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-2603 • उदयपुर, बुधवार 09 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

### आदिवासी बहुल रणेश जी में शिक्षा-चिकित्सा, स्वास्थ्य सुधार एवं सहायता शिविर

**उदयपुर।** दीन–हीन, निर्धन, आदिवासी वर्ग के उत्थानार्थ नारायण सेवा संस्थान द्वारा शुक्रवार को कोटड़ा तहसील के पिपलखेड़ा ग्राम पंचायत के अति दुर्गम पहाड़ियो में स्थित रणेशजी गांव मे शिक्षा–चिकित्सा, स्वास्थ्य सुधार एवं सहायता शिविर संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल के नेतृत्व में आयोजित हुआ। शिविर में कुपोषित, मैले कुचेले आदिवासी बच्चों के नाखून व बाल काटकर, मंजन करवाकर उन्हें नहला–धुलाकर 150 टूथपेस्ट–ब्रश, 250 स्वेटर एवं पौष्टिक बिस्किट बांटे गये। प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आयी मजदूर परिवार की औरतों को कीटाणुओं से होने वाली बीमारियों से अवगत कराया एवं मौसमी बीमारी से स्वस्थ रहने के उपाय बताये गये। साथ ही उन्हें सर्दी से बचाव के लिए 250 कम्बल, स्वेटर, मौजे, चप्पल वितरित किए गये। शिविर में आए 3 दिव्यांगों को वॉकर, 3 को स्टीक, 1 को बैशाखी दी गयी। वहीं 2 अतिनिर्धन एवं कुपोषित परिवारों को घर–घर जाकर एक महीने की राशन सामग्री दी गयी तो एक विधवा बहिन की दयनीय दशा को देखकर को सिलाई मशीन भेंट की गयी। संस्थान की मेडीकल टीम ने 150 ग्रामीणों का स्वास्थ्य परीक्षण भी किया। डॉक्टर अक्षय जी गोयल ने बताया कि इन आदिवासियों में सर्दी, जुखाम, एलर्जी, दर्द फीवर, दाद–खुजली, केवीटी, एनिमिया जैसी बीमारीयों के लक्षण पाये गये जिन्हें उपचार देते हुए निःशुल्क दवाइयां दी गयी। इन्हें रोगों के प्रति जागरूक करते हुए 200 साबुन, मास्क, सेनेटाइजर आदि भी वितरित किये गये। शिविर में 30 सदस्यीय साधकों की टीम ने सेवाएं दी। शिविर का संचालन स्थानीय संयोजन आंगनवाड़ी कार्यकर्ता लीलादेवी जी ने तथा संस्थान की ओर से दल्लाराम जी पटेल, दिलीप सिंह जी, मनीष जी परिहार ने किया।

### राहत पहुंची उखलियात, लाभार्थी प्रफुल्लित

नारायण सेवा सेवा संस्थान की मुहिम 'सकून भरी सर्दी' के तहत मंगलवार को संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल के नेतृत्व में राहत टीम गरीबों और आदिवासियों के लिए सेवा सामग्री लेकर उखलियात पहुँची। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि कोटड़ा तहसील के दुर्गम पहाड़ी क्षेत्र में निवासरत आदिवासी, मजदूर परिवारों व बच्चों को शीतलहर में मदद पहुंचाते हुए 190 कम्बल, 200 स्वेटर, 170 टोपे और 100 जोड़ी चप्पल का वितरण किया गया। उन्होंने कहा राहत सामग्री लेने आये बच्चों और उनके परिजनों को शिक्षा व स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करते हुए प्रतिदिन नहाने व बच्चों को स्कूल भेजने के लिए प्रेरित किया गया। इस दौरान स्थानीय विद्यालय के शिक्षकगण और आँगनवाड़ी कार्यकर्ता लीला देवी जी, मौजूद थे। शिविर में मीडिया प्रभाग के भगवान प्रसाद जी गौड़, जसवीर सिंह जी, दिलीप सिंह जी, अनिल जी पालीवाल, रौनक जी माली, मनीष जी परिहार ने सेवाएं दी।

### पटना (बिहार), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का काम सतत कर रहा है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 2 व 3 जनवरी 2022 को भारत विकास विकलांग एवं संजय आंनद फाउण्डेशन अन्तर्राज्यीय बस स्टैण्ड के पास पटना में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्त्ता भारत विकास विकालांग न्याय एवं संजय आनंद फाउण्डेशन रहा। शिविर में 446का रजिट्रेशन, दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग माप 187, केलीपर माप 07 व 38 का ऑपरेशन हेतु चयन हुआ। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री नंदकिशोर जी यादव (विधायक महोदय, पटना), अध्यक्षता श्री डॉ.एस.एस. झॉ (पूर्व निःशक्ता आयुक्त), विशिष्ट अतिथि डॉ शिवाजी कुमार जी, डॉ. विमल जी जैन (महामंत्री भारत विकास परिषद), डॉ. अंकित कुमार सिन्हा निर्देशन में केलीपर्स माप टीम श्री पंकज जी (पीएनडॉ), श्री नरेश जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीष जी हिण्डोनीया (सहायक), श्री प्रवीण जी (विडियोग्राफर), श्री कपील जी व्यास (सहायक), श्री संदीप जी भटनागर ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

आत्मीय स्नेह मिलन एवं
भामाशाह सम्मान समारोह
स्थान व समय
12 फरवरी 2022 प्रातः 11.00 बजे से

गीता विद्यालय मंदिर, 25 बी, महावीर सोसायटी, पारस सोसायटी के सामने
पी.एन. मार्ग, जामनगर (गुजरात)

मधुबन गेस्ट हाउस नियर, त्यागी हॉस्पिटल, सासनी गेट, आगरा रोग, अलीगढ़ - उ.प्र.

बाबालाल महाराज जी मंदिर, हनुमान गेट, जगधारी, यमुनानगर- हरियाणा

13 फरवरी 2022
होटल कम्फर्ट, हॉस्पिटल रोड, मण्डी - हिमाचल

इस सम्मान समारोह में
सभी दानवीर, भामाशाह सादर आमंत्रित है।

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर
13 फरवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से
स्थान

ग्राउण्ड करमा रोड, औरंगाबाद - बिहार

अग्निहोत्री गार्डन, सदर बाजार, होशगाबाद, म.प्र.

माता बाला सुन्दरी प्रांगण, शहजादपुर, जिला-अम्बाला

19 फरवरी 2022
बजरंग व्यायामशाला, कार शोरुम के सामने,
पटेल मैदान के सामने, अजमेर

20 फरवरी 2022
गांधी मैदान, मिर्जा गालिब कॉलेज,
चर्च रोड, गया-बिहार

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'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

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

## प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

बाबू भजन बहुत मिल जायेगे। गीत मिल जायेंगे क्या? हमने कुछ ग्रहण किया। केवल मनन नहीं, केवल चिंतन नहीं मनन का लाभ है। जब श्रवण करेंगे तभी मनन होगा। श्रवण करेगे पढ़ो समझो और करो। गीता प्रेस गोरखपुर का कल्याण आज भी निकलता है। मैंने तो सबकुछ कल्याण से प्राप्त किया है। मेरे पूज्य पिताजी की बड़ी .पा है कल्याण मंगवाया करते थे। नारी अंक 550 ऐसी वीर नारियों की कहानी, पद्मिनी की कहानी, झाँसी की रानी की कहानी, खूब लड़ी मर्दानी वो तो झाँसी वली रानी थी। बुन्दले हरबोलें के मुँह हमने सुनी कहानी थी। और गाथा पढ़ी मीरा बाई गिरधर माने, श्याम मने चाकर राखो जी। आपका आकर बन जाना। सुमित्रा जी खड़ी रही न हिली ना डोली। कौशल्या माता ने कहा–जाओ तो बेटा वन ही पाओ नित्य धर्म वन ही। जाओ गौरव लेकर के जाओ लेकर वही लौट आओ। लेकिन जब देखा सुमन्त्र जी आये वल्कल वस्त्र रोते हुए लाये, सीता जी ने वल्कल वस्त्र हाथ में लेने के लिए हाथ उठाये तो कौशल्या माता से रहा नहीं गया। राम–राम इसे वन में मत ले जाना, मैं सीता के बिना रह नहीं पाऊंगी, राम ये कौशल वधू विदेह लली, मुझे छोड़कर कहाँ चली तूं, हे मानस कुसुम कली। देव हुआ तूं वाम किसी रोको–रोको राम इसे कितना समझाया है। रोने से मुँह धोना खान–पान से कुछ होना। वहाँ शेर है, वहाँ बाघ है, वहाँ रीछ है, वहाँ नाग है, वहा पशु–पक्षी है, वहाँ अमावस्या की काली रात्रि में जंगल है। वहाँ चमकादड़ है, वहाँ चारो तरफ नालायकी है, वहाँ राक्षस रहते है, वो तुम्हें मार डालेंगे। तुम्हारे प्राण चले जायेगे। सीते रुक जाओ।

## स्वभाव का परिष्कार

आत्म कल्याण के लिए सबसे पहले हम अपने गुण, कर्म और स्वभाव का परिष्कार करें। जीवन में इससे जो बदलाव आएगा वह अत्यन्त मंगलकारी होगा।

नदी तट पर पण्डित जी का आवास था। वे बच्चों को षिक्षा देने का कार्य करते थे और उसके बदले में जो मिल जाता, उसी में घर खर्च चलाते। किसी से कुछ मांगने की आवश्यकता उन्हें कभी नहीं हुई। थोड़ी खेती–बाड़ी भी थी। वे और उनका परिवार सुख से रहते थे। उनका स्वभाव बड़ा ही सौम्य ओर मिलनसार था। परिवार और रिश्तेदारी में भी उनके सद्भाव और सहृदयता के कारण सभी उन्हें अत्यन्त आदर देते। एक दिन जब वे घर में अकेले बैठे थे, मन में विचार आया कि जो भी संत इधर आते हैं, वे आत्मा के परिष्कार की बात करते है, आखिर यह आत्मा है क्या? इसकी खोज करनी चाहिए। यह धुन उन पर ऐसी सवार हुई कि वे दैनन्दिन जरूरी कार्यों से विमुख होते गए। व्यवहार में भी अनमन्यस्कता आ गई। परिजन कुछ पूछते या किसी काम के लिए कहते तो, वे झिड़क देते। बात–बात पर क्रोधित होना, स्वभाव बन गया। जिसका असर पारिवारिक सम्बन्धों में कटुता के रूप में हुआ। अब वे अकेले और गुमसुम भी रहने लगे और यही सोचते कि यदि आत्मा हमारे भीतर है तो वह कैसी होगी, उसका आभास कैसे हो सकता है। इसी उधेड़बुन में उनका जीवन नरकमय होता जा रहा था। एक रात जब वे गहरी निद्रा में थे अचानक उनकी आंखे खुली, देखा उनके भीतर से ही एक प्रकाश निकल कर इर्द–गिर्द घूम रहा है तभी उन्होंने प्रकाश से ही निकलते स्वर भी सुने– पण्डित तुम क्यों भटक रहे हो? क्यों गलत राह पकड़ ली है। कटुता और कर्तव्य से विमुखता सबसे बड़ी बुराई है। मैं तो तुम्हारे भीतर ही हूं। यदि जीवन में शान्ति, सौम्यता और मधुरता है, तो समझो आत्मा सदैव तुम्हारे साथ है। विवेक से अपना कार्य करते रहोगे तो सदैव तुम्हें मेरी अनुभूति होगी।

## सम्पादकीय

एक पंक्ति याद आती है जिसे उलटा या सीधा जैसे भी पढ़ो उसकी सार्थकता वही बनी रहती है, वह है – 'अपने हैं तो जीवन है'। इसे यों भी पढ़ सकते है कि 'जीवन है तो अपने हैं।' है दोनों में सार्थकता किन्तु दोनों की गहराई में भिन्नता है। 'अपने हैं तो जीवन है' इसमें अपनों के प्रति अहोभाव है। अपनत्व का प्रतिबिम्ब है। एक आंतरिक जुड़ाव है। जबकि 'जीवन है तो अपने है'' इसमें जीवन को प्राथमिकता है और अपनेपन की गौणता।

सच तो यही है कि जीवन में यदि अपनापन विकसित नहीं हो पाया, यदि स्वकीय भाव को हम अपना नहीं पाये तो जीवन का मूल्य क्या ? यह मानव जीवन केवल अपने लिये ही तो नहीं मिला है। जो स्वयं अपना ही सोचे, अपना ही हित देखे वह मानव कैसे कहला सकेगा ? मानव तो सबको अपना मानता है। 'आत्मवत् सर्वभूतेषु' का उद्घोष इसी भाव का संचरण है। अत : गहराई से अर्थ पकड़ें, गहरे में जियें।

## कुछ काव्यमय

**अपनेपन का विस्तार**
**जीवन की सार्थकता है।**
**जो औरों के लिये हो**
**तभी जीवन की महत्ता है।**
**खुद जियो औरों को भी जीने दे।**
**जीवन का अमृत सभी को**
**पीने दो।**

**- वरदीचन्द राव**

## कोविड-19 के नियम

- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।
- बार-बार अपने हाथों को धोएं।
- बाहर जाते समय मास्क जरुर लगाऐ।
- अपनी आंख, नाक या मुंह को न छुएं।
- जुकाम और खांसी होने पर मास्क पहनें।
- छींकते समय नाक और मुंह को ढकें।

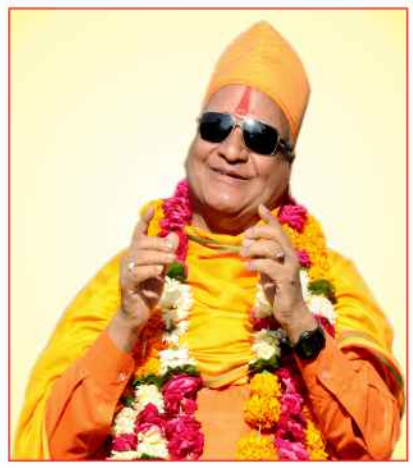
अपनों से अपनी बात

# सच्चे कंगन

सोने– चांदी गहने के हमारे तन की शोभा होते हैं, किंतु निष्ठा, करुणा और मानवता तो हमारी आत्मा के आभूषण हैं।

एक बालक नित्य विद्यालय पढ़ने जाता था । घर में उसकी माता थी। मां अपने बेटे पर प्राण न्योछावर किए रहती थी। उसकी हर मांग पूरी करने में आनन्द अनुभव करती। पुत्र भी पढ़ने–लिखने में बड़ा परिश्रमी था। एक दिन दरवाजे पर किसी ने माई ओ माई पुकारते हुए दस्तक दी। वह द्वार पर गया देखा कि एक फटेहाल बुढ़िया हाथ फैलाए खड़ी थी। उसने कहा बेटा कुछ भीख दे दे।

बुढ़िया के मुंह से बेटा सुनकर वह भावुक हो गया और मां से आकर कहने लगा कि एक माता जी खाना मांग रही है। उस समय घर में कुछ खाने की



चीज थी नहीं इसलिए मां ने कहा, बेटा, – रोटी साग तो कुछ बचा नही है। चाहो तो चावल दे दो।

पर बालक ने हठ करते हुए कहा – मां, चावल से क्या होगा ? तुम जो अपने हाथ में सोने का कंगन पहने हो, वहीं दे दो न इस बेचारी को।

मैं जब बड़ा होकर कमाऊंगा तो तुम्हें दो कंगन बनवा दूंगा। मां ने बालक का मन रखने के लिए सोने का कंगन कलाई से उतारा और कहा– लो दे दो। बालक खुशी – खुशी भिखारिन को दे आया। भिखारिन को तो मानो खजाना ही मिल गया। कंगन बेचकर उसने परिवार के बच्चों के लिए अनाज, कपड़े आदि जुटा लिए। उसका पति अंधा था।

उधर वह बालक पढ– लिखकर विद्वान हुआ, काफी नाम कमाया। एक दिन वह मां से बोला, मां, अपने हाथ का नाप दे दो, मैं कंगन बनवा दूं।

उसे अपना वचन याद था। माता ने कहा मैं इतनी बूढ़ी हो गई हूं कि अब कंगन शोभा नहीं देंगे। हां, कलकत्ते के तमाम गरीब, दीन– दुःखी बीमार बालक विद्यालय और चिकित्सा के लिए मारे – मारे फिरते हैं। जहां निःशुल्क पढ़ाई और चिकित्सा की व्यवस्था हो ऐसा कर दे। मां के उस यशस्वी पुत्र का नाम था– ईश्वरचन्द्र विद्यासागर।

**–कैलाश 'मानव'**

# स्वर्ग और नरक

एक बार एक चीनी दार्शनिक के पास यूनान का सेनापति पहुँचा। उस सेनापति ने उस दार्शनिक से हाथ जोड़कर पूछा–स्वर्ग और नरक क्या है? मुझे स्वर्ग और नरक का ज्ञान दीजिए। दार्शनिक ने कहा–मैं स्वर्ग और नरक का ज्ञान तो बाद में दूँगा, पहले यह बताओ कि तुम हो कौन?

इस पर सेनापति ने उत्तर दिया– मैं यूनान का सेनापति हूँ। उत्तर सुनकर दार्शनिक ने व्यंग्यपूर्ण तरीके से कहा– शक्लो– सूरत से तो तुम कोई सेनापति नहीं लगते हो। तुम तो कोई भिखारी जान पड़ते हो।

यह सुनकर सेनापति क्रोधित हो गया। उसने दार्शनिक से कहा–आपने शायद मुझे ठीक से पहचाना नहीं है। मैं शक्ल से कहाँ भिखारी लगता हूँ? क्या मेरे हाथ में भीख माँगने के लिए कोई कटोरा है? मुझे आप भिखारी कैसे कह रहे हैं? दार्शनिक ने कहा–तुम तो भिखारी ही लगते हो और तुम्हारी कमर

पर यह क्या लगा हुआ है?

सेनापति ने उत्तर दिया– यह मेरी तलवार है। दार्शनिक ने कहा– एक भिखारी होकर तलवार लेकर घूमते हो! इस पर सेनापति ने क्रोधित होते हुए कहा– मैं जो जानने आया हूँ, उसका उत्तर दे दो अन्यथा मेरा इस तरह अपमान मत करो। मेरी तलवार के बारे में अपशब्द कह कर मुझे क्रोधित मत करो। "बताओ तो कैसी है तुम्हारी तलवार? अरे! यह तो मोटी है" दार्शनिक ने कहा।

अत्यन्त क्रोधित होकर सेनापति ने दार्शनिक से कहा– अगर तुम्हारी जगह कोई और होता तो उसका शीश एक वार में काटकर तलवार की धार दिखा देता। यह तो तुम हो इसलिये तुम्हें छोड़ रहा हूँ। सेनापति ने अपनी तलवार की धार दिखाने के लिए पास ही के एक पेड़ की डाली को एक ही प्रहार में काट दिया और दार्शनिक से कहा–यह देखो, मेरी तलवार की धार।

दार्शनिक ने शांत स्वर में कहा– तुम क्या प्रश्न पूछने आये थे, स्वर्ग और नरक क्या है? मैंने अभी–अभी तुम्हारे प्रश्न का उत्तर दे दिया है। सेनापति ने अचंभित होते हुए कहा–कैसा उत्तर?

दार्शनिक ने समझाते हुए कहा–मेरे दो शब्द अपमान के कहने पर तुम अत्यन्त क्रोधित हो गए एवं क्रोध की अग्नि में जलने लगे, यही तो नरक है।

दार्शनिक का उत्तर सुनकर सेनापति ने तलवार फेंक दी और दार्शनिक के पैरों में गिरकर अपने द्वारा किए .त्य के लिए क्षमायाचना करने लगा कि मुझे क्षमा कर दीजिए। मैंने क्रोध के वशीभूत होकर आपको अपशब्द कहे तथा आपका अपमान किया। इस पर दार्शनिक ने सेनापति को उठाते हुए कहा–यही तो स्वर्ग है अर्थात् जब आप अपने कु.त्य की गलती का अहसास करते हुए तथा आत्मग्लानि की अग्नि में जलते हुए क्षमा याचना करते हैं तब आप स्वर्ग में होते हैं। कहने का तात्पर्य है कि क्रोध का होना एवं न होना ही स्वर्ग–नरक को बनाता है। क्रोध करके हम अपने आप को नरक में पहुँचा देते हैं। क्रोध की अग्नि स्वयं के साथ–साथ दूसरों को भी जलाती है। इसके विपरीत क्रोध न करके हम अपने साथ दूसरों के लिए भी स्वर्ग का निर्माण कर देते हैं, जो कि आनन्ददायी है।

**– सेवक प्रशान्त भैया**

# एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

अलख निरंजन ! ...आनन्द रहे! ...सुखी रहो !! ... दूर से ही ये आवाजें कैलाश के कानों में पड़ी तो वह लकड़ी के टुकड़ों से खेलना छोड़ दौड़ा दौड़ा रसोई में गया और टांड पर रखे पीपे से आटा निकाल कर एक बड़े से बर्तन में भर लिया। भिक्षा लेने दो साधु अक्सर उसके घर आया करते थे। उनके कन्धों पर कपड़े का झोला लटका रहता था जिसमें घर घर जाकर वे भिक्षा एकत्र करते थे।

कैलाश मुश्किल से 5–6 साल का होगा। उसके बाल मन में यह सवाल कौंधता था कि इन साधुओं को घर घर जाकर आटा मांगने की जरूरत क्यूं। कोई एक घर ही इन्हें पूरा आटा क्यूं नहीं दे देता। अपनी इसी उलझन को हल करने वह उनके झोले में अधिकाधिक आटा भर देना चाहता था। सोहनी, उसकी मां जिसे वह बाई कहता था उसे छोटे से कटोरे में आटा भरकर देती थी जिससे उसका जी नहीं भरता था। आज बाई कहीं नजर नहीं आ रही थी वह झट से अपनी इच्छा पूरी करने में जुट गया।

इधर–उधर देखा और भाग कर साधुओं के झोले में आटा उंडेल दिया। जल्दी ऐसी मची थी कि कब उसके बर्तन से थोड़ा आटा जमीन पर गिर गया उसे पता ही नहीं चला। थोड़ी देर में सोहनी लौटी तो आंगन में गिरे आटे को देख मुस्करा दी। वह अपने दूसरे बेटे कैलाश को भलीभांति समझती थी। उसे बुलाया और पुचकार कर कहा–क्यूं रे ? भाग कर क्यूं गया ? मैं होती तो क्या मना करती ? अपनी चोरी यूं पकड़े जाने से कैलाश जमीन में नजरें गड़ाये सब सुनता रहा।

**अंश - 003**

# सिंघाड़े के सेवन से मिलेंगे ये बेहतरीन फायदे

सिंघाड़ा में विटामिन बी,सी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस आदि पोषक तत्व होते है। इसे कच्चा या उबाल कर खाने से शरीर को सभी जरूरी तत्व मिलने के साथ इम्यूनिटी बढ़ती है। ऐसे में बीमारियों से बचाव रहता है। तो आइए जाने है इसके सेवन से मिलने वाले अन्य बेहतरिन फायदों के बारे में।

**सांस संबंधी परेशानी करे दूर :**

नियमित रूप से इसका सेवन करने से सांस से जुड़ी समस्याओं से राहत मिलती है। ऐसे में अस्थमा के रोगियों को इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

**बवासीर में फायदेमंद :**

बवासीर से परेशान लोगों को इसे अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। इसके सेवन से इस रोग से आराम मिलता है।

**थायराइड में फायदेमंद :**

इसमें मौजूद आयोडीन गले के लिए फायदेमंद होता है। इसके सेवन से थायराइड ग्रंथि सही तरीके से काम करती है। साथ ही गले से जुड़ी अन्य समस्याओं से राहत मिलती है

**खून की कमी करे दूर :**

इसमें आयरन अधिक मात्रा में होता है। ऐसे में इसका सेवन करने से शरीर में खून की कमी पूरी होने में मदद मिलती है।

**दर्द व सूजन से आराम :**

शरीर के किसी हिस्से में दर्द व सूजन की परेशानी होने पर सिंघाड़े को पीसकर तैयार पेस्ट लगाने से आराम मिलता है।

**मजबूत मांसपेशियां व हड्डियां :**

इसमें कैल्शियम, आयरन, एंटी–ऑक्सीडेंट्स आदि गुण होने से शरीर में कैल्शियम की कमी पूरी होती है। मांसपेशियों, हड्डियों व दांतों की मजबूती मिलती है।

**कमजोरी करे दूर :**

सिंघाड़े ऊर्जा का मुख्य स्रोत है। इसके सेवन से थकान, कमजोरी दूर हो शरीर में ऊर्जा का संचार होता है। ऐसे में इसे खासतौर पर व्रत के दौरान खाया जाता है।

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

## अनुभव अमृतम्

**ऐसी वाणी बोलिये,**
**मन का आपा खोय।**
**ओरन को शीतल करे,**
**आप ही शीतल होय,**

हे सरस्वती माँ, ऐसी कृपा कर दो। जो मैथिलीशरण जी गुप्त ने साकेत लिखते हुए, प्रथम लिखाओ

**दयामय देवी शारदे,**
**इधर भी निज कृपा हस्त पसार दे,**
**दास की इस देह तंत्रिका को,**
**रोम तारों में नई झंकार दे।**

एक भक्त अपनी माँ को कहता है– आओ माँ, इधर बिराजो, सरस्वती माँ बिराजो।

**आ बैठ इधर मानस मराल सनात हो,**
**भाव वाही कंठ के साथ हो।**
**आ सेवा के हित सज साज तू,**
**माँ मुझे कृत कृत्य कर दे आज तू।**

हॉस्पिटल भी जाते रहे। परम् पूज्य बलवंत सिंह जी मेहता साहब से भी मिलना होता रहा। सोहन लाल जी पूर्बिया साहब, 1982 में शांतिकुंज में वेद मुनि तपोनिष्ठ पण्डित आचार्य श्रीराम शर्मा जी ने एक उर्जा भर दी थी। ये यज्ञों की कृपा, गायत्री मंत्र की कृपा, ये नवकार मंत्र की कृपा और ये कृपा महामृत्यंजय मंत्र की कृपा ऊँ त्रयम्बकम् यजामहे सुगन्धिम् पुष्टिवर्धनम्। एक–एक रोम जो मस्तिष्क देखते हैं।

प्रत्येक जन्म मृत्यु। इस शरीर का जन्म हुआ है, कभी मृत्यु हो जायेगी। ऐसा कौतुहल भी नहीं कि मैं आत्मा से बात करूँ। उससे क्या हो जायेगा? उससे क्या लाभ मिलेगा? जहाँ पर भी हों, सुखी रहें। अब आठ शिविरों को वर्णन लोकेश भैया करने वाले है।

वाडाफला दि. 01.03.1987 रोगी सेवा– 513, अन्य सेवा–1117
अलसीगढ़ दि. 08.03.1987 रोगी सेवा–313, अन्य सेवा 1725
पालिया खेड़ा दि.15.03.1987 रोगी सेवा–213, अन्य सेवा 1125
पई दि.22.03.1987 रोगी सेवा–45, अन्य सेवा–540
पानरवा दिनांक 25.03.1987 रोगी सेवा–35
अलसीगढ़ दि. 05.04.1987 रोगी–315, अन्य सेवा 1200
वाडाफला दि.12.04.1987 रोगी सेवा–285, अन्य सेवा–1310
नाई 19.04.1987 रोगी सेवा–213, अन्य सेवा–1125
अलसीगढ़ 26.04.1987 रोगी सेवा–513, अन्य सेवा 1725
सेवा ईश्वरीय उपहार– 356 (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. 8278607811, 9829790403 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023