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-2404 • उदयपुर, शनिवार 24 जुलाई, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

## सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका अपना, नारायण सेवा संस्थान

### एक वर्ष की चिकित्सा के बाद चला मोहित

बांका (बिहार) के गांव कर्मा निवासी राजीव कुमार सिंह के घर 26 जुलाई 2018 को दूसरी संतान का जन्म शल्य चिकित्सा से हुआ। जन्म के 6–7 माह बाद माता–पिता को पता लगा कि मोहित के दोनों पांवों में कमजोरी और टेढ़ापन है। यह देख वे चिंताग्रस्त हो गए। तभी उनके किसी मित्र ने बताया कि अपने बच्चे का इलाज उन्होंने भी नारायण सेवा संस्थान में कराया जिससे वो अब आसानी से चलने लगा है। इस जानकारी के बाद मोहित के माता– पिता भी बिना वक्त गंवाए मार्च 2019 में उदयपुर आए।

संस्थान की डॉक्टर्स टीम ने जांच की। बच्चे को जन्मजात क्लब फुट डिफोरमेटी रोग बताया और कहा कि 2 वर्ष तक इलाज चलेगा। फिर शुरू हुआ इलाज का दौर जिसके तहत 3 बार प्लास्टर चढ़ाया गया। दोनों पांव का एक–एक ऑपरेशन हुआ। उसके बाद 2 बार फिर प्लास्टर चढ़ाए और 3 बार अलग–अलग तरह के जूते पहनाकर उसे चलाया। मोहित के पांव अब सीधे हो गए हैं। वो दौड़ने भी लगा है। पूरा परिवार उसे चलता देख बहुत खुश है।

### गरीब की बेटी के हुए पीले हाथ

संस्थान की नरवाना (हरियाणा) शाखा ने खल गांव में एक गरीब परिवार की बेटी के पीले हाथ करवाने में सहयोग किया।

गांव के महेन्द्र जी की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं थी। और परिवार में बेटी की शादी में खर्च को लेकर वे चिंतित थे। इसी चिंता में शादी से पहले ही महेन्द्र जी बीमार हो गए और चल बसे परिवार को बेटी प्रीति की शादी का सपना टूटता नजर आया।

इसी दौरान स्थानीय संस्थाओं सहित नारायण सेवा संस्थान ने शादी की आवश्यक वस्तुएं भोजन आदि का बीड़ा उठाया और धूमधाम से प्रीति का विवाह–सम्पन्न करवाया।

### नारायण सेवा में कम्प्यूटर प्रशिक्षण बैच का समापन

नारायण सेवा संस्थान में दिव्यांगों को रोजगार उपलब्ध कराई जाने की दृष्टि से संचालित निःशुल्क रोजगारोन्मुख प्रशिक्षणों में कम्प्यूटर शिक्षण के 32वें बैच का समापन हुआ।

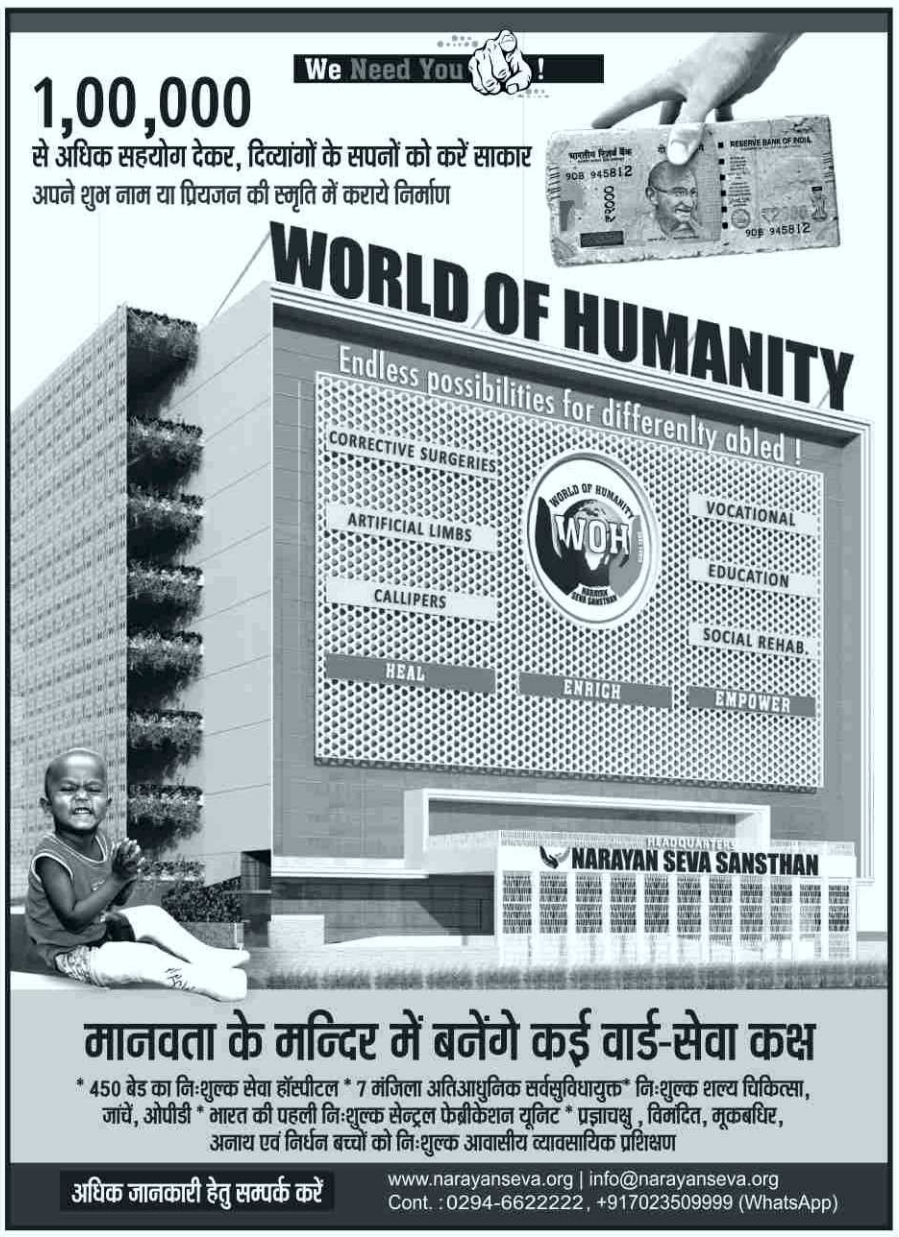
संस्थापक पद्मश्री कैलाश जी 'मानव' ने प्रशिक्षणार्थियों से कहा कि जीवन में निराशा को कभी ना आने दें, क्योंकि यदि कोई एक द्वार बंद होता है तो प्रभु दूसरे सौ द्वार खोल देता है।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि अब तक कम्प्यूटर प्रशिक्षण से 850 दिव्यांग लाभान्वित हो चुके हैं। समापन समारोह में निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने बच्चों को शुभकामनाएं देते हुए कम्प्यूटर प्रशिक्षण प्रमाणपत्र भी वितरित किए। इस अवसर पर कम्प्यूटर प्रशिक्षक पंकज जी जीनगर ने प्रशिक्षण प्रतिवेदन प्रस्तुत किया।

### दिव्यांगजनों की सेवा का अवसर

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।

ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर 13 जुलाई 2021 को नारायण सेवा संस्थान के देहरादून आश्रम में संपन्न हुआ। इस शिविर में 29 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 11 के लिये कैलीपर्स की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमती माला जी (प्रधान महोदया), अध्यक्ष श्री खेमचंदजी गुप्ता, विशिष्ट अतिथि श्री रमेश चंद जी गुप्ता, श्रीमती अनुसुईया नेगी, श्री सोहन जी कृपा करके पधारे। टेक्नीशियन टीम में श्री नरेश जी वैष्णव व श्री किशन जी, शिविर टीम में श्री अखिलेश जी, श्री रमेश जी शर्मा व श्री मुन्ना सिंह जी ने सेवायें दीं। आश्रम प्रभारी श्री मुकेश जी जोशी का पूर्ण योगदान रहा।




## राहत मिली आशु को

कालका, पिंजौर, हरियाणा के देवेन्द्र जी का पुत्र आशु 7 वर्ष की उम्र का जन्म से ही दिव्यांग था। आशु को शहर के कई अस्पतालों में दिखाया, लेकिन कहीं पर भी इलाज नहीं हो पाया। टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान की जानकारी पाकर मैं आशु को लेकर उसकी मां नारायण सेवा संस्थान में पहुँची। जांच के पश्चात् आशु के पांव का ऑपरेशन हुआ। ऑपरेशन के बाद वह अब पांव में पूर्व की अपेक्षा अधिक राहत महसूस करने लगा।

## मेरे नारायण यहीं है

नाम– रेशमा देवगोंडा पाटील, गांव –कबनूर, जिला– कोल्हापुर (महाराष्ट्र), मैं जन्म से अपंग नहीं हूँ। एक दिन बुखार आया। इंजेक्शन लगाने के बाद मैं अपंग हो गयी। दौड़ना और सीधा चलना मेरे लिए एक ख्वाब था। हमें आपकी संस्थान के बारे में इचलकरंजी के महेश सेवा क्लब के माध्यम से जानकारी प्राप्त हो गयी।

महेश सेवा क्लब के माध्यम से हम नारायण सेवा संस्थान में दाखिल हुए। मेरा ऑपरेशन हुआ। ऑपरेशन के बाद अब मैं बहुत अच्छा महसूस कर रही हूँ। मेरे लिए दो पैरों पर सीधी तरह खड़े रहना एक ख्वाब था और वो खूबसूरत ख्वाब सिर्फ और सिर्फ आपके संस्थान ने पूरा किया, इसलिए मैं नारायण सेवा संस्थान की आजन्म आभारी रहूंगी। अब मैं सीधी तरह चल सकती हूँ। कैलीपर छूट गया है बैसाखी का इस्तेमाल एक दो बार करती हूँ। हर रोज लगभग 4 कि.मी. साइकिल चलाती हूँ। मैं अभी तृतीय वर्ष बी.कॉम में पढ़ती हूँ। नारायण सेवा संस्थान के सभी लोग बहुत अच्छे है। वहां पर जो हमने दिन बिताये हैं वो हमारे जीवन के सब से यादगार दिन थे, वो हम कभी भुला न सकेंगे। सचमुच मेरे लिए भगवान नारायण आप ही हैं।

## सेवा में भगवान

नाम– धर्मवीर, आयु – 25 वर्ष, पिता– श्री हरचन्दजी, पता– भरतपुर, 5 वर्ष की आयु में पोलियोग्रस्त होने से धर्मवीर विगत 20 वर्षों से घुटनों पर हाथ के सहारे बड़ी मुश्किल से थोड़ा–बहुत चल–फिर पाता था। पड़ोसी से नारायण सेवा संस्थान की जानकारी मिली और उदयपुर आये। मेरे 2 ऑपरेशन हुए। अब मैं पैरों में स्फूर्ति अनुभव कर रहा हूँ और कैलीपर्स की सहायता से चलना संभव हो गया हैं। संस्थान ने मुझे नया जीवन दिया है। यहां निःशक्तजनों की निःशुल्क सेवा देखकर ऐसा लगता है कि भगवान स्वयं यहां विद्यमान है।

## 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 हैं 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 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। मैं 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....

## राहुल को लगे कृत्रिम पैर

**शाहदरा**– दिल्ली निवासी एवं संस्थान के विशिष्ट सेवा प्रेरक श्री रविशंकर जी अरोडा ने लॉक डाउन (कोरोना काल) के दौरान दोनों पांवों से दिव्यांग एक युवक के कृत्रिम पैर लगवाए।

दिल्ली के बदरापुर निवासी युवा क्रिकेट खिलाड़ी 2018 में जबलपुर मैच खेलने गए थे। लौटते समय चलती ट्रेन से नीचे गिर पड़े और पांव पहियों के नीचे आकर कट गए थे। कृत्रिम पांव लगने पर राहुल को अब चलने फिरने में किसी सहारे की जरूरत नहीं है। उन्होंने संस्थान एवं व उसके विशिष्ट सेवा प्रेरक–अरोडा जी का आभार व्यक्त किया है।

## मिटी वेदना, लौटी मुसकान

देवऋषि रावत की चार साल की बिटिया वैष्णवी ने जुलाई 2017 में स्कूल जाना प्रारम्भ किया। खिलखिलाती मुस्कान और तुतलाती इसकी मीठी बोली ने कुछ ही दिनों में उसे सहपाठियों और शिक्षकों की लाड़ली बना दिया। मध्यप्रदेश के ग्वालियर जिले के डबरा निवासी माता–पिता की आंखों का तारा वैष्णवी छोटी उम्र में ही बड़े सपने देखने लगी थी, वह प्रायः कहती कि पढ़–लिखकर चाहें किसी क्षेत्र में जाए, दीन–दुखियों की सेवा को अपना पहला फर्ज बनाएगी लेकिन विधना को उसके बडे सपने शायद रास नहीं आए। एक दुर्घटना ने उसके सपनों के पंख काट दिए। स्कूली जीवन का एक महिना भी पूरा नहीं हुआ था कि 20 जुलाई 2017 को छुट्टी के बाद स्कूल द्वार से बाहर बजरी से लदे अनियंत्रित ट्रेक्टर ने उसे चपेट में ले लिया। बांया पांव बुरी तरह कुचल गया। घटना का पता चलते ही जब पिता हॉस्पीटल पहुंचे, छटपटाती मासूम को देख बेहोश हो गए। लोगों ने पिता–पुत्री को अस्पताल पहुंचाया। वैष्णवी पैर खोकर एक माह बाद घर लौटी। कटे पांव को देख रोती रहती, सोचती कैसे कटेगी आगे की जिंदगी । स्कूल भी छूट गया, सपने भी टूट गए। मां– बाप भी दुःखी थे। कुछ दिनों बाद उम्मीद की किरण बन एक महिला देवऋषि के घर आई। जिसने नारायण सेवा संस्थान में निःशुल्क कृत्रिम अंग लगाए थे बिना देरी किये वैष्णवी को माता–पिता उदयपुर लेकर आए। यहां डॉ. मानस रंजन जी साहू ने उसके लिए विशेष कृत्रिम पांव बनाया, उसे लगाने–खोलने और पहनकर चलने की कई दिनों तक ट्रेनिंग दी। वैष्णवी जब उस कृत्रिम पांव को पहनकर चलने लगी तो उसके होठों पर अमिट मुस्कान थी। माता–पिता भी खुश थे। उन्होंने संस्थान का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि वैष्णवी अब अपने सपने जरूर सच करेगी।

## सम्पादकीय

प्राचीन काल में ऋषि–मुनि अपने आश्रम में ब्रह्मचर्य व्रत का पालन कर गृहस्थाश्रम में प्रविष्ट होने वाले शिष्यों को जब दीक्षांत उपदेश देते थे तब कहते थे –'सत्यं वद।' सत्य को जीवन में सर्वोच्च स्थान दिया जाता था। सत्य के लिए अनेक महापुरुषों ने अपना सर्वस्व खो दिया पर विचलित नहीं हुए। सत्य को इतना महत्व है कि हमारे राष्ट्रीय प्रतीक में भी 'सत्यमेव जयते' का समावेश किया गया है। यह सही है कि जो सत्य पर अडिग रहा, उसे अनेक प्रकार के कष्टों का सामना करना पड़ा है। उसे संकटों के दौर से, परीक्षाओं के क्रम से गुजरना पड़ा है, पर अंततः जीता सत्य ही है। सत्य मनुष्य का स्वभाविक रूप है, पर न जाने क्यों आज सत्य विस्मृत व उपेक्षित है। आज हम छोटी–छोटी बातों में अनावश्यक रूप से झूठ को जीने लगते हैं। इससे हमारा सत्यभाषी स्वभाव प्रभावित होता है, हम अपने स्वभाव से च्युत होने लगते हैं। फिर क्यों अपने स्वभाव को बिगाड़ें? सत्य से संतोष है, जीत है, परमात्मा की प्रसन्नता है तो क्यों इसे उपेक्षित रखें।

## कुछ काव्यमय

**सत्य धर्म वो धर्म है,**
**जो भी लेवे साध।**
**वर्तमान और पूर्व के,**
**क्षमा सभी अपराध।।**
**सत्य वचन बोले सदा,**
**मानव वही महान।**
**दुनिया माने या नहीं,**
**पर माने भगवान।।**
**सत्य हमेशा जीतता,**
**कभी न होती हार।**
**बस थोड़ा संघर्ष है,**
**फिर तो बेड़ापार।।**
**सत्य मार्ग पर जो चले,**
**वे ही हैं विख्यात।**
**विश्व गगन में चमकते,**
**ज्यों तारा परभात।।**
**सत्यासत्य विचार कर,**
**पकड़ी जीवन राह।**
**सहज रूप में बह चला,**
**प्रभु की ओर प्रवाह।।**

**- वरदीचन्द राव**

अपनों से अपनी बात

# प्रभु कृपा से करुणा बढ़े

चक्रवर्ती राजा जनक की मखमली गदलों पर करवटें बदलते हुए झपकी लगी ही थी कि एक सपना आया। पड़ोसी देश के राजा ने संदेश भेजा –"युद्ध के लिए तैयार हो जाओ अथवा अधीनता स्वीकार करो।" युद्ध होना था–हुआ।

राजा जनक बुरी तरह हारे। सब कुछ छोड़कर भागे जा रहे हैं –भूखे प्यासे, शत्रुओं द्वारा पकड़े जाने का बड़ा भय, तीन दिन से अन्न का दाना नहीं गया पेट में। कपड़े तो तार–तार हो ही गये थे, लगा कि भूख के मारे प्राण भी साथ छोड़ देंगे।

सामने नजर गई तो देखते हैं कि लम्बी सी लाईन लगी हुई है। सबके हाथों में कटोरे हैं। तख्ते पर बैठा हुआ व्यक्ति कड़ाह में से खिचड़ी निकालता है तथा एक–एक व्यक्ति के कटोरे में रख देता है। भूख के मारे राजा जनक लाईन में लग गये। दो घण्टे के बाद जब नम्बर आया तो देखा

कि मात्र थोड़ी सी ही खिचड़ी बची है। जैसे ही उनका नम्बर आया मात्र जली हुई कुछ खिचड़ी चिपकी हुई बाकी रह गई थी।

बड़े करुण हृदय से बोले सेठजी किसी तरह से यह जली हुई ही मुझे देदो, भूख बहुत लगी है।" "जैसी तुम्हारी इच्छा" कहते हुए मुनीमजी ने जली हुए परत के दो चम्मच फैले हुए दोनों हाथों पर रख दिये। काँपते हुए हाथ मुँह की तरफ बड़े ही थे कि कुत्ते ने झपट्टा मारा, जनक जी कराह उठे, और उनकी चीत्कार सुनते ही सुनयना घबरा कर पूछा–"क्या हुआ महाराज?" आप चिल्लाये कैसे?" विदेहराज तो चारों तरफ देख रहे थे, दो ही प्रश्न बार–बार पूछ रहे थे यह सच या वह सच ? तथा भूख की इतनी व्याकुलता कैसे हो,

पहले प्रश्न का उत्तर तो अष्टावक्र जी महाराज भरी सभा में जनक जी को दिया था, परन्तु दूसरा प्रश्न अभी भी समाज के सामने उत्तर की प्रतीक्षा रहा है। कुछ कहावतें हमने झूठी होती देखी। उनमें से एक यह भी कि "भगवान भूखा उठाता है पर भूखा सुलाता नहीं।" उन आदिवासियों के झौंपड़े भी देखे हमने जहाँ तीन–तीन दिन से चूल्हे नहीं जले।

आइए, आप और हम भी ऐसे निराश्रित लोगों की आंखों में झांकने का प्रयास करें। हृदय इन प्रश्नों का उत्तर देगा – हमारी करुणा –प्रभु कृपा से बढ़े।

**–कैलाश 'मानव'**

# खुशियाँ बाँटिए

दो मित्र एक महाविद्यालय में एक ही कक्षा में पढ़ते थे। एक मित्र बहुत अमीर और दूसरा बहुत गरीब था। अमीर मित्र का जब जन्मदिन आया तो उसे उसके परिवार के सदस्यों एवं परिजनों ने नाना प्रकार के बहुमूल्य उपहार दिए।

उसके बड़े भाई साहब ने उसे एक महँगी घड़ी भेंट की। उस घड़ी को पहनकर जब अमीर मित्र महाविद्यालय गया तो उसकी घड़ी गरीब मित्र को पसन्द आ गई।

उसने अमीर मित्र से एक दिन पहनने के लिए वह घड़ी माँगी। अमीर मित्र ने वह घड़ी सहर्ष गरीब मित्र को दे दी। एक दिन पश्चात् उसने घड़ी लौटाते हुए अमीर मित्र से पूछा, "तुमने मेहनत करके पैसे कमाए होंगे और फिर घड़ी खरीदी होगी।"

अमीर मित्र ने उत्तर दिया, "नहीं, यह मुझे मेरे बड़े भाई साहब ने उपहार में दी है। परंतु तुम ऐसा क्यों पूछ रहे हो?" शायद तुम यह सोच रहे हो कि तुम भी मेरी जगह होते और तुम्हें भी तुम्हारा बड़ा भाई ऐसी ही महँगी सुंदर घड़ी उपहार में देता।"

यह बात सुनकर गरीब मित्र ने उत्तर दिया, "नहीं, मैं तुम्हारे जैसा बनने के बारे में नहीं सोच रहा था ताकि मैं दूसरों को उपहार दे सकता और उन्हें खुश रख पाता।" कहने का तात्पर्य यह है कि हमें जीवन में खुशियाँ बाँटते हुए आगे बढ़ना चाहिए। जब हम औरों को खुशियाँ बाँटते हैं, तब हम स्वयं भी खुश रहते हैं। खुशियाँ पाना है, तो खुशियाँ बाँटते चलो।

**– सेवक प्रशान्त भैया**

# एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश ने परीक्षा की तैयारियां शुरू कर दी। पूरे मनोयोग से उसने पढ़ना शुरू किया। कमला ने भी पूरा सहयोग दिया मगर कैलाश को अपनी पढ़ाई से संतुष्टि नहीं हो रही थी, उसे हर पल यही लगता था कि ऐसी तैयारी से उसका पास होना कठिन है। इस तरह के विचारों के बावजूद भी उसने पढ़ाई जारी रखी मगर डेढ़ महीने की तैयारी के बाद उसकी हिम्मत टूट गई। निराशा के कारण अब और पढ़ाई करना उसके लिये असंभव होता जा रहा था।

परीक्षा में अब सिर्फ 15 दिन शेष थे। इस बीच विभाग में चार पदों की रिक्तियों की घोषणा हो गई। इनमें दो पद आरक्षित थे जबकि दो पद सामान्य वर्ग हेतु थे। कैलाश के लिये इन दो पदों में से ही एक प्राप्त करने का अवसर था, ऐसे में प्रतिस्पर्धा और जटिल हो गई थी। पहले से निराश कैलाश की हताशा और बढ़ गई। कैलाश के कार्यालय के उच्च अधिकारी का पुत्र था चन्द्र प्रकाश लश्करी। चन्द्र का कैलाश के प्रति बहुत लगाव था और वह उसे प्रत्साहित करने के कुछ न कुछ उपक्रम करता ही रहता था।

**अंश-68**

# कोरोना से बेहाल, भूख से परेशान

मेरा नाम प्रेम है। मैं किराणे की दुकान पर 8000 रुपये की नौकरी करता हूँ। घर में 2 बच्चे और पत्नी है। कुछ दिन पहले मुझे बुखार आया।

दूसरे दिन बच्चे को भी सर्दी–जुकाम हुआ और तीसरे दिन पत्नी को बुखार आ गया। खाने का स्वाद भी जाता रहा। हम सब घर वाले टेस्ट करवाने गए। दूसरे दिन हम सब की कोरोना रिपोर्ट पॉजिटीव आ गई। हम सभी घर में होम आइसोलेट हो गए। हॉस्पिटल से दवाई आ गई।

**घर आई भोजन थाली–**

अब हमारे सामने समस्या यह थी कि खाना कौन बनाए? तभी पता चला कि पडोस में नारायण सेवा की गाड़ी रोज फ्री खाना दे जाती है। हमने भी संस्थान से 4 थाली भोजन का आग्रह किया। अच्छी सी पैकिंग में स्वादिष्ट भोजन हमारे घर भी शुरु हो गया। 14 दिन तक रोज भोजन आया हमारे घर। दवाई और भोजन की बदौलत हम सभी परिजन ठीक है। मैं संस्थान का जितना साधुवाद करूं उतना कम है।

## दो सप्ताह में एक बार उपवास क्यों?

अक्सर डॉक्टर दो सप्ताह में एक दिन उपवास के लिए कहते हैं। इसके पीछे वैज्ञानिक कारण है। सद्गुरु जग्गी वासुदेव कहते हैं कि शरीर में प्राकृतिक चक्र से जुड़ी 'मंडल' नाम की एक चीज होती है। इसका मतलब40 से 48 दिनों में शरीर एक खास चक्र से गुजरता है। हर चक्र में तीन–दिन (11–14 दिन के बीच में एक) ऐसे होते हैं जिनमें शरीर को भोजन की आवश्यकता नहीं होती है। भूख का अहसास कम होता है। इस दिन बिना कुछ खाए भी रहा जा सकता है। मनुष्यों के साथ कुछ जानवर भी उपवास करते हैं। उस दिन को शरीर की सफाई का दिन भी कहते हैं। इस समस्या के समाधान के लिए देश में एकादशी का दिन तय किया गया है। हिंदी महीनों के हिसाब से देखें तो हर 14 दिनों में एक बार एकादशी आती है। इसका अर्थ हुआ कि हर 14 दिनों में एक दिन नहीं खाएं तो सेहत के लिए अच्छा होगा।

## धूप सेवन लाभदायी

**चर्म रोगों में**

यदि शरीर पर कोई चर्म रोग या फोड़ा आदि हो जाए तो धूप सेवन से उसमें काफी लाभ मिलता है। चर्म रोग के कीटाणु धूप में नष्ट हो जाते हैं, परंतु इसके बाद गीली मिट्टी को भी बांधना चाहिए। धूप–सेवन में चर्म रोग ग्रस्त स्थान को किसी पतले कपड़े या हरी पत्तियों से ढक दें।

**सिर दर्द और खांसी**

सिर दर्द और खांसी में भी धूप–सेवन से काफी लाभ मिलता है। धूप–सेवन के कुछ समय पश्चात् सिर पर गीली मिट्टी की पट्टी या जल की पट्टी अवश्य रखें। इससे सिर दर्द शीघ्र ठीक हो जाता है।

**जोड़ों के दर्द में**

गठिया, वात, जोड़ों के दर्द में गांठों तथा अन्य प्रकार के भीतरी–बाहरी घावों में धूप–सेवन बहुत लाभप्रद और असर करने वाला होता है। इस प्रकार विविध रोगों में धूप–सेवन बहुत ही लाभदायक और जीवनदायिनी सिद्ध हुआ है।

धूप की गर्मी से हमारा शरीर स्पंदन करता रहता है। यदि ऐसी जीवनदायी धूप शरीर के रोगों को दूर कर देती है तो इसमें आश्चर्य की बात नहीं।

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

## अनुभव अमृतम्

सिरोही हॉस्पीटल पहुँच जाना। इनके सारे कपड़े खून से भीग चुके, बदबू आ रही है। कपड़े बदलाऐंगे, कमलाजी कैसे पहुँची होगी? लेकिन जब सिरोही में पहुँचा, दरवाजे पर खड़ी गांठ बांध कर के माथे पर रख करके। ढाई–तीन साल का प्रशान्त, कल्पना अंगुली पकड़कर आ रही थी। प्रशान्त को गोद में ले रखा था, और सिरोही हॉस्पीटल पहुँच गए।

डॉ. खत्री साहब कुछ जान–पहचान थी। मैंने कहा– डॉक्टर साहब इनको भर्ती कर लीजिए। अच्छा–अच्छा, अरे! पैंतीस–चालीस। हाँ, डॉक्टर साहब एक्सीडेन्ट से सब घायल हो गये। इनको आपकी शरण में लाये हैं। सहृदय व्यक्ति। लो भाई खाली करो, खाली करो पलंग। ये थोड़े स्वस्थ हो गये हैं, पहले वाले इनको नीचे सुला दो। अभी जो चालीस आये हैं उनके ज्यादा एक्सीडेन्ट है, ज्यादा सीरियस है। पलंग पर सुला दिया। कैलाश जी सबकी फाइलें बनानी है। आपके क्या रिश्तेदार लगते है? सब मेरे ही है, हे! प्रभु जब ग्रुप बी प्लस है, बी प्लस वालों का खून ले सकते हैं। हमारे शरीर में उनका खून जा सकता है। अनन्त रिश्ते, ये करुणा के रिश्ते, प्रभु के चहेते के रिश्ते, प्रेम के रिश्ते, ये धर्म की रेलगाड़ी।

**रेल चली रे रेल चली, ये धर्म की रेल चली।**

धर्म, दया धर्म, करुणा धर्म, परोपकार धर्म और धर्म। साहब हिन्दू धर्म, हाँ, उपासना पद्धति बहुत अच्छा धर्म मानते हैं। वेदों का धर्म, जहाँ हिन्दू धर्म ने पूरे विश्व को ऋग्वेद दिया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 195 (कैलाश 'मानव')

## 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 नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

आपके अपने संस्थान का पता

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

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