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 दिनांकः–प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

● वर्ष - 10 ● अंक-2612 ● उदयपुर, शुक्रवार 18 फरवरी, 2022 ● प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन ● कुल पृष्ठ : 4 ● मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कैमूर (बिहार), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा के लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है।

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का काम सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 6 फरवरी 2022 को रीना देवी मेमोरियल हॉस्पीटल एन.एच.2 देवकली मोहनियाँ, जिला कैमूर (बिहार), में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रीना मेमोरियल हॉस्पीटल ट्रस्ट मोहनियाँ एवं तान्या विकलांग सेवा संस्थान कैमूर रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 80, कृत्रिम अंग माप 15, कैलिपर माप 16, की सेवा हुई तथा 10 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री डॉ. राजेश जी शुक्ला (तान्या विकलांग सेवा संस्थान), अध्यक्षता श्रीमान् डॉ. अविनाश कुमार सिंह जी (मैनेजिंग डॉयरेक्टर), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् प्रेम शंकर जी पाण्डेय (हेड ऑपरेशन एण्ड एडमिनिस्ट्रेटर) रहे।

कैलीपर्स माप टीम में श्री डॉ. पंकज जी (पी.एन.डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री लालसिंह भाटी जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुर सिंह जी मीणा, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

बीदर (कर्नाटक), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का काम सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 6 फरवरी 2022 को पन्नालाल हिरालाल शिशण संस्था में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्री भगवत जी खुबा माननीय मंत्री भारत सरकार रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 37, कृत्रिम अंग वितरण 24, कैलिपर माप वितरण 09, बचे हुए कृत्रिम अंग 03, बचे हुए केलीपर 02 की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् राजकुमार जी अग्रवाल (अध्यक्ष अग्रवाल समाज), अध्यक्षता श्रीमान् नागराज जी करपुर (इंजीनियर), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् अमर जी हिरेमत (सहायक

केन्द्रीय मंत्री), श्री ब्रिजकिशोर जी मालाली (मंत्री, संस्था), श्रीमान् पुनीत जी बलवीर (गुरुद्वारा समिति सदस्य) रहे।

शिविर टीम में श्री हरिप्रदसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी (सहायक), श्री किशन जी सुथार पटेल (टेक्नीशियन) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

आत्मीय स्नेह मिलन

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष

सादर आमंत्रण

दिनांक:
20 फरवरी, 2022
समय:
सायं 4.00 बजे से
स्थान:
पूर्बिया प्रजापत जाति नोहरा
श्री श्री यादें माता मन्दिर के सामने
सब्जी मंडी, रातानाड़ा,
जोधपुर (राज.)

निवेदक:
नवीन भाग चन्दानी–सेवा प्रेरक
श्री के. एल. माथुर–समाज सेवी
संगीता जी–समाज सेवी
पुखराज प्रजापत–समाज सेवी
दयाल राय प्रजापत–समाज सेवी

'आपश्री' से अनुरोध है कि भोजन महाप्रसाद हमारे साथ ही ग्रहण करावें–मान्यवर

सम्पर्क : +91 7023101155, 8619356538

स्नेही स्वजन,
जय नारायण ! जय जिनेन्द्र !

परम पिता परमेश्वर की अनन्त कृपा से आपके अपने संस्थान के द्वारा संचालित दिव्यांगजन ऑपरेशन, भोजन, दवाई, चिकित्सा, दीन दुःखी, प्रज्ञा चक्षु, मूक बधिर, आवासीय विद्यालय, प्रशिक्षण एवं कृत्रिम अंग, केलीपर्स, वस्त्र व राशन वितरण की सेवाओं के साथ नारायण रोटी गरीबों तक पहुंचाने की सेवा प्रतिदिन हो रही है।

परम सौभाग्य का विषय है कि दानवीरों के करूण सहयोग व आशीर्वाद से सेवा कार्य लोक–कल्याण के उद्देश्य को पूर्ण कर रहे हैं और मदद चाहने की पंक्ति में खड़ा अन्तिम जरूरतमंद लाभान्वित हो रहा है। संस्थान के सेवा प्रकल्पों को विस्तार देने एवं और उपयोगी बनाने के पुनीत संकल्प के साथ सेवाव्रती सहयोगियों से सेवा चर्चा करने के लिए तथा उन्हें सम्मानित करने हेतु ''आत्मीय स्नेह मिलन'' का आयोजन किया जा रहा है जिसमें आपश्री सपरिवार सादर आमन्त्रित हैं।

धन्यवाद।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन एवं कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक व स्थान

19 फरवरी 2022 बजरंग व्यायामशाला, कार शोरुम के सामने, पटेल मैदान के सामने, अजमेर	20 फरवरी 2022 गांधी मैदान, मिर्जा गालिब कॉलेज, चर्च रोड, गया-बिहार
20 फरवरी 2022 जे.बी.एफ. मेडिकल सेंटर, भारतीयाग्राम सदल्लापुर, रामधर्म कांटा के पास, गजरौला	27 फरवरी 2022 मंगलम, शिवपुरी कोर्ट रोड, पोलो ग्राउण्ड के सामने, शिवपुरी, म.प्र.
27 फरवरी 2022 मानस भवन, बीआर साहू हायर सैकेण्डरी स्कूल के पास, मूगेली, छतीसगढ़	27 फरवरी 2022 भारत विकास परिषद मेरठ, उत्तरप्रदेश

इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर में आपश्री सादर आमत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरु

चोरी–चोरा, गोरखपुर (यू.पी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए। दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रूंधे गले से बताते है कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में हो गई थी। खैर ईश्वर की मर्जी के आगे किसी की नहीं चलती। भाभी और भाई ने मुझे बड़ा कर किया। परिवार की मदद के लिए लोहे के कारखाने में मजदूरी करने लगा। घरवालों से मिलने के लिए गांव जा रहा था कि चलती ट्रेन में चढ़ते वक्त गिर पड़ा। मुझे तो कुछ सुध नहीं रही बांया पांव पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। किसी ने मुझे हॉस्पीटल पहुंचाया। वहां करीब 1 माह तक इलाज चला जिसके दौरान घुटने के नीचे से पांव काटना पड़ा। कल तक दौड़ रही जिन्दगी एकाएक थम गई। बेड पर बैठे रहने के सिवा कुछ भी नहीं कर सकता। कुछ दिन पहले किसी परिचित ने नारायण सेवा संस्थान की जानकारी दी तो मैं 4 जनवरी को उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूं। मै इतना खुश हूं कि कह नहीं पा रहा .... बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रूक गई थी जिसे फिर से शुरू करने वाली नारायण सेवा संस्थान और इनके डॉक्टर्स व टीम को बहुत धन्यवाद ... आपने कृत्रिम अंग का मुझे उपहार दिया है ... मैं इसके लिए बहुत आभारी रहूंगा....

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

त्याग मात्र इसका धन है,
पर मेरा माँ का मन है।

ये त्याग की मूर्ति, ये त्याग हमारे में आना चाहिये। धर्म के कई लक्षणों में, एक लक्षण त्याग है, अपरिग्रह है। एक लक्षण है, अन्दर की शुद्धि और बाहर की शुद्धि। अन्दर की शुद्धि, शबरी को प्रभु बोलते हैं–

निर्मल मन जन सो मोहि पावा,
मोहि कपट, छल छिद्र न भावा।

हे! शबरी तेरा अन्दर का मन शुद्ध हो गया। कहते है ना– ये मन का मैला है। कोई आदमी मीठा भले ही बोलता हो। और गणोई मीठो बोले तो कोई केवेगा –बाऊजी, अणिऊ सावधान ही रिजो, थोड़ो। यों ऊपरउ तो मीठो बोले पर मन रो मैलो है। मन का मैला नहीं होना है। तो मैं ये सोच रहा था कि, कथाएं क्यों लिखी गयी? वेदव्यासजी महाराज ने एक लाख तो लोक महाभारतजी के लिख दिये महाराज। और श्रीमद्भागवतजी और वेदव्यासजी इसीलिये कहा जाता है कि उन्होंने वेदों की रचना की।

मन को भा जावे, और हम हृदय में उतार लेवें। हम जीवन में धारण कर लें। हम अपने कर्मो में परिलक्षित कर लें। आज से पहले तोलिये और फिर बोलिये। और ये पौधा, तो निर्जीव में आता है। पौधा है पर, पूरी दुनिया में सुगन्धि फैल रही है। आप पौधे से सीख जाना। आप खूशबू फैला देना, आप सुगन्धि फैला देना, आप उपयोगी बन जाना, आप किसी के काम आ जाना, आप पराये आँसू पौंछ लेना, आप दिव्यांगों को ठीक करा देना, इन दिव्यांगों के माथे पर हाथ रख देना। तन–मन और धन से किसी के काम आ जाना।

सम्पादकीय

हिंसा किसी भी सभ्य समाज के लिये नासूर होता है। अहिंसक भाव समाज के शृंगार होते हैं। हिंसा से व्यक्ति की क्रुरता को बढ़ावा मिलता है तथा कोई भी हिंसक होकर अपने मूल स्वभाव से भटक जाता है। यह हिंसा ही सारी दुनिया में झगड़ों की जड़ है। जबकि अहिंसा के द्वारा सत्य व प्रेम को सहजता के संचारित किया जा सकता है।

जब हम हिंसा की बात करते हैं तो साधारणतया हमारा ध्यान दिखती हुई या शारीरिक हिंसा पर ही जाता है। इस प्रकार की हिंसा जघन्य अपराध है किन्तु विचारों की या मानसिक हिंसा तो इससे भी ज्यादा खतरनाक है।

शारीरिक हिंसा का शिकार कभी भी परिस्थितियां बदलने पर उसे विस्मृत कर सकता है। किन्तु मानसिक या वैचारिक हिंसा का असर बहुत गहरा होता है। इससे आहत व्यक्ति का उबरना बड़ा कठिन होता है। अहिंसा वह शुभ अस्त्र है जिससे हिंसा का शमन होता है।

कुछ काव्यमय

हिंसा और अहिंसा का भेद
मानवता का निर्धारण है।
यही उसके पतन और
उत्थान के कारण है।
हिंसा त्यागें, अहिंसा अपनायें।
सही अर्थों में मानव बन जायें।

अपनों से अपनी बात

सकारात्मक सोच

एक बहुत ही प्यारा शब्द है अगर हम उस शब्द की सार्थकता को अपनी जिन्दगी में उतार लें तो यकीन मानिए जिन्दगी बहुत आसान हो जाएगी.....

जी हाँ 'सकारात्मक सोच' जीवन हमारा विचारों से ही बना है, हम जिस तथ्य को जिस विचार से देखेंगे आप पाएंगे कि आपके विचार ही आपको सुखी या दुःखी कर रहे हैं.....

स्वयं को पूर्णतया सकारात्मकता की तरफ देखना चमत्कार की तरह नहीं हो सकता, इसके लिए अभ्यास की जरूरत रहेगी..... एक पल से शुरू कीजिए एक घंटे तक ले जाइए एक दिन पूरा....सभी कुद सकारात्मक सोचिए अपनी आदत में डालिए..... देखिए जीवन इतना प्यारा इतना आसान पहले कभी नहीं था.....

पोलियो हॉस्पीटल का जब भी एक चक्कर लगाता हूँ मरीजों के पैरों में

लोहे की छड़े डाली हुई हैं, निश्चित रूप से इस वैज्ञानिक युग में भी उन लोहे की छड़ों ने अपना अहसास एक इन्सानी बदन में जरूर दर्द के रूप में दिलाया होगा परन्तु देखता हूँ, एक मरीज अपनी मां से बहुत हँस कर बात कर रहा हे कभी–कभार ठहाकों की आवाज भी सुनाई देती हैं.....

मैंने उस मरीज से पूछा बेटा दर्द नहीं होता क्या .....तो जवाब में फिर उसी मुस्कराहट के साथ बोलता है, बाऊजी परन्तु अपने पैरों पर चलने की बात सोचता हूँ तो दर्द स्वतः ही कम महसूस होने लगता है..... उस गरीब अशिक्षित दिव्यांग मरीज की सोच कभी हम शिक्षितों को भी बौना कर देती है जो छोटी सी परेशानी से निराश हो जाते हैं....

निवेदन है आपसे, जब भी आप खुद को तनाव में पायें या लगे कि हो रही है मुश्किल आगे बढ़ने में, या हो ईश्वर से शिकायतें, या लगे हे भगवान ! ये इतना बुरा मेरे साथ ही क्यों होता है.... तो आइए "नारायण सेवा संस्थान" के पोलियो हॉस्पीटल में, मिलिये पोलियो पीड़ित दिव्यांगों से, उन मासूम बच्चों से जिन्हें सिर्फ हँसना या सिर्फ रोना आता है.....

आपको तनाव से राहत मिलेगी, व मिलेगी मुश्किलों में भी आगे बढ़ने की प्रेरणा .....व ईश्वर से भी कोई शिकायत नहीं रहेगी..... खुद को दुनिया का सबसे खुशकिस्मत इंसान सिर्फ आप ही बना सकते हैं.....अपनी सोच को सकारात्मक बनाकर .....

– कैलाश 'मानव'

विवेक से सफलता

एक धनवान सेठ के चार पुत्र थे। एक दिन उसके मन में प्रश्न उठा कि इन चारों में से किसे अपनी सम्पति का मुखिया बनाऊँ? उसने एक उपाय सोचा। अपने चारों पुत्रों को बुलाया और प्रत्येक को 5–5 गेहूँ के दाने देकर कहा कि मैं कुछ समय के लिए बाहर जा रहा हूँ। इन दानों का तुम सभी सदुपयोग करना। जो इनका सर्वश्रेष्ठ उपयोग करेगा, उसे मैं अपनी संपत्ति का मुखिया बनाऊँगा। सबसे बड़े बेटे ने सोचा–मैं सबसे बड़ा हूँ तथा सम्पूर्ण सम्पति का स्वामी तो मैं ही बनूँगा, क्या करना है,

इन दानों को सहेज कर और उसने वे दानें फैंक दिये।

दूसरे बेटे ने सोचा कि दाने सम्भाल कर रखना चाहिए ताकि जब पिताजी वापस आएँगे तो उन्हें पुनः सुरक्षित लौटा सकूँ। उसने पाँचों दाने घर के पूजा स्थल में भगवान् के श्रीचरणों में रख दिए। तीसरा बेटा कोई निर्णय ही नहीं ले पाया। चौथा और सबसे छोटा बेटा बुद्धिमान था। उसने पाँचों दानों को खेत के एक कोने में बो दिया।

खाद–पानी दिया, धीरे–धीरे उन पाँच दानों से गेहूँ के पौधे उगे और उनकी बालियों से अनके दाने मिले। उसने उन दानों को पुनः खेत में बोया और धीरे–धीरे पूरे खेत में गेहूँ की फसल लहलहाने लगी उसे पास कई बोरी गेहूँ का भण्डारण हो चुका था। कुछ वर्ष बाद पिता जब लौटे तो उन्होंने सभी पुत्रों को अपने पास बुलाया और गेहूँ दानों के उपयोग के बारे में पूछा। जब उन्हें सबसे छोटे बेटे की स्थिति का पता चला तो वह बहुत खुश हुए और उसे ही अपनी सम्पूर्ण सम्पत्ति का मुखिया घोषित किया।

कहना तात्पर्य यह है कि यदि व्यक्ति विवेक से काम ले तो कठिन से कठिन परिस्थितियां भी आसान हो सती हैं। विवेक और परिश्रम ही सफल जीवन की कुंजी हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

थोड़ी देर में तूफान थमा तब दोनों बहनें, पिता व भाई के साथ सुरक्षित लौटी तो जान में जान आई। तबाही भारी मची थी, कई लोग लापता हो गये थे कइयों के मरने की खबर थी।

कैलाश धीरे धीरे बड़ा होता रहा तो उसकी पढ़ने में रूचि बढ़ती गई। अब उसकी आंखों के चश्मा भी लग गया था। मदन को गीता प्रेस की पुस्तकों का बहुत शौक था। वह निरन्तर कल्याण मंगाता था, पूरे पैसे भेजने की क्षमता नहीं थी तो आधा पैसा पड़ोसी से लेता और दोनों मिल कर पढ़ते। पिता का यह गुण कैलाश को विरासत के रूप में मिला। वह स्कूल के पुस्तकालय में विभिन्न प्रकार की पुस्तकें निरन्तर पढ़ता रहता। उसके शौक को देख अध्यापक कहते थे कि एक दिन कैलाश के लिये नई लाइब्रेरी बनानी पड़ेगी।

इस अभिरूचि का ही परिणाम था कि कैलाश वाद विवाद प्रतियोगिता में प्रथम आता। पुरस्कार तो मिल जाता मगर प्रमाण पत्र नहीं मिलता तो उसे दुःख होता, वह कहता पुरस्कार भले ही मत दो मगर प्रमाण पत्र जरूर दो। उसके इस आग्रह पर स्कूल को प्रमाण पत्र बनवाने पड़े जिस कारण सबको मिल गये। छठी कक्षा तक वह हंसावास तथा भैरव हाई स्कूल में भीण्डर में ही पढ़ा। सातवीं कक्षा की पढ़ाई उसने ननिहाल गंगापुर में की। कैलाश अपने मामा से बहुत प्रभावित था। वे अभ्रक भस्म दवा बनाते थे तो कैलाश भी उनकी मदद करता।

साल भर गंगापुर पढ़कर कैलाश वापस भीण्डर आ गया। यहीं हाईस्कूल तक की शिक्षा पूर्ण की। 1963 में मेट्रीक की परीक्षा में जब उसका नाम योग्यता सूची में आया तब सबको खुशी हुई और लगा कि यह बालक भविष्य में अवश्य प्रगति करेगा।

अंश - 011

खुद के पांवों से चला

फतेहपुर (राज.) के सत्यम् का जन्म एक निर्धन परिवार में हुआ। पिता रामबहादुर नौ सदस्यीय परिवार का पालन– पोषण मजदूरी करके करते हैं। सत्यम् को जन्म के नौ माह बाद अचानक तेज बुखार आया और दांया पांव निष्क्रिय हो गया। पांव की निष्क्रियता ने गरीबी का बोझ ढो रहे रामबहादुर की समस्या और बढ़ा दी। रामबहादुर ने सत्यम् के इलाज के लिए कई हॉस्पीटलों के चक्कर काटे लेकिन कहीं से भी आशाजनक परिणाम सामने नहीं आया।

एक दिन टी.वी. पर रामबहादुर ने संस्थान का कार्यक्रम देखा। हताश–निराश– मायूस रामबहादुर को आशा की नई किरण नजर आने लगी और अपने पुत्र के पांवों पर चलने की उम्मीद रामबहादुर के हृदय में जगी।

रामबहादुर तत्काल अपने पुत्र सत्यम् को लेकर उदयपुर स्थित नारायण सेवा संस्थान में आये। संस्थान के डॉक्टर सा. द्वारा सत्यम् के पाँव की जांच की गई और जांच के बाद सत्यम् के दायें पाँव का सफल ऑपरेशन संस्थान में हुआ।

घुटनों के बल रेंगकर चारों हाथ–पांव से चलने वाले सत्यम् का जीवन बदल गया है और अब वह सामान्य रूप से अपने पाँवों पर चलकर स्कूल जाने लगा है। सत्यम् के पिता रामबहादुर संस्थान परिवार का आभार व्यक्त करते नहीं थकते।

ऐसे लाखों से अधिक भाई–बहनों को संस्थान ने अपने पाँवों पर खड़ा किया है और यह सम्भव बन पाया है आपके सहयोग और सेवा के प्रति समर्पित भाव से।

7 उपाय, स्वस्थ बच्चे : प्रसन्न बच्चे

1 **सीमित टेलीविजन** :– टीवी के बारें में एक या दो घंटे प्रतिदिन देखने की सीमा चाहिए (इसमें वीडियो गेम खेलने या कम्प्यूटर का उपयोग भी शामिल है)। टीवी देखना कैलोरी का उपयोग नहीं है और यह अस्वास्थ्यकर भोजन और अस्वास्थ्यकर खाने की आदतों को प्रोत्साहित करता है। टीवी देखने के बजाय साइकिल चलाने जाना, कार्ड या बोर्ड के खेल खेलने के लिए या अन्य शौक को आगे बढ़ाएं।

2 **स्वस्थ भोजन की आदतें** :– आपके बच्चे को दिन में औसत आकार के तीन अच्छी तरह से संतुलित भोजन और पौष्टिक नाश्ता खाना चाहिए। नाश्ते की सीमा तय होनी चाहिए और वे इस तरह के कच्चे फल या सब्जियों के रूप मे कम कैलोरी खाद्य पदार्थ शामिल कर सकते हैं। नाश्ते में विशेष रूप से चिप्स, कुकीज आदि ना दें। उच्च कैलोरी या उच्च वसा वाले खा पदार्थ के प्रयोग से बचें।

3 **पानी पीने वाला** :– आपको अपने बच्चे को हर दिन पानी के छह से आठ गिलास पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। पानी कोई कैलोरी नहीं है और इसकी कमी पूरी करने के लिए अन्य पेय पदार्थ, कम वसा वाले दूध, मिल्क, छाछ, फलों के रस और सूप शामिल कर सकते हैं। लोग अपने बच्चे को नियमित रूप से शीतल पेय या डिब्बाबंद फलों के रस देते है, जो नुकसानदेह है।

4 **खेल–खेल में व्यायाम** :– जब भी संभव हो अपने बच्चे को बाहर खेलने के लिए प्रतिदिन प्रोत्साहित करें। प्रतिदिन 20–30 मिनट, एक सप्ताह में 3–4 बार नियमित रूप से खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। इसमें चलना, दौड़ना, तैराकी, बाइक की सवारी आदि साथ ही बास्केटबॉल, बॉलीबॉल, टेनिस आदि शामिल हैं। व्यायाम को खेल के रूप में ही कराएं।

5 **अवसरों पर उल्लास** :– विशेष अवसरों की तरह 'होमवर्क' खत्म करने पर एक चॉकलेट मिल जाएगा। बच्चे से ऐसा लाड़ प्यार न करें।

6 **नई–नई चीजें करें** :– अपने बच्चे को चुनौती दें। आप नया नुस्खा बना सकते हैं और समझाए इसमें खाद्य पदार्थो में बच्चे विशेष भोजन के पोषण का महत्व समझने में मदद मिलेगी और शरीर में इसका महत्व समझने में मदद मिलेगी। आप एक अच्छा उदाहरण स्थापित कर अच्छे पोषण को बढ़ावा देने में मदद करें। आने बच्चे के साथ भोजन पर खर्चा करें।

7 **बच्चे को बच्चा ही रहने दें** :– अक्सर माँ–बाप बच्चे पर पढ़ाई को बोझ की तरह लाद देते हैं। उसे सब कुछ सिखाने के चक्कर में उसका बचपन चला जाता है, जो बच्चों को मानसिक तनाव देता है और उसका स्वास्थ्य खराब करता है।

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

अनुभव अमृतम्

पौष्टिक आहार बनता रहा। एक बार तो मफत काका ने कहा कैलाश जी, कैलाश जी देशी घी शुद्ध देशी घी गाय का आस्ट्रेलिया से एक ट्रक भेज रहा हूँ, इसका सदुपयोग करना, खूब आदिवासी क्षेत्र तक पहुँचाना। जर्जर तन चिपक्या पेटा रा में पहुँचाना, गाल खालरा खाड़ा है और उन लोगों तक पहुँचाना जिनका कटे अंगरख्या कटे पगरख्या आधा फिरे उघाड़ा रे। इन्हीं लोगों में भाई साहब गुणवंत जी भाईसाहब के बहुत विद्वान महानुभाव, उनका भी परिचय हुआ। बहुत अच्छा संघे शक्ति कलयुगे और 1987 के जनवरी से 31 मार्च तक जो छः शिविर भगवान ने कृपा करके करवा दिये। उनके नामों का उल्लेख और कर्त्तव्य पूर्ति के रुप में वहाँ जो कुछ कर पाये उनकी सँख्या आपके सामने प्रस्तुत कर रहे है :–

ऊन्दरी दि.– 05.07.1987 रोगी सेवा–114, अन्य सेवा 788

पानरवा दि.– 12.07.1987 रोगी सेवा 613, अन्य सेवा 2123

झाड़ोल दि.– 19.07.1987 रोगी सेवा 414, अन्य सेवा 1123

पालिया खेड़ा दि.– 26.07.1987 रोगी सेवा–318, अन्य सेवा 1150

ओड़ा दि.– 02.08.1987 रोगी सेवा–625, अन्य सेवा 2140

परसाद दि.– 09.08.1987 रोगी सेवा 10

परसाद में भी भगवान की कृपा से प्रसाद ले गये। नृसिंह भगवान का अवतार नृसिंह चतुर्दशी पर भीण्डर में नृसिंह भगवान का प्रकटीकरण तो मैं आपको अभी कह रहा था। श्री गोपाल जी मोदी, उन्होंने कहा कैलाश जी आप बहुत अच्छे व्यक्ति हो। आपका और हमारा साथ भीलवाड़ा से है। श्री गोपाल जी का मकान किराये ले रखा था प्रथम फ्लोर पर कभी–कभी बाहर जाते थे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 364 (कैलाश 'मानव')

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 चन्द्र 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 प्रिंटिंग प्रेस, सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा, उदयपुर
सम्पादक : लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023