आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023

प्रेषण :- कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

दैनिक समाचार–पत्र

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2251 • उदयपुर, रविवार 21 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

35वां दिव्यांग एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह
कोरोना की गाइडलाइन में विवाह सम्पन्न

होढों पर मुस्कान, दिल में नवजीवन की उमंगें और जीवन साथी का साथ पाकर खिले हुए चेहरों ने मौसम के ठंडे मिजाज मे गर्मजोशी से बंधे नए रिश्तों की मिठास घोल दी। अपनों के बीच हर कोई अपना, मानो सच हुआ बरसों का सपना। यह समां था नारायण सेवा संस्थान के 35वें सामूहिक विवाह समारोह का। उदयपुर में लियों का गुड़ा स्थित नारायण सेवा संस्थान के मुख्यालय पर 27 दिसम्बर को कोविड–19 गाइडलाइंस की पालना करते हुए धूमधाम से हुए सामूहिक का विवाह समारोह में दिव्यांग ओर वंचित वर्ग के 11 जोड़े परिणय सूत्र में बंधे। इससे पूर्व विवाह की सभी रस्में परम्परा और ठाट–बाट के साथ सम्पन्न हुई। कोविड–19 से संबंधित प्रोटोकाल के कारण इस बार विवाह समारोह में केवल रिश्तेदारों और जोड़ो के शुभचिंतकों को ही आमंत्रित किया गया। संस्थान परिसर में सजे भव्य पांडाल में पंडितों के मंत्रोच्चार के बीच ज़ोड़ों ने सात फेरे लिए। इसके बाद दानदाताओं ने सभी विवाहित जोड़ों के लिए कन्यादान के रूप में घरेलू उपकरणों और उपहार में अन्य वस्तुओं को भेंट किया। विदाई की वेला में सबकी आंखों नम हो आई। सबने वर–वधू को सुखी दाम्पत्य जीवन का शुभाशीष दिया। जोड़ों ने नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक चेयरमैन पूज्य कैलाश जी मानव व कमलादेवी जी से भी आशीर्वाद लिया।

7 वचन और 7 फेरे लेकर नव जीवन की डोर में बंधें 11 जोड़े

विवाह के पवित्र बंधन में बंधे सभी जोड़ों ने अग्नि के फेरे लेने के साथ ही नियमित तौर पर मास्क पहनने व कोरोना महामारी के प्रति जन जागरण का प्रण भी लिया। यह सामूहिक विवाह समारोह एक ऐसा आयोजन था जो उनके दिल के बेहद करीब था। संस्थान का विशेष अभियान 'दहेज को कहे ना!' भी इसी से जुड़ा है। संस्थान पिछले 18 वर्षो से इस अभियान को आगे बढ़ा रहा है। संस्थान के प्रयासों से अब तक 2109 जोड़े सुखी और संपन्न वैवाहिक जीवन बिता रहे हैं। सभी के लिए एक स्थायी आजीविका प्रदान करने के लिए निःशुल्क सुधारात्मक सर्जरी, कौशल विकास से संबंधित कक्षाएं और सामूहिक विवाह समारोह का आयोजन करने के साथ–साथ प्रतिभाओं को विकसित करने से संबंधित गतिविधियों से जुड़ी सेवाएं भी प्रदान की जा रही है। संस्थान ने दिव्यांग और वंचित लोगों की सेवा करके उन्हें सशक्त बनाया है और उन्हें स्थायी आजीविका प्रदान की है। राजस्थान, महाराष्ट्र, बिहार, गुजरात और कई राज्यों के निर्धन और दिव्यांगों ने नारायण सेवा से संपर्क किया था और अपने विवाह के लिए सहायता करने का आग्रह किया था। संस्थान न सिर्फ दिव्यांगों की भलाई के काम में जुटा है, बल्कि संस्थान का निरंतर यह भी प्रयास है कि दिव्यांग लोगों को समाज में सामान्य तौर पर स्वीकार किया जाए और उन्हें आगे बढ़ने के समान अवसर उपलब्ध कराए जाएं। कोविड–19 के कारण इस बार सामूहिक विवाह समारोह में सीमित संख्या में ही लोग शामिल हुए।

रेवाड़ी–मदार कॉरिडोर समर्पित

डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर गेम चेंजर है। हाल के दिनों में इतना कुछ हुआ है, जिससे देश तेजी से बढ़ता हुआ दिख रहा है। देश के इंफ्रास्ट्रक्चर को आधुनिक बनाने के लिए चल रहे महायज्ञ ने आज तक नई गति हासिल की है।

भारत की ये तेजी, आत्मनिर्भरता की गति, ये सारी बातें देख और सुन करके कोकौन मां भारती का लाल होगा, जिसका माथा गर्व से ऊंचा न हो। आज हर भारतीय का आव्हान है, हम न रूकेंगे, न थकेंगे, हम मिलकर और तेजी से आगे बढ़ेगे।

पीएम ने यह बातें गुरुवार को वेस्टर्न डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर (डब्ल्यूडीएफसी) के रेवाड़ी– मदार (अजमेर–किशनगढ़) खंड को देश को समर्पित करने के बाद आयोजित वर्चुअल समारोह में कही। उन्होंने 1.5 किमी लंबी डबल कंटेनर ले जाने वाली मालगाड़ी को हरी झंडी दिखा रवाना किया।

डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडर 21 वी सदी का गेम चेंजर : डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर को 21वी सदी में भारत के लिए गेम चेंजर के रूप में देखा जा रहा है। पिछले 5–6 वर्षो के कड़े परिश्रम के बाद आज इसका एक बड़ा हिस्सा हकीकत बन चुका है। कुछ दिन पहले न्यू भाऊपुर–न्यू खर्जा सेक्शन शुरू हआ है, वहां मालगाड़ियो की स्पीड 90 किलोमीटर प्रति घंटा से ऊपर तक दर्ज की गई है। जहां पहले औसत स्पीड सिर्फ 25 किलोमीटर थी। भारत को पहले के मुकाबले विकास की यही स्पीड चाहिए और देश को ऐसी ही प्रगति चाहिए।

किसानों– उद्यमियों के लिए नई उम्मीद : यह राजस्थान, एनसीआर और हरियाणा के किसाने–उद्यमियों, व्यापारियों, हर किसी के लिए नई उम्मीद लेकर आया है। ये सिर्फ आधुनिक मालगाड़ियों के लिए आधुनिक रूट भर ही नही है ये देश के तेज विकास के कॉरिडोर भी है।

कॉरिडोर के फायदे : कॉरिडोर राजस्थान, यूपी, हरियाणा से लेकर गुजरात और महाराष्ट्र में खेती और उससे जुड़े व्यापार को तो आसान बनाएगा ही। साथ ही महेन्द्रगढ़, जयपुर, अजमेर, सीकर ऐसे अनके जिलों में उद्योगों को नई ऊर्जा भी देगा। इस कॉरिडोर से 9 राज्यों में 133 रेलवे स्टेशन कवर होते हैं। इन स्टेशनों पर, इनके साथ नए मल्टी मॉडल लॉजिस्टिक पार्क, फ्रेट टर्मिनल, कंटेनर डिपो, कंटेनर टर्मिनल, पार्सल हब जैसी अनेक व्यवथाए विकसित होगी। इन सबका लाभ किसानो व छोटे उद्योगों को होगा।

दुःखी दिव्यांगों के गांवों तक पहुँचा संस्थान

फलासिया, उदयपुर में दिव्यांग जांच चयन उपकरण व वितरण शिविर

भारत सरकार की एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान का सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से पंचायत समिति फलासिया में दिव्यांगता जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसका उद्घाटन विकास अधिकारी श्री बृजलाल जी मीणा ने दीप प्रज्वलन कर किया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आए 81 रोगियों की जांच व चिकित्सा डॉ मानस रंजन जी साहू ने की। शिविर में सहायक विकास अधिकारी धर्मपाल चन्द्र जी चौधरी, श्री प्रकाश जी गरासिया, श्री विनोद जी पारगी, श्री शांतिलाल जी, श्री दीनाराम जी आदि कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे।शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्दा ने जनप्रतिनिधियों और अतिथियों का अभिनंदन किया। शिविर में 07 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल,08 को व्हीलचेयर,10 को वैशाखी और 24 कैलीपर्स भेंट किए। 02 दिव्यांगों का शल्य चिकित्सा के लिए चयनित किया। शिविर में लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा, कन्हैया लाल जी ने भी सेवाएं दी।

भीण्डर (उदयपुर) में दिव्यांग जांच चयन, उपकरण वितरण शिविर

एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर एवं सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के संयुक्त तत्वावधान में मंगलवार को पंचायत समिति भीण्डर में निःशुल्क दिव्यांगता जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर सम्पन्न हुआ। शिविर में मुख्य अतिथि पंचायत समिति भीण्डर प्रधान श्रीमान हरिसिंह जी सोनिगरा, अध्यक्ष श्रीमान प्रहलाद सिंह जी, श्रीमान लक्ष्मीलाल जी आमेटा, विकास अधिकारी श्रीमान भंवरलाल जी मीणा, श्रीमान खेमराज जी मीणा ने अपने हाथों से दिव्यांगों को सहायक उपकरण भेंट किये। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि डॉ मानसरंजन जी साहु ने 45 रोगियों की जांच करते हुए 03 दिव्यांगों का ऑपरेशन के लिये चयन किया, 05 निःशक्त बंधुओं को ट्राईसाइकिल, 07 को व्हीलचेयर, 10 को वैशाखियां दी गई तथा 04 का कैलिपर्स का नाप लिया गया। शिविर में हरिप्रसाद जी लड्ढा, लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा, नरेन्द्र सिंह जी झाला ने भी अपनी सेवाएं दी।

मावली शिविर में 76 दिव्यांगों की चिकित्सा

भारत सरकार की एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान का सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से पंचायत समिति मावली में सोमवार को दिव्यांगता जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसका उद्घाटन प्रधान पुष्कर लाल जी डांगी ने दीप प्रज्वलन कर किया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आए 76 रोगियों की जांच व चिकित्सा डॉ मानस रंजन जी साहू ने की। उपस्थित अतिथि उपप्रधान नरेंद्र कुमार जी जैन, ब्लॉक अध्यक्ष अशोक जी वैष्णव, समाज कल्याण विभाग के शुभम जी जैमिनी और सहायक विकास अधिकारी हरिसिंह जी राव ने 5 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 10 को वैशाखी और 2 को ब्लाइंड स्टिक भेंट किए।

5 दिव्यांगों का शल्य चिकित्सा के लिए चयन किया। शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्ढा, लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा, नरेंद्र जी झाला, फतेह जी सिंह ने भी सेवाएं दी।

गिर्वा और गोगुन्दा के दिव्यांगजन हुए लाभान्वित

दिव्यांगता के क्षेत्र में अग्रणी नारायण सेवा संस्थान और सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के संयुक्त सहयोग से एडीप योजना के अंतर्गत गुरुवार को गोगुन्दा और शुक्रवार को गिर्वा पंचायत समिति में शिविर आयोजित हुआ।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि डॉ नेहा अग्निहोत्री एवं टीम ने दिव्यांगों की जांच व चिकित्सा करतेहुए गोगुन्दा में 26 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल, व्हीलचेयर और वैशाखी बांटी। वही दूसरी ओर गिर्वा प्रधान सज्जन जी कटारा, विकास अधिकारी रमेश जी मीणा और सरपंच लक्ष्मी लाल जी मीणा की उपस्थिति में 38 रोगियों की ओपीडी हुई और 25 दिव्यांगजन को सहायक उपकरण निःशुल्क भेंट किए गए।

शिविर संयोजक दल्लाराम जी ने कहा कि टीम लीडर हरिप्रसाद जी लड्ढा, लोगर जी डांगी और मोहन जी मीणा ने दिव्यांगों को समझाइश करते हुए 12 ऑपरेशन चयनितों को संस्थान में लाने के लिए तैयार किया। इसके साथ ही नारायण गरीब परिवार राशन योजना के अंतर्गत निदेशक वंदना जी अग्रवाल की टीम ने 136 मजदूर परिवारों को मासिक राशन वितरण किया। उल्लेखनीय है कि संस्थान द्वारा कोरोना प्रभावित 25 हजार से ज्यादा परिवारों तक राशन किट पहुँचाये है।

उदयपुर जिले की कोटड़ा पंचायत समिति में लगाया दिव्यांगों के सेवार्थ एडीप शिविर

नारायण सेवा संस्थान ने सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार की योजना एडिप के अंतर्गत सोमवार को पंचायत समिति कोटड़ा में जांच चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित किया। शिविर के मुख्य अतिथि विधायक बाबूलाल जी खराड़ी, प्रधान मीरादेवी जी, उपप्रधान सुगना देवी जी, विकास अधिकारी धनपतसिंह जी एवं पूर्व प्रधान दशरथ जी शर्मा थे। शिविर में आये दिव्यांग रोगियों को परामर्श डा. नेहा जी अग्निहोत्री ने दिया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में 51 दिव्यांग रोगियों की ओ.पी.डी. हुई। 5 दिव्यांग को ट्राईसाईकिल, 10 को व्हीलचेयर, 8 को केलिपर्स, 10 को बैशाखियाँ दी गई तथा 2 को ऑपरेशन हेतु चयनित करके संस्थान में लाया गया। शिविर में अमृतलाल जी, हरिप्रसाद जी, लोगर जी डांगी, मोहन मीणा जी आदि साधकों ने सेवाएं दी।

सम्पादकीय

जीवन कभी भी किसी राजमार्ग की तरह नहीं चलता है। यह तो टेढ़ा–मेढ़ा रास्ता है, बल्कि यह कहना चाहिये एक ऊबड़ – खाबड पगड़डियों का मार्ग है। इसमें अनेक पत्थर ठोकरों के रूप में भी मिलते है। लेकिन जो लोग सकरात्मक दृष्टि रखते हैं। वे ठोकरों से हार नहीं मानते, परेशान नहीं होते वे ठोकर वाले पत्थरों को भी सीढ़ी बना लेते है।

ठोकरों के भी अपने लाभ हैं। हर बार लगने वाली ठोकर से तत्काल दिखने वाले दो लाभ तो होते ही हैं। पहला यह कि ठोकर से यह पता चलता है कि मार्ग कितना कठिनाइयों से भरा पड़ा है। ये कठिनाइयाँ चुनौतियों के रूप में सामने आती हैं। चुनौतियों से निपटना मनुष्य की दक्षता का संवर्धन ही है। दूसरा लाभ यह होता है कि ठोकर लगने पर व्यक्ति लड़खड़ाता है, उसे सहारे की आवश्यकता प्रतीत होती है। तब यह पता चलता है कि कौन उसका हितैषी है जो सहारा देने के लिये प्रस्तुत होता है। अपनों की पहचान ठोकर से ही होती है। इसलिये ठोकरें भी बहुत कुछ सिखा जाती हैं।

कुछ काव्यमय

ठोकरें लगती रही तो
समझ का सैलाब आया।
अपनी क्षमता आंक पाये,
पत्थरों से पार पाया।।
लड़खड़ाते को संभाले,
हाथ वो पहचान पाये ।
ठोकरें तो मिल गईं पर
कितने ही संदेश आये ।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

पुण्य की मुद्रा

एक धनाढ्य सेठ ने एक रात सपने में देखा कि यात्रा के दौरान उसकी कार के ब्रेक अचानक फेल हो गए और कार सैकड़ों फिट गहरी खाई में गिर पड़ी। दुर्घनास्थल पर ही उसकी मृत्यु हो गई। यमदूत उसे उठा ले गए। स्वर्ग के द्वार पर देवराज इन्द्र ने सेठ का स्वागत किया। सेठ के हाथ में बड़ा –सा बैग देखकर उन्होंने ने सेठ से पूछा– इसमें क्या है? इस पर सेठ ने उत्तर दिया– इसमें मेरे जीवन भर की कमाई है।

देवराज ने एक तरफ इशारा करके सेठ से कहा– इसे वहां रख आराम कीजिए। तत्पश्चात् सेठ ने वहां आराम किया। थोड़ी देर बाद सेठ स्वर्ग के बाजार में निकला। एक दुकान से बहुत सी वस्तुएं खरीदने के बाद उसने अपने बैग में से नोट निकाले तो दुकानदार ने कहा– कि

यह मुद्रा यहाँ नहीं चलती । वह दुकानदार की शिकायत लेकर देवराज के पास गया। देवराज ने उसे समझाया– एक व्यापारी होकर इतना भी नहीं जानते कि एक देश की मुद्रा दूसरे देश में नहीं चलती। आप मृत्युलोक की मुद्रा स्वर्गलोक में खपाना चाहते हो? सेठ रोने लगा। वह बोला कि उसने दिन–रात चैन नहीं लिया, माता, पिता, गरीब– असहायों की सेवा छोड़ दी, पत्नी– बच्चों की सेहत का ध्यान नहीं रखा, किसी की सहायता नहीं की सिर्फ पैसा ही कमाया, पर सब व्यर्थ हो गया।

देवराज ने कहा– धरती पर रहकर आपने जो अच्छे कर्म किये हो जैसे किसी भूखे को भोजन कराया हो, किसी अनाथाश्रम– वृद्धाश्रम में दान दिया हो, यदि आदि पुण्य ही यहाँ की मुद्रा है। उसी धन से आप स्वर्ग के सुखों का आनंद ले सकते हैं। अन्यथा आपको नर्कलोक जाना होगा। तभी सेठ की नींद खुल गई और उसने जीवन में सद्कर्म का निर्णय लिया। मनुष्य को अपना जन्म सार्थक करने के लिए परोपकार के मार्ग पर चलना चाहिए। जो लोग जीवन में सिर्फ अपना ही हित सोचते है, उनका जीवन व्यर्थ है।

– कैलाश 'मानव'

तूफान का सामना

लड़की कार चला रही थी। पास वाली सीट पर पिता बैठे थे। कुछ आगे तेज तूफान दिखाई देने लगा। लड़की पिता से बोली–कार रोक दूँ ?

पिता ने उत्तर दिया–नहीं, कार मत रोको। चलती चलो। कुछ आगे जाने पर तूफान का वेग और तेज हो गया। लड़की कार पर सही नियंत्रण नहीं रख पा रही थी। उसने पिता से पुनः पूछा– अब तो कार रोक दूँ ?

उसने देखा कुछ कारे वहीं सड़क के किनारे पर खड़ी थी और उनके चालक तूफान के गुजरने के इंतजार में थे। बहुत मुश्किल से वह स्टेयरिंग पर नियंत्रण रखती हुई, पिता की आज्ञानुसार लगातार कार चलाती रही और 2–3 किमी आगे जाने के बाद पिता से पूछ बैठी– आपने उस समय रूकने के लिए क्यों नहीं कहा जब मैं तूफान में बड़ी मुश्किल से कार चला पा रही थी और अब आप रूकने के लिए कह रहे हैं, जबकि तूफान गुजर चुका है।

इस पर पिता ने कहा–जरा पीछे मुड़कर देखो। लड़की ने देखा तो पाया कि पीछे तूफान का वेग बढ़ गया है जबकि वह तूफान को पार कर के आगे निकल चुके है। पिता ने बेटी को समझाया– परिथितियां बेहतर होने की प्रतीक्षा में लोग जीवनभर वहीं रह जाते हैं जब जो लोग तूफान के बीच में रास्ता बनाते हुए आगे बढ़ते हैं, वे ही सफल होते हैं और अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हैं। मित्रो! सतत् रूप से किये गए छोटे –छोटे प्रयायों से बड़े से बड़ा लक्ष्य भी प्राप्त किया जा सकता है। खरगोश के समान तेज भागकर विश्राम करने से लक्ष्य की प्राति नहीं होती बल्कि कछुए के समान बिना रूके लगातार चलते रहने से ही लक्ष्य हासिल होगा। राह में बाधाएँ कितनी ही क्यों न आएं परंतु प्रयास सदैव अनवरत् होने चाहिए। चरेवैति। चरेवैति।

– सेवक प्रशान्त भैया

संस्थान का धन्यवाद

झालावाड़ के रहने वाले नरेन्द्र कुमार मीणा ने एक्सीडेंट में भले ही अपना पांव खो दिया हो लेकिन जिदंगी में आगे बढ़ने का हौसला पूरी तरह कायम है। वे कहते हैं– मैं नरेन्द्र कुमार मीणा हूँ मैं झालावाड़ राजस्थान का रहने वाला हूँ। मैं दोस्त के साथ कहीं जा रहा था और रास्ते में अचानक डिवाईडर से टकराने के कारण मेरा पैर कट गया।

मैंने टी. वी में नारायण सेवा संस्थान का नाम सुना था। मैं मेरे भाई के साथ यहां आया। आज यहां पे नारायण सेवा संस्थान में मेरा पैर लगाया गया है। इससे अब मैं अपने घर का खर्चा चला सकता हूं और खुद का खर्चा भी चला सकता हूं। और अपने परिवार का पालन– पोषण कर सकता हूं। संस्थान ने नरेन्द्र को निःशुल्क पाँव लगाकर उसकी जिंदगी को एक नयी दिशा दी है। अपनी नई जिदंगी के लिये वो संस्थान को बहुत – बहुत धन्यवाद देता है। ये दुनिया का ऐसा पहला संस्थान है, जहां बिल्कुल फ्री इलाज होता है। ऐसा संस्थान मैंने कही और नहीं देखा। नारायण सेवा संस्थान का दिल से बहुत – बहुत धन्यवाद।

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 है 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 4 जनवरी को 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। मै 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....

स्वस्थ के नुस्खे

चुकंदर का जूस पीने से डिमेंशिया यानी कमजोर मैमोरी की आशंका काफी नाइट्रेट नामक तत्व पाया जाता है जो दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद है। इससे ब्लड प्रेशर भी नियंत्रित रहता है। चुकंदर खाने से इसमें पाया जाने वाला नाइट्रेट, ब्लडप्रेशर को नियंत्रित करता है। इससे दिल की बीमारियों से बचा जा सकता है। इसमें पाया जाने वाले फाइबर, बेड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। इससे पाचन तंत्र में भी सुधार होता है। इसमें पाया जाने वाला सिलिका, ऑस्टियोपोरोसिस से भी बचाव करता है।

नारियल पानी कम कैलौरी और कम सोडियम वाले नारियल पानी में न तो कोलेस्ट्रॉल होता है और न फैट की मात्रा। यह त्वचा के भी भीतर से पोषणता प्रदान कर, पाचनतंत्र को सक्रिय बनाता है।

अदरक सब्जी में इस्तेमाल करने के साथ–साथ चाय या गर्म पानी मे मिलाकर पीने से लिवर दुरस्त रहता है।

लहसुन की चटनी या सब्जी का नियमित प्रयोग काफी फायदेमंद रहता है। लहसुन न सिर्फ रोग–प्रतिरोधक क्षमता का विकास करता है बल्कि शरीर से दूषित पदार्थ भी निकालता है।

ग्रीन टी बिना कोई भी डिटॉसीफिकेशन प्रोग्राम पूरा नहीं हो सकता। इसमें एंटीऑक्सीडेंट भरे होते हैं जो फ्री रैडिकल्स का खात्मा करते है। ग्रीन–टी फैट बर्न कर, दिमागी कार्यक्षमता को दुरस्त करती है और टाइप–2 डायबिटीज का खतरा भी घटाती है।

पके पपीते का फेसपैक सभी प्रकार की त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। फेसपैक बनाने के लिए पके पपीते के पल्प में थोड़ा सा एलोवरा मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें, फिर उसे चेहरे और गर्दन पर लगाएं और बीस मिनट के बाद ठण्डे पानी से धो लें। यह पैक, त्वचा में तेल और रूखेपन को नियंत्रित करता है।

केले में थाइमीन, राइबोलेवीन और फॉलिक एसिड के रूप में विटामिन ए और बी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है। इसके अलावा केला ऊर्जा का अच्छा स्त्रोत माना जाता है।

टमाटर का फेसपैक बनाने के लिए टमाटर के पल्प को निकालकर उसमें एक चम्मच दही और एक चम्मच ओटमील मिलाकर पेस्ट तैयार करें। तैयार पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और कुछ देर के लिए छोड़ दें और उसके बाद साफ पानी से चेहरे को साफ कर लें, इससे चेहरे पर निखार आएगा।

पीलिया रोग में सूखा धनिया, मिश्री, आँवला, गोखरू व पुनर्नवा जड़ को बराबर मात्रा में पीस लें। 1–2 चम्मच चूर्ण सुबह–शाम पानी के साथ लेने से लिवर की सूजन व पेशाब पीला व कम आने जैसी दिक्कतों में आराम मिलता है।

पेट में जलन पिसा धनिया, जीरा, बेलगिरी व नागरमोथा को समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। खाने के बाद इसे एक चम्मच पानी में लें।

मुँह में छाले होने पर एक चम्मच पिसा धनिया 250 मि.ली. पानी मे मसलकर छान लें। इससे दिन में 2–3 बार गरारे करें।

उल्टी – एक चम्मच धनिया, 2 चम्मच पानी मिश्री व एक इलायची को पीसकर खाने से लाभ होगा।

पेट में कीड़े – एक से डेढ़ चम्मच धनिया पाउडर सुबह–शाम पानी के साथ 15 दिनों तक लें। बच्चों को 1/4 चम्मच दें।

संतरे के छिलकों को सुखाकर इसका पाउडर बना लें। नींबू के रस की कुछ बूंदे मिलाकर इसकी चेहरे पर मसाज करें। इससे मुँहासे ठीक होकर, चेहरे पर चमक आती है।

चमेली के फूलों को पीसकर चेहरे पर लेप करने से 2–3 माह मे झांइयां व मुँहासे दूर हो जाते है।

हल्दी व एक चुटकी नमक दूध में मिलाकर सोते समय चेहरे पर लगाएं और सुबह गुनगुने पानी से मुँह धो लें। कुछदिनों तक लगातार ऐसा करने से चेहरे पर निखार आता है।

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

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 अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
: kailashmanav

मन के जीते जीत सदा (दैनिक समाचार-पत्र) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर (राज.) 313002
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