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-2734 • उदयपुर, सोमवार 20 जून, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

पृथ्वीपुर, निवाड़ी (मध्यप्रदेश) 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 5जून 2022 को कृषि उपज मण्डी पृथ्वीपुर निवाड़ी, (मध्यप्रदेश) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता भारतीय, अधिकार संस्थान ट्रस्ट पृथ्वीपुर निवाड़ी रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 28, कृत्रिम अंग वितरण 19, कैलिपर वितरण 09 की सेवा हुई। श्री नरेश जी वैश्णव (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीश जी हिन्डोनिया (सहायक) ने भी सेवायें दी।

औरंगाबाद (बिहार) में नारायण सेवा

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 अंगों 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 5 जून 2022 को रेडक्रास सोसायटी, सदर अस्पताल, औरगांबाद में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान् उदय कुमार जी गुप्ता, अध्यक्ष नगर परिशद औरंगाबाद रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 66, कृत्रिम अंग वितरण 46, कैलीपर अंग वितरण 26 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् उदय कुमार जी गुप्ता (अध्यक्ष, नगर परिषद औरंगाबाद), अध्यक्षता डॉ. चन्द्रशेखर प्रसाद जी (शिशु रोग विशेषज्ञ), विशिष्ट अतिथि डॉ. महावीर प्रसाद जी जैन (समाज सेवी), श्री गिरजाराम चन्द्रवंशी (उपाध्यक्ष, दिव्यांग संघ), श्री विनोद जी (अध्यक्ष, दिव्यांग संघ) रहे। डॉ. पंकज जी (पी.एन. डो.), श्री नाथूसिंह जी, श्री करण जी मीणा (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), मुकेश जी त्रिपाठी (सह प्रभारी), बहादुर सिंह जी मीणा (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (फोटोग्राफर विडियो) 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 : 26 जून, 2022

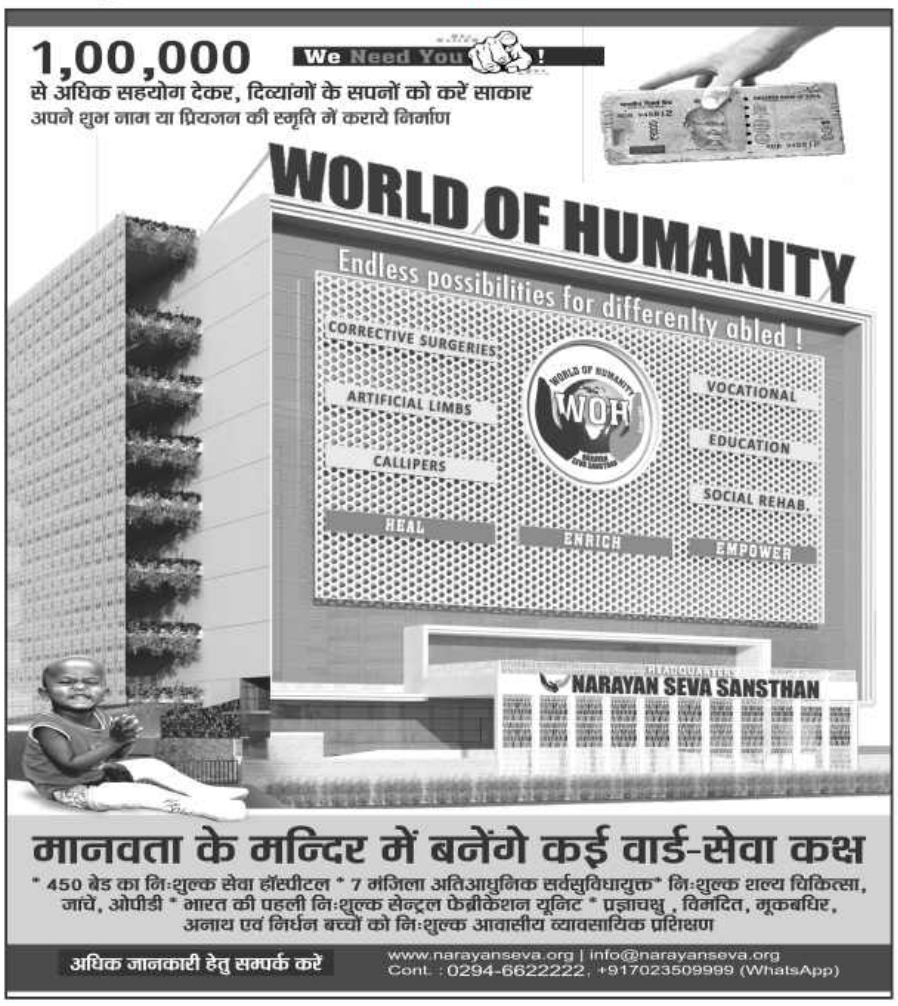
- बजरंग आश्रम, हॉसी, हरियाणा
- रामा विष्णु सरस्वती शिशु मंदिर चांदपुर चौराहा, नहटौर, उ.प्र.

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।

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

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



श्रीनगर (जम्मू-कश्मीर) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांगता –मुक्ति का यज्ञ वर्षो से प्रारंभ किया है। इस प्रयास–सेवा से 4,50,000 से अधिक दिव्यांग भाई–बहिनों को सकलांग होने का हौसला मिला है। लाखों दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाकर जीवन की मुख्यधारा से जोड़ा गया है। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 21 से 23 मई को 34 आसाम राईफल्स गुण्ड, गादंरबल में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता 34 आसाम राईफल्स, श्रीनगर रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 157, कृत्रिम अंग माप 10, कैलिपर माप 90 की सेवा हुई तथा 34 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री कर्नल राजेन्द्र जी कराकोटी (कमाण्ड ऑफिसर, आसाम राईफल्स), अध्यक्षता मेजर अनुप जी (मेजर, आसाम राईफल्स), विशिष्ट अतिथि श्री प्रशान्त जी भैया (अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान), श्रीमती वन्दना जी अग्रवाल (निदेशिका, नारायण सेवा संस्थान) रहे। डॉ. अंकित जी चौहान (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ.मानस रंजन जी साहू (पी. एन.डो.), श्री सु ील कुमार जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री दिलीप सिंह जी चौहान (उप प्रभारी), श्री फतेह लाल जी (फोटोग्राफर), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (सहप्रभारी), श्री बहादुर सिंह जी मीणा, श्री देवीलाल जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

उत्तम चरित्र वाली मेरी माताओं–बहनों और सकारात्मक विचार। गर्दन ऊपर से नीचे होना अच्छा है, हाँ भरना अच्छा है। बार–बार ना बोलना ठीक नहीं है। एक डाली पर ये सच्चाई की हरड़, आत्मीयता के आँवले। एक डाली पर छोटी सी डाली। और एक वृक्ष पर मैंने देखा– इस जैसी हजार डालियाँ और उसपे सात–आठ आँवला हाँ रसायन। आँवला रसायन आ गया, आत्मीयता के आँवले, सच्चाई की हरड़। और ऐसी माताएं–बहनें और बन्धु। हाँ, वाणी का भाहद। भाहद की एक रसायन है भैया। रसायन उसको बोलते है जो बुढ़ापे को जल्दी आने से रोकता है और बुढ़ापा भारीर से ज्यादा विचारों का होता है। किसी के विचार बूढ़े हो गये उम्र है 30 साल पर थकान आ गयी भाई। अरे ! किस बात पर थकान आ गयी भाई ? तीस साल चालीस साल की उम्र में तो लोगों ने द ान दिया। ऋशियों ने आध्यात्म दिया, वेद– वेदांग दिये, उपनिशद दिय, भास्त्र दिये। हाँ, वाणी का भाहद, दे ाभक्ति का रस, प्रेम के पत्ते। ये पत्ते ये वनस्पती जगत, प्रेम के पत्ते एक भी पत्ता भी भगवान ने उपनिशदों में बहनो– भाइयों। एक कथा आती है कि– देवताओं को कुछ गर्व हो गया होगा। कथा तो कथा ही है। और कथा है व्यथा मिटाने वाली। कथा है अपना गर्व दूर करने वाली। तो एक पत्ता आका ा में उदित हूआ ऐसा। और आका ावाणी हूई –है कोई जो इस पत्ते को जला सके ? ओ हो अग्नि देवता ने सोचा–पत्ते को जलाना कौनसी बड़ी बात है। मैं तो दुनिया को जला देता हूँ। बहुत ताकत लगा दी पत्ता जल नहीं पाया। वायु देवता उसको हिला नहीं पाये और जल देवता गला नहीं पाये। ये प्रेम के पत्ते तो उपनिशदों में ऐसी कथा आती है की फिर भाक्ति प्रगट हूई। महामया देवी भागवती देवी भवानी। जिन भवानी माता से जीजाबाई ने कभी पुत्र मांगा था– माँ ऐसा पुत्र दो जो, भारतीय संस्कृति की रक्षा कर सके। भारतीय संस्कृति को उन्नत कर सके, आगे बढ़ा सके। उत्तम चरित्राय नमः। जो उत्तम चरित्र, प्रेम के पत्ते, वाणी का भाहद, दे ाभक्ति का अर्क और आत्मीयता के आँवले। हाँ, कहते है ना– हरड़े, बेरड़ा, आँवला ये देखी लिजो। ये आँवला बाजार में मिले पंसारी रे। हाँ, हरड़े भी मिले, बेड़ा भी मिले और ये बेड़ा। हाँ, आँवला तो पेली आपने वताया। ये बेड़ा है,ये ऐसे त्रिफला रसायन की कथा। बोलिये श्रीरामचन्द्र भगवान की जय। बोलिये महारथी अंगद भैया की जय।

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

सम्पादकीय

मानव मन की संरचना ठोस भावों से न होकर द्रवित भावों से हुई है। इसलिए जिसमें दया, करुणा या सदाशयता नहीं होती उसे पत्थर दिल कहा जाता है। यह करुणा प्रतिपल प्रवाहित होती रहती है, जीव में भी और ईश्वर में भी। शायद परमात्मा की करुणा का प्रवाह इतना प्रबल होता होगा कि उसे कोई भी जरूरतमंद व्यक्ति सीधे सह न पाए। जैसे स्वर्गंगा को पृथ्वी पर लाने के लिए भगवान शिव का अवलम्ब लिया गया ठीक वैसे ही लगता है कि परमात्मा ने अपनी करुणा का प्रवाह प्राणिमात्र तक पहुँचाने के लिए मानव हृदय को माध्यम बनाया है। यदि हमारे हृदय से करुणा प्रवाहित होती है तो हमें तत्काल समझना चाहिये कि प्रभु ने हमें माध्यम बनाया है। ईश्वरीय कार्य में हमारा योगदान होने जा रहा है। इस पवित्र चयन के लिए हम प्रभु का आभार तो व्यक्त करें ही यह भी प्रयास करें कि उस करुणा प्रवाह की एक–एक बूंद वहाँ तक पहुँचे , जहाँ उसकी आवश्यकता है। यही भाव जीव– और शिव का संबंध प्रमाणित करता है।

कुछ काव्यमय

सेवा दीप अखण्ड हो, फैले पूर्ण उजास।
दमके सारे मानवी , कोई आम न खास।
बिना भेद सेवा सधे, ये ही सच्ची राह।
ये ही हज की पूर्णता, यही बनी उमराह।।
जो गीता ना पढ सकूं, पर सेवा हो जाय।
ये ही मेरी वन्दना, ये ही है स्वाध्याय।।
गुरुवाणी गाता रहूँ, हाथ करें नित सेव।
हर पीड़ित के रूप में, मुझको दीखें देव।।
प्रभु से ये ही प्रार्थना, सेवा हो दिन रात।
सेवा मेरी सांझ हो, सेवा हो परभात ।।

अपनों से अपनी बात

हर समय अच्छा अवसर

भगवान बुद्ध उन दिनों अपरिग्रह में लोक शिक्षण कर रहे थे। अपव्यय और संग्रह की सर्पकुण्डली से लक्ष्मी को निकालने के लिए यह उपदेश समय की दुहरी आवश्यकता पूरी कर रहे थे। बहुतों ने अपना संग्रह परमार्थ के लिए बुद्ध विहारों को दान कर दिया। परन्तु एक धनाढ्य व्यक्ति अर्थवसु पर उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ा। उसने अपने संग्रह से कानी–कोड़ी भी दान नहीं की। एक धनाढ्य की, यह कृपणता जन–जन की चर्चा का विषय बन गई।

अपने बच्चों के लिए भी वह धन खर्च न करता था। बच्चे भी दुःखी रहते, पर अर्थवसु मौन रहता।

सभी को उसका यह व्यवहार अटपटा लगता और अजीब व्यवहार करता रहता था।

बहुत दिन बीत गये। नालन्दा विश्व–विद्यालय की नींव रखी गयी। निर्धनों को सुविधा प्रदान करना तात्कालिक श्रेय था परन्तु ज्ञान आलोक के अभाव में दरिद्रता से छुटकारा कैसे मिलेगा ? अर्थवसु कुछ ऐसा ही सोच रहे थे। जो संग्रह उन्होंने किसी को नहीं सोंपा आज उसके उपयोग का अवसर आया था। एक दिन लोगों ने सुना कि उन्होंने अपनी सारी सम्पदा दान कर दी।

तथागत बुद्ध इस आकस्मिक निर्णय पर चकित हुए। जब उन्होंने अर्थवसु को इस निर्णय के बारे में पूछा तो उन्होंने एक ही उत्तर दिया। सर्वोत्तम कार्य के निष्पादन के लिए ही मैं . पणता अपनाते रहा।

मैं निष्ठुर नहीं था– उपयुक्त अवसर ही तलाश में था। कहीं हम भी इसी तरह "एक अच्छे अवसर का तो नहीं तलाश रहे हैं।" आइये एक अच्छा अवसर आप का इन्तजार कर रहा है। ऐसा न हो कि हमें फिर अवसर न मिले।

–कैलाश 'मानव'

ज्ञान व इच्छाशक्ति हो

एक बहुत प्रेरणादायक कहानी आपको सुनाना चाहता हूँ। जो ये सिद्ध करती है कि मेहनत करने वालों की कभी हार नहीं होती। एक आदमी बेरोजगार था। उसने ऑफिस बॉय की पोस्ट के लिये माइक्रोसॉट कंपनी में अर्जी दी। वहाँ के एच. आर. मैनेजर ने उसे देखा और उसे इंटरव्यू के लिये बुलाया। अच्छा तो तुम माइक्रोसोट में काम करना चाहते हो। अच्छा ठीक है तुम्हारा ईमेल एड्रेस दो ताकि मैं तुम्हें जवाब भेज सकूँ कि कब से तुम्हें काम शुरू करना है। वो आदमी बोला सर मेरा न तो कोई ईमेल आईडी है, न मेरे पास कम्प्युटर है।

मैं तो जानता ही नहीं ज्यादा कुछ। एच. आर. मैनेजर बोला तो फिर माफ करना भाई, मैं तुम्हारे लिये ज्यादा कुछ नहीं कर सकता। अगर तुम्हारे पास ईमेल का पता नहीं है तो तुम इस नौकरी के लायक ही नहीं, तुम जीवन में कुछ नहीं कर सकते। वह लड़का बिना कुछ बोले उस ऑफिस से बाहर निकल गया। उसके जेब में सिर्फ दस रुपये थे। वह बेकार था और काम करके कुछ कमाना चाहता था। अचानक उसके मन में एक विचार आया। वो सीधा सब्जी मंडी गया और वहाँ से उसने दस रुपये के टमाटर खरीदे। टमाटर खरीदकर वह उसी मंडी में बैठ गया और दो घंटे में उसके सारे टमाटर बिक गये। अब उसके पास बीस रुपये हो गये। देखिये सौ प्रतिशत लाभ। इस व्यापार में उसको बहुत मजा आया। फिर उसने बीस के खरीदे और घर–घर जाकर उनको बेचने लगा। धीरे–धीरे उसका बिजनेस बढने लगा। उसने दुकान ले ली। फिर उसने ट्रक खरीद लिया। कुछ समय में ही वह मंडी का सबसे बड़ा व्यापारी बन गया। पाँच साल में वह शहर के सबसे धनी व्यक्तियों की लिस्ट में शामिल हो गया, मेहनत के दम पर। उसने अपने परिवार के भविष्य के लिये कुछ योजना बनाई और उसके चलते अपना बीमा कराने की सोची। तो उसने एक बीमा एजेंट को बुलाया और बात–बात में एजेंट ने उसका ईमेल एड्रेस पूछ डाला। व्यापारी ने हँस कर कहा– भैया मेरे पास न तो कोई ईमेल एड्रेस है और न ही कोई कम्प्यूटर है। एजेंट सकते में पड़ गया। आपके पास ईमेल एड्रेस नहीं है? आप मजाक कर रहे है– शायद। आप शहर के सबसे बड़े आदमी है और आपके पास ईमेल नहीं है। अगर आपके पास ईमेल होता तो पता नहीं आज आप कहाँ होते? व्यापारी हँसते हुये बोला– हाँ, अगर ईमेल होता तो मैं माइक्रोसॉट कंपनी का ऑफिस बॉय होता। तो ये है वास्तविकता जीवन की, कि जरूरी नहीं कि हमारे पास उच्च कोटि का ज्ञान हो? जरूरी है कि हमारे पास उच्च कोटि की दृढ इच्छा शक्ति हो।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

उदयपुर में वापस शिविरों का सिलसिला चालू हो गया। चार कमरे बनने के बाद ज्यूं ज्यूं पैसे आते गये और कमरे बनते गये। अब तक दस कमरे बन चुके थे। इनमें 100 बच्चे रखने लगे। एक बार कैलाश, चैनराज के साथ उनकी कार में जोधपुर जा रहा था कि पीछे से किसी मोटर साईकिल वाले ने आवाज दी –बाबूजी! बाबूजी! रुकिये। गाड़ी रोकी तो मोटर साईकिल सवार ने पास आकर नमस्कार किया और पूछा–आपने मुझे पहचाना कि नहीं? उसकी मोटर साईकिल पर दूध की टंकियां बंधी हुई थी। न तो कैलाश और न ही चैनराज उसे पहचान पाये।

उस युवक ने हाथ जोड़कर इन्हें प्रणाम कहते हुए परिचय दिया – बाबूजी मैं बोम्बे नम्बर 2 हूं। उसके इतना कहते ही कैलाश उसे पहचान गया। मुम्बई में जिन बच्चों का ऑपरेशन कराने ले गये थे उन्हीं में से यह था। तब सभी बच्चों को नम्बर दे दिये थे इसीलिये यह अपने आपको बोम्बे नं. 2 बता रहा था। उसने कहा–बाबूजी ! देखिये, मैं अब चलने लगा हूँ, मोटर साईकिल चला लेता हूँ, दूध बेच कर रोजाना 200–250 रु. कमा लेता हूँ। सब आपकी कृपा से संभव हुआ। उसे देखकर कैलाश भावविह्वल हो उठा, उसे याद आ गया कि ऑपरेशन के पहले किस तरह अपने चारों–पैरों के बल पशु की तरह चलता था। चैनराज भी इसे देख फूले नहीं समा रहे थे।

कैलाश उसमें आये परिवर्तन पर आश्चर्यचकित था, वह सोच रहा था कि यह व्यक्ति मोटर साईकिल की किक कैसे लगाता होगा। उससे रहा नहीं गया और यह सवाल पूछ ही लिया। युवक ने हंसते हुए कहा कि ऑपरेशन के बाद धीरे–धीरे उसके पांवों में शक्ति आती गई और एक दिन वह किक भी आसानी से लगाने लगा।

बोम्बे नं. 2 से कैलाश बहुत प्रोत्साहित हो गया। उसके मन में यह विचार आने लगा कि जिस तरह का अस्पताल मुम्बई में है वैसा ही अत्यन्त छोटे स्तर का अस्पताल उदयपुर में खोल लिया जाय तो कई बच्चों को फायदा हो सकता है। कैलाश ने अपने मन की बात चैनराज को बताई तो उसके मन में भी इसी तरह की सुगबुगाहट हो रही थी मगर अस्पताल खोलना आसान बात नहीं थी। मशीनें, डॉक्टर, अस्पताल वगैरह के ढेर सारे खर्चे थे। चैनराज इतना खर्चा एक साथ वहन करने के लिये तैयार नहीं था। उसका सारा कारोबार मुम्बई में चलता था। उसने यही कहा कि मुम्बई जाकर अपने बच्चों से सलाह मशविरा करेगा उसके बाद ही इस बारे में कोई निर्णय ले सकेगा।

चैनराज ने मुम्बई आकर बोम्बे नं. 2 से मिलने की सारी घटना बताई तो उसके बच्चे भी खुश हो गये। उदयपुर से लाये दिव्यांगों के जब मुम्बई में ऑपरेशन चल रहे थे तब इन सबने मिलकर उनकी भरपूर सेवा की थी। बच्चों ने पिता की इच्छा पर सहमति की मुहर लगा दी –बोले, एक दिव्यांग खड़ा होगा तो बहुत अच्छी बात होगी।

अंश - 131

आम खायें पर ध्यान भी रखें

आम खाना स्वाद में तो अच्छा लगता है, लेकिन ज्यादा खाना कई तरह की समस्याओं का कारण भी बन सकता है। आम विटामिन ए, बी, सी व ई के साथ ही फाइबर, पोटैशियम, मैग्नीशियम, जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है।

ये होती है प्रमुख समस्याएं ज्यादा आम खाने से शरीर का वजन बढ़ सकता है। इससे दस्त लगना, डायबिटीज होना (पहले से हो तो बढ़ सकती) एवं एलर्जी के अलावा पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। यह फोड़े–फुंसी का कारण बन सकता है। ज्यादा आम खाने से एलर्जी भी हो सकती है।

केमिकल से पका हो तो यह गौर करने वाली बात है कि ज्यादा आम खाना–नुकसान का कारण बन सकता है, लेकिन यदि आम केमिकल से पकाए गए हों तो इन्हें कम खाने पर भी दिक्कत दे सकता है। ऐसे आम खाने से मुंह में जलन सहित कब्ज, दस्त, उल्टी, पेटदर्द जैसी समस्याएं संभव हैं। अतः आम खरीदते समय इनकी क्वालिटी का ध्यान जरूर रखें।

इनका ध्यान रखें

- एक दिन में छोटे आकार के एक या दो आम ही खाएं। वे केमिकल से पके न हों।
- कच्चे आम का सेवन न करें। घर लाकर इन्हें अच्छी तरह से धोएं और फिर पानी से भरे पात्र में कुछ देर रख दें।
- दस्त, कब्ज, एलर्जी, शुगर, कफ, पेटदर्द, उल्टी जैसी समस्याओं में विशेषज्ञ या चिकित्सक से बातचीत के बाद ही आम खाएं अन्यथा समस्या बढ़ भी सकती है।
- सुबह के समय आम खाना ज्यादा बेहतर है खाना खाने से पहले ही फल (आम) खाएं। फल के साथ ही इनका जूस (आमरस) भी पी सकते हैं।

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

उदयपुर में महिला क्रिकेट कप शृंखला शुरु

उत्थान संस्थान के तत्वावधान में शनिवार को के.टी. क्रिकेट एकेडमी मैदान पर चार दिवसीय उत्थान फ्रेंडशिप महिला क्रिकेट कप शृंखला आरंभ हुई। उद्घाटन मुख्य अतिथि नारायण सेवा संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने किया। के.टी. क्रिकेट एकेडमी के कोच कैलाश जी मीणा ने बताया कि इस टूर्नामेंट में के.टी. एकेडमी के साथ मान्या क्रिकेट एकेडमी आगरा की अण्डर 17 महिला टीम रोजाना 40 ओवर का एक मैच खेलेगी। चार मैंचों की शृंखला के टूर्नामेंट का समापन 14 जून को हुई। प्रशांत जी अग्रवाल ने उदयपुर में पहली बार महिला क्रिकेट मैंच शृंखला की शुरूआत पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि इससे स्थानीय महिला क्रिकेट खिलाड़ियों को प्रोत्साहन मिलेगा। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि रॉकवुड्स स्कूल के निदेशक दीपक जी शर्मा व मान्या क्रिकेट एकेडमी के कोच मनोज जी कुशवाह भी उपस्थित थे।

अनुभव अमृतम्

शुद्ध रक्त पहुँचता है। एरोटा से आगे बढ़ जाता है। अद्भुत शरीर अदभुत विज्ञान अद्भुत देह, अद्भुत देवालय, अद्भुत विपश्यना ध्यान, इस साढ़े तीन हाथ की काया में कैसे विचार अर्थात माइंड के रूप में परिवर्तित हो रहा है। जैसे कोई विचार क्रोध का यदि आ गया। पूरे शरीर के लक्षण कितने प्रबल हो जाता है। आँखें लाल हो जाती है। अंगुलियाँ काँप रही है। पैर भी काँप रहे हैं। धड़कन बढ़ गई है, और उत्तेजना के उस क्षण में कितना अनर्थ हो जाता है ?

लम्हों ने खता की, सदियों ने सजा पाई।

कोलकाता के कार्य ग्रुप को कहा दिग्विजय जी को कहा एडवांस लेंगे आपसे इतना रुपया रोज लेंगे। काम करने का एडवांस यदि आप दोगे तभी हम आएंगे। उन्होंने कहा एडवांस मांगेंगे बाबूजी– मैंने कहा मांगेंगे यह कलाकार जब कारीगर आएंगे उनको विश्वास होना चाहिए कि हमें पैसा मिलेगा। एडवांस दिया 5 कारीगर आए। उन्होंने कहा चित्र देखकर सारी बातचीत की। बड़ी लंबी डिटेल्स बात की।

उन्होंने कहा साहब मिट्टी तो हमारे कलकत्ता की ही चाहिये, आकृति की तरह की चाहिए। डाई पर मिट्टी की डाई बनाएंगे। मिट्टी के चित्र बनाएंगे। नरम मिट्टी में रेखाएं खींचेंगे, और उन्हीं के ऊपर फाइबर का लिक्विड फाइबर का लेप करके लैप करेंगे। यूं फाइबर ठंडा होने के बाद कड़क हो जाएगा। आकार आ जाएगा, जैसे मिट्टी में जो भी आकार दिया है कहीं नस गई तो दबाया है कहीं नाक आ गई तो उसको ऊंचा किया है, मिट्टी भी कोलकाता से मंगवाई गई। उन्होंने कहा हमें धान चावल के जो ऊपर के तंतु होते हैं घास होती है वह घास चाहिए लगानी पड़ेगी। इसमें तभी जाकर मिट्टी टिक पाएगी।

मिट्टी के अंदर घास लगाएंगे। जरूर मेवाड़ से ही उदयपुर में से ही जिले से घास मिल गई– लाला। जो क्षण वर्तमान है वही हार्ड केस है– लाला। वर्तमान का उपयोग कर लें। यह जो मैं अभी कह रहा हूँ, भूतकाल बन गया सन् 2002 की बात, और अभी कुछ देर पहले आदरणीय लोकेश जी ने उस 1989 के 15 नवंबर तक कहां–कहां क्षेत्रों में पधारे थे भगवान ने भेजा– लाला।

राम काज किन्हें बिना, मोहि कहाँ बिश्राम

भगवान ने भेजा। रामजी ने भेजा। और अभी 15.11.1989 से 31.12.1989 तक जो ठाकुर जी जंगलों में, पहाड़ों में, मंगरियो में, ढ़ाणी–ढ़ाणी में, वनवासी क्षेत्रों में और आदिवासी क्षेत्रों में।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 484 (कैलाश 'मानव')

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन
2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प

960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार
2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।

1200 नई शाखाएं
2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।

120 कथाएं
2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।

वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी
2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।

नारायण सेवा केन्द्र
आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

26 देशों में पंजीयन
वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य

6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ
6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार

20 हजार दिव्यांगों को लाभ
विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास

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