

# मन के नीति जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2370 • उदयपुर, रविवार 20 जून, 2021

• प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



## समाचार-जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें



## साल के आखिर तक आएगा एप्ल का आइओएस-15

एप्ल ने वर्ल्डवाइड डेवलपर्स कॉन्फ्रेंस 2021 में आइओएस 15 में अहम अपडेट्स की घोषणा की है। इनके इस साल के अंत तक जारी होने की उम्मीद है। इसका बीटा वर्जन अगले कुछ हतों में आ जाएगा।

एप्ल ने घोषणा की है कि आइफोन 6 और उसके बाद के आइफोन आइओएस 15—अपडेट्स के योग्य होंगे। साथ ही आइपॉड टच (7वीं पीढ़ी) भी आइओएस 15 के उपयुक्त होंगे।

आसानी से मिलेगा फोन : अब आप अपने खाए हुए आइफोन की आसानी से ऑफलाइन भी खोज सकेंगे। अगर कोई आपका आइफोन चुराता है तो इसका एक्टिवेशन लॉक इसे लॉक और लोकेटेबल रखेगा।

रिडिजायन नोटिफिकेशन : आइओएस 15 में नोटिफिकेशन में उपलब्ध होने पर फोटो भी दिखाया जाएगा। साथ ही एप्स के आइकन भी बड़े दिखाए जाएंगे। साथ ही बैच में नोटिफिकेशन समरी भी दिखाई जाएगी। जिससे आप गैरजरुरी मैसेज से परेशान न हों।

लाइव टैक्स्ट : अब आप

अपने आइफोन को किसी नम्बर पर पॉइंट करेंगे तो आइफोन इसे पहचानेगा और फोन एप को खोल देगा। एप्ल इसके लिए डिवाइस की इंटेलीजेंस के प्रभाव को बढ़ा रहा है। इसके साथ ही यह टैक्स्ट, फोटो, दृश्य आदि को भी पहचानेगा।

टैब व्यू में सफारी : एप्ल सफारी अब टैब व्यू में होगी। इससे टैब्स को पहचानने और बदलने में आसानी रहेगी। ब्राउजर के कंट्रोल्स को नीचे लाया गया है। जिससे एक हाथ से ही उन तक पहुंचना आसान होगा। इसके साथ ही एप्ल ने पहली बार सफारी के साथ मोबाइल वेब एक्सटेंशन सोर्ट को जोड़ा है।

फेस्टाइम : आप एंड्रायड और विडोज डिवाइस वाले मित्रों से भी फेस्टाइम कॉल कर सकेंगे। हालांकि फेस्टाइम कॉल करने के लिए आपको एप्ल डिवाइस ही काम में लेनी होगी।

फोकस : आइओएस 15 में डूनॉट डिस्टर्ब के साथ तीन नए मोड पर्सनल, वर्क और स्लीप भी जोड़े गए हैं। पर्सनल और वर्क मोड में आप चुनिंदा एप्स को एनेबल कर सकेंगे। इससे आपका फोकस काम पर ही रहेगा।



## सेवा-जगत्

मानवता का प्रतीक, आपका सेवा संस्थान



## नारायण गरीब परिवार राशन योजना

Information 702350  
www.narayanseva

50,000 गरीब परिवारों को राशन सामग्री देने का लक्ष्य

SEVA by NARAYAN SEVA SANSTHAN

## नारायण सेवा द्वारा सिरोही में 62 गरीब परिवारों को राशन दिया

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर एवं दूसरी लहर कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर की शाखा सिरोही द्वारा निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। जिसमें पूरे भारतवर्ष में 50000 परिवारों को राशन निःशुल्क जा रहा है। सिरोही के अंतर्गत 62 गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। सिरोही शाखा संयोजक अदाराम जी भाटिया ने बताया कि श्री कैलाश जी सुथार संरपच झाड़ोली ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मुख्य अतिथि श्री नरेन्द्र सिंह जी ने संस्थान गतिविधियों का अवलोकन किया।

संस्थापक चैयरमेन कैलाश जी 'मानव' ने बताया कि संस्थान 36 वर्षों से दीन-दुःखियों की निःस्वार्थ सेवा कर रहा है। इस वर्ष कोरोना काल में संस्थान घर-घर भोजन सेवा, ऑक्सीजन सिलेंडर, एम्बुलेंस सेवा, कोरोनाकिट, निःशुल्क हाइड्रोलिक बेड भी उपलब्ध करवाने का संकल्प लिया। इस दौरान हजारों कोरोना



## अंतहीन संभावनाएं - दिव्यांगता राहत के विभिन्न आयाम

### चिकित्सा

- निदान (एक्स ए, ओपीडी, लैब)
- उपचार (कृत्रिम अंग और कैलीपर्स)
- पोस्ट ऑपरेटिव केयर (वार्ड, आईसीयू)
- चिकित्सा सहायता (फार्मेसी)
- एवं फिजियोथेरेपी)

### स्थावरण्डन

- हस्तकला या शिल्पकला
- सिलाइ प्रशिक्षण
- डिजिटल (कंप्यूटर) प्रशिक्षण
- नोबाइल फोन मरम्मत प्रशिक्षण
- नारायण चिल्ड्रन एकेडमी
- (निःशुल्क डिजीटल स्कूल)

**WORLD OF HUMANITY**

Endless possibilities for ending disabilities

CORRECTIVE SURGERIES  
ARTIFICIAL LIMBS  
CALLIPERS  
HEAL  
ENRICH  
EMPOWER

VOCATIONAL  
EDUCATION  
SOCIAL REHAB.



MARAYAN SEVA SANSTHAN

- 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल
- 7 नंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त
- निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचे, ओपीडी
- निःशुल्क कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला
- प्रज्ञाचक्षु, विमिति, मूकबधिर, अनाय एवं निर्धन बच्चों का निःशुल्क आवासीय
- व्यावसायिक प्रशिक्षण
- बस स्टेप्ट से गात्र 700 मीटर दूर
- ऐले स्टेशन से 1500 मीटर दूर

### दूसरों की भावनाओं का कर्ते आदर

कहा जाता है कि बचपन में डाले गए संस्कार जीवन भर बरकरार रहते हैं। कुछ लोगों की शुरू से ही घर और बाहर सब पर अपना रौब जमाने की आदत पड़ जाती है। बचपन में ही उनकी हर जिद को महत्व दिया जाता है और वे अपनी हर बात मनवा लेते हैं। ऐसा ज्यादातर लाड के कारण होता है और उनकी यह आदत भावी जीवन में सब पर आधिपत्य जमाने की बन जाती है, वे हरेक रिश्ते पर अपना रौब जमाना चाहते हैं।

वे चाहते हैं कि घर में केवल उनकी ही बात को माना जाए, उनके सामने दूसरे व्यक्ति की इच्छा और भावनाओं का कोई महत्व नहीं होता है। ऐसे लोगों के साथ रहने वाले लोगों को अपनी जिन्दगी घुटन भरी महसूस होती है, ऐसे लोग किसी दूसरे का विचार सुनने का भी प्रयास नहीं करते, जहां उनकी नहीं चलती, वे कुढ़ते और भुनभुनाते हैं और साथ रहने वालों का उनके साथ संबंध मजबूरी का होता है। लेकिन दूसरों पर आधिपत्य जमाने, अपना प्रभाव स्थापित करने वाले व्यक्ति को कभी न कभी इस आदत के कारण जोखिम अवश्य उठाना पड़ता है। ऐसे लोग केवल इस बात से प्रसन्न रहते हैं कि उनकी हर बात मानी जा रही है, घर में उनका राज है, लेकिन वे ये नहीं जानते कि उनका अपने रिश्तों से संबंध आपसी समझबूझ और प्यार का ना होकर एक समझौता बन गया है।।। वे एक-दूसरे से अपने सुख-दुख नहीं बांट पाते। अगर पति और पत्नी में पत्नी का स्वभाव 'डॉमिनेटिंग' होता है तो पति उसकी हर बात बिना किसी विरोध के मानता जाता है क्योंकि पति जानता है चलनी तो पत्नी की है, यह सोचकर वह उसे कोई सलाह नहीं देता और दोनों के बीच वास्तविक निर्मरता समाप्त हो जाती है।

ऐसे लोगों की बात डर से मानते हैं न कि इज्जत के कारण, क्योंकि न मानने से परिणाम कलह ही होगा। ऐसे लोग बात-बात पर टोका-टाकी करते रहते हैं जैसे कि ऐसे कपड़े क्यों पहने, सब्जी ऐसी क्यों बनाई, लाइट बंद क्यों नहीं की, ये सामान यहां क्यों रखा आदि। कुछ महिलाएं अपने डॉमिनेट स्वभाव के कारण पति से बिना पूछे हर काम करती हैं, क्योंकि वे स्वयं को उससे अक्लमंद मानती हैं।

कई बार जब वो बड़ी भूल कर जाती है और उन्हें नुकसान उठाना पड़ता है तब उन्हें गलती का एक सास होता है। संयुक्त परिवारों में सास अपनी उम्र, अपने तजुर्बे के बढ़प्पन के कारण घर के सभी सदस्यों पर अपना रौब जमाकर रखती है।

### सशक्तिकरण

- दिव्यांग शादी समारोह
- दिव्यांग हीरोज
- दिव्यांग खेल अकादमी
- दिव्यांग संगोष्ठी - सेमीनार
- इंटर्नशिप वॉलटियर

### सामुदायिक सेवाएं

- आदिवासी और ग्रामीण शिक्षा
- वर्क वितरण
- दृश्य एवं श्रवण बाधित के लिए आवासीय विद्यालय
- नोजन सेवा
- राशन वितरण
- वर्क और कंबल वितरण
- दवा वितरण

### मन की शुद्धि

वाणी की शुद्धि अलग है और मुंह की शुद्धि अलग है। वाणी की शुद्धि व्याकरण से होती है, जबकि मुंह की शुद्धि नीम की दातौन आदि से हो जाती है। जीवन में दोनों शुद्धियां अनिवार्य हैं, वचन शुद्धि और मुख शुद्धि। इसी तरह हम अपने शरीर की शुद्धि जल से कर लेते हैं, लेकिन हम अपने चित्त को, मन को पानी से साफ नहीं कर सकते।

मन की शुद्धि के लिए योग जरूरी है। योग के बिना हमारा चित्त शुद्ध नहीं हो सकता। आदमी शरीर की शुद्धि तो कर रहा है, लेकिन मन की शुद्धि का काम नहीं कर रहा है। धर्म दर्शन कहता है कि 'मैं' अर्थात् आत्मा को भूल

जाओ और 'मैं' को याद भी रखो। दूसरे के सामने 'मैं' अर्थात् अहं को भूल जाओ और अपने लिये 'मैं' को याद रखो। आज का विज्ञान पर का शोध करना सिखलाता है, जबकि भेद-विज्ञान सरल ज्ञान 'स्व' की खोज करना सिखलाता है। स्व की खोज ही आत्मा की शोध है। जो व्यक्ति स्वयं मलिन है, दुनिया को निर्मलता का बोध नहीं दे सकता। जिसका मन अशुद्ध है, वह शांति का अनुभव नहीं कर सकता। मन को सबसे पहले शुद्ध करो। आपके वस्त्र शुद्ध हैं, आपका शरीर शुद्ध है, लेकिन वस्त्रों की शुद्धि मात्र से मन की शुद्धि होने वाली नहीं है। यदि हम शांति चाहते हैं, तो हमको अपने मन को शुद्ध करना चाहिए।

### सबसे सुट्टी

बुद्ध एक बार पाटलिपुत्र पहुँचे। उनके विहार में प्रतिदिन अनेक लोग उनसे मिलने और अपनी श्रद्धा अर्पित करने आते थे। उनके साथ चर्चा होती थी, प्रवचन भी होता था। कई आगंतुक सिर्फ बुद्ध के उपदेश सुनने के लिए आते थे, कई लोग अपने मन की उलझनों के बारे में भी उनसे पूछते थे, बुद्ध उनका समाधान करते थे।

एक दिन बुद्ध की उस सभा में सप्ताह, अमात्य, सेनापति व भद्रसेन भी मौजूद थे। प्रवचन के बाद आनंद ने एक प्रश्न किया, भर्ते, सुख क्या है? यहां सबसे सुखी कौन है?

बुद्ध क्षण भर मौन रहे और उपरिथित भद्रजनों की ओर देखा। उनके उत्तर की प्रतीक्षा में सभा में सन्नाटा छाया रहा। भक्तजन सोचने लगे कि बुद्ध अवश्य राजा, अमात्य या किसी नगर श्रेष्ठी की ओर इंगित करेंगे। परंतु बुद्ध ने सबसे पीछे एक कोने में बैठे फटेहाल, कृशकाय व्यक्ति की ओर संकेत कर कहा, वह..... सबसे अधिक सुखी वह है। भक्तजन चकित रह गए। इतने धनी और वैभव संपन्न लोगों के बीच भला यह फटेहाल

व्यक्ति कैसे सुखी रह सकता है। दुविधा और बढ़ गई। तब बुद्ध ने लोगों की जिज्ञासा को देखते हुए स्वयं एक प्रश्न किया कि आप सब अपनी-अपनी जरूरतों के बारे में बताएं। सभी ने अपनी-अपनी जरूरतें बताई। अंत में फटेहाल व्यक्ति की भी बारी आई। उससे भी पूछा कि तुम्हारी क्या-क्या जरूरतें हैं। यदि कभी पाने का अवसर मिले तो क्या पाना चाहोगे?

उसने कहा, कुछ भी नहीं। किर भी आपने पूछा है, तो कहांगा कि मुझमें ऐसी चाह पैदा हो कि, मन में और कोई चाह पैदा ही न हो।

क्यों? क्या तुम्हे नए वस्त्र और धन नहीं चाहिए? आनंद ने पूछा। नहीं, मेरी आवश्यकताएं इतने से पूरी हो जाती हैं, उसने कहा।

उपरिथित जनों को समाधान मिल गया, व्यक्ति, धन, वैभव, वेशभूषा आदि से सुखी नहीं होता। सुख व्यक्ति के भीतर प्यास है, और पाने की चाह है, महात्वाकांक्षा है—वह भला कैसे सुखी हो सकता है।

जीवन कितना लम्बा और है? यह कौन जान सका है? फिर व्यामोह के पाश में स्वयं को क्यों आबद्ध करूँ? क्यों कल की चिंता में छूटा रहूँ? क्यों आज के आनंद से वंचित रहूँ? परमात्मा ने प्रकृति की रचना करके असंख्य प्रकार के जीव बनाए हैं।

आश्चर्य है कि अधिकतर जीवों में से कल की कोई चिंता में नहीं रहता है। यह बात ठीक है कि मनुष्य को बुद्धि एवं विवेक मिला है तो वह त्रिकाल विचार कर सकता है।

करना भी चाहिए, पर किसका? होना तो यह चाहिए कि हम भूतकाल में मिली असफलताओं से सीखते रहें। वर्तमान को सुधारें, भविष्य स्वयं सुखद हो जाएगा। हमें यदि भावी की चिंता करनी है तो यही करनी चाहिये कि जिस उद्देश्य से परमात्मा ने हमें बनाया, यह यदि छूट रहा है तो भविष्य में उसकी प्राप्ति में की चिंता करें। भौतिकवादी चिंता बस चिंता है, मानवतावादी चिंता तुरंत चिंतन में बदल जाती है, तो चिंता में क्यों उलझें, चिंतन को ही अपनायें।

## फुट काव्यमय

सेवा ज्योति प्रकट भई,  
तो भागे तमकार।  
वही मनुज होता सफल,  
वही करे ललकार॥  
जिस जीवन का ध्येय हो,  
करना बस उपकार।  
वो ही समझा मान लो,  
मानव जीवन सार॥  
पीड़ा में कोई पड़ा,  
नहीं मुझे संताप।  
इससे बढ़कर है कहाँ,  
इस धरती पर पाप॥  
जो परपीड़ा पिघलता,  
वो सच्चा इंसान।  
हर कोई ऐसा बने,  
क्यों कोई नादान।  
करुणा की नदियां बहे,  
जिस मानव के माय।  
उसको प्रभु भी प्रेम दे,  
शरणागति पा जाय॥

- वस्त्रीचन्द गव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

## सेवा भगवद्कार्य

नन्हा मुन्हा बालक टाबर,  
नंग घंड़गा डोले रे।

कुण तो वांका दुखड़ा सूं बोले रे।।  
बात है संरथा के असहाय सहायता शिविर की। उदयपुर की सुन्दर झीलों की छवि, सुन्दर भवन, बाग-बगीचों की, रमणीय नगरी के समाज होते ही मात्र 15 किमी. की दूरी पर सेवा की गाड़ी जा रही थी हमेशा की अपने सिर पर 30-40 किलो लकड़ियों का बोझ लिए आदिवासी बालक उम्र लगभग 12-13 वर्ष की। अपने पेट की भूख को मिटाने के लिए शहर की ओर लकड़ियां लिए आ रहा था। शरीर पर मैल की मोटी परत। कपड़े के नाम पर रसोई में पीछे के काम में लिए जाने वाले कपड़े से भी मैली फटी-पुरानी कमीज, नगे पांवों की दशा में दुर्बल शरीर को संभालते हुए शहर की ओर आ रहा था। उसके पतले-पतले कांपते पैरों से धूं लग रहा था जैसे लकड़ी की भारी अब गिरी-अब गिरी। मेरे मुंह से निकला "उफ" कितने जल रहे होंगे इसके —नगे पैर?



तभी पास बैठे एक सज्जन बोल उठे— “इनकी तो आदत पड़ गई है— दुःख जैसी कोई बात नहीं।”

क्या वास्तव में आदत पड़ गई है? क्या वास्तव में ही इन्हें तकलीफ नहीं होती? नहीं नहीं यह तो इनकी मजबूरी है। शरीर तो इनका भी वैसा ही है—जैसा है हमारा। कांटे तो इनके पैरों में भी वैसे ही चुभते हैं, जैसे बिना जूतों के हमारे। सर्दी-गर्मी, सुख-दुःख, भूख-प्यास की अनुभूति तो इन्हें भी बराबर होती ही है—भाई साहब।

## सोच का अन्तर



इंसान क्या नहीं कर सकता? अगर इंसान ठान ले तो वो जो चाहे, वो कर सकता है। संसार में इस बात के जीवन्त प्रमाण भरे हुए हैं। महात्मा गांधी, स्वामी विवेकानन्द, डॉ. कलाम, सचिन तेंदुलकर, लता मंगेशकर आदि वो शख्सियतें हैं, जिन्होंने अपनी सोच के दम पर साधारण मनुष्यों से अलग अपनी पहचान बनाई। ये भीड़ से अलग वो नायाब हीरे हैं, जिनकी सोच मुश्किलों में भी सकारात्मक बनी रही है। ये अपमान को भी एक चुनौती के रूप में स्वीकार करते हैं।

किसी आश्रम में एक संत और उनका शिष्य रहते थे। एक दिन गाँव के किसी सेठ ने शिष्य को गाय दान दी। वह गाय लेकर आश्रम पहुँचा और अपने गुरु से कहा—गुरुदेव, गाँव के एक सेठ ने आज आश्रम के लिए एक गाय दान द है।

शिष्य की बात सुनकर संत ने प्रसन्नतापूर्वक उत्तर दिया—बहुत अच्छी बात है। अब प्रतिदिन आनन्दपूर्वक दूध पीयेंगे। शिष्य अत्यन्त प्रसन्न हो गया। अब प्रतिदिन गुरु-शिष्य गाय के दूध का आनन्द लेने लगे। कुछ दिन पश्चात् वह सेठ आश्रम आया और अपनी गाय वापस लेकर चला गया। इस बात पर शिष्य अत्यन्त दुःखी हो गया। वह सोचने लगा कि अब मुझे प्रतिदिन गाय का शुद्ध व ताजा दूध नहीं मिलेगा। गाय थी तो दूध का आनन्द था। अपने मन की व्यथा लेकर वह अपने गुरु के पास गया और कहा—गुरुवर, वह सेठ आज आश्रम आया और अपनी गाय वापस लेकर चला गया। अब हमें दूध कैसे मिलेगा?

● उदयपुर, रविवार 20 जून, 2021

और ध्यान बराबर उस बच्चे पर रहा जब तक वो आँखों से ओङ्कार न हो गया। मन से एक आवाज आई “शायद हमारे हृदय की संवेदना ही कहीं खो गई है—हृदय की करुणा ही समाप्त हो चुकी है। अन्तर की रस गगरी खाली हो रही हैं।”

आइए, भगवत् कार्यों से जुड़कर कुछ चिंतन—मनन कर पूछे अपने को कि कहीं हमारे साथ तो यह नहीं हो रहा है? ऐसा कि मन की संवेदना ही शून्य हो जाये नहीं—नहीं। आप और हम तो ऐसा नहीं होने देंगे। किसी जरूरतमंद गरीब, असहाय दुःखी, प्राणी को देखकर आपश्री के पांव रुकेंगे—हाथ उठेंगे सेवा के लिए और अंतः से बरसेगा स्नेह! आइये करुणा सागर प्रभु से करें (प्रार्थना) —

बंद न कर देना  
अपने घर के दरवाजे,  
पता नहीं कब कोई  
पाहुन घर आये।  
रिक्त न कर देना  
अंतर की रस गगरी,  
पता नहीं कब कोई  
प्यासा स्वर आये।।

—कैलाश ‘मानव’

शिष्य की बात सुनकर गुरु तनिक भी व्यथित और दुःखी नहीं हुए। उन्होंने शांत मन से सहजतापूर्वक अपने शिष्य से कहा—कोई बात नहीं। खुशी की बात है कि अब हमें गाय का गोबर नहीं उठाना पड़ेगा। गाय की साफ—सफाई इत्यादि की भी मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। वे संत अपने शिष्य की तरह गाय के चले जाने एवं दूध न मिलने से दुःखी नहीं हुए, बल्कि उन्होंने शिष्य के दूध नहीं मिलने की दुःख वाली बात में भी खुशी की किरण ढूँढ़ ली थी। यह होती है संतों की प्रवृत्ति। इस प्रकार महापुरुष नकारात्मकता को नहीं देखते। वे अच्छाई वाला पक्ष देखते हैं। वे सिक्के के हैड वाले पहलू का ही विचार करते हैं, टैल का नहीं। ऐसे लोग अपनी सकारात्मक तरंगों से अपने प्रभाव क्षेत्र में आने वाले हर नकारात्मक व्यक्ति को भी सकारात्मक बना देते हैं। इनकी सकारात्मक सोच ही इन्हें असाधारण व्यक्तित्व का धनी बनाती है, जो कि साधारण मनुष्य में नहीं होती। साधारण मनुष्य और महापुरुष में बस सोच का ही अन्तर होता है।

— सेवक प्रशान्त भैया

## जरूरत से ज्यादा चाह हमेशा दुर्द देती है

कभी—कभी जरूरत से ज्यादा धन भी घर—परिवार में अशांति फैला देता है। धन का अपना स्वभाव है, वह सीमित मात्रा में मिलता रहें, जरूरत के काम पूरे होते रहें तो कभी परेशानी नहीं आती। एक गाँव में एक सेठ और बढ़ी पड़ोसी थे। सेठ बड़ा पैसे वाला था लेकिन उसे कोई संतान नहीं थी। उसके घर में केवल पत्नी और बूढ़ी मां थी। इतना धनवान होने के बाद भी उसके घर में शांति नहीं थी। वे दोनों अक्सर झगड़ते रहते थे। वही दूसरी और बढ़ी के घर में उसकी पत्नी और दो बच्चे थे, वे गरीब थे मगर बड़े प्रेम से रहते थे, एक दिन सेठानी ने सेठ को अपने पास बुलाया और बढ़ी के घर में झांकते हुए कहा कि ये लोग गरीब हैं मगर फिर भी कितने खुश हैं। सेठ ने पत्नी से कहा कि संतोषी को झोपड़ी भी महल लगती है।

सेठ ने सेठानी को समझाने के लिए एक उपाय किया। सेठ ने अगले दिन पैसों से भरी पोटली बढ़ी के घर में फेंक दी। जब बढ़ी ने सेठ से पूछा ये पोटली तुम्हारी है तो सेठ ने साफ इंकार कर दिया। बहुत दिनों के इंतजार के बाद बढ़ी ने सोचा कि इतने पैसों का क्या किया जाए। उसकी पत्नी का दिमाग धूमने लगा। उसने पति को समझाते हुए कहा कि इन पैसों को हम अपनी बेटियों की शादी के लिए रख लेते हैं लेकिन बढ़ी राजी न था, बस अब क्या था बढ़ी के घर में रोज झगड़े होने लगे। अब उनके मन में पहले की तरह संतोष न था। सेठ ने सेठानी से कहा कि जब इनके पास पैसे नहीं थे, तब ये लोग कितने संतोष पूर्वक रहा करते थे पैसों से भरी पोटली मिलने के बाद इनकी जिंदगी में बदल रहा है।

## सहयोग एवं निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर

### फतेहपुरी (दिल्ली)

श्री जतनसिंह भाटी, मो.- 9999175555  
श्री कृष्णावतार खंडलवाल -7073452155  
कटरा बरियान, अम्बर होटल के पास, फतेहपुरी, दिल्ली-6

### शाहदरा (दिल्ली)

श्री भंवर सिंह मो. 7073474435  
बी-85, ज्योति कॉलोनी, दुर्गापुरी चौक, शाहदरा, दिल्ली-32

### हाथरस (उ.प्र.)

श्री जे.पी.अग्रवाल -9453045748  
श्री योगेश निगम मो. 7023101169  
एलआईसी बिल्डिंग के नीचे, अलीगढ़ रोड, हाथरस (यू.पी.)

### मथुरा (उ.प्र.)

श्री नवनीत सिंह पंवार, मो.-7023101163  
77-डी, कृष्ण नगर, मथुरा (उ.प्र.)

### अलीगढ़ (उ.प्र.)

श्री योगेश निगम, मो. 7023101169  
एम.आई.जी. -48, विकास नगर  
आगरा रोड, अलीगढ़ (यू.पी.)

### मोदीनगर (उ.प्र.)

आर्य समाज मंदिर, सीकरी पेट्रोल पम्प के पास, मोदी बाग के सामने, मोदीनगर -201204

### लोनी (उ.प्र.)

श्री धर्मेश गर्ग, 9529920084  
दानदाता : डॉ. जे.पी. शर्मा, 9818572693  
श्रीमती कृष्ण मेमोरियल निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर, 72 शिव विहार, लोनी बन्धला, बिरांडी रोड (मोक्षधाम मन्दिर) के पास लोनी, गाजियाबाद (यू.पी.)

### गाजियाबाद (उ.प्र.)

श्री सुरेश गोयल, मो. 08588835716  
184, सेठ गोपीमल धर्मशाला कलावालान, दिल्ली गेट गाजियाबाद (उ.प्र.)  
सुरेश कुमार गोयल -8588835716  
श्रीमती शीला जैन निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर, बी-350 न्यू पंचवटी कॉलोनी, गाजियाबाद -201009

### आगरा (उ.प्र.)

श्री राजमल शर्मा, मो. 7023101174  
मकान नंबर 8/153 ई-3 न्यू लॉयर्स कॉलोनी, नियर पानी की टंकी के पीछे, आगरा -282003 (उ.प्र.)

### जयपुर (राज.)

श्री हूकम सिंह, 9928027946  
बद्रीनारायण वैद फिजियोथेरेपी हॉस्पीटल एण्ड रिचर्स सेन्टर बी-50-51 सनराईज सिटी, मोक्ष मार्ग, निवारु झोटवाडा, जयपुर

### अहमदाबाद (गुजरात)

श्री कैलाश चौधरी, मो. 09529920080, 124/1477, लक्ष्मीकृष्ण अपार्टमेंट, नियर जयमंगल बीआरटीएस बस स्टॉप, सोला रोड, नारणपूरा, अहमदाबाद (गुज.)  
3/28, गुजरात हाऊसिंग सोसायटी नियर बापू नगर पुलिस स्टेशन अहमदाबाद (गुजरात)

### राजकोट (गुजरात)

श्री तस्लुन नागदा, मो. 09529920083  
भगत सिंह गार्डन के सामने आकाशवाणी चौक, शिवशक्ति कॉलोनी, ब्लॉक नं. 15/2 युनिवर्सिटी रोड, राजकोट (गुजरात)

### हैदराबाद (तेलंगाना)

श्री महेन्द्रसिंह रावत, 09573938038  
लीलावती भवन, 4-7-122/123 इसामिया बाजार, कोठी, संतांषी माता मंदिर के पास, हैदराबाद -500027

### देहरादून (उत्तराखण्ड)

श्री मुकेश जोशी मो. 7023101175  
साई लोक कॉलोनी, गांव कार्बरी ग्रांट, शिमला बाय पास रोड, देहरादून फिनकोड -248007 (उत्तराखण्ड)

### भायंदर (मुम्बई)

श्री मुकेश सेन, मो. 9529920090  
ओसवाल बगीची, आरएनटी पार्क भायंदर ईस्ट मुम्बई - 401105

### रत्नाम (म.प्र.)

श्रीमती विमला मुखीजा निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर 24 विमल निवास, स्ट्रीट नंबर 1, उजाला हॉटल के पीछे, स्टेशन रोड, रत्नाम (म.प्र.) पिन-457001

### इंदौर (म.प्र.)

श्री जसवंत मेनारिया, मो. 09529920087  
जी 02, 19-20 सुचिता अपार्टमेंट शंकर नगर, नियर चंद्रलोक चौराहा खजराना रोड, इंदौर-452018

### रायपुर (छ.ग.)

श्री भरत पालीवाल, मो. 7869916950  
मीरा जी राव, म.न.-29/500 टीवी टावर रोड, गली नं.-2, फेस-2 श्रीरामनगर, पो.-शंकरनगर, रायपुर, छ.ग.

### अम्बाला (हरियाणा)

श्री राकेश शर्मा, मो. 07023101160  
सविता शर्मा, 669, हाऊसिंग बोर्ड कॉलोनी अरबन स्टेट के पास, सेक्टर-7 अम्बाला (हरियाणा)

### कैथल (हरियाणा)

श्री सतपाल मंगला मो. 9812003662  
ग्राउंड फ्लोर, गर्ग मनोरोग एवं दांतों का हॉस्पिटल, नियर पदमा सिटी माल, करनाल रोड, कैथल, हरियाणा

## भिण्डी है गुणों से भरपूर

शरीर विज्ञानियों के अनुसार—

- 1— भिण्डी में विटामिन ए, बी, सी बहुत ही प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, इसमें प्रोटीन और खनिज लवर्णों का एक अच्छा स्रोत है।
- 2— भिण्डी गैस्ट्रिक, अल्सर के लिए प्रभावी दवा है।
- 3— मृदुकारी भिन्डी संवेदनशील बड़ी आँत की सतह की रक्षा करती है। जिससे ऐंठन रुक जाती है। इसके सेवन से आँत में जलन नहीं होती है।
- 4— भिण्डी के लस के नियमित सेवन से गले, पेट, मलाशय और मूत्रमार्ग में जलन नहीं होती है।
- 5— भिन्डी का काढ़ा पीने से सुजाक, मूत्र.च्छ, और ल्यूकोरिया में फायदा होता है।
- 6— बीजरहित ताजा दो भिण्डी प्रतिदिन खाना श्वेतप्रदर, नंपुसकता, धातु गिरना रोकने में सहायक है।
- 7— इसमें मौजूद विटामिन बी, गर्भ को बढ़ने में मदद करता है और जन्मजात वित्तियों को रोकता है।
- 8— मधुमेह में इसके रेशे ब्लड शुगर को नियंत्रित रखते हैं।
- 9— इसका विटामिन सी श्वास रोगों से बचाता है।
- 10— इसके सेवन से त्वचा अच्छी दिखती है। भिन्डी को उबाल कर, मसल कर इसे त्वचा पर थोड़ी देर लगा कर रखें। धोने के बाद आप पायेंगे कि त्वचा बहुत मुलायम और ताजगी भरी लग रही है।
- 11— इसका सेवन कोलोन कैसर से बचाता है। इसका विटामिन ए म्यूक्स मेम्ब्रेन बनाने में मदद करता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है।
- 12— इसके नियमित सेवन से किडनी की सेहत में सुधार होता है।
- 13— मोटापे को दूर करता है, कई बार शरीर में विटामिन्स की कमी से ज्यादा खाने का मन करता है। इसलिए भिन्डी में मौजूद विटामिन्स उसकी कमी को दूर कर अनावश्यक भूख को मिटाते हैं।
- 14— इसके विटामिन हड्डियों को मजबूत बनाते हैं, यह रक्त की कमी को भी दूर करता है।
- 15— कोलेरस्ट्रोरोल को कम करती है।
- 16— इसके विटामिन्स आँखों, बाल और इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाते हैं।
- 17— यह गर्भी से बचाती है।

**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 पैन 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 अव ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है  
**www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com**  
**f : kailashmanav**