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-2233 • उदयपुर, बुधवार 03 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

टिकटोक को मात, किसान के बेटे का 'टनाटन' मचा रहा धूम

प्रधानमंत्री की पहल से प्रभावित होकर पिलानी निवासी युवा इंजीनियर ने टनाटन ऐप बनाया है। बहुत कम समय में इस ऐप ने लोगो की स्क्रीन पर अपनी जगह बनाई है। किसान के बेटे युवा इंजीनियर प्रवीण वर्मा का ऐप देश भर में धूम मचा रहा है। प्रवीण ने टिकटॉक की तर्ज पर खुद का ऐप बनाया है, करीब छह माह में ही देश भर में करीब 35 लाख लोगों ने डाउनलोड कर लिया। इसकी 4.3 रेटींग चल रही है।

सामाजिक सरोकार भी, शहीद परिवारों का कर रहे सहयोग : प्रवीण वर्मा बताते हैं कि ऐप से होने वाली आय का कुछ भाग सामाजिक सरोकारों में लगाया जा रहा है। सामाजिक सरोकारों के तहत कम्पनी के लाभ में से प्रत्येक महीने एक दिन की कमाई शहीद परिवारों तथा युवाओं को शिक्षा प्रदान करने में सहयोग के लिए खर्च की जाती है। किसान के बेटे प्रवीण वर्मा ने शिक्षा नगरी के बीकेबीआईईटी से बीटेक करने के बाद एक कम्पनी में नौकरी शुरू की। मगर लम्बी ड्यूटी के चलते मन नही लगा। घर आने के बाद प्रवीण ने अपने दोस्त नवीन, अजीत तथा समीर शर्मा के साथ मिलकर 'द गुरुजी' नामक एक ऐप बनाया। आर्थिक तंगी के चलते ऐप ज्यादा नहीं चल पाया। द गुरुजी से अनुभव मिला जो कुछ नया करने का इरादा किया।

बढ़ती लोकप्रियता, कर रहे निवेश : ऐप को खास तौर से भारतीय जीवन शैली एवं युवाओं के मूड को ध्यान में रख कर बनाया गया है। यूजर्स को ऐप के फिल्टर्स क्रिएटर्स बहुत पसंद आ रहे हैं। वीडियो आदि लोड करने पर कम्पनी की और से पैसा भी मिलता है। कम समय में बढ़ती लोकप्रियता से कम्पनी में विदेशी लोग पैसा इन्वेस्ट कर हिस्से खरीदने में जुटे हैं। प्रवीण बताते हैं कि ऐप के यूजर्स बढ़ने से कम्पनी अच्छा मुनाफा कमा रही है। ऐप की बढ़ती लोकप्रियता से प्रवीण में कम्पनी में विदेशी लोग निवेश कर रहे हैं। अभी हाल ही में दुबई निवासी कुछ लोगों ने कम्पनी में निवेश किया है।

क्रांतिकारी मंगल पांडे की गोसेवा से प्रभावित होकर नौकरी छोड़ दी

गौरव ओडिशा में सीएमसी पावर जनरेशन कंपनी में मैकेनिकल इंजीनियर के पद पर कार्यरत थे। उस दौरान उन्होंने क्रांतिकारी शहीद मंगल पांडे का गो–सेवा के प्रति प्रेम के बारे में लेख पढ़ा। इससे वे बहुत प्रभावित हुए और नौकरी छोड़कर अपने शहर लौट आए। गोवंश को बचाने के लिए संगठन बनाया। अब उनके नेटवर्क में सवा सौ सदस्यों की टीम है।

युवक गौरव ने तीन साल में 3000 गोवंश को बचाया : गौरव का कहना है कि वे तीन सालों में तीन हजार गोवंश की जान बचा चुके हैं। इस पर अब तक 16 लाख रुपये से अधिक खर्च हो चुके हैं। यह काम टीम के सदस्यों और शहडोल के समाजसेवियों की मदद से संभव हो रहा है। वे शहडोल में ही 15 हजार मासिक वेतन पर नौकरी करते हैं और पूरा वेतन गोसेवा के लिए दे देते हैं। गोवंश की देखभाल के लिए गोशाला भी बनाई गई है।

बचाव और उपचार : किसी गोवंश के घायल या बीमार मिलने पर उसका पूरा इलाज गोशाला में होता है। गाय के पूरी तरह स्वस्थ होने तक उसके चारा, दवाई–इलाज का इंतजाम गौरव व इनकी टीम करती है। गाय यदि किसी कुएं, सेप्टिक टैंक, नदी या तालाब में गिरकर फंस जाती है तो उसका रेस्क्यू भी इनकी टीम खुद करती है। बचाव में जितना भी धन खर्च होता है वह टीम वहन करती है।

बढ़ चुका है संस्थान का नेटवर्क : पिछले तीन सालों में संस्थान की शाखाएं शहडोल के अलावा अनूपपुर, उमरिया, रीवा, सिंगरौली, इंदौर, धार, उज्जैन और नीमच में भी खुल गई हैं। गौरव का कहना है कि संस्थान का लक्ष्य है कि 2022 तक शहडोल शहर की जितनी बेसहारा गाय हैं, उनके लिए एक भव्य गोशाला का निर्माण करना है।

जिसमें उनके आहार की व्यवस्था हो। फिलहाल शहर से सटे कल्याणपुर में गोसेवा संस्थान गोशाला और गो–अस्पताल है। इसमें अभी 52 गोवंश का इलाज किया जा रहा है। संस्थान में गोवंश की देखरेख के लिए पांच कर्मचारी तैनात किए गए हैं। कर्मचारियों को संस्थान से परिश्रमिक भी दिया जाता है।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

संस्थान द्वारा जयपुर में 33 गरीब परिवारों को राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर, एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को मकर संक्राति के पावन पर्व पर जयपुर आश्रम में निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। संस्थान मुख्यालय उदयपुर के तत्वावधान में विभिन्न आदिवासी क्षेत्रों में तथा देशभर के विभिन्न शाखाओं द्वारा निःशुल्क राशन किट वितरण कर रहे हैं। इस क्रम में जयपुर के 33 जरूरतमंद परिवारों को भी निःशुल्क राशन दिया गया। शिविर प्रभारी श्री मनीष जी खण्डेलवाल एवं मुख्य अतिथि श्रीमति लक्ष्मी जी सवेरा, विशिष्ट अतिथि श्री नाथुराम जी, श्री रवि जी वे कई महानुभाव उपस्थित थे। गणमान्य अतिथियों ने जरुरतमंद गरीब परिवारों को राशन किट बांटे । प्रत्येक किट में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल,2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि सामग्री थी। पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

पटना में नारायण सेवा संस्थान ने किया राशन किट वितरित

जरूरतमंदों की सेवा से बढ़कर कोई कार्य नहीं है। क्योंकि इससे आत्मिक खुशी का अनुभव होता है, नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग,मूक बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को मकर सक्रांति के दिन आचार्य विमल सागर दिगम्बर जैन भवन, पटना में संस्थान द्वारा 50 जरूरतमंद परिवारों को राशन किट वितरण किये। इसी दिन देशभर में अलग–अलग स्थानों पर राशन एवं कम्बल आदि सेवा कार्य किया गया। शिविर में मुख्य अतिथि डॉ. संजय कृष्ण जी सलिल (कथावाचक), विशिष्ट अतिथि श्री सचिन जी एवं श्री अरुण कुमार जी आदि कई महानुभाव उपस्थित थे। प्रत्येक किट में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल,2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि सामग्री थी। पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

गरीबों को कम्बल और राशन वितरण

14 जनवरी के दिन गरीबों की सेवार्थ अन्न एवं कम्बल वितरण के कई शिविर– आयोजित हुए जिनमें मुख्य है पटना (बिहार) उदयपुर मुख्यालय , भोपाल (म.प्र.), जयपुर (राज.), अहमदाबाद (गुजरात), वृंदावन (उ.प्र.) आदि जिसमें लगभग 400 परिवारों को खाद्य सामग्री एवं 500 कम्बल बांटी गई।

हरिद्वार (उ.प्र.) – संस्थान आश्रम के सहयोग से उत्तरायण के दिन निःशुल्क कृत्रिम अंग नाप शिविर आयोजित हुआ जिसमें संस्थान को चिकित्सक टीम ने 50 दिव्यांगों के मेजरमेंट लिए।

जयपुर (राज.)– संक्रान्ति पर सेवा की श्रृंखला में जयपुर के आरपीए रोड पर 33 राशन किट का वितरण हुआ। शिविर में श्रीमती लक्ष्मी सवेरा, श्रीरवि, श्रीनाथूराम उपस्थित रहे।

पटना (बिहार)– मिठापुर दिगम्बर जैन समाज एवं आचार्य विमल सागर दिगम्बर जैन भवन के सहयोग से पटना में राशन वितरण का कार्यक्रम हुआ जिसमें 46 राशन किट बाटे गए। शिविर के मुख्य अतिथि विद्यायक बीकापुर श्री नितिन नवीन, विद्यायक कुमराट,श्री अरूण कुमार, श्री सचिन, श्री राजीव रंजन, श्री सुरेन्द्र जी जैन, नित्यान्द मिश्रा मौजूद रहे।

अहमदाबाद (गुजरात)– श्री योगेन्द्र प्रताप एवं बबीता राघव की प्रेरणा से स्व. पारपति मेहीमल सेवारमणी के सहयोग से राशन वितरण का आयोजन दान पुण्य के पर्व संक्रान्ति पर हुआ । जिसमें मुख्य अतिथि श्री अनिल प्रकाश जी शर्मा, बल्लम धवानी, श्री शांतिलाल जी चौधरी, श्री नरेश जी, श्री आशुतोष की उपस्थिति में 20 मासिक राशन किट किए गए।

वृन्दावन– (उ.प्र.) 14 जनवरी को बांके बिहारी की पावन नगरी वृन्दावन में कथा वाचक डॉ. संजय कृष्ण सलिल जी के सानिध्य में नारायण गरीब राशन वितरण शिविर हुआ। समाज सेवी श्री सचिन की उपस्थिति में 50 खाद्य सामग्री किट बांटे गए।

सम्पादकीय

जीवन एक प्रवाह है, इसमें गतिशीलता है। इसमें यदि शारीरिक रूप से ठहराव आ जाये तो मृत्यु है ही पर मानसिक रूप से ठहराव आ जाये तो भी एक तरह से मृत्यु ही है। प्रवाह कभी रुकना नहीं चाहिये, चाहे वह वैचारिक हो या भौतिक। जैसे नदी का प्रवाह रुकता है तो पानी में विकार उत्पन्न होने लगते हैं। वैसे ही जीवन का प्रवाह रुकता है तो विविध विकार जन्मने लगते हैं।

इस प्रवाह को निरंतर बनाये रखने के लिये दो बातें महत्वपूर्ण हैं वे हैं –सेवा और सत्संग। सेवा हरेक की और सत्संग भी हरेक से।

सेवा का तात्पर्य केवल भौतिक क्रियाओं तक सीमित नहीं है, वह बाहरी भी है और भीतरी भी। ऐसे ही सत्संग भी उभयपक्षीय कार्य है। इसलिये सेवा और सत्संग का क्रम बना रहेगा तो जीवन में वैचारिक, संवेदनात्मक एवं सर्वप्रकारीय प्रवाह भी अनंत तक चलता रहेगा।

कुछ काव्यमय

जीवन की धारा को
निरंतर बहाते रहें।
नारायण का प्यारा
खुद को कहाते रहें।
जिस दिन धारा का प्रवाह
हो जायेगा अवरुद्ध।
हमारी सारी शुचिता थम कर
हमें कर देगी अशुद्ध।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

अटूट बंधन रिश्तों का

मन के सच्चे बनना। जैसे इंसान। विद्यावान बनना इंसान जी के परिवार जैसा, क्योंकि आपने भी पढ़ा होगा, मैंने तो चौथी क्लास में पढ़ा था गद्य व पद्य संग्रह आती थी, उसमें एक दोहा था :

सरस्वती के भण्डार की,
बड़ी अपूर्व बात।
ज्यों खर्चे त्यों त्यों बढ़े,
बिन खर्चे घटि जात।।

विद्या को बाँटिये, अभी चार दिन पहले की बात है, मैं एक आश्रम में गया था, वहाँ एक महिला आई। महाराज को कहा– 'महाराज, बारह साल हो गये, हमारा विवाह हुआ, मैं आपका आशीर्वाद लेने आई हूँ, हमारे बच्चा हो जाये। महाराज जी ने कहा–बेटा, ये थोड़ा प्रसाद ले ले, बाहर बैठ, अभी दूसरे सत्र में और भी भक्त आयेंगे, तू भी आ जाना। और वो प्रसाद जीमने लगी, इतना सारा प्रसाद था। जीमने लगी, लड्डू, बाटी, प्रसाद में कितनी ही चीजें थी? इतने में कुछ तीन–चार भूखे बच्चे आ गये, सोचा कि कोई जीम रही है, बोले–चाची, हमें

भी बहुत भूख लगी है, कुछ हमें भी दे दो।

कुछ नहीं, कुछ नहीं। और प्रसाद को छिपा लिया। और भूखे बच्चों को दिया नहीं। अब एक घण्टे के बाद महाराज जी का पुनः सत्संग चालू हुआ। सौ–डेढ़ सौ लोग भी आ गये, और वो महिला भी आयी, बोले–महाराज, हमारे टाबर चाहिये। महाराज ने कहा नालायक, मुफ्त का दिया हुआ प्रसाद, तू भूखे बच्चों को नहीं दे पाई। तो भगवान तुझे नौ माह का टाबर कैसे देगा? चली जा यहाँ से।

कठोर मत बनिये, अरे, हमें तो पिता जी ने कहा था।

बाँट–बाँट के खाना है,
बैकुण्ठा में जाना है।।

और हमारी छः साल की उम्र और चने लाये, दो पैसों के और उनको चटनी जैसे बाँटने लगे, शिला पर लोड़ी ले करके, पिता जी शाम को आये, अरे, वेण्डा, कैलाश। क्या कर रहा है ये? चनों को चटनी जैसे क्यों बाँट रहा है? पिता जी, आपने ही तो कहा था कि बाँट–बाँट कर खाना, बैकुण्ठा में जाना। अरे कैलाश, तू समझा नहीं, वेण्डा हो गया है क्या ? बाँटने का मतलब है–इन भूखों को खिला, इन प्यासों को पानी पिला, इन बीमारों को दवाई दे, इन निराशों को आशा दे, इन लड़खड़ाते को सहारा दे, इन प्रज्ञाचक्षु को सड़क पार करवा दे, इस गूंगे बच्चों को मुसकुराहट दे दे।

जो करते है धन का,
जनहित में उपयोग।
कहलाते संसार में,
दानवीर वे लोग।।

–कैलाश 'मानव'

बिना दान दिये नहीं सुधरता परलोक

राजा श्वेत ने जिस लगन से राज्य का संचालन किया था, उससे भी अधिक लगन से हजारों वर्ष तक तपस्या की। उत्तम तपस्या के प्रभाव से उन्हें ब्रह्मलोक की प्राप्ति हुई। वहाँ सब तरह की सुख–सुविधा मिली, किन्तु भोजन का कोई प्रबन्ध न था। भूख के मारे उनकी इन्द्रियाँ विकल हो गयीं। उन्होंने ब्रह्माजी से पूछा कि यह लोक भूख–प्यास से रहित माना जाता है फिर किस कर्म से मैं भूख से सतत् पीड़ित रह रहा हूँ।

विदर्भ देश में श्वेत नामक राजा राज्य करते थे। कुछ ही दिनों में राजा के मन में वैराग्य हो गया। तब वे अपने भाई को राज्य सौंपकर वन में तपस्या करने चले गये। उन्होंने जिस लगन से राज्य का संचालन किया था, उससे भी अधिक लगन से हजारों वर्ष तक तपस्या की।

उत्तम तपस्या के प्रभाव से उन्हें ब्रह्मलोक की प्राप्ति हुई। वहाँ सब तरह की सुख–सुविधा मिली, किन्तु भोजन का कोई प्रबन्ध न था। भूख के मारे उनकी इन्द्रियाँ विकल हो गयीं। उन्होंने ब्रह्माजी से पूछा कि यह लोक भूख–प्यास से रहित माना जाता है फिर किस कर्म के विपाक से मैं भूख से सतत् पीड़ित रह रहा हूँ। ब्रह्माजी ने कहा – वत्स !

मृत्युलोक में तुमने कुछ दान नहीं किया, किसी को कुछ खिलाया नहीं, वहाँ बिना कुछ दान दिये परलोक में खाने को नहीं मिलता। भोजन से तुमने केवल अपने शरीर को पाला है, इसलिये उसी मुर्दे शरीर को वहाँ जाकर खाना पड़ेगा। इसके अतिरिक्त तुम्हारे भोजन का और कोई मार्ग नहीं है। तुम्हारा वह शव अक्षय बना रहेगा। सौ वर्ष बाद महर्षि अगत्स्य तुम्हारा उद्धार करेंगे। ठीक सौ वर्ष बाद देवयोग से महर्षि अगत्स्य सौ योजना वाले उस विशाल वन में जा पहुँचे। वह जंगल बिल्कुल सुनसान था। वहाँ न कोई पशु था, न पक्षी। उस वन के मध्य में चार कोस लम्बी एक झील थी।

अगस्त्य जी को उसमें एक मुर्दा दिख पड़ा। उसे देखकर महर्षि सोचने लगे कि यह किसका शव है ? यह कैसे मर गया। इसी बीच आकाश से एक अद्भुत विमान उतरा। उस विमान से एक दिव्य पुरूष निकला।

वह झील में स्नान कर उस शव का मांस खाने लगा। भरपेट मांस खाकर वह सरोवर में उतरा और उसकी छटा निहारकर फिर स्वर्ग की ओर जाने लगा।

महर्षि अगस्त्य ने उससे पूछा –देखने में तो तुम देवता मालूम पड़ते हो, किन्तु तुम्हारा यह आहार बहुत ही घृणित है। तब उस स्वर्गवासी पुरूष ने अपना पूरा वृतान्त कह सुनाया, और यह भी बताया कि हमारे सौ वर्ष पूरे हो गये हैं। पता नहीं महर्षि अगस्त्य मुझे कहाँ कब दर्शन देंगे, और मेरा उद्धार होगा ?

अगत्स्य ने कहा "मैं ही अगस्त्य हूँ।" बताओ तुम्हारा क्या उपकार करूँ? तब उसने कहा– मैं अपने उद्धार के लिये आपको एक अलौकिक आभूषण भेंट करता हूँ। इसे आप स्वीकार कर मेरा उद्धार करें। निर्लोभ महर्षि ने उसके उद्धार के लिए उस आभूषण को स्वीकार कर लिया। आभूषण के स्वीकार करते ही वह शव अदृश्य हो गया और उस पुरूष को अक्षयलोक की प्राप्ति हुई।

इच्छा तो है इस चमन को
गुलजार कर दूँ!
कुछ नहीं तो रास्ते का
खार ही साफ कर दूँ।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

इसी बीच 1995 के अन्त में कैलाश पर एक और वज्रपात हो गया। पिता का साया तो कब से सिर से उठ चुका था, उसे प्राणों से भी अधिक प्यार करने वाली मां भी साथ छोड़कर चली गई। सोहनी के गाल ब्लेडर में पथरी हो गई थी। अहमदाबाद जाकर ऑपरेशन भी कराया मगर उसके प्राण नहीं बच सके। कैलाश के मन को भारी चोट पहुँची।

इस बीच पौष्टिक आहार तथा वस्त्र वितरण का कार्य अत्यन्त सुगमता से चल रहा था क्यूंकि यह व्यय साध्य नहीं था, सारी सामग्री मिल जाती थी, मफत काका ट्रकें भेज देते, गेहूं दान में मिल जाता मगर अस्पताल चलाना ऐसा सुगम कार्य नहीं था। यह अत्यन्त व्यय साध्य था। कैलाश बराबर चिन्तित रहता कि अस्पताल शुरु तो कर दिया है मगर यह चलेगा कैसे।

1996 की बात है। सेवाधाम का प्रथम भवन बन गया था। सौ के करीब अनाथ बच्चे हो गये थे, धनसंग्रह हेतु वह कोंकण क्षेत्र का दौरा कर रहा था। रायगढ़ से छोटी मारुति कार ली, उसमें 4 व्यक्ति बैठकर रत्नागिरी जा रहे थे। भीषण जंगल का इलाका था, चलते चलते रास्ता भटक गये, शाम का धुंधलका छाने लगा था, अंधेरा होने के पहले गंतव्य पर नहीं पहुंचे तो जंगल में हिंसक पशुओं का ग्रास बनने की आशंका सबके मन में घिर आई थी। सही रास्ता नहीं मिल पा रहा तो एक राहगीर से पूछा कि रत्नागिरी के लिये किधर जायें, उसने जो रास्ता बताया उसकी सड़क खराब नजर आ रही थी, ड्राइवर को आशंका थी कि कहीं हम गलत दिशा में तो नहीं जा रहे मगर उस राहगीर की बात पर यकीन करते हुए आगे बढ़ते रहे। जंगल घना होता गया, पशुओं की आवाजें भी निरन्तर आ रही थी, सब भगवान का स्मरण करते हुए इस कठिन रास्ते के शीघ्र समाप्त होन की प्रार्थना कर रहे थे तभी गाड़ी एक जगह आकर रूक गई। सामने नाला था, इधर–उधर अन्य कोई मार्ग नहीं था, सिवाय वापस पीछे लौटने के अन्य कोई विकल्प भी नहीं था। गाड़ी पीछे लौटाने की कोशिश की तो रास्ता इतना संकड़ा था कि यह संभव नहीं हो पा रहा था, ज्यादा कोशिश करते तो गाड़ी के नाले में गिरने की संभावना थी। अन्धेरा बढ़ गया था, सबकी धुकधुकी बढ़ गई, तभी एक टोर्च की चुंधियाती रोशनी उनकी आंखों में पड़ी। सब घबरा गये। ज्यूं ही टोर्च बंद हुई और रोशनी बुझी, एक भयावह चेहरे के व्यक्ति को अपने सामने देख सबकी घिग्घी बंध गई।

अंश–172

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।

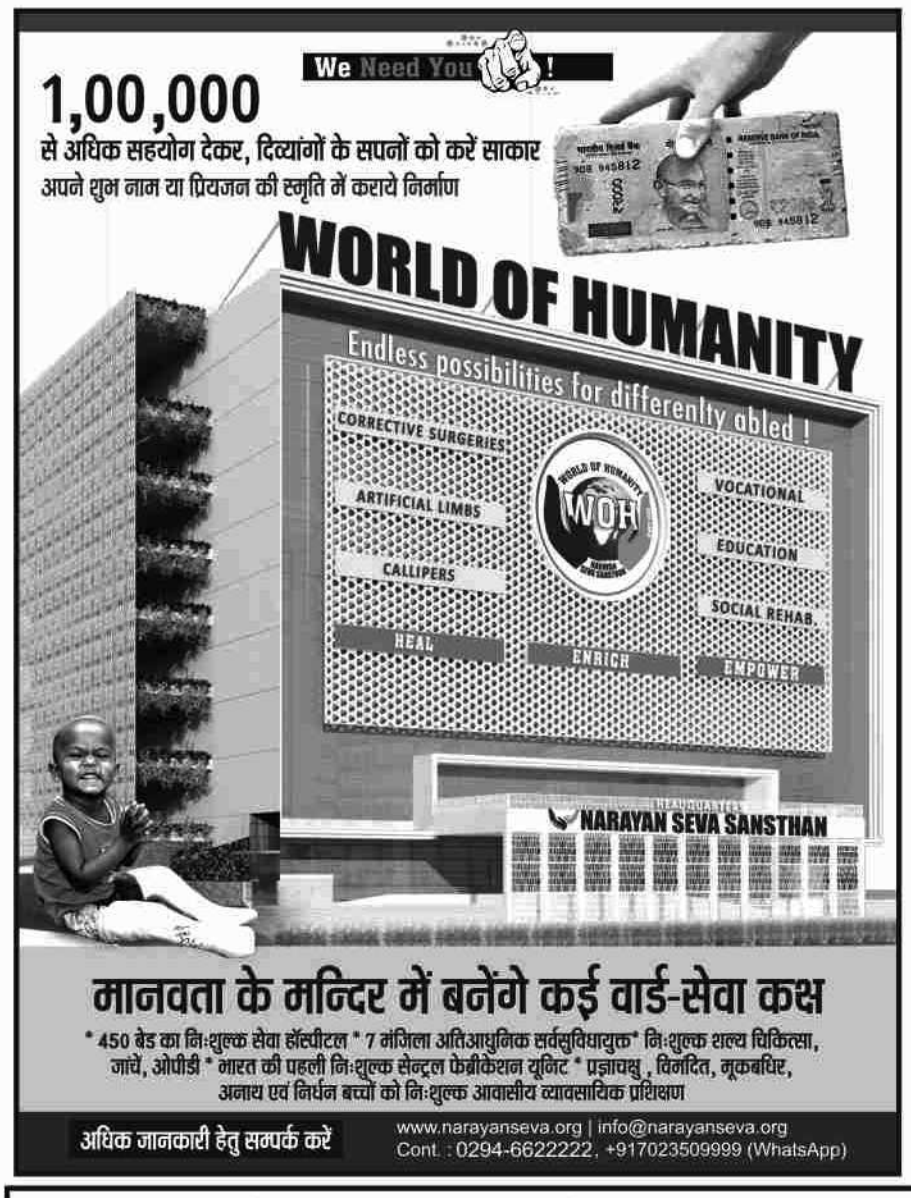
अनुभव अमृतम्

जो शक्ति रामकृष्ण परमहंस में थी। जिन्होंने विवेकानन्द को छूते ही माथे पर हाथ रखा, एक विद्युत के आध्यात्मिकता का करन्ट नरेन्द्र नाम के एक महापुरुष जिनको बाद में दुनिया ने स्वामी विवेकानन्द जी के नाम से जाना। उनमें ज्ञान का प्रकाश फैल गया। शिकागो में बहनों और भाइयों जिस भारत ने शून्य दिया। जिस भारत ने वेद दिए। वेदांग, उपनिषद् दिये 100 शास्त्र दिये। जिस भारत में रामचरित मानस के बारे में लिखा कि तिया चढ़े, चढ़े पियातु। पहले नारी को सम्मान दो, तिया चढ़ाया नाव में फिर आप स्वयं चढ़े। ऐसे शक्तिपात की साधना की परम्परा के परम पूज्य प्रभु बा से जब प्रार्थना की। उनकी परम् कृपा से हमारे अनन्य भ्राता विचारों से एक साधा जीवन उच्च विचार। 1980 में आमेट में पूज्य राजमल जी भाईसाहब की कृपा से प्रथम परिचय हुआ। उस समय रांका केबल रतन जी रांका साहब दानवीर भामाशाह उनका प्रथम मिलन हुआ। ये स्नेह भगवान की परम् कृपा से बढ़ता चला गया। अभी कुछ समय पहले जब यूनिवर सिटी के पास में केशव नगर में प्रथम बार दर्शन करने के लिए हाजिर हुआ। पास के कक्ष में बैठे। मेरे मन में पूरे शरीर में तरंगें दौड़ने लगी। सूक्ष्म अनुभूतियाँ रोम–रोम से उठे तरंगें और मुझे लगा आश्चर्य जनक तभी तो जब साधना में बैठते है। संवेदनाओं को चाहते हैं। मन को ले जाते है तो संवदेनाओं का आभास होता है।

छूट हाथ से जाय पर, मन से छूटे नाय।।
नाशवान की लालसा, आसक्ति कहलाय।।

यहाँ सहज भाव से होने लगा, और पास के कक्ष में प्रणाम करने के लिए उनको हाजरी दी। मन गद्गद् हो गया। वात्सल्य भाव, प्रार्थना की आपश्री नारायण सेवा संस्थान् में पधारे, जहाँ नर के रुप में नारायण ऐसे दिव्यांग कोई असम से आया, कोई बिहार से आया उनको आशीर्वाद देवें। भारत के हर जिले के बच्चे आपके दर्शन करके प्रसन्न होंगे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 53 (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 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