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-2627 • उदयपुर, शनिवार 05 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

मानसा (पंजाब), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

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

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 सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 6 फरवरी 2022 को रीना देवी मेमोरियल हॉस्पीटल एन.एच.2 देवकली मोहनियॉ, जिला कैमूर (बिहार), में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रीना मेमोरियल हॉस्पीटल ट्रस्ट मोहनियॉ एवं तान्या विकलांग सेवा संस्थान कैमूर रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 80, कृत्रिम अंग माप 15, कैलिपर माप 16, की सेवा हुई तथा 10 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री डॉ. राजेश जी शुक्ला (तान्या विकलांग सेवा संस्थान), अध्यक्षता श्रीमान् डॉ. अविनाश कुमार सिंह जी (मैनेजिंग डॉयरेक्टर), विशिष्ट अतिथि

श्रीमान् प्रेम शंकर जी पाण्डेय (हेड ऑपरेशन एण्ड एडमिनिस्ट्रेटर) रहे।

कैलीपर्स माप टीम में श्री डॉ. पंकज जी (पी. एन.डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री लालसिंह भाटी जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुर सिंह जी मीणा, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

शेगाँव, बुलढाणा (महाराष्ट्र), दिव्यांग जाँच-चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा के लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है। 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 सतत् कर रहा है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 6 फरवरी 2022 को माहेश्वरी भवन, शेगाँव जिला बुलढाणा (महाराश्ट्र) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब शेगाँव, महाराष्ट्र रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 470, कृत्रिम अंग माप 155, कैलिपर माप 27, की सेवा हुई तथा 29 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् डॉ. आनन्द जी झुनझुनवाला (जिला गर्वनर रोटरी), अध्यक्षता श्रीमान् नंदलाल जी मुदंड़ा (शाखा प्रेरक शेगाँव), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् डॉ.पी.एम. भुतड़ा (असिस्टेंड गर्वनर रोटरी), श्रीमान् दिलीप जी भुतड़ा (डॉक्टर), श्रीमान् आशीश जी टिबड़ेवाल (रोटरी सचिव) रहे। कैलीपर्स माप टीम में डॉ. वरुण जी (ऑर्थोपेडिक), श्री नेहांश जी मेहता, रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डो.), शिविर टीम में श्री मुकेश कुमार जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री देवीलाल जी मीणा, श्री हरीश जी रावत (सहायक), श्री भगवती लाल जी पटेल (टेक्नीशियन) ने भी सेवायें दी।

जरूरी है धैर्य

धैर्य हमारी कमजोरियों को दूर करने में मददगार है। ईश्वर हमें खुद को बदलने के लिए समय देते हैं। वे हमारे लिए हमेशा नई संभावनाओं को खोलते है। जब हम गिरते है, तो वे हमें उठाते हैं। जब हम रास्ता भटकने के बाद ईश्वर के पास लौटते हैं, तो वे खुली बाहों से हमारा इंतजार करते हैं। उनके प्यार को नहीं तौला जा सकता, ईश्वर हमें नए सिरे से शुरूआत करने की हिम्मत देते हैं। धैर्य कमजोरी का संकेत नहीं हैं, जब सब खो जाए तो भी अपने अंदर की अच्छाई को बनाए रखें। थकान और बैचेनी को दूर करते हुए आगे बढ़ते रहें। यह भी हो सकता है कि हमारे जीवन मे आशा धीरे–धीरे घटती चली जाए। फिर भी हमें धैर्य रखना होगा और ईश्वर पर भरोसा रखना होगा, क्योंकि वे सबका ध्यान रखते हैं। अपने जीवन में हतोत्साहित होने की बजाय, इसे याद रखने से हमें अपने लक्ष्य के लिए डटे रहने और अपने सपनों को फिर से जीवित करने में मदद मिल सकती है। कोई भी निर्णय जल्दबाजी मे नहीं किया जाना चाहिए। शांति को बनाये रखने के लिए और स्थितियों को सुलझाने के लिए बेहतर समय की प्रतीक्षा करने की आवश्कता होती है। इसलिए हमेशा धैर्य को बनाएं रखें।

सद्गुरु मिले तो बंधन छूटे

एक पंडित रोज रानी के पास कथा करता था। कथा के अंत में सबको कहता कि '''राम कहे तो बंधन टूटे'। तभी पिंजरे में बंद तोता बोलता, '' यूँ मत कहो रे पंडित झूठे''। पंडित को क्रोध आता कि ये सब क्या सोचेंगे, रानी क्या सोचेगी ? पंडित अपने गुरु के पास गया, गुरु को सब हाल बताया। गुरु तोते के पास गया और पूछा तुम ऐसा क्यों कहते हो? तोते ने कहा– मैं पहले खुले आकाश में उड़ता था। एक बार मैं एक आश्रम में जहाँ सब साधु–संत राम–राम–राम बोल रहे थे, वहां बैठा तो मैंने भी राम–राम बोलना शुरू कर दिया। एक दिन मैं उसी आश्रम में राम –राम बोल रहा था, तभी एक संत ने मुझे पकड़ कर पिंजरे में बंद कर लिया, फिर मुझे एक–दो श्लोक सिखाये।

आश्रम में एक सेठ ने मुझे संत को कुछ पैसे देकर खरीद लिया। अब सेठ ने मुझे चांदी के पिंजरे में रखा, मेरा बंधन बढ़ता गया। निकलने की कोई संभावना न रही। एक दिन उस सेठ ने राजा से अपना काम निकलवाने के लिए मुझे राजा को गिट कर दिया, राजा ने खुशी–खुशी मुझे ले लिया, क्योंकि मैं राम–राम बोलता था। रानी धार्मिक प्रवृत्ति की थी तो राजा ने रानी को दे दिया। अब मैं कैसे कहूं कि ''राम–राम कहे तो बंधन छूटे।

तोते ने गुरु से कहा आप ही कोई युक्ति बताएं जिससे मेरा बंधन छूट जाए। गुरु बोले– आज तुम चुपचाप सो जाओ, हिलना भी नहीं। रानी समझेगी मर गया और छोड़ देगी। ऐसा ही हुआ। दूसरे दिन कथा के बाद जब तोता नहीं बोला, तब संत ने आराम की सांस ली। रानी ने सोचा तोता तो गुमसुम पडा है, शायद मर गया। रानी ने पिंजरा खोल दिया, तभी तोता पिंजरे से निकलकर आकाश में उड़ते हुए बोलने लगा '''सद्गुरु मिले तो बंधन छूटे'''। अतः शास्त्र कितना भी पढ़ लो, कितना भी जाप कर लो, लेकिन सच्चे गुरु के बिना बंधन नहीं छूटता।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

सेवा धर्म महान है, अति प्राचीन विचार
सेवारत इन्सान ही, समझा जीवन सार।

जमना जी के पार उतरे। वहाँ वाल्मीकी जी के आश्रम में, भगवान पधारें। उसके पहले रामचरितमानस में एक तापस का वर्णन आता है। एक तापस आया, तापस का नाम नहीं आया। तपस्या जो करे वो तापस। साधना करे वो साधक। तपस्या शरीर से भी होती है, तपस्या मन से भी होती है और तपस्या धन से भी होती है।

कभी धनवान है इतना,
कभी इन्सान निर्धन है
कभी सुख है, कभी दुःख है,
इसी का नाम जीवन है
जो मुश्किल में ना घबराये,
उसे इन्सान कहते है।
पराया दर्द अपनाये उसे
इन्सान कहते है।

इन्सानियत की परिभाषा। तापस ने इन्सानियत की परिभाषा की। शरीर से तपस्या करे। हमने तो कुंभ में, आपने भी दर्शन किये होंगे। एक पैर पर खड़े है, बारह साल से, किन्हीं ने एक हाथ ऊँचा कर रखा है, हाथ सूजकर बड़ा हो गया। दूसरे हाथ के बजाय छः गुना मोटा हो गया है। धन्यवाद है उनको। कोई पंचाग्नि में तपते है। जून के महिने में पाँच तरफ यज्ञ की संविदा, प्रज्जवलित कर रखी है, बीच में बैठे है। अच्छा है, शरीर का तप भी अच्छा ही है। परन्तु मन का तप कर ले। मन को मैला करने से रोक दे। मन को विकारों से दूर करने के लिये रोक दे।

सम्पादकीय

सामाजिक सेवा मनुष्य का कर्तव्य है। सही में कहें तो यह ऋणमुक्ति का एक उपाय है। व्यक्ति जब जन्म लेता है तो वह माता–पिता से पालित होता है किन्तु उसके सीखने का क्रम समाज से ही विकसित होता है। यह ठीक है कि पहली गुरु माँ होती है पर समाज भी व्यक्ति के लिये प्रारंभिक पाठशाला ही है। समाज के सहयोग व सदाशयता से ही वह कई बातें, आदतें, व्यवहार सीखता है। उसका वातावरण, पर्यावरण उसे कई बातें सिखाता है। यह ज्ञान हरेक व्यक्ति पर समाज का ऋण है। इस ऋण से मुक्ति के लिये जब भी अवसर मिले तो व्यक्ति को प्रयास करना ही चाहिये। ऋण से मुक्त हुए बिना जीवन से भी मुक्ति संभव नहीं है। ऐसी दशा में समाज का ऋण भी व्यक्ति को उतारना ही चाहिये। सामाजिक ऋण से उऋण होने के लिये उसे अपने स्वभाव व रूचि के अनुसार सामाजिक सेवा का क्षेत्र चुनना चाहिये। वह शिक्षा, चिकित्सा, प्रेरणा अर्थ या कुछ भी हो सकता है।

कुछ काव्यमय

देव, पितृ व गुरु ऋण
सदियों से माने गये हैं।
पर सामाजिक ऋण के
विचार भी नहीं नये हैं।
इनसे मुक्त होकर ही
हम पूर्णता पा सकते हैं।
ईश्वर के चरणों में
उऋण होकर जा सकते हैं।

अपनों से अपनी बात

सेवा महायज्ञ में आहुति

परमार्थ की भावना जब उत्पन्न होती है, तो अपना सब कुछ देने को तत्पर हो जाती है। जीवन साथी का सहयोग मिलने पर यह और भी स्तुत्य हो जाती है। माघ विद्वान कवि थे एवं प्रतिभावान भी। अपनी अद्‌भुत काव्य शक्ति के बल पर उन्होंने कमाया भी बहुत। इतने पर भी वे कभी सम्पन्न न बन सके। जो हाथ आया वह अभावग्रस्तों, दुःखी–दरिद्रों की सहायता के लिए बिखेर दिया।

एक बार उस क्षेत्र में दुर्भिक्ष पड़ा। कवि ने अपनी सम्पदा बेचकर वहां के दीन–दरिद्रों की अन्नपूर्ति के लिए लगा दिया। मात्र उनका नवरचित काव्य घर में शेष रह गया था। सोचने लगे इसके बदले कुछ पैसा मिला जाये तो उसे भी समय की आवश्यकता पूरी करने के लिए लगा दिया जाय। माघ और उनकी धर्म पत्नी लम्बी पैदल यात्रा करके राजा भोज के दरबार में पहुँचे। एक अपरिचित महिला द्वारा काव्य, बेचने की दृष्टि से प्रस्तुत किया गया। काव्य के कुछ पृष्ठ उलटते ही राजा दंग रह गया। उन्होंने मुक्त हस्त से उसका पुरस्कार दिया। जो मिला उसे लेकर मार्ग में फिर वही दुर्भिक्षग्रस्त क्षेत्र मिले, वहीं से बांटना चालू किया।

आपका यह संस्थान दुर्भिक्ष रूपी पोलियो विकलांगों के लिए जो कर रहा है, वह है –समुद्र में बूंद के समान। इस भगवत कार्य में आपश्री की धनरूपी लक्ष्मी द्वारा आहुति की वैसे ही आवश्यकता है –जैसे दुर्भिक्षग्रस्त क्षेत्र में अन्न की।

संस्थान के कई दानदाता इस महायज्ञ में सुदूर रहते हुए भी अपनी आहुतियाँ दे रहे हैं –पुण्य का संग्रह कर रहे हैं –यदि आपश्री अभी तक नहीं जुड़ पाये है किसी कारण से तो अभी जुड़ जाइये –अन्तःकरण में उठे विचारों को दबाइये मत। दीजिये –सेवा में अपना सहयोग।

– कैलाश 'मानव'

कर्त्तव्यपालन

हॉलीवुड की मशहूर अभिनेत्री एना बेहद खूबसूरत और अपने समय की सबसे लोकप्रिय अदाकारा थी। उसके जीवनकाल में एक समय ऐसा भी आया, जब उसकी शादी हुई और एक पुत्र–रत्न की प्राप्ति हुई।

वह अपने परिवार के साथ अत्यन्त प्रसन्न थी। कुछ समय पश्चात् उसके पति की मृत्यु हो गई। अब एना का सारा समय अपने पुत्र की देखभाल में ही बीतता। वह अपने पुत्र का लालन – पालन अत्यन्त लाड़–प्यार से करती। वह अपने पुत्र के मोह में इतनी आसक्त थी कि पुत्र के थोड़े से भी कष्ट पर वह बहुत बेचैन हो उठती।

एक दिन एक बीमारी से उसके पुत्र की अचानक मृत्यु हो गई। पुत्र की मृत्यु के शोक में एना ऐसी डूबी कि मानसिक अवसाद का शिकार हो गई। उस कुछ भी अच्छा नहीं लगता।

वह अपने पुत्र के ही विचारों में खोई रहती, फिल्मों में काम करना बंद कर दिया। धीरे–धीरे उसके शरीर की कांति जाती रही। अब उसे फिल्मों में काम मिलना बंद हो गया और उसकी आर्थिक स्थिति भी दिनों–दिन कमजोर हो गई। उसकी यह हालत उसकी एक सहेली से देखी नहीं गई। वह एना को एक फकीर बाबा के पास ले गयी। उसने फकीर को एना के बारे में सब बताया और फकीर बाबा से विनती की कि एना को ठीक कर दें।

फकीर बाबा ने सारा वृतान्त सुना, एना की स्थिति देखी, खड़े हुए और एना का हाथ पकड़ कर उसे एक अनाथालय में ले गए।

वहाँ उन्होंने एक अनाथ बच्चे का हाथ एनाके हाथ में रखा और बोले– इस बच्चे को अपना पुत्र ही समझो और इसका लालन–पालन बिल्कुल वैसे ही करो, जैसे तुम अपने बच्चे का करती थी।

मोह–आसक्ति से दूर रहकर, अपेक्षाओं से रहित होकर और इस बच्चे के प्रति केवल माँ का कर्त्तव्यपालन करना और कुछ मत करना। एना ने फकीर बाबा की सलाह का पूर्ण रूप से पालन किया और वह धीरे–धीरे ठीक हो गई। मोह–आसक्ति से दूर रहकर केवल कर्त्तव्यपालन की दृष्टि से ही प्रत्येक रिश्ते को निभाना, यही सुख का मार्ग है।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

डॉ. राम कुमार अग्रवाल जो डा. आर.के. अग्रवाल के नाम से जाने जाते थे, प्रदेश के प्रसिद्ध शल्य चिकित्सक थे। वे बनेड़ा के रहने वाले थे। उनके सेवा भाव व परोपकार के किस्से दूर दूर तक दोहराये जाते थे। शिवनारायण अग्रवाल यूं तो कैलाश के दूर का रिश्तेदार था पर उनका सम्बन्ध मित्रता का ज्यादा हो गया था। शिवनारायण ने कैलाश का परिचय डॉ. अग्रवाल से कराया तो वह उनसे बहुत प्रभावित हो गया और मन में एक ललक सी जगी कि इनकी तरह जन सामान्य की सेवा कर दीन दुखियों के दर्द हरने का प्रयास किया जाये।

डॉ. अग्रवाल बीकानेर चिकित्सालय में पदस्थापित थे पर इन दिनों छुट्टियों में वे घर आये हुए थे। छुट्टियां भले ही काम काज से ली हो मगर सेवा कार्य में कैसी छुट्टी ? वे भीलवाड़ा आ जाते और जेल में जाकर कैदियों के साथ सत्संग करते, उन्हें ज्ञान की कहानियां सुनाते हुए अच्छे लोगों से प्रेरणा लेने को कहते। कैलाश को जब इसका पता लगा तो उसे अचरज हुआ कि जेल में कैसा सत्संग? वह डॉ. साहब के साथ जेल जाने लगा और अपनी आंखों से देखा कि किस तरह 800 से अधिक कैदी एक ही जाजम पर बैठ कर अत्यन्त तन्मयता से डा. साहब की बातें सुनते थे। जेलर तथा अन्य अधिकारी व कर्मचारी भी उनके साथ उसी जाजम पर एक तरफ बैठ जाते थे। डॉ. साहब कैदियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहते थे कि आप सब भी महान हो मगर किसी गलती के कारण यहां आये हो। सभी कैदियों से वे संकल्प कराते कि यहां से वापस जाने के बाद ऐसी गलती वापस नहीं दोहराएंगे।

कैलाश के पिता की अजमेर के प्रज्ञा चक्षु स्वामी शरणानन्द महाराज में गहरी आस्था थी। वे जीवन के चार सूत्र बताते थे –सुख में उदारता, दुःख में त्याग, करने में सावधान व होने में प्रसन्नता। कैलाश ने ये चार सूत्र अपने पिता से सीखे और अपने जीवन में अपनाये। दुःख में त्याग कैसे करें उसकी समझ में नहीं आया तो बताया गया कि जो चीज आपके पास नहीं है उसकी लालसा का त्याग करो।

अंश - 024

उम्मीद लेकर आई इशरत, ठीक हो गई

हिमाचल प्रदेश के पोन्टा गाँव (जिला–सिरमौर) के ट्रान्सपोर्टर मोहम्मद इकबाल – बतूल बेगम की 25 वर्षीय बेटी इशरत जब तीन साल की थी, पोलियो रोग की चपेट में आ गई। सहारनपुर (उ.प्र.) में लगातार दो माह तक इलाज भी करवाया पर फर्क नहीं पड़ा। आस्था चैनल पर नारायण सेवा संस्थान के पोलियो चिकित्सा कार्यक्रम को देखकर उदयपुर जाने का मानस बनाया। इशरत के साथ आए उनके सैनिक भाई इम्तियाज हाशमी ने बताया कि संस्थान के अस्पताल में जाँच के बाद ऑपरेशन हो गया। कुछ दिन बाद डॉक्टरों ने दूसरे ऑपरेशन की जरूरत बताते हुए तारीख दी। पहले ऑपरेशन के बाद काफी सुधार हुआ। पाँव की मोटाई बढ़ी और अस्थि–संधि (जोड़) खुलने से उठने–बैठने में आराम मिलने लगा। यह किसी चमत्कार से कम न था। दूसरा ऑपरेशन हो चुका है। स्थिति में और सुधार हुआ है।

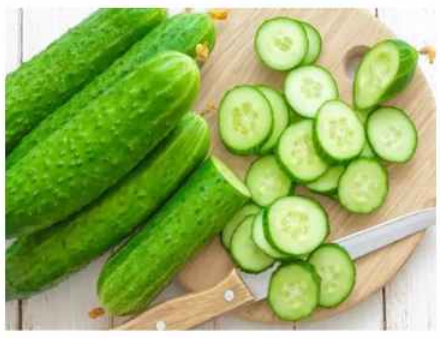
ऊर्जा को पहचानें

हमारे पास हर वक्त दो ही तरह की ऊर्जा हर समय मौजूद रहती है, नकारात्मक और सकारात्मक। यह जगत एवं संपूर्ण ब्रह्माण्ड ऊर्जा सकारात्मक। यह जगत एवं संपूर्ण ब्रह्माण्ड ऊर्जा का भण्डार है। हमारा अस्तित्व ऊर्जा के अक्षय और क्षय पर ही निर्भर है। यह नियम सिर्फ हम मुनष्यों पर ही नहीं, बल्कि जगत के प्रत्येक जीव और जीवंत वस्तु पर लागू होता है। तुम खूब पूजा–पाठ करते हो, नियम–अनुशासन का पालन करते हो तब भी तुम्हारा व्यापार पुरजोर प्रयास के बावजूद प्रगति नहीं कर पा रहा है, तुम्हें और तुम्हारे परिजनों को बीमारियां घेर रही है, तरक्की के लिए प्रयास तो खूब करते हो, लेकिन कामयाबी नहीं मिल मिल रही। उदासीनता मन पर हावी हो गई है। आखिर तुम्हारे जीवन में यह नकारात्मक परिस्थितियां क्यों निर्मित हो रही है ? यदि तुम्हारे जीवन में ऐसा कुछ असामान्य घट रहा, तो इसका एकमेव कारण यही है कि तुम्हारे जीवन में नकारात्मक ऊर्जा का प्रवेश हो चुका है। कहां से आई यह नकारात्मक ऊर्जा तुम यदि अपने आस–पास नजर डालोगे तो तुम्हें उत्तर भी मिल जाएगा। पुराना सामान, अनुपयोगी, वस्तुएं जैसे बंद घड़ी, काले पड़ चुके कलश सिर्फ साल में एक बार दीवाली के समय ही जाले साफ करने के काम आने वाली झाड़ू और टूटी चप्पलें जैसी तमाम वस्तुएं तुमने अपने घर के स्टोर रूम या छत पर इकट्ठी कर रखी है, यही वस्तुएं नकारात्मक ऊर्जा का संचार कर रही है और तुम्हारे जीवन को कुप्रभावित कर रही है।

फल–सब्जियों को कैसे रखें?

बाजार से फल और सब्जियां लाकर एक–साथ डलिया या फ्रिज में रख देते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि कुछ फल और सब्जियां साथ रखने से खराब हो जाती हैं। इन्हें कैसे रखना है आइए जानते हैं.....

1. खीरा अलग रखें



इसे किसी फल या सब्जी के साथ न रखते हुए अलग रखें। खासतौर पर तरबूज, केला या टमाटर के साथ नहीं रखें तो बेहतर है। फल एथिलीन गैस छोड़ते है जिससे खीरा जल्दी खराब हो जाता है। अगर फ्रिज में भी रख रहे हैं तो खीरा इनसे अलग रखें।

2. सेब और संतरा

इन्हें एक–साथ रखने के बजाय सेब को फ्रिज में रखें। वहीं संतरे को खुले में रखें। संतरा मैश बैग में रखें ताकि इससे हवा आर–पार होती रहे। मैश बैग कपड़े की जाली से बना हुआ होता है।

3. आलू और प्याज

अमूमन घरों में आलू और प्याज एक ही डलिया में रख देते हैं। प्याज आलू को जल्दी खराब कर देता हैं ऐसे में इन्हें खुला तो रखें पर अलग–अलग रखें। आलू कागज के बैग में रख सकते हैं इससे ये लंबे समय तक सुरक्षित रहेंगे। प्याज के साथ लहसुन रख सकते हैं।

4. टमाटर खुला रखें

फ्रिज में टमाटर बेस्वाद हो जाते हैं। इन्हें डलिया में रखकर खुला रखें। उपयोग किया हुआ आधा टमाटर भी फ्रिज में नहीं रखें। कोई भी फल या सब्जी फ्रिज में खुली रखने पर इनमें बैक्टीरिया पनप जाते हैं, जो सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

5. कद्दू और सेब

अगर सेब और कद्दू एक साथ रखते हैं तो इन्हें अलग–अलग रखें। सेब से कद्दू जल्दी खराब हो जाता है। कद्दू को हमेशा कमरे के सामान्य तापमान से ठंडे स्थान पर रखें पर फ्रिज जितना ठंडा भी नहीं। हालांकि कद्दू हमेशा कम मात्रा में ही खरीदना चाहिए।

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

श्री गणेशाय नमः

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

दिव्यांग एवं निर्धन कन्याओं के बनें धर्म माता-पिता

पूर्ण कन्यादान (प्रति कन्या)
₹ 51,000

आंशिक कन्यादान (प्रति कन्या)
₹ 21,000

पाणिग्रहण संस्कार (प्रति जोड़ा)
₹ 10,000

मेहंदी रस्म (प्रति जोड़ा)
₹ 2,100

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Donate via UPI
Google Pay PhonePe Paytm
narayanseva@sbi

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालयः 483, 'सेवाधाम' सेवा नगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, भारत

+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999

अनुभव अमृतम्

टीडी दि. 06.03.1988 रोगी सेवा 276, अन्य सेवा 1240

कोटड़ा दि. 13.03.1988 रोगी सेवा 288, अन्य सेवा 1486

फलासिया दि. 20.03.1988 रोगी सेवा 300, अन्य सेवा 1450

गोरियाहरा दि. 27.03.1988 रोगी सेवा 285, अन्य 1310

सारा काम प्रभु की कृपा से हुआ, और भी काम प्रभु करवायेगा। सारा जगत अपना है। नदियाँ अपना जल नहीं पीती, वृक्ष अपने फल नहीं खाते,

अपने तन का, मन का, धन का
करे जो दूजों को दान रे
वो सच्चा इंसान है,
इस धरती का भगवान है।

मैं बार–बार कहता हूँ– आनन्द है, आनन्द है परमानन्द, कहते हैं मैं खुश हूँ, प्रसन्न हूँ, सारे काम राजी राजी, तो ब्रह्माण्ड में इस तरह के उत्साह, उमंग, उल्लास की किरण है। पूरे ब्रह्माण्ड में चल रही है, सारी किरणें चल रही हैं। शब्द कभी समाप्त नहीं होता, विचारों की किरणें कभी समाप्त नहीं होती। पूरे ब्रह्माण्ड में चल रही है जैसे हवा सत्य है, बिजली आ रही है तो बिजली की लाइट सत्य है, यदि बिजली आ रही और पंखा चल रहा तो सत्य है, फ्रिज चल रहा तो सत्य है। वैसे ही ये सत्य है कि उल्लास, उमंग, उत्साह खुशी की तरंगों में अपनी तरंगें जुड़ जायेगी, तो अपनी तरंगें ज्यादा शक्तिशाली बन जायेगी– लाला।

मैं आश्चर्य करता हूँ कि किन तरंगों ने इतना काम करवा दिया? आश्चर्य जनक एक बार मैं सचिवालय गया था जयपुर।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 377 (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. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023