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 - 10 • अंक-2623 • उदयपुर, मंगलवार 01 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

## औरंगाबाद (बिहार) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षों से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 20 फरवरी 2022 को आर्यन महाजन नाट्य कला मंच औरंगाबाद में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान् उदयकुमार जी अध्यक्ष, नगरपरिषद औरगांबाद, बिहार रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 505, कृत्रिम अंग माप 90, कैलिपर्स माप 42, की सेवा हुई तथा 75 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् उदयकुमार जी (अध्यक्ष, नगरपरिषद औरंगाबाद), अध्यक्षता डॉ. महावीर प्रसाद जी जैन (रोटरी क्लब), विशिष्ट अतिथि



श्री डॉ. चन्द्रशेखर जी (रोटरी क्लब), श्री विनोद कुमार जी (अध्यक्ष, विकलांग संघ), श्री गिरजा राम जी (उपाध्यक्ष, विकलांग संघ), डॉ. अंजली जी (बुनयाद केन्द्र, बारुद ब्लॉक) रहे।

डॉ. अमीत कुमार जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. पंकज कुमार जी (पी.एन.डो), श्री नरेश जी वैश्णव (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुर सिंह जी मीणा, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

## अजमेर में दिव्यांगों को राहत का उपक्रम

नारायण सेवा संस्थान का ध्येय है कि दिव्यांग भी दौड़ेगा–अपनी लाठी छोड़ेगा। इस क्रम में संस्थान की शाखाओं व दानदाताओं के सहयोग से दिव्यांग जाँच, उनका ऑपरेशन के लिये चयन तथा कृत्रिम अगों का माप लेना व अंग लगाने का कार्य गति पर है ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 19 फरवरी 2022 को हनुमान व्यायामशाला जयपुर रोड, अजमेर में संपन्न हुआ।

शिविर सहयोगकर्ता समाजसेवी महेश जी सांखला रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 130, कृत्रिम अंग माप 22, कैलिपर्स माप 11, की सेवा हुई तथा 05 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् गोविन्द जी गर्ग (समाज सेवी), अध्यक्षता श्रीमान पं. बंशीलाल जी, विशिष्ट अतिथि श्रीमान मुकेश जी सोनी, श्रीमान महेश जी सांखला (समाज सेवी) रहे।

डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री आर.एम. ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री भगवतीलाल जी पटेल (टेक्नीशियन), शिविर टीम मे श्री मुकेश कुमार जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री कपिल जी व्यास, श्री हरीश जी रावत (सहायक) ने भी सेवायें दी।







**NARAYAN SEVA SANSTHAN**
Our Religion is Humanity



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

**दिनांक व स्थान**

06 मार्च 2022 : ओली सीमेंट ऐजेन्सीज एण्ड बिल्डिंग मटेरियल मैन चौराया, कुटरा खटीया, उधमसिंहनगर, उत्तराखण्ड

06 मार्च 2022 : पारस मंगल कार्यालय, पारस नगर, शेदूर्णी ता. जामनेर , जलगांव महाराष्ट्र

06 मार्च 2022 : राम विष्णु सरस्वती शिशु मंदिर, चांदपुर चौराहा, नहटौर, बिजनौर, उ.प्र.

06 मार्च 2022 : गीता आश्रम, हनुमान चौराहा, जैसलमेर, राजस्थान

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



+91 7023509999
+91 2946622222


पू. कैलाश जी 'मानव'


'सेवक' प्रशान्त भैया

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

# ''चलने लगे लडखड़ाते कदम, जागा विश्वास जिन्दगी के लिये''

शब्बीर हुसैन के परिवार में छ सदस्य है। पिता जी कॉस्मेटीक की दुकान चलाते हैं। जन्म के डेढ़ वर्ष बाद अचानक तेज बुखार से शब्बीर बेहोश हो गया। और होश आने पर उसने पाया कि उसके पांव पूरी तरह बेजान हो चुके थे। पूरा शरीर निष्क्रिय हो चुका था। श्री गुलाम मोहम्मद पिता ने शब्बीर को श्री नगर के एक अस्पताल में दिखाया तो डॉक्टर ने बताया कि शब्बीर को परेलाइसिस हो चुका है इसका कोई इलाज नहीं है। गुलाम मोहम्मद ने शब्बीर को अन्य कई अस्पतालों में दिखाया लेकिन कहीं से भी आशाजनक उत्तर न मिलने पर गुलाम मोहम्मद टूट से गये।

एक दिन टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर गुलाम मोहम्मद के दिल में शब्बीर के पांवों पर चलने की उम्मीद जागने लगी।

कुछ दिन कार्यक्रम देखने के पश्चात् उन्होंने संस्थान में फोन किया और संस्थान से सकारात्मक उत्तर पाकर गुलाम मोहम्मद अपने पुत्र शब्बीर को लेकर नारायण सेवा संस्थान में आये । और शब्बीर के पांवों के दो सफल ऑपरेशन हुए शब्बीर के पांवों में नई जान आने लगी । ऑपरेशन से पूर्व शब्बीर की टांगे टेढ़ी थी। वह चलने – फिरने में बिल्कुल ही असमर्थ था। ऑपरेशन के बाद शब्बीर सामान्य रूप से अपने पांवों पर खड़ा होकर चलने लगा है।

शब्बीर जैसे ओर भी कई दिव्यांग – बंधु जिनका जीवन घर की चार दिवारी तक ही सिमट कर रहा गया है, उन्हें अपने पांवों पर खड़ा कर जीवन की मुख्यधारा में शामिल करने का सफल प्रयास नारायण सेवा संस्थान कर रहा है। संस्थान के ये सफल प्रयास आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही संम्भव हो पा रहे है।

# शुरुआत तो करें

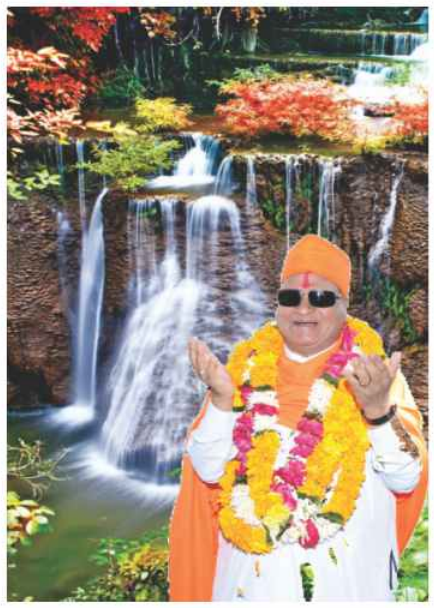
एक लड़का सुबह सुबह दौड़ने को जाया करता था। आते जाते वो एक बूढी महिला को देखता था। वो बूढी महिला तालाब के किनारे छोटे छोटे कछुवों की पीठ को साफ किया करती थी। एक दिन उसने इसके पीछे का कारण जानने की सोची। वो लड़का महिला के पास गया और उनका अभिवादन कर बोला " नमस्ते आंटी ! मैं आपको हमेशा इन कछुवों की पीठ को साफ करते हुए देखता हूँ आप ऐसा किस वजह से करते हो ?"महिला ने उस मासूम से लड़के को देखा और उस लड़के को जवाब दिया " मैं हर रविवार यंहा आती हूँ और इन छोटे छोटे कछुवों की पीठ साफ करते हुए सुख शांति का अनुभव लेती हूँ।" क्योंकि इनकी पीठ पर जो कवच होता है उस पर कचता जमा हो जाने की वजह से इनकी गर्मी पैदा करने की क्षमता कम हो जाती है इसलिए ये कछुवे तैरने में मुश्किल का सामना करते हैं कुछ समय बाद तक अगर ऐसा ही रहे तो ये कवच भी कमजोर हो जाते हैं इसलिए कवच को साफ करती हूँ।''

यह सुनकर लड़का बड़ा हैरान था। उसने फिर एक जाना पहचाना सा सवाल किया और बोला "बेशक आप बहुत अच्छा काम कर रहे हैं लेकिन फिर भी आंटी एक बात सोचिये कि इन जैसे कितने कछुवे हैं जो इनसे भी बुरी हालत में हैं जबकि आप सभी के लिए ये नहीं कर सकते तो उनका क्या क्योंकि आपके अकेले के बदलने से तो कोई बड़ा बदलाव नहीं आयेगा न।''महिला ने बड़ा ही संक्षिप्त लेकिन असरदार जवाब दिया कि भले ही मेरे इस कर्म से दुनिया में कोई बड़ा बदलाव नहीं आयेगा लेकिन सोचो इस एक कछुवे की जिन्दगी में तो बदल्वाव आयेगा ही न तो क्यों न हम छोटे बदलाव से ही शुरुआत करें ।

# प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

यमुना गंगा जी माता जी के लिए गाण्ड़ीव पुत्र विश्वामित्र जी ने पहले के प्रसंगों में कहा था। आपके पितर लाये है सागर के पुत्र और सागर के पुत्रों ने ऋषियों का अपमान किया। सागर पुत्रों को ऋषियों ने श्राप दे दिया। भस्म हो जाओ, वो भस्म हो गये, जल गये। उनको तारण करने के लिए अर्थात् उनका उद्धार हो जावे उसके लिए कितनों कितनों ने तपस्या की। भगीरथ जी के पिताजी ने भी तपस्या की थी। उनके दादाजी ने भी तपस्या की थी। पर कहते हैं ना प्रयास रंग लाये, कभी बोलते है ना जब कोई काम हो जाता है तो काम हो गया भाई। सौ तालों की एक चाबी मिल गयी भाई। अपने को क्या चाबी लानी ? अपने को दृढ़ निश्चयात्मक होना। यदा मना दृढनिश्चिय संतुष्टः सतत् योगी।

जो सन्तुष्ट रहे, जो योग अर्थात् जो काम अपन कर रहे हैं। ये घर–गृहस्थी भगवान ने दी है। ये गंगा जी के दर्शन भगवान की कृपा से हुए हैं। राजा भागीरथ जी की कथा भगवान की कृपा पूरखों की कृपा। गीता प्रेस गोरखपुर का कल्याण बापूजी मंगवाते थे तो मैं दूकान पर पढ़ पाता था। स्वाध्याय कर पाता था। यदि कल्याण नहीं आता तो मेरे को भी अक्ल नहीं आती। भगवान ने माता–पिता ने अक्ल दी अपने को, समाज ने दी, दादा–दादीजी, नाना जी नानी जी ने दी।



# रोशन हुई रोशनी की जिंदगी

दिल्ली के बदरपुर में घर की चारदीवारी से जब रोशनी दिवाकर ;15 वर्ष अपने हम उम्र साथियों को भागते–दौड़ते, हंसते– गाते, खेलते– खिलखिलाते देखती थी तो उसकी आंखें उनपर थम–सी जाती थीं। उसे लगता था जैसे वो भी उनमें शामिल है, कुछ देर के बाद वह दोनों पैर हाथों से पकड़े आंखों से आंसू बहाते बैठी होती थी। माता–पिता रोज की तरह उसे सांत्वना देते थे कि देखना तुम्हारे पैर एक दिन बिल्कुल ठीक होंगे। रोशनी पोलियो से पीड़ित थी। करीब एक दशक तक यही सिलसिला चलता रहता था। बस गुजारा कर सकने वाली तनख्वाह में प्राईवेट नौकरी करने वाले पिता, घर सम्भालने वाली मां, दो बेटियां जिनको लेकर घरवालों ने बहुत से ख्वाब संजोये थे मगर वो ख्वाब उस वक्त बिखर गये जब पता चला कि रोशनी जीवनभर चल–फिर नहीं सकेगी।

रोशनी के माता–पिता ने हार नहीं मानी और बेटी को बहुत से डॉक्टर्स को दिखाया। डॉक्टर्स का कहना था कि इस इलाज में लाखों रुपयों का खर्च आएगा, इसके बावजूद यह गारंटी भी नहीं थी वह चल पाए। तभी परिवार की जिंदगी से अंधेरा हटाने और रोशनी के जीवन को नाम के अनुरूप रोशन करने के लिए नारायण सेवा संस्थान आगे आया जिसने उसकी जिंदगी को वाकई रोशन कर दिया। माता–पिता को नारायण सेवा संस्थान का पता उनके परिचित से लगा। जो पूर्व में संस्थान की सेवा का लाभ उठा चुके थे। नारायण सेवा संस्थान ने उन्हें बताया कि आपका इलाज निःशुल्क और बिल्कुल सुरक्षित रूप से किया जाएगा। करीब 4 साल पहले रोशनी अपनी बड़ी बहन के साथ नारायण सेवा संस्थान उदयपुर पंहुची। डॉक्टर्स के द्वारा रोशनी के दोनों पैरो की 3 सर्जरी की गई, इसके बाद रोशनी आज बैसाखी के सहारे चल–फिर सकने के साथ अपने डॉक्टर बनने के सपने को भी साकार होता देख रही है।

## सम्पादकीय

शिव जी को आदिदेव कहते हैं। इन्हें महादेव भी कहते हैं। इन्हें भोलेनाथ भी कहा जाता है। आदिदेव इसलिये कि इनकी उत्पति का कोई अनुमान नहीं है। महादेव इसलिये कि इनकी महानता सर्वोपरि हैं। भोलेनाथ इसलिये कि शीघ्र रीझ जाते हैं। यह तो हुई धार्मिक मान्यता।

शिव का अर्थ है कल्याण। कल्याण का भाव यानी शिव भाव। आज की दुनिया में कल्याण भाव का लोप होता चला जा रहा है। स्व के सोच के दायरे से व्यक्ति बाहर आये तब तो पर की सोचे जब पर की सोच का उदय होगा तभी तो कल्याण – भाव जागेगा।

मैं और मेरा यह तो स्वार्थ – भाव है। जहाँ स्वार्थ भी परार्थ में बदल जाता है वहीं से शिवत्व का शुभारंभ होता है। यो तो कंकर – कंकर में शिव की परिकल्पना की गई है। यानी कि हरेक रचना शिवत्व का ही प्रतीक है । तो मानव इस शिवत्व से वंचित होता सा क्यों लगता है?

हम अपने में इतने खो गये है कि शिव – भाव, कल्याण – भाव, परार्थ– भाव, शिथिल हो गया है। इसे पुनर्जागृत करना ही सही अर्थो में शिवरात्रि का प्रयोजन है। हम भी शिव को स्वयं में धारें , हरेक को कष्टों में उबारें।

## कुछ काव्यमय

**शिव जैसा स्वभाव बनालें**
**तो फिर कहां पीड़ित मानवता ?**
**शिव जैसे दानी बन जायें,**
**तो फिर कहां अभावी– सत्ता।**
**शिव – संकल्प साधना होगा,**
**तभी धरा पर सुख सरसेगा।**
**चारों ओर शांति व्यापेगी,**
**आनन्द हर आंगन बरसेगा।**

अपनों से अपनी बात

## ताकत दें सेवा के मन को

पढ़ने में आया था– महाराणा रणजीत सिंह जी एक बार अपने साथियों के साथ जब कहीं भ्रमण पर जा रहे थे, कि अचानक एक ढेला उनके कन्धे पर आकर लगा। तुरंत सैनिक दौड़ पड़े, और एक बुढ़िया को पकड़ लाये जो दंड की आशंका से थर–थर काँप रही थी। रोती हुई सी हाथ जोड़े उस मांई ने बताया –महाराज जी ! मैंने तो आम तोड़ने के लिए वृक्ष पर पत्थर मारा था। गजब हो गया–आपके लग गया। अब जो भी दंड.....।

दयालु महाराज ने राज्य कोष से उसके घर पर जीवन यापन का सामान भिजवाया। आश्चर्यचकित से हुए अपने दरबारियों को कहा –"देखो भाई ! जब एक वृक्ष भी ढ़ेला मरने पर अपने प्राणतत्त्व युक्त मीठा फल प्रदान

कर देता है, तो फिर मैं तो मानव हूँ..... और फिर उस बेचारी मांई ने जानबूझ कर तो नहीं मारा था न ?"

**है नहीं मुमकिन कि जीते,**
**शक्ति से एक व्यक्ति भी।**
**प्यार के दो बोल बोलो,**
**चाहो तो दुनियां जीत लो।।**

बहुत सरल है प्यार बढ़ाना –घृणा बढ़ाना अवश्य कठिन है। क्योंकि वह मानव के स्वाभाविक गुण के विपरीत है, और फिर हमारे इस प्रिय भारत देश में तो पूरी थाती है प्रेम, त्याग, सेवा, परोपकार, दयालुता व उदारता आदि की। हजारों महापुरुषों के जीवन्त उदाहरण हैं जिन्होंने इन्हीं गुणों से पूरे विश्व को अमर धरोहरें प्रदान की है – तिल–तिल जल कर..... क्षण–क्षण जी कर।

क्या सुन्दर कहा एक कवि ने :–

**ईश्वर को नापसंद है,**
**शक्ति जुबान में,**
**इसलिए तो नहीं दी है,**
**हड्डी जुबान में।**

आइए बन्धुओं मजबूत करें नारायण सेवा को अर्थात परोपकार के रचनात्मक कार्यों को। ताकत दें सेवा के मन को अर्थात सात्त्विक विचारों के प्रसार को, और दुंदुभी बजा दें –प्यार की पवित्रता की करुणा व स्नेह की।

**– कैलाश 'मानव'**

## तरीका

यदि आपके पास समस्या का समाधान नहीं है तो, आप खुद ही एक समस्या हैं। हमारे काम करने का तरीका ऐसा होना चाहिए कि जिससे समय और संसाधन दोनों की ही बचत हो। हमें विवेकपूर्ण तरीके से काम करना चाहिए, जिससे हमें नुकसान ना हो। विवेकपूर्ण तरीके से किया गया काम सदैव अच्छा ही होता है।

एक बार एक युवक सड़क के किनारे–किनारे कहीं जा रहा था। उसने देखा कि सड़क की दूसरी तरफ एक मजदूर एक दीवार पर पुताई का काम कर रहा था। उस को सड़क पार करनी थी।

सड़क पर वाहनों का आवागमन अधिक था, अतः वह सड़क के किनारे खड़े रह कर आवागमन कम होने का इन्तजार करने लगा। वह वहाँ खड़े रहकर उस मजदूर के पुताई करने के तरीके का अवलोकन भी कर रहा था। उसने पाया कि जिस तरह से वह मजदूर पुताई कर रहा था, उससे श्रम, समय और सामान अधिक बर्बाद हो रहा था।

जब सड़क पर आवागमन कम हो गया तो व्यक्ति सड़क पार कर, मजदूर के पास पहुँचा और बोला–मित्र, इससे कम समय और सामान में इससे भी अधिक अच्छी पुताई हो सकती है, क्या वह तरकीब मुझसे सीखना चाहोगे?

मजदूर हैरानी से उस युवक को देखते हुए बोला –अगर, तुम ऐसा कर सकते हो तो, मैं अवश्य ही वह तरीका तुमसे सीखना चाहूँगा। इतना सुनते ही व्यक्ति ने अपने कमीज की बाँहें ऊँपर चढ़ा लीं और हाथ में ब्रश लेकर अपने काम में जुट गया। कुछ समय में उसने अपनी बात सही साबित कर दी। उसके तरीके से काफी सामान और समय बच गया।

यह देखकर मजदूर बोला – आज से मैं वैसे ही काम करूँगा जैसे आपने मुझे सिखाया है।

उस जगह का मालिक यह सब चुपचाप ऊपर खड़ा देख रहा था। वह नीचे आया और उस व्यक्ति के हाथ में ईनाम की राशि थमाने लगा।

इस पर व्यक्ति ने कहा–इस ईनाम का हकदार मैं नहीं अपितु, वह मजदूर है। सारा काम तो इसी ने किया है। मैंने तो इसे सिर्फ काम करने का तरीका सिखाया है। अतः यह राशि आप इसे ही दे दीजिए। वही व्यक्ति, आगे चलकर महान विचारक, कार्ल मार्क्स के रूप में जाना गया।

**–सेवक प्रशान्त भैया**

## एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

मदन अगले स्टेशन पर उतर कर डिब्बा बदले उसके पूर्व टी.टी.ई. आ गया। मदन के पास फर्स्ट क्लास का टिकिट तो था नहीं, टी.टी. को बहुत समझाने की कोशिश की मगर वह मानने को तैयार नहीं था। आखिरकार जुर्माने की रसीद कटवाई तब जाकर बात बनी। मदन के गुस्से का पारावार नहीं था। नई नवेली दुल्हन का भी ध्यान नहीं रहा और कैलाश को डांट दिया कि उसे क्यूं नहीं बताया कि फर्स्ट क्लास में बैठ रहे हैं। कैलाश ने सारी बात समझाई कि किस तरह अन्तिम समय में जुगल ने यह परिवर्तन कर दिया तब जाकर उसका गुस्सा शांत हुआ। अगले स्टेशन पर मदन उतर गया।

घूंघट में लिपटी, कपड़ों की गठरी बनी कमला सारी बात सुन रही थी।

कमला अजमेर जैसे बड़े शहर से आई थी, भीण्डर छोटा सा गांव था, कैलाश इस बात को समझता था, उसने कमला से कहा कि वह अगर गलत राह पर जाये तो उसे टोक देना। कैलाश ने उसे कहा कि वह परोपकार के कार्य करने में बहुत रूचि रखता है, वह अगर उसका साथ देगी तो दोनों मिल कर यह कार्य करेंगे। कमला संस्कारी थी, सारी बातें समझती थी। ऐसी पत्नी पा कैलाश का जीवन धन्य हो गया।

थोड़े दिन भीण्डर रह कर कैलाश वापस भीलवाड़ा आ गया। कमला को भी भीलवाड़ा लाता रहता मगर वह ज्यादातर भीण्डर ही रहती। कैलाश भी भीण्डर आता जाता रहता। यात्रा आसान नहीं होती। बस, ट्रेन दोनों तीन तीन जगह बदलनी पड़ती थी।

**अंश - 020**

## घिसट घिसट कर संस्थान में आया लौटते वक्त अपने पैरों पर खड़ा था

सहारनपुर (उत्तर प्रदेश) जिले के गांव भाबसी निवासी श्री धर्मवीर सिंह के पुत्र अर्पित जन्म से ही एक पांव में घुटनों से नीचे तक दिव्यांग था। गरीबी के कारण न उसका इलाज हो सका और न ही उसे पढ़ने के से भेजा जा सका।

माता– पिता बच्चे की इस हालत और उसके भविष्य को लेकर सदैव चिंतित रहते। घर का माहौल हर समय उदासी से भरा रहता था। धर्मवीर बताते हैं एक दिन उन्हें किसी परिचित में नारायण सेवा संस्थान में दिव्यांगों की निःशुल्क चिकित्सा, कृत्रिम अंक लगाने और सहायक उपकरण दिये जाने की जानकारी दी। उसके बाद वे बेटे को लेकर उदयपुर आए और संस्थान के डॉक्टर से मिले जिन्होंने दिलासा देते हुए कहा कि आप बेटे को गोद में उठा कर लाए है किंतु वह अपने पांव पर खड़ा होकर चलते हुए अपने घर में प्रवेश करेगा। कुछ दिनों के इलाज के बाद उसे विशेष कैलीपर पहनाया गया।

घर के लिए रवाना हुआ तब यह संस्थान के अस्पताल से चलते हुए ही बाहर निकला। पिता ने कहा मुझे बहुत अच्छा लग रहा है। अब इसके लिए मैं वो सब – कुछ करूंगा जिसका सपना देखा करता था।

## कच्चा नारियल खाने के फायदे

यदि आप पेट संबंधी परेशानी से जूझ रहे हैं तो कच्चे नारियल के सेवन से आपको पेट की समस्या से राहत मिल सकती है। यदि आप कच्चा नारियल का सेवन करते हैं, तो कब्ज की समस्या आपको परेशान नहीं करेगी।

यदि ड्राई स्किन से परेशान हैं तो आपको कच्चा नारियल खाना चाहिए। इसके सेवन से आपकी स्किन सुंदर बनी रहेगी। कच्चे नारियल में मौजूद वसा आपकी त्वचा को पोषण देती है, इसे हाइड्रेटेड कर कोमल बनाएं रखने में मदद करती है। त्वचा में रूखेपन को खत्म कर मुलायम, सॉट स्किन बनी रहती है। बढ़ते वजन से परेशान हैं तो, कच्चा नारियल खाने से आप अपने वजन को नियंत्रित कर सकते हैं, क्योंकि ये क्रेविंग को कंट्रोल करने में मदद करता है। इसके अलावा, यह कोलेस्ट्राल लेवल को कंट्रोल में रखता है। एक परफेक्ट शेप की जॉलाइन आपकी खूबसूरती में चार चाँद लगा देती है। जब आप कच्चे नारियल को चबाते हैं, तो आपकी जॉलाइन का एक बेहतर व्यायाम होता है, जिससे उसकी शेप बेहतर होती है यह चेहरे की मांसपेशियों का व्यायाम करने का एक शानदार तरीका है।

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

## नारायण सेवा में मिले सेवा और प्यार

ख्यालीराम–बौद्धदेवा निवासी कनीगवा जिला बदायूँ (उ.प्र.) के खेतीहर साधारण परिवार का बेटा नरेशपाल (19) दोनों पॉव से लाचार था। करीब ढाई साल की उम्र में बुखार के दौरान लगे इंजेक्शन के बाद दोनों पाँव लगातार पतले होते चले गए। बिना सहारे के लिए उठना, बैठना और खड़ा रहना भी मुश्किल था। मथुरा में इलाज भी करवाया परन्तु हालत वही रही। नरेश ने बताया कि हरियाणा में उसके परिवार से सम्बद्ध व्यक्ति ने नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में पोलियो चिकित्सा की जानकारी दी जिसका इलाज भी यहीं हुआ था। नरेश के साथ आए उसके भाई अभय सिंह ने बताया कि ऑपरेशन हो चुका है। हम पूरी तरह संतुष्ट हैं। दुनियाभर में संस्थान का प्रचार होना चाहिए ताकि हम जैसे गरीब लोग भी इसका लाभ ले सकें। इसके संस्थापक पूज्य 'मानव सा.' के जुग–जुग जीने की प्रभु से कामना करते हैं।

## अनुभव अमृतम्

आधार स्तम्भ में डॉक्टर आर. के. अग्रवाल साहब पान मसाला, जर्दा खाओगे तो जीभ जलेगी, गुटखा खाओगे तो गाल गलेगा। ऑपरेशन करते थे, कैंसर के कीचड़ को निकालते थे। उनका हृदय हाहाकार करता था– अरे! इसने पान मसाला नहीं खाया होता तो इसका गला नहीं काटना पड़ता, इसका गला टेढ़ा हो गया। पाव हिस्सा गले का निकाल दिया। कैंसर तो निकल गया, लेकिन आदमी का गला टेढ़ा हो गया। पी.जी. जैन साहब, कैलाश तू कैसे एहसान चुकायेगा? सोजत रोड़ हरियामाली में कैलाश को भी जाने का अवसर मिला। हरियामाली गाँव– वहाँ का स्कूल। दापोली, उससे पूर्व गोरेगाँव, ये मुम्बई का उपनगर गोरेगाँव अपनी जगह ये भी महान, लेकिन बहुत आगे दौ सौ किलोमीटर दूर रायगढ़ जिले का गोरेगाँव कपड़े की दुकान। वाह! कैलाश वाह!

ऐसे आधार स्तम्भ चैनराज जी लोढ़ा साहब। जीवन के चार पाँच साल सर्वांगीण हिस्सा तन, मन, धन का समर्पित कर दिया और उन्हीं की कृपा से ऑपरेशन हो रहे हैं– दिव्यांगो के। एक फरवरी से लगातार कहीं जाते रहे, कभी कात्याफला, गोरियाहरा, उनका वर्णन जो कर्त्तव्य हम कर पाये सेवा का कमला जी कहती सेवा कहाँ कर पाते हो? सेवा तो बहुत बड़ी बात है। हम तो अपना कर्तव्य पूरा कर लेते तो पछतावा नहीं होता है। बहुत बढ़िया बात है कर्तव्य पूरा कर लें तो पछतावा नहीं होता है, नहीं तो बाद में पछतायेंगे। अरे! वो पिताजी थे, तब तो उनकी सेवा नही कर पाये, अब तो उनके चिन्ह शेष रह गये। अब तो स्वर्गीय हो गये, अब तो प्रातःस्मरणीय हो गये। किस लोक में गये मालूम नहीं? लेकिन कहते हैं, उनकी आत्मा को शांति प्रदान करें। शरीर तो हमने जला दिया। ले गये अर्थी बनाकर, गाड़ी में, कंधों पर, क्या फर्क पड़ता है?

**परदेशी तो हुआ रवाना,**
**प्यारी काया पड़ी रही।**
**प्यारी काया को जला दिया गया।**

सेवा ईश्वरीय उपहार– 373 (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