये स्टमक, ये आमाशय सब भगवान ने दिये है। इन पर हमारा कोई वश नहीं चलता, हमारा वश चलता है, अपनी जीह्वा पर, एक दाना भी श्रीमुख में प्रवेश करावे तो सोचें ये दाना मेरे देह में जाकर क्या करेगा? यदि मेरे देह में जाकर के अच्छा पोषण करेगा। यदि स्टमक इसको पचा लेगा। लीवर 550 तरह के रसायन बना लेगा। ये रक्त में मिल जायेगा। रक्त मेरे शरीर में दौड़ेगा, मुझे ऊर्जा मिलेगी। मुझे ज्ञान मिलेगा केवल ऊर्जा की देह धारा होती है।

**– कैलाश 'मानव'**

# सहायता का क्रम

एक युवक ने सड़क के किनारे खड़ी एक अधेड़ उम्र की महिला को देखा। शाम के धुँधलके में भी वह जान गया कि महिला को सहायता की सख्त जरूरत थी। उसने मर्सीडीज के सामने अपनी पुरानी–सी मोटर साईकिल रोकी, महिला के मुख पर एक फीकी–सी मुसकान उभरी। पिछले एक घंटे से वह वहाँ खड़ी थी, परंतु किसी ने उसकी सहायता नहीं की। जब गरीब से दिखने वाले उस युवक को महिला ने अपनी ओर आते हुए देखा तो सोचा कि कहीं ये मुझे लूटने के इरादे से तो नहीं आ रहा है? महिला के चेहरे पर डर के भाव देखकर युवक ने प्रेमपूर्वक कहा –मैडम, मैं आपकी मदद करने आया हूँ। मेरा नाम मनोहर है।

कार का टायर पंक्चर हुआ था। मनोहर ने कार के नीचे घुसकर जैक लगाने के बाद टायर बदल दिया। इस क्रम में उसके कपड़े गंदे हो गए थे तथा शरीर पर एक–दो जगहों पर खरोंचें भी आ गईं थीं। महिला ने सहायता के बदले रुपये देने चाहे तो मनोहर ने कहा–मैं तो आपकी सहायता करने के लिए रुका था। जब कभी किसी को सहायता की जरूरत हो तो आप उसकी सहायता कर देना। दोनों अपने–अपने रास्तों पर चल दिए।

कुछ ही दूर जाने के बाद, उस महिला को भूख लगी। उसे थोड़ी ही दूर एक छोटा–सा रेस्टोरेंट दिखाई दिया। उसने वहाँ नाश्ता करने का निश्चय किया। उसकी टेबल पर एक महिला वेटर (परिवेषिका) जल्दी से आई। वह परिवेषिका गर्भवती थी। परंतु उसके चेहरे पर चिंता के भाव नहीं थे। वह मुसकुरा कर अपना काम कर रही थी। कार वाली

महिला उस परिवेषिका के काम से बहुत प्रभावित हुई। नाश्ता करने के बाद महिला ने परिवेषिका को 100 रुपये दिए। परिवेषिका बाकी रुपये लेने के लिए काउण्टर पर गई।

इसी बीच वह धनी महिला चुपके से चली गई। परिवेषिका जब वापस लौटी तो देखा कि वह महिला टेबल पर एक चिट्ठी के साथ 500–500 के कई नोट रख कर गई थी। उस चिट्ठी पर लिखा था –"मेरी किसी ने मदद की थी, मैं तुम्हारी मदद कर रही हूँ। मदद का यह क्रम टूटने ना देना।"

यह देख कर परिवेषिका की आँखें भर आईं। वह जानती थी कि उसके प्रसव के लिए जरूरी रुपयों को लेकर उसका पति कितना चिन्तित था? शाम को वह घर पहुँची। पति बिस्तर पर थकान के मारे सोया हुआ था। वह उसके पास गई और पति के बाल सहलाती हुई बोली – हमारे पैसों की समस्या हल हो गई, मनोहर ! यह कहते हुए उसने सारा वृतान्त मनोहर को कह सुनाया। मनोहर जान गया कि उसके द्वारा की गई मदद, वापस उसके पास अन्य रूप में लौट आई थी।

**– सेवक प्रशान्त भैया**

# एक सेवाभावी मानव की जीवनी

**(वरिष्ठ पत्रकार श्री सुरेश जी गोयल द्वारा लिखित–झीनी–झीनी रोशनी से)**

कैलाश को उस रात नींद नहीं आई। बार बार उसके समक्ष उस गरीब रोगी का कातर चेहरा उपस्थित हो रहा था। वह सोच रहा था कि ऐसे न जाने कितने लोग होंगे, वह किस किस की मदद करेगा। करे भी तो ज्यादा से ज्यादा 4–5 लोगों की, इससे ज्यादा तो उसकी भी हैसियत नहीं थी। विचार आते रहे, जाते रहे, अगले दिन दशहरा था, यज्ञ का आयोजन था, विचार श्रंखला इस तरफ मुड़ी तो कब उसकी आंख लग गई पता ही नहीं चला।

यज्ञ सेक्टर 5 में ही था। कैलाश व साथियों ने मिल कर गायत्री चरणपीठ की स्थापना कर ली थी। यज्ञादि इसी के तहत आयोजित करते थे। उस दिन सड़क किनारे ही यज्ञ का आयोजन रखा ताकि अधिकाधिक लोग उसमें भाग ले सकें। कैलाश यज्ञ करा रहा था मगर उस दरिद्र रोगी के ख्याल ही उसके मन मस्तिष्क को घेरे थे। यज्ञ समाप्त हो गया, देव दक्षिणा का समय आया तो कैलाश ने विनती की कि दरिद्र नारायण की सेवा में आप सबसे एक मुट्ठी आटा दक्षिणा में चाहते हैं। इस अजीब से अनुरोध से लोग हतप्रभ रह गये। उन्हें कुछ समझ में नहीं आया, एक मुट्ठी आटे से क्या होगा? सब के मन में यही सवाल था। हर कोई 5 किलो, 10 किलो या इससे भी अधिक आटा देने को तत्पर था।

कैलाश ने इन लोगों की जिज्ञासा शांत करते हुए अपना मंतव्य समझाने का प्रयास किया। उसने कहा –मेरी मां रोज एक रोटी गाय के लिये निकालती और सबसे अंतिम रोटी कुत्ते के लिये।

सबके घरों में प्रतिदिन ऐसा ही होता है। जिस तरह रोटी निकालने की आदत पड़ गई है उसी तरह यदि एक मुठ्ठी आटा निकालने की आदत पड़ जाये तो यह दरिद्र नारायण की महान सेवा होगी।

**अंश - 114**

## कोरोना से रिकवर लोगों के लिये

आयुर्वेद के अनुसार रोगों को ठीक होने में मरीज की दिनचर्या, आहार–विहार और व्यवहार भी महत्वपूर्ण होता है। ऐसे में कोरोना से रिकवर हुए लोगों के लिए आयुर्वेद की महत्ता बढ़ जाती है। जानते है पोस्ट कोविड में आयुर्वेद कैसे मदद करता है?

**स्वाद का पता न लगना** –कोरोना में डेमेज हुई नर्व के रिजनरेट होने में कई बार छह माह तक समय लग जाता है। तीखी चीजें लहसून आदि सूंघे। तनाव न लें, धैर्य रखें। साथ ही चिकित्सक की सलाह से अश्वगंधारिष्ट ले सकते हैं।

**कमजोर पाचन शक्ति** –हल्का भोजन करें। ओवर ईटिंग न करें। पोषक तत्वों से भरपूर ताजा खाना खाएं। हरी सब्जियां, दालें, अनाज आदि लें। फलों को खाने के साथ न खाएं। रोगी अपने शरीर के प्र.ति के अनुसार ही भोजन करेगा तो जल्द आराम मिलेगा।

**जिन्हें पहले से कोई बीमारी** –बीमारी के अनुसार डाइट चार्ट बनाएं। क्रॉनिक डिजीज में आयुर्वेदिक उपचार लेने से पहले डॉक्टर से परामर्श लें और साथ कुछ समय तक ऐलापॅथी दवा भी साथ लें। आयुर्वेद का प्रभाव मिलने पर धीरे–धीरे अन्य दवा बंद की जा सकती है।

**ओवर एक्टिविटी सही नहीं** –कोविड से रिकवरी होने के बाद जरूरी नहीं कि आप अपनी दिनचर्या में लौटने के लिए क्षमता से ज्यादा काम करें या तनाव लें। इससे रिकवरी से दौरान कई अंगों की रिपेयरिंग सही से नहीं होगी।

**इम्युनिटी न घटने दें** –पोस्ट कोविड की स्थिति में लोगों को लगता है कि हम ठीक हो गए हैं और ठंडी व बासी चीजें, तली–भुनी व मसालेदार चीजें खाने लगते हैं। इनसे इम्युनिटी घटती है।

**4 उपयोगी बातें** –दिनचर्या में इन मुख्य बातों पर गौर कर सेहतमंद रह सकते हैं।

**वॉक करें**– शरीर में सूक्ष्म स्तर पर रिपेयरिंग करने के लिए वॉकिंग अच्छा विकल्प है। दिनचर्या में वॉक का समय धीरे–धीरे बढ़ाएं। जरूरत से ज्यादा वॉक न करें।

**सांस रोकने की क्षमता**– फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने के लिए थोड़ी–थोड़ी देर में 10–15 सेकंड के लिए सांस को रोकने का अभ्यास करें। 30–40 सेकंड भी सांस रोकना सेहतमंद होता है।

**गुडुची है लाभदायक**– शरीर की इम्युनिटी बढ़ाने और पोस्ट कोविड के बाद कमजोर हुए अंगों को ताकत देने में मददगार हो सकती है गुडुची व गिलोय डॉक्टरी सलाह से लें।

**पर्याप्त नींद जरूरी**– पोस्ट कोविड की स्थिति में शरीर के विभिन्न अंगों को भी रिकवरी का समय मिलना चाहिए। इसके लिए पर्याप्त आराम यानी नींद जरूर लें।

**(यह जानकारी विविध स्रोतों से प्राप्त है कृपया चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।)**

## दिव्यांग, अनाथ, असहाय एवं वंचितजन की सेवा में सतत सक्रिय संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों में करें सहयोग

**कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को बनायें यादगार..**

**जन्मजात पोलियो ग्रस्त दिव्यांगों के ऑपरेशनार्थ सहयोग राशि**

| 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 |

**निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला**

### आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मिति

**( वर्ष में एक दिवस 50 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन/नाश्ता सहयोग हेतु मदद करें )**

| | |
|---|---|
| नाश्ता एवं दोनों समय भोजन सहयोग राशि | 37000/- |
| दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि | 30000/- |
| एक समय के भोजन की सहयोग राशि | 15000/- |
| नाश्ता सहयोग राशि | 7000/- |

### दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

| वस्तु | सहयोग राशि (एक नग) | सहयोग राशि (तीन नग) | सहयोग राशि (पाँच नग) | सहयोग राशि (ग्यारह नग) |
|---|---|---|---|---|
| तिपहिया साईकिल | 5000 | 15,000 | 25,000 | 55,000 |
| व्हील चेयर | 4000 | 12,000 | 20,000 | 44,000 |
| केलीपर | 2000 | 6,000 | 10,000 | 22,000 |
| वैशाखी | 500 | 1,500 | 2,500 | 5,500 |
| कृत्रिम हाथ/पैर | 5100 | 15,300 | 25,500 | 56,100 |

**गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर**

### मोबाइल /कम्प्यूटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सौजन्य राशि

| | |
|---|---|
| 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 |

**अधिक जानकारी के लिए कॉल करें**

**मो न. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999**

**आपके अपने संस्थान का पता**

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


## अनुभव अमृतम्



इस बंगले में ठाकुरजी बिराजे। बंगलो अजब बन्यो, महाराज इसमें ठाकुरजी बिराजे हैं। तो ठाकुरजी कैलाश को, मुझे बहुत सालों पहले ले जाते हैं। फोर एवर स्याही की इंडस्ट्री। ओ हो! महाराज, उसके बाद तो सुमेरपुर से पाली पहुँच गये। पाली से सिरोही पहुँच गया। ओ हो! सिरोही में कर्मयोग, सेवायोग, संस्था का नामकरण भले ही ना किया हो परन्तु मूलरूप से नारायण सेवा का प्रादुर्भाव तो 1976 में पिण्डवाड़ा की पीड़ा और दो पंक्ति, बार–बार पुकार रहा हूँ।

आर्त्त स्वरों को दे सकें,
राहत के दो बोल।
मिल जायेगा है प्रभु,
सांसों का सब मोल।

हाँ, लाला विदित होणे लगा सांसों का मोल कैसा होता है? यूं तो हमारा मोल बहुत है महाराज, लेकिन आपने ढ़ाई आखर प्रेम के खरीद लिया। तो मुफ्त में बिक गया हूँ, मुफ्त में। मेरा सद्उपयोग कर लो, वर्तमान का सद्उपयोग कर लो। पास्ट कैन्सल चैक है। फ्यूचर तो प्रोमेजरी नोट है। प्रजेन्ट इज हार्ड कैश है। आज है वो राज है। तो सिरोही में जूनीयर अकाउन्टेन्स ऑफिसर, पार्ट वन की परीक्षा दी। अकाउन्टेन्सी बुक की पिन क्रर्सी राइटिंग, फन्डामेन्टल रूल्स वाह।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 241 (कैलाश 'मानव')

## दिव्यांग रजत को मातृभूमि में मिली राहत...छलकी मां की आंखें

कनाडा के ओनटेरियो राज्य के मारखन शहर की एक बीमा कम्पनी में कार्यरत मानक पटेल एंव उनकी पत्नी नीता कई जगह इलाज के बाद अपने युवा पुत्र रजत को लेकर नारायण सेवा संस्थान पहुंचे। रजत बचपन से ही ना सिर्फ मानसिक रूप से अक्षम अपितु दोनों पैरों से भी जन्मजात पोलियो ग्रस्त था। संस्थान में आर्थोपेडिक सर्जन द्वारा रजत का सफल ऑपरेशन हुआ।

रजत के माता–पिता ने संस्थान की निःशुल्क सेवा कार्यो व व्यवस्था आदि को विश्व में अनूठा बताते हुए कहा कि हम यहां से एक नया रजत लेकर जा रहे हैं। संस्थापक पूज्यश्री कैलाशजी मानव से भी आशीर्वाद ग्रहण किया।


## अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

**आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से संस्थान के बैंक खातों में सीधे भी जमा करवाकर PAY IN SLIP भेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके।**

**संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टेन नम्बर JDHN01027F**

| Bank Name | Branch Address | RTGS/NEFT Code | Account |
|---|---|---|---|
| State Bank of India | H.M.Sector-4 | SBIN0011406 | 31505501196 |
| ICICI Bank | Madhuban | ICIC0000045 | 004501000829 |
| Punjab National Bank | KalajiGoraji | PUNB0297300 | 2973000100029801 |
| Union Bank of India | Udaipur Main | UBIN0531014 | 310102050000148 |

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



मन के जीते जीत सदा ( दैनिक समाचार-पत्र ) प्रकाशक : कैलाश चन्द अग्रवाल 483, सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर ( राज. ) स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : ई, डी-71 बप्पा रावल नगर, हि.म. सेक्टर-6, उदयपुर

मुद्रक : न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, 13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर - 3 उदयपुर ( राज. ) के लिए नारायण प्रिटिंग प्रेस, सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा, उदयपुर

सम्पादक : लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023