आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017

मन के जीते जीत सदा

■ वर्ष-1 ■ अंक- 161 ■ तारीख- 18 मई, 2015 ज्येष्ठ कृष्ण - अमावस्या ■ सोमवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य-1 रूपया

शिव - आराधना

श्रीपुष्पदन्त उवाच महिम्नः पारं ते परमविदुषो यद्यसदृशी,
स्तुतिर्ब्रह्मादीनामपि तदवसन्नास्त्वयि गिरः।
अथावाच्यः सर्वः स्वमतिपरिणामावधि गृणन्,
ममाप्येषः स्तोत्रे हर निरपवादः परिकरः।।१।

दोहावली

चन्दा सूरज जिस तरह, देते हमें प्रकाश।
उसी तरह से सन्तजन, अन्तर मन के पास।।

HkkokFk& जिस तरह चन्दा और सूरज हमें प्रकाश देकर हमारा मार्ग प्रशस्त करते हैं, उसी तरह सन्तजन हमारे मन के पास रह कर हमें प्रभावित करते हुए हमारा मार्ग प्रशस्त करते हैं।

●●●●●

तीन शब्दभेदी प्रबल, बिना धनुष के तीर ।
कड़वे, झूठे, कटु वचन, घाव करें गम्भीर ।।

HkkokFk & तीन शब्द–भेदी बाण बिना धनुष के जब छूटते हैं, तो ह्रदय पर गम्भीर घाव कर देते हैं। वे शब्द–भेदी बाण हैं – कडुवे वचन, झूठे और दूसरों को आघात पहुंचाने वाले कटुवचन।

ver opu & सदैव मीठे वचन ही बोलें।

जीतू राय को 'वर्ष का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी' पुरस्कार

स्टार निशानेबाज जीतू राय को टाइम्स ऑफ इंडिया स्पोर्ट्स पुरस्कारों में वर्ष का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी घोषित किया गया. इस समारोह में अपने जमाने के दिग्गज धावक कार्ल लुईस भी पहुंचे थे. फ्लाइंग सिख मिल्खा सिंह ने समारोह में सदी के ओलंपियन लुईस और टाइम्स ग्रुप के एमडी विनीत जैन से 'लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड' हासिल किया.

लुईस और मिल्खा के अलावा पूर्व भारतीय कप्तान सौरव गांगुली, ओलंपिक कांस्य पदक विजेता मुक्केबाज एमसी मैरीकाम, बैडमिंटन खिलाड़ी साइना नेहवाल और राष्ट्रमंडल खेलों की स्वर्ण पदक विजेता स्क्वाश खिलाड़ी दीपिका पल्लीकल भी समारोह में उपस्थित थे। ज्यूरी पैनल में पूर्व डेविस कप खिलाड़ी रमेश कृष्णन, ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता हॉकी खिलाड़ी जफर इकबाल, विश्व चौंपियनशिप की कांस्य पदक विजेता एथलीट अंजू बाबी जार्ज और गांगुली शामिल थे. पिछले साल सात पदक जीतने वाले जीतू जहां ज्यूरी की पसंद थे, वहीं पंकज आडवाणी ने लोकप्रिय पसंद का पुरस्कार हासिल किया.

युवा निशानेबाज मलाइका गोयल ने पांच अन्य के साथ ज्यूरी का एमर्जिंग प्लेयर्स पुरस्कार, जबकि भारोत्तोलक संजीता चानू ने लोकप्रिय पसंद का पुरस्कार हासिल किया. भारतीय टेस्ट कप्तान विराट कोहली को सर्वश्रेष्ठ क्रिकेटर चुना गया, जबकि महिला वर्ग में हरमनप्रीत कौर को यह पुरस्कार दिया गया. नेहवाल को 'यूथ आइकन आफ द ईयर' चुना गया.

श्रीमद् गीता ज्ञान

अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः।

हे अर्जुन ! तुम केवल मुझ में ही मन रखो, मेरे ही भक्त बनो, मेरा ही पूजन करो मुझे ही नमस्कार करो। ऐसा करने पर तुम मुझ को ही प्राप्त होओगे। यह मैं तुम्हे सत्य प्रतिज्ञा कर के कहता हूँ क्योंकि तुम मेरे बहुत ही प्यारे हो सब धर्मो को त्यागकर एकमात्र मेरी ही अनन्य–शरण में आ जाओ। मैं तुम्हे सब पापों से सर्वथा छुड़ा दूंगा। तुम चिन्ता न करो। सब कुछ समर्पण यही सर्वोत्तम योग है।

ज्ञान के फूल

सन्तजनों ने ज्ञान के, जो बिखराए फूल।
सदा ऋणी उनके रहो, रखिए मस्तक धूल।।

HkkokFk & हमारे सन्तों ने जो ज्ञानरूपी फूल महकाए हैं, बिखराए हैं हमें सदा उनका ऋणी रहना चाहिए। उनके चरणों की धूल अपने मस्तक पर धारण करनी चाहिए।

ver opu & हमें सन्तों का सदैव ऋणी रहना चाहिए जो हमेशा ज्ञान के फूल बिखराते हैं।

शुभ सन्देश

दिव्य लोक से आ रहे, हर क्षण शुभ सन्देश।
मौन क्षणों में पाइए, उनके जो आदेश।।

भावार्थ – दिव्य लोक अर्थात् प्रभु के अनन्त लोक से हर क्षण ही सन्देश आते रहते हैं –मौन क्षणों में हम, उन दिव्य सन्देशों में क्या छिपा है, प्राप्त कर सकते हैं। मौन क्षणों में सीधा परमात्मा से जुड़ा जा सकता है और उनके क्या आदेश हैं – हमें मिल सकते हैं।

ver opu & दिव्य लोक से हर क्षण ही सन्देश आते रहते हैं।

परमयोगी - संत ज्ञानेश्वर

महाराष्ट्र के अहमदनगर जिले में पैठण के पास आपेगांव में संत ज्ञानेश्वर का जन्म ई. सन् 1275 में भाद्रपद के कृष्ण अष्टमी को हुआ। उनके पिता विठ्ठल पंत एवं माता रुक्मिणी बाई थीं।

बहुत छोटी आयु में ज्ञानेश्वरजी को जाति से बहिष्कृत हो नानाविध संकटों का सामना करना पड़ा। उनके पास रहने को ठीक से झोपड़ी भी नहीं थी। संन्यासी के बच्चे कहकर सारे संसार ने उनका तिरस्कार किया। लोगों ने उन्हें सर्वविध कष्ट दिए, पर उन्होंने अखिल जगत पर अमृत सिंचन किया।

वर्षों तक ये बाल भागीरथ कठोर तपस्या करते रहे। उनकी साहित्य गंगा से राख होकर पड़े हुए सागर पुत्रों और तत्कालीन समाज बांधवों का उद्धार हुआ। भावार्थ दीपिका की ज्योति जलाई। वह ज्योति ऐसी अदभुत है कि उनकी आंच किसी को नहीं लगती, प्रकाश सबको मिलता है।

ज्ञानेश्वरजी के प्रचंड साहित्य में कहीं भी, किसी के विरुद्ध परिवाद नहीं है। क्रोध, रोष, ईर्ष्या, मत्सर का कहीं लेशमात्र भी नहीं है। समग्र ज्ञानेश्वरी क्षमाशीलता का विराट प्रवचन है।

इस विषय में ज्ञानेश्वरजी की छोटी बहन मुक्ताबाई का ही अधिकार बड़ा है। ऐसी किंवदंती है कि एक बार किसी नटखट व्यक्ति ने ज्ञानेश्वरजी का अपमान कर दिया। उन्हें बहुत दुख हुआ और वे कक्ष में द्वार बंद करके बैठ गए।

जब उन्होंने द्वार खोलने से मना किया, तब मुक्ताबाई ने उनसे जो विनती की वह मराठी साहित्य में ताटीचे अभंग (द्वार के अभंग) के नाम से अतिविख्यात है।

मुक्ताबाई उनसे कहती हैं– हे ज्ञानेश्वर! मुझ पर दया करो और द्वार खोलो। जिसे संत बनना है, उसे संसार की बातें सहन करनी पड़ेंगी। तभी श्रेष्ठता आती है, जब अभिमान दूर हो जाता है। जहां दया वास करती है वहीं बड़प्पन आता है। आप तो मानव मात्र में ब्रह्मा देखते हैं, तो फिर क्रोध किससे करेंगे? ऐसी समदृष्टि कीजिए और द्वार खोलिए।

यदि संसार आग बन जाए तो संत मुख से जल की वर्षा होनी चाहिए। ऐसे पवित्र अंतःकरण का योगी समस्त जनों के अपराध सहन करता है। ऐसे महान संत ज्ञानेश्वरजी ने मात्र 21 वर्ष की उम्र में संसार का परित्याग कर 1296 ई. में समाधि ग्रहण की।

भारत के महान संतों एवं मराठी कवियों में संत ज्ञानेश्वर की गणना की जाती है। ज्ञानेश्वर ने मराठी भाषा में भगवद्गीता के ऊपर एक "ज्ञानेश्वरी" नामक दस हजार पद्यों का ग्रंथ लिखा है। "ज्ञानेश्वरी", "अमृतानुभव" ये उनकी मुख्य रचनाएं हैं।

हमारी स्वादेन्द्रिय "जीभ"

स्वाद ज्ञान में स्पर्श ज्ञान, गन्ध ज्ञान और दृष्टि ज्ञान तीनों ही निहित हैं। स्वाद ज्ञान का माध्यम जीभ, तालू और कण्ठच्छद है। विशिष्ट प्रकार के स्वादों द्वारा उत्पन्न हुई उत्तेजना कापालिक तंत्रिकाओं के सातवें और नवें जोड़े की सांवेदनिक तंत्रिकाओं द्वारा ग्रहित होकर मस्तिष्क के स्वाद केन्द्र में पहुँचकर उसे प्रभावित करती है, जिससे हमें स्वाद का ज्ञान होता है।

thHk dh cukoV & यह एक मांसल अवयव है, जो खड़ी और लेटी पेशियों द्वारा बनी होती है। पेशियों द्वारा यह नीचे के जबड़े और 'हाइड' नामक अस्थि से लगी होती है। इसका सम्पूर्ण भाग श्लैष्मिक झिल्ली से ढ़का होता है। इसकी ऊपरी सतह मोटी तथा रुखी और नीचे की सतह चिकनी होती है। इसके ऊपर वाले भाग में शंक्वाकार कण पाये जाते है, जिसे जिह्वांकुर कहते हैं। इन जिह्वांकुर के कारण ही ऊपर वाला भाग कुछ रूखा होता है। जिह्वांकुर में रक्त कोशिकाएँ जाल की भाँति फैली होती हैं। स्वाद तंत्रिकाओं का सुत्रान्त भी इन्हीं जिह्वांकुरों में होते हैं। इनके अतिरिक्त इसमें अन्य सांवेदनिक तंत्रिकाओं का जाल बिछा होता है। वस्तुतः 1–1 जिह्वांकुर कई–कई स्वाद–ग्राहक कोशिकाओं का समूह होता है। इन्हें रसज्ञ कली कहते हैं। रसज्ञ कलियाँ अण्डाकार होती हैं। इस तरह की रसज्ञ कलियाँ जीभ के अतिरिक्त कण्ठच्छद और तालु के कोमल भागों में भी पायी जाती हैं। प्रत्येक रसज्ञ कली का सम्बन्ध स्वाद तंत्रिकाओं द्वारा मस्तिष्क के स्वाद केन्द्र से होता है। कापालिक तंत्रिकाओं के पाँचवें, सातवें, नवें और बारहवें जोड़े जिह्वा से लगे होते हैं। इनमें पाँचवें और नवें जोड़े सांवेदनिक, सातवाँ मिश्रित एवं बारहवाँ चालक प्रकृति का होता है। पाँचवें जोड़े का

सम्बन्ध जीभ के सामने और बीच के भाग से और नवें जोड़े का सम्बन्ध इसके पिछले भाग से होता है। मुख्य रूप से इन्हीं दोनों कापालिक तंत्रिकाओं के जोड़े द्वारा स्वाद का ज्ञान होता है। बारहवें जोड़े द्वारा स्वाद का ज्ञान होता है, अर्थात् चबाते समय जीभ द्वारा आहार (भोजन) को संचालित करना, भोजन या लार को निगलना अथवा जीभ को आवश्यकतानुसार भीतर बाहर करना संचालन का कार्य इसी तंत्रिकाओं के जोड़े द्वारा होता है।

Lokn dk Kku – सामान्य रूप से ऐसा समझा जाता है कि किसी भी प्रकार का स्वाद परीक्षण के लिए जिह्वा का सम्पूर्ण भाग क्रियाशील होता है अथवा जिह्वा के अग्रभाग से जो निर्देश प्राप्त होता है, वही जिह्वा के किसी भी भाग से परिणाम प्राप्त हो सकता है, परन्तु ऐसी बात नहीं है, वास्तविकता को इस प्रकार समझें।

हम जो कुछ आहार लेते हैं, वे स्वाद की दृष्टि से मात्र चार भागों में विभाजित किए जा सकते हैं, तीखा, मीठा, नमकीन और खट्टा आदि।

इन चारों के अतिरिक्त पाँचवाँ कोई स्वाद होता है तो वह स्वाद इन्हीं चारों में से दो या दो से अधिक स्वादों का ही संयोग होता है। किन्हीं दो स्वादों के संयोग में अनुपात भिन्नता के कारण भी स्वाद में भिन्नता आ जाती है।

छत्रपति शिवाजी का चरित्र

भीषण युद्ध में करारी हार के बाद बची मुगल सेना भाग गई। युद्ध–मैदान से एक सुन्दर स्त्री को मराठा सैनिक कैद करके ले आये और उपहार स्वरूप शिवाजी के समक्ष प्रस्तुत कर दी। अनूठे सौन्दर्य के लिए मुगल घराने की उस चर्चित महिला को देखकर शिवाजी एक क्षण को हतप्रभ रह गए।

धीर–गम्भीर होकर छत्रपति शिवाजी बोले – 'काश! मेरी माँ भी इतनी सुन्दर होती तो मैं भी कितना खूबसूरत होता। खैर, तुम भी तो मेरी माँ सदृश हो।'

शिवाजी ने भेंटस्वरूप उस स्त्री को कुछ स्वर्ण मुहरें और पवित्र कुरान शरीफ की एक किताब दी और अपने सैनिकों से कहा –'सुरक्षा के साथ ससम्मान इस स्त्री को अपने पति या पिता के संरक्षण में सौंपकर आवें।'

सम्पादकीय

महात्मा बुद्ध के एक शिष्य ने राह चलते एक भिखारी को अपने पास बुलाकर उसे जीवन की निस्सारता का उपदेश दिया। परन्तु भिखारी कभी इधर देखता तो कभी उधर। जब शिष्य का उपदेश समाप्त हुआ तो वह भी अपनी राह चल पड़ा। शिष्य को बुरा लगा कि मधुर और प्रेरक उपदेश के बदले इस मूर्ख ने उसका आभार तक नहीं माना। शिष्य ने महात्मा बुद्ध से भी इस प्रसंग की चर्चा की और भिखारी को मूर्ख कह दिया। बुद्ध ने शिष्य से उस भिखारी को तुरन्त बुलाने को कहा। कुछ ही देर में शिष्य दीन–हीन भिखारी को ले आया। बुद्ध ने सबसे पहले उसके सिर पर हाथ फेरा और वह हैरान था कि गुरुदेव ने बिना उसे कुछ कहे ही क्यों भेज दिया। शिष्य हैरान था कि गुरुदेव ने बिना उसे कुछ कहे ही क्यों भेज दिया ? बुद्ध हैरान, शिष्य की ओर देख मुस्कराए और बोले उसके लिए उपदेश से ज्यादा जरूरी भोजन था। शिष्य यह सुन निरूत्तर हो गया। वह भिखारी की नहीं अपनी मूर्खता पर शर्मिन्दा था। तात्पर्य यह कि समाज के सुखी होने में ही व्यक्ति का सुख निहित है। जब तक समाज में एक भी अशक्त, दीन–हीन और पीड़ित है, तब तक किसी को अपने इर्द–गिर्द सुख का अम्बार जुटा लेने का भ्रम भी नहीं पालना चाहिए। सुख–शांति इसी में है कि प्रभु प्रदत्त इस जीवन और जगत में अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से पालन करते हुए दीन–दुःखी, पीड़ित और निराश्रितों के लिए भी कुछ करें। अपेक्षाओं से निकटता कटुता का कारण बनती है। जब हम अपने से कमजोर के लिए सेवा का भाव लेकर आगे बढ़ेगे तो प्रभु कृपा से सुख–समृद्धि स्वतः ही हमारे द्वार पर दस्तक देने लगेगी। जैसे लकड़ी में व्याप्त अग्नि नहीं दिखाई पड़ती, वैसे ही परमात्मा दिखाई नहीं देता। जबकि परमात्मा ही इस समस्त जगत को लीला से प्रकट कर स्वयं दृष्टि रूप से देखता है। इसीलिए श्रुति का भी यही कहना है कि 'न दृष्टे दृष्टार पश्ये' अर्थात्–दृष्टि या दृश्य को नहीं, बल्कि दृष्टा को भी देखो, उसको जानो–समझो। वही आत्मा है, जो भीतर भी है और बाहर भी है। इस सूत्र के माध्यम से हमें अपनी श्रद्धा व साधना को सशक्त बना अपने आत्मबल का निर्माण करके उसे अन्तस मूलमंत्र है। अतएव भीतर के मंथन से जो कुछ प्राप्त हो, उससे प्रेरित होते हुए बाहरी जगत में जीएं। परम सन्तोष मिलेगा और जीवन का कल्याण सुगम हो जायेगा।

अपनी रोटी मिल–बाँटकर खाओ, ताकि तुम्हारे सभी भाई सुखी रह सकें

निःशक्तजन दवाई सहयोग राशि

मान्यवर, बूँद–बूँद से घड़ा भरता है....... पुष्प–पुष्प से माला बनती है...... आपके सहयोगी होथों से निःशक्तजनों के चेहरे पर मुस्कुराहट आ सकती है। आपश्री की मदद रोगी बन्धुओं के अंधेरे जीवन में दीपक बनकर रोशनी प्रदान कर सकती है।

nokb lg;kx ifrfnu

1 निःशक्त दवाई सहयोग राशि –1000/–

11 निःशक्त दवाई सहयोग राशि –11000/–

21 निःशक्त दवाई सहयोग राशि –21000/–

51 निःशक्त दवाई सहयोग राशि –51000/–

101 निःशक्त दवाई सहयोग राशि –101000/–

501 निःशक्त दवाई सहयोग राशि –501000/–

1001 निःशक्त दवाई सहयोग राशि –1001000/–

यदि आपश्री संस्थान के इस परमार्थी प्रयास में सहभागीता देना चाहते है तो सम्पर्क करें – 09929534444
E-mail : planning@narayanseva.org

नेपाल में भूकम्प पीड़ितों की सहायता

mn;ijA नारायण सेवा संस्थान का दल नेपाल में भूकम्प पीड़ितों को राहत पहुंचाने में लगातार सक्रिय है। संस्थान संस्थापक चैयरमेन पदमश्री कैलाश 'मानव' ने बताया कि संस्थान के 21 सदस्यीय दल ने आवश्यक सामग्री के साथ 2 मई को काठमाण्डूं पहुंचते ही सामग्री का वितरण आरम्भ किया। उन्होंने बताया कि कांठमाण्डू से 80 कि.मी. दूर दुर्गम पहाड़ी कस्बे मिलन्ची में दल ने लगातार तीन दिन रहकर वस्त्र, कम्बल व आवश्यक पोषक खाद्य सामग्री का वितरण किया। भूकम्प पीड़ित कठिनतम परिस्थितियों से जूझ रहे है। संस्थान के काठमाण्डू आश्रम प्रभारी बसन्त खण्डेलवाल ने बताया कि राहत दल को स्थानीय संस्थाओं मारवाड़ी सेवा समिति, श्याम भक्त मण्डल व सेना के जवानों की सहायता भी मिल रही है।

असहाय महिलाओं को राशन वितरण

उदयपुर । नारायण सेवा संस्थान के सेक्टर 4 स्थित मानव मन्दिर परिसर प्रांगण में संस्थान संस्थापक पदमश्री कैलाश 'मानव' के मार्गदर्शन में संस्थान निदेशक श्रीमती वन्दना अग्रवाल ने 540 निर्धन, विधवा, वृद्ध और निःशक्त महिलाओं को एक माह का निःशुल्क राशन वितरण किया। राशन में 10 कि.ग्रा. आटा, 2 कि.ग्रा. दाल, 1 कि.ग्रा. तेल, 2 कि.ग्रा. चावल, 2 कि.ग्रा. शक्कर, आधा कि.ग्रा. मिर्ची व 1 कि.ग्रा. नमक प्रदान किया गया।

गर्मी के मौसम में बहुत उपयोगी है-अनार

अनार पित्तशामक, स्तंभक तथा कृमिघ्न है। अनार का रस पित्तशामक है। अतः अनार के दाने पित्तजन्य ज्वरवालों को खाने के लिए दिये जाते हैं। इससे उल्टी बंद होती है और दाहजलन तथा तृषा रोग की भी शांति होती है।

अनार पित्तप्रकोप, अरुचि, अतिसार, पेचिश, खाँसी, नेत्रदाह, छाती का दाह और व्याकुलता दूर करते है। कोमल सूखे अनार रुचिकर और वायु का अनुलोमन करने वाले हैं। अनार का शरबत भी बनता है। अनार का शरबत पीने से गर्मी व तृषा शांत होती है। गर्मियों में सिरदर्द हो, लू लग जाए और आँखें लाल–लाल हो जाएँ तब अनार का शरबत गुणकारी सिद्ध होता है। यह दाँतों के मसूड़ों से निकलनेवाला खून बंद करता है और बदहजमी मिटाता है।

अनार में ग्राही गुण अच्छी मात्रा में है, अतः यह उल्टी व दस्तों के उपद्रव में खूब गुणकारी है। अनार का रस केसर के साथ मिलाकर ठंडक के लिए दिया जाता है। अनार का रस श्वसन तंत्र, फेफड़े, हृदय, यकृत–आमाशय तथा आँतों के रोगों पर लाभप्रद है। अनार पथ्य फल है अतः रोगियों के लिए हितकारक है। अनार खाने से शरीर में एक विशेष प्रकार की चेतना व स्फूर्ति आती है। इसका छिलका, पत्ते, फूल, मूल एवं वृक्ष और मूल की छाल –इन सभी का औषधि के रूप में उपयोग होता है।

मीठे अनार तीनों दोषों को हरनेवाले, तृप्तिदायक, लघु (हल्के), कसैले, रसवाले, मल का शोषण करनेवाले, स्निग्ध, बुद्धि और बल देनेवाले हैं। ये तृषा, दाह, ज्वर, हृदय रोग कंठ तथा मुँह की दुर्गंध दूर करते हैं।

खट्टे–मीठे अनार जठराग्नि को प्रदीप्त करनेवाले, रुचि उत्पन्न करनेवाले, किंचित् पित्तकारक और लघु हैं।

खट्टे अनार पित्त–उत्पादक और वायु–कफनाशक हैं।

चरक ने अनार को उल्टी बंद करनेवाला माना है। सुश्रुत ने इन्हें वातशामक, मूत्रदोषहर, तृषानाशक और रुचिकारक माना है।

सेवा दोहावली

प्रेम प्यार करूणा और ममता,
का है हृदय आगार।
सत्य अहिंसा सेवा श्रद्धा,
हृदय का आधार।।
स्वार्थ न आए मन कभी,
रखना पूरा ध्यान।
कर मानव जग में सदा,
जन हित धन कुर्बान।।
जो करते धन का यहाँ,
जन हित में उपयोग।
कहलाते संसार में,
दान वीर वह लोग।।
देश प्रेम दिल में रहै,
हो संस्कृति से प्यार।
वह मानव संसार में,
देश भक्त कहलाए।।
परम शक्ति सेवा सदा,
सब धर्मो की खान।
दुआ दीन की जब लगे,
प्रगटे पुन्य तमाम।।
बाद मरण के जाएगा,
साथ तुम्हारे दान।
कहे मानव सुन बावरे,
मत कर खींचा तान।।

पानी कैसे पीवे

- पानी मुंह लगाकर गिलास से पीवे।
- बैठकर पानी पीवे।
- अधिक ठण्डा व अधिक गर्म पानी नहीं पीवे।
- साफ व शुद्ध पानी पीये।

कला जीवन जीने की

दोहे

संघर्ष

संघर्षों से करे दोस्ती,
जो लहरों से टकराया।
वह सागर की गहराई से,
अद्भुत मोती ला पाया।।

संस्थान

सेवा का साम्राज्य बना है,
नारायण सेवा संस्थान ।
मानवता के फूल खिले हैं,
गुन्ज रहा मानव का गान ।।

वाणी

ऐसी वाणी बोलिये,
मन का आपा खोय।
औरन को शीतल करे
आपहूँ शीतल होय।।

बंशीजी 'बावरा'

मन के जीते जीत सदा

दैनिक समाचार पत्र

ई.डी.– 71, बप्पा रावल नगर, हिरण मगरी
सेक्टर नं. – 6, उदयपुर (राज.)313001
मो. नं. – 02943990014, 09672711118,09928022275

सदस्यता - शुल्क

मासिक शुल्क – 60 रुपये
त्रैमासिक शुल्क – 170 रुपये
अर्द्धवार्षिक शुल्क – 330 रुपये
वार्षिक शुल्क – 650 रुपये

सदस्यता - फॉर्म

मन के जीते जीत सदा का मासिक/त्रैमासिक/अर्द्धवार्षिक/वार्षिक सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ जिसकी सदस्यता की राशि मनीआर्डर/चैक/ड्राफ्ट से भेज रहा हूँ/रही हूँ।

सदस्य का पूरा नाम...
डाक का पता.................................... पिन....................
व्यवसाय ....फोन/फैक्स............... मो...................
मनीआर्डर/ड्राफ्ट संख्या ....
दिनांक..................

नोट - कृपया मनीआर्डर/ड्राफ्ट/चैक मन के जीते जीत सदा के नाम से ही भेजें।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी – डॉ. कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमला देवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक – सोहन गाडरी
संपादक – लक्ष्मीलाल गाडरी

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमला देवी, मुद्रण स्थल–13,भोपा मगरी, बीएसएनएल एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर–3, उदयपुर (राज.) प्रकाशन स्थल–ई–डी–71 बापा रावल नगर, हिरण मगरी, सेक्टर–6, उदयपुर (राज.) सम्पादक–लक्ष्मी लाल गाडरी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 मो.–09928022275,09785039524 www.mannkijeet.com E-mail : mankijeet2015@gmail.com