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-2429 • उदयपुर, बुधवार 18 अगस्त, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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....

हटा राह का रोड़ा
रेल से कटे दोनों पांव, नारायण सेवा ने फिर चला दिया

कोरबा (छत्तीसगढ़) जिले के गांव केराकछार निवासी लम्बोहर कुमार एक बोरवेल कंपनी में काम करते हुए अपने परिवार के साथ खुश थे कि एकाएक जिंदगी की राह में रोड़ा खड़ा हो गया। वे अपने साथ घटी पूरी घटना का जिक्र करते हुए बताते हैं कि किसी काम से वे गांव से बिलासपुर जा रहे थे। रेलवे स्टेशन पर पटरी पार करते समय गिर पड़े और अचानक आई ट्रेन ने उनके दोनों पांव छीन लिए।

घटना ने परिवार को गहरे संकट में डाल दिया। इलाज में पैसा खर्च हो गया और काम–धंधा छोड़कर घर बैठना पड़ा। कुछ समय बीतने पर उनके एक मित्र पप्पू कुमार ने बताया कि उदयपुर में नारायण सेवा संस्थान निःशुल्क कृत्रिम पैर लगाती है।

इस समाचार से उम्मीद की किरण दिखाई दी। वे पिता तीजराम के साथ उदयपुर पहुंचे। जहां उनके दोनों कटे पांव का नाप लेकर कृत्रिम पैर बनाए गए। वे कहते हैं अब मैं उन पैरों के सहारे आराम से चलता हूं और आजीविका से जुड़कर परिवार के पोषण में मदद भी कर रहा हूँ। नारायण सेवा संस्थान का बहुत–बहुत आभार।

भायंदर (मुम्बई) में कृत्रिम अंग वितरण शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा में लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण एवं दिव्यांग ऑपरेशन जारी है।

ऐसा ही कृत्रिम अंग वितरण शिविर 7 अगस्त 2021 को नारायण सेवा संस्थान के भायंदर (महाराष्ट्र) आश्रम में संपन्न हुआ। इस शिविर में दिव्यांग भाई–बहनों में 06 का ऑपरेशन के लिये चयन, 38 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 45 के लिये कैलिपर्स की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री शांतिलाल जी जाघव (सहायक पुलिस आयुक्त),अध्यक्षता श्री मिलन जी देसाई (वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक), विशिष्ट अतिथि श्री उमराव सिंह जी ओस्तवाल (संरक्षक नारायण सेवा संस्थान, भायंदर), श्रीमान कमल चंद जी लोढ़ा (मुम्बई सेवा संयोजक, नारायण सेवा संस्थान), श्री किशोर जी जैन (शाखा संयोजक, भायंदर)श्रीमती मनिषा जी जैन एवं श्री मनीष जी मुनोत (सदस्य शाखा कार्यकारिणी) कृपा करके पधारे। टेक्नीशयन टीम में श्री नाथूसिंह जी एवं श्री भंवर सिंह जी, शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री ललित जी लौहार (आश्रम प्रभारी, गोरेगांव), श्री मुकेश जी सेन (आश्रम प्रभारी, भायंदर) श्री शरद जी, श्री भरत जी भट्ट एवं महेन्द्र जी जाटव का पूर्ण योगदान रहा।

कैंसर पीड़ित मासूम राधिका को आर्थिक मदद

बांसवाड़ा जिले के टामटिया गांव की बालिका के कैन्सर रोग के उपचार के लिए नारायण सेवा संस्थान ने आर्थिक सम्बल प्रदान किया है।

अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि आदिवासी श्रमिक धन्ना जी कटारा की 6 साल की बेटी राधिका यहां गीताजंली हॉस्पीटल में भर्ती है। दिन–ब–दिन गिरते स्वास्थ्य के चलते जांच पर कैन्सर होना पाया गया। संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल हॉस्पीटल गई और आर्थिक सहयोग देते हुए उपचार होने तक राशन, भोजन, एम्बुलेंस व वस्त्रादि की व्यवस्था का भी भरोसा दिलाया।

संस्थान की सेवा से आत्मनिर्भरता भी आई

सुशीला बाई, उज्जैन अगरबती बनाने का कार्य करती थी। इन्होंने दो वर्ष पूर्व कोटा से भाँजे की शादी से घर लौटते वक्त ट्रेन दुर्घटना में एक पैर गंवा दिया और कुछ समय बाद दूसरा पैर भी कटवाना पड़ा जिसके लिए कर्जा लिया।

लोगो द्वारा नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर का पता बताया गया परन्तु पति मजदूरी करते थे। कर्ज में डूबने से उदयपुर आने के लिए पैसे नहीं थे।

रिश्तेदार के माध्यम से पता लगा कि उज्जैन महाकुंभ में भी संस्थान का चिकित्सा शिविर लगा है। शिविर में डॉ. को चैक करवाकर पैर का माप लिया और दोनों पैर जब सुशीला बाई खड़ी हुई तो उनके पुत्र व पति के आँखों में खुशी के आँसू छलक पड़े।

सुशीला ने अगरबती बनाने कार्य फिर शुरू कर दिया है। उसने बताया कि वह घर पर ही सिलाई का कार्य के भी निरन्तर आत्म निर्भरता की और बढ़ रही है।

संघर्षो के साथ हर पल रोती
आज चलने लगी है, थमी हुई ज्योति

मैं ज्योति पिता चमरूराम छत्तीसगढ़ की रहने वाली हूँ मैं एक कम्प्युटर टीचर हूँ और एम. कॉम, करना चाहती हूँ । मैं जब पांच साल की थी तो मुझे बुखार आया और मेरा पैर पोलियोग्रस्त हो गया , मैं पेर पर झुककर चलने लगी।

इसी कारण मेरा स्कूल में मजाक उड़ाया जाता था। सहपाठी मुझसे भेदभाव व करने लगे। इससे मुझे काफी दुःख होता था। रात भर मैं रोती रहती थी। फिर एक दिन मैंने आस्था चैनल पर देखा कि "नारायण सेवा संस्थान " में मुझे जैसे कइ ं बच्चों का इलाज निःशुल्क किया जा रहा था। पेशेन्ट खुश होकर अपने सही होने की खुशी जाहिर कर रहे थे। मैंने सोचा कि मुझे भी जाना चाहिए ताकि मै ं भी ठीक होकर मेरा मजाक उड़ाने वालों को जवाब दे सकूं। मगर घर वाले जाने नहीं देना चाहते थे। मेरा भाई पवन मुझे उदयपुर ले जाने को तैयार हो गया। वह अपनी होमगार्ड आरक्षक पुलिस की नौकरी छोड़ और मुझे लेकर आया।

मुझे डॉ.साहब ने देखा ऑपरेशन के लिए कहा मगर पेशेन्ट की अधिकता होने कारण मुझे वेटिंग डेट मिली। मैं वापस आई और मेरा ऑपरेशन हुआ और कुछ दिन बाद मुझै डॉ. ने कैलिपर्स दे दिया। आज मैं केलिपर्स के सहारे खड़ी हो गई हूँ । मैं इतनी खुशी हूँ मानो मुझे जिन्दगी में पहली खुशी आज मिली है। मैं धन्यवाद देती हूँ नारायण सेवा संस्थान को जिन्होंने मुझे खड़ा किया।

खुशबू के सपने होंगे साकार

जहां मन में पढ़ने की लगन और कुछ कर गुजरने का जज्बा हो लेकिन आर्थिक मजबूरियों की बेड़िया पड़ी हो तो सपने टूट जाया करते हैं। इन सपनों को साकार करने का बीड़ा उठाया है, नारायण सेवा संस्थान ने। उदयपुर के एक साधारण परिवार की लक्ष्मी आचार्य की बेटी को संस्थान अपने खर्च से फिजियोथेरेपिस्ट की शिक्षा पूरी करवायेगा। लक्ष्मी आचार्य का 20 वर्षीय पुत्र मानसिक रूप से विमंदित है। लक्ष्मी नौकरी कर न केवल अपने पुत्र की दवाई का बड़ा मासिक खर्च भी उठा रही है। ऐसे में उनकी बेटी खुशबू के एक नर्सिंग कालेज में उसका दाखिला करवाकर उसके सपने को पंख दिये।

संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल के अनुसार सनराईज नर्सिंग कॉलेज में फिजियोथेरेपिस्ट के 4 वर्षीय डिप्लोमा कार्स का पूरा खर्च संस्थान वहन करेगा। ताकि वह भविष्य में आत्मनिर्भर होकर अपने पारिवारिक दायित्वों का ठीक–ठीक निर्वहन कर सके। संस्थान बेटी बचाओ– बेटी पढ़ाओ अभियान को निरन्तर मजबूती प्रदान करेगा। खुशबू ने संस्थान संरक्षक श्री कैलाश जी 'मानव' व संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त जी अग्रवाल से आशीर्वाद प्राप्त कर मेडिकल शिक्षा के सोपान पर पहला कदम रखा।

सम्पादकीय

नर से नारायण होने के लिए अनेक अनुभूत मार्गों का उद्घाटन महापुरुषों ने किया है। इसमें स्वाध्याय भी एक प्रमुख मार्ग है। स्वाध्याय दो अर्थों में प्रतिष्ठित है। एक तो स्वयं अध्ययन करना और दूसरा स्वयं का अध्ययन करना। यों दोनों बातें अनुपूरक हैं। जब हम स्वयं अध्ययन करने को प्रवृत्त होते हैं तो उस असीम शक्ति, उस ईश्वर, उस अद्भुत सत्ता के अस्तित्व को खोजने के लिये प्रयास करते हैं। 'नेति–नेति' जिसे संबोधित किया गया है, उसकी अनुभूति करने के अनुभवों को हृदयं गम करते हैं। और जब हम स्वयं का अध्ययन करते हैं तो अपनी क्षमता को थाहते हैं। अपने आपको तौलते हैं कि उस सन्मार्ग पर हम कैसे और कितना चलने की सामर्थ्य रखते हैं? यह आत्ममूल्यांकन ही हमें भावी के निर्धारण की ओर इंगित करता है। अन्य प्रकार से कहें तो लक्ष्य और साधन को एक ही दृष्टि में तौल लेना ही स्वाध्याय है।

उपनिषद्काल से अब तक स्वाध्याय का महत्व सदैव प्रतिपादित होता रहा है। इसलिए स्वाध्याय में प्रमाद सर्वकाल में वर्जित कहा गया है। स्वाध्याय हमारे बस का है, हमारे ही लिये है।

कुछ काव्यमय

स्वाध्यायी नर में सदा,
प्रस्फुटित हो ज्ञान।
ज्ञानवान पाता सदा,
विद्वानों में मान।।
जो स्वाध्यायी बन गया,
सत्य न उससे दूर।
सार–सार उसको मिला,
मनमौजी भरपूर।।
ग्रंथ, पंथ और संत से,
जो सीखा स्वाध्याय।
पाक हुआ उस ज्ञान का,
जब घट में रम जाय।।
पठन, श्रवण, लेखन करे,
चित्त ठिकाने लाय।
खुद में जब उतरे सहज,
वही बने स्वाध्याय।।
जो पठनीय उसे पढ़ें,
खूब लगाकर ध्यान।
खुद को भी पढ़ते रहें,
यह विधि है आसान।।

- 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

इच्छाओं का अंत नहीं है

बहुत से लोग जीवन में सुखी रहते हैं प्रसन्न रहते हैं मस्त रहते हैं ।'

और बहुत से लोग जीवन में दुखी रहते हैं चिंतित और परेशान रहते हैं।'

'क्या कारण है ? बहुत सारे कारण हो सकते हैं। उनमें से एक कारण है 'आलस्य।' 'जो लोग आलसी हैं, पुरुषार्थ करना नहीं चाहते , बैठे–बैठे सब कुछ प्राप्त करना चाहते हैं, वे लोग सदा दुखी रहते हैं, परेशान रहते हैं, असंतुष्ट रहते हैं, हमेशा शिकायत करते रहते हैं , कि यह नहीं मिला , वह नहीं मिला। परंतु जो पुरुषार्थी होते हैं, वे लोग ईश्वर की कृपा और अपने पुरुषार्थ से बहुत कुछ प्राप्त कर लेते हैं ।' 'और जो कुछ भी मिलता है उतने में संतुष्ट रहते हैं ।' 'इस संतोष के कारण वे सदा सुखी रहते हैं ।' 'इच्छाओं का कोई अंत नहीं

है । कभी भी , किसी की भी सारी इच्छाएं पूरी नहीं होती ।' 'आवश्यकताएँ पूरी हो सकती हैं, और हो भी जाती हैं।'

'बुद्धिमत्ता से काम लें, इच्छाओं के पीछे न भागें,' 'आवश्यकताएं पूरी करें, और आनंद से जिएं।'

–कैलाश 'मानव'

शोक संवेदना

यह जानकर बहुत–बहुत दुःख हुआ कि रामचरितमानस के कथाकार, नारायण सेवा संस्थान में तन–मन–धन अर्पण करने वाले सरल,सज्जन श्रीमान आदरणीय के.एल.गुप्ता साहब भगवान के श्रीचरणों में पधार गये हैं।

माननीय श्रीमान के.एल.गुप्ता जी के साथ मेरा 45 साल का सम्बंध रहा है। जब वो आबूरोड़ में इंस्पेक्टर ऑफ पोस्ट ऑफिसेस हुआ करते थे एवं मैं सिरोही में एकाउंटेट था। बाद में अपनी प्रखर मेहनत से सम्माननीय गुप्ता साहब सीनियर सुपरिडेन्ट ऑफ पोस्ट ऑफिसेस के पद पर पहुँच कर उदयपुर में कृपा करके बिराजे, संस्थान के लिये बहुत समर्पित थे। हम सब के पूज्य एवं प्रिय श्री मनीश जी खण्ड़ेलवाल के पिताश्री अब हमारे बीच नहीं रहे–विश्वास ही नहीं होता लेकिन प्रभु के विधान को हम सब सिर झुकाकर के स्वीकार करते हैं। नारायण सेवा संस्थान आदरणीय श्रीमान के.एल.गुप्ता साहब के लिये प्रार्थना करती है कि पारब्रह्म परमात्मा दिवंगत आत्मा को चिरशान्ति प्रदान करे एवं मनीश जी सहित पूरे परिवार को यह दुःख सहन करने की शक्ति प्रदान करे।

–कैलाश 'मानव'

परख का पैमाना

राजमहल के द्वार पर एक वृद्ध याचक आया । द्वारपाल ने जब उसे रोका तो उसने कहा– भीतर जाकर राजा से कहो कि तुम्हारा भाई मिलने आया है। द्वारपाल ने समझा की दूर का कोई रिश्ते में किसी गांव में रहने वाला यह वास्तव में राजा का भाई हो सकता है। वह राजा के कक्ष में गया और राजा को यह सूचना दी। राजा ने भिक्षुक को भीतर बुलाकर अपने पास बिठाया।

तब भिक्षुक ने राजा से पूछा, कहिए बड़े भाई! क्या हाल चाल है आपके? राजा ने मुसकुराकर कहा, मैं तो आनन्द में हूं। आप बताएं आप कैसे है? भिक्षुक बोला– भाई मैं जरा संकट में हूं। जिस महल में रहता हूँ, वह पुराना और जर्जर हो गया है। कभी भी भरभरा कर गिर सकता है मेरे 32 नौकर थे, वे भी मुझे एक–एक कर छोड़ कर चले गए।

पांचो रानियां भी इतनी वृद्ध हो चुकी है कि ठीक से अपना काम भी नही कर पातीं। राजा ने उसकी बातों को सुनकर अपने सहायक को इसे सौ रुपये

देने के निर्देश दिए। भिक्षुक ने राजा के आदेश को सुनते ही कहा कि यह तो कम पड़ेंगें। उत्तर में राजा ने कहा– इस बार राज्य में सूखा पड़ा है।

इससे ज्यादा फिलहाल कुछ करने की स्थिति में नहीं हूं। तब भिक्षुक बोला– मेरे साथ सात समंदर पार चलिए, वहां सोने की खदाने हैं। मेरे पैर पड़ते ही समुद्र सूख जाएगा।

मेरे पैरों की शक्ति को शायद आप पहचान नहीं पाए हैं। अब राजा ने भिक्षुक को एक हजार रुपये देने के आदेश दिया।

भिक्षुक वह लेकर लौट गया। उसके जाने के बाद राजा अपने सहायक से बोला, यह मेरा भाई नहीं भिक्षुक था लेकिन था बड़ा बुद्धिमान। भाग्य के दो पहलु होते हैं राजा व रंक। इस नाते उसने मुझे भाई कहकर संबोधित किया। जर्जर महल में उसके रहने का आशय उसके वृद्ध शक्ति से था।

जिन 32 नौकरों और 5 रानियों का उसने जिक्र किया वे क्रमशः 32 दांत और पंचेन्द्रियां है।

समुद्र के बहाने उसने मुझे उलाहना दिया कि उसके राज्य में प्रवेश करते ही क्या राजकोष सूख गया है? इसीलिए उसे मैं सौ रुपये दे रहा हूं। मैंने उसकी इस बात को समझकर बाद में उसे हजार रुपये दिए।

राजा ने सहायक को पुनः भिक्षुक को बुला लाने के लिए भेजा, जो अभी महल के द्वार तक ही गया था। भिक्षुक लौट आया। राजा ने उससे कहा– भिक्षुक तुम बहुत बुद्धिमान हो, मुझे तुम जैसे बुद्धिमान व्यक्ति की अत्यंत आवश्यकता है। मैं तुम्हें अपना सलाहकार नियुक्त करता हूँ।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

उदयपुर में साईकिलों की कई दुकानें थी, वह सोच रहा था कि यदि उसे कोई दुकानदार किश्तों पर साईकिल दे दे तो उसकी समस्या हल हो सकती है अन्यथा पैदल ही जाना पड़ेगा।

ऑफिस के आसपास कोई मकान खाली नहीं मिला, कहीं मिला भी तो किराया इतना अधिक था कि उसके बूते के बाहर था। इसी उपक्रम के चलते वह कृष्ण कुमार जी पब्बुन की दुकान पर पहुँच गया। यह अत्यन्त सज्जन व सहयोगी स्वभाव के व्यक्ति थे। उदयपुर में उनकी अच्छी प्रतिष्ठा थी, वे अच्छे लेखक और साहित्यकार भी थे। पब्बुन जी खुशी–खुशी कैलाश को किश्तों पर साईकिल देने को तैयार हो गया। कैलाश ने आवश्यक न्यूनतम राशि जमा कराई और साईकिल घर ले आया। अब रोज साईकिल से ही कार्यालय जाने लगा तो जिन्दगी मानो बहुत आसान लगने लगी।

शीघ्र ही कैलाश उदयपुर के जनजीवन से अभ्यस्त हो गया, जिन्दगी सामान्य गति से चल रही थी। उधर बीसलपुर में राजमल जी भाईसा. का सत्तू वितरण कार्य यथावत चल रहा था। कैलाश समय निकाल कर उसमें भाग लेने की हरसंभव कोशिश करता। उदयपुर में भी उसने यह क्रम जारी रखा। यहां से जवाई बांध हेतु कोई ट्रेन नहीं थी, ट्रेन फालना से लेनी पड़ती थी। शनिवार को वह बस से फालना हेतु रवाना हो जाता, देर रात तक पहुँच जाता। कड़ाके की सर्दी में भी उसने अपना यह क्रम जारी रखा।

अंश - 89

नींबू पानी के स्वास्थ्य लाभ

लोग कहते हैं कि मोटापा घटाना है तो सुबह सुबह नींबू पानी पियो। लेकिन सुबह सवेरे नींबू पानी सिर्फ मोटे ही नहीं बल्कि हर व्यक्ति के लिए जरूरी है जो दिन की शुरूआत ताजगी से करना चाहता है।

दरअसल नींबू ताजगी लाता है और अगर दिन की शुरुआत ही ताजगी भरी हो तो दिन भी ताजा ही बीतेगा। ऐसे में रोज सुबह नींबू पानी का सेवन न सिर्फ आपको तरोताजा रखता है बल्कि इसके ऐसे कई फायदे हैं जिन्हें जानने के बाद आप अपने दिन की शुरुआत नींबू पानी के साथ ही करना चाहेंगे। जानिए नींबू पानी में ऐसा क्या खास है कि अक्सर डॉक्टर व डायटिशियन दिन की शुरुआत इसी से करने पर जोर देते हैं।

प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाता है

नींबू में एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी आदि बहुत अधिक मात्रा में होते हैं जिससे शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ती है और रोगों व संक्रमणों से आप दूर रहते हैं। इसके अलावा यह श्वास संबंधी रोगों से भी दूर रहता है। इसमें सैपोनिन नामक तत्व होता है जो शरीर को फ्लू से बचाने में मदद करता है।

रक्त साफ करता है

नींबू में मौजूद साइट्रिक और एस्कोर्बिक एसिड रक्त से तमाम तरह के एसिड दूर करता है। यह मेटाबॉलिज्म बढ़ाता है जिससे एसिड बाहर निकलते हैं।

पाचन ठीक रखता है

इसमें फ्लेवनॉयड्स होते हैं जो पाचन तंत्र को ठीक रखते हैं। यही वजह है कि पेट खराब होने पर नींबू पानी पिलाया जाता है। इसमें मौजूद विटामिन सी शरीर में पेप्टिक अल्सर नहीं बनने देता है।

त्वचा को दमकाता है

साफ–सुथरी और दमकती त्वचा के लिए भी यह अच्छा विकल्प है।

इसमें मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा की कोशिकाओं को सुरक्षित रखते हैं, दाग हल्के करते हैं और त्वचा को अल्ट्रावॉयलेट किरणों से दूर रखते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

मजदूरों को खूब दया करने लगे। रामाजी कुम्हार, रामाजी कुम्हार। रोम–रोम से राम निकलते रामाजी कुम्हार के। चार–पांच दिन जाता रहा, एक दिन जाना नहीं हुआ तो रात को ग्यारह बजे किसी ने दरवाजा खटखटाया। म्हारे अटे रात ने ग्यारह बजे कुण आयो? कई वात वी? तो देखियो तो एक बा साहब खड़ा तो याद आ गया। अणाने हॉस्पीटल में देखिया था परसों। हॉस्पीटल में भर्ती था, भर्ती तो नी था अणारी छोरी भर्ती थी। हाँ, अरे! राम राम बा साहब कई वात वी रातरी ग्यारह बज्यां? अरे! महाराज बेटी तो आपने याद कर री, आप आया नी, काले आप आया कोनी जो, बेटी रोटी नी खादी। रोवती री। भाईसाहब नाराज वेईग्या दिखे। जूं नी आया। मूं कई करूं? आपने तो केवाने आयो। ऐसा याद करती रही! हाँ, महाराज गणी याद करती रही आपने, रोती रही, रोती रही। अबाणूं चालां, अबाणूं चालां, चालो अबाणूं चाला। वणारे हाथे ग्यो, बेटी जाग री थी। देखताईन खुश वेईगी। आप आया कोनी काले? मैंने आपणी घणी याद आई, आप आओ तो गणो आच्छो लागे। मैंने गले से लगा लिया बिटिया को। आठ साल की। उसकी भी आँखों में आँसू आये, मेरे भी आये, बा साहब भी रोते। ये ही पूर्वजन्मों का रिश्ता है, पिछले जन्म में मेरे कोई जरूर कोई सगी–सम्बन्धी रही होगी वो।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 216 (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, टैन 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