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-2538 • उदयपुर, सोमवार 06 दिसम्बर, 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 ही 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....

टीना थामेगी अब कलम

भोपाल(मध्यप्रदेश) के सूखी सेवनिया कस्बे को टीना(5) अब अन्य बच्चों की तरह अपने हाथ में भी पकड़ सकेगी कलम और लिखेगी अपने सुखद भविष्य की इबारत। इस बालिका के जन्म से ही दांए हाथ का पंजा (हथेली) विकसित नही हुई थी। सिर्फ कलाई पर नन्हीं–नन्हीं उंगलियां थी। माता–पिता अनीता व बबलू कुशवाह बच्ची की इस जन्मजात कमी से काफी दुःखी थे। जनवरी 2021 में भोपाल में संस्थान की ओर से .त्रिम अंग(हाथ–पैर) माप शिविर भोपाल उत्सव समिति के तत्वावधान में आयोजित हुआ। जिसमें माता–पिता टीना को लेकर गए जहां उसके लिए कोहनी तक .त्रिम हाथ बनाने का माप लिया गया। 6 माह बाद 25 जून 2021 को यह हाथ टीना को लगा दिया गया।

हाथ लगाने के साथ ही संस्थान में उसकी माता को इस बात का प्रशिक्षण भी दिया गया कि हाथ का संचालन और रख–रखाव किस प्रकार होगा। टीना और माता–पिता अब बेहद खुश हैं। टीना कहती है कि अब वह खुशी–खुशी स्कूल जाएगी और खूब लिख–पढ़ कर जिंदगी के लम्बे सफर को सुखद बनाएगी।

अंधेरे से उबरा संदीप

पुत्र के जन्म पर परिवार और सगे–संबंधियों में खुशी की लहर थी। लेकिन यह खुशी तब दुःख में तब्दील हो गई, जब पता चला कि बच्चा जन्म से ही पोलियो का शिकार है। इसके दोनों पांव कमजोर, टेढ़े और घुटनों के पास सटे हुए थे। आस–पास के अस्पतालों में भी दिखाया और उपचार भी हुआ लेकिन कोई लाभ न मिला। किसी बड़े अस्पताल में जाना गरीबी के कारण संभव भी नहीं था। यह त्रासदायी दास्तान है बिहार के पश्चिमी चमपारण जिले के गांव मगरोहा में रहने वाले पिता सुनील कुमार की। बालक संदीप जन्मजात दिव्यांगता के दुःख को लेकर उम्र के सोपान चढ़ता हुआ चौदह बरस का हो गया। माता–पिता ने गोदी में उठाकर उसे दूसरी कक्षा तक पढ़ाई कराई लेकिन बच्चे के आगे का भविष्य गरीबी और दिव्यांगता के कारण उन्हें अंधेरे में ही दिखाई देता था।

माता–पिता दिहाड़ी मजदूर हैं और बच्चे–बच्चियों सहित पांच सदस्यों के परिवार का पोषण करते है। एक दिन उन्हें किसी रिश्तेदार ने सलाह दी की वे बच्चे को राजस्थान के उदयपुर शहर स्थित नारायण सेवा संस्थान में लेकर जाए, जहां इस तरह की बीमारी के निःशुल्क ऑपरेशन होते हैं। उसने इन्हें ये भी बताया कि वह खुद भी इस बीमारी का शिकार था। वहां जाने के बाद अब चलता हूं और अपने दैनन्दिन काम भी बिना सहारे आसानी से कर लेता हूं। सुनील बताते हैं कि वे बच्चे को लेकर 2018 में संस्थान में आए जहां डॉ. अंकित चौहान ने उनकी जांच कर बच्चे के पांव का पहला ऑपरेशन किया। इसके बाद 15 सितम्बर, 2021 के बीच कुल 4 ऑपरेशन हुए। संदीप अब पहले से ज्यादा खुश रहता है और चलता भी है। माता–पिता अपने सिर का बोझ हल्का करने के लिए संस्थान का बारम्बार आभार जताते हैं।

दीपक के जीवन में उजाला

घर में पहली संतान हुई, हर्ष का वातावरण था। किन्तु वह स्थायी नहीं रह पाया। बच्चे ने जन्म तो लिया, लेकिन शारीरिक विकृति के साथ। बाएं पांव में घुटने के नीचे वाले हिस्से में हड्डी थी ही नहीं। पांव मात्र मांस का लोथड़ा था।

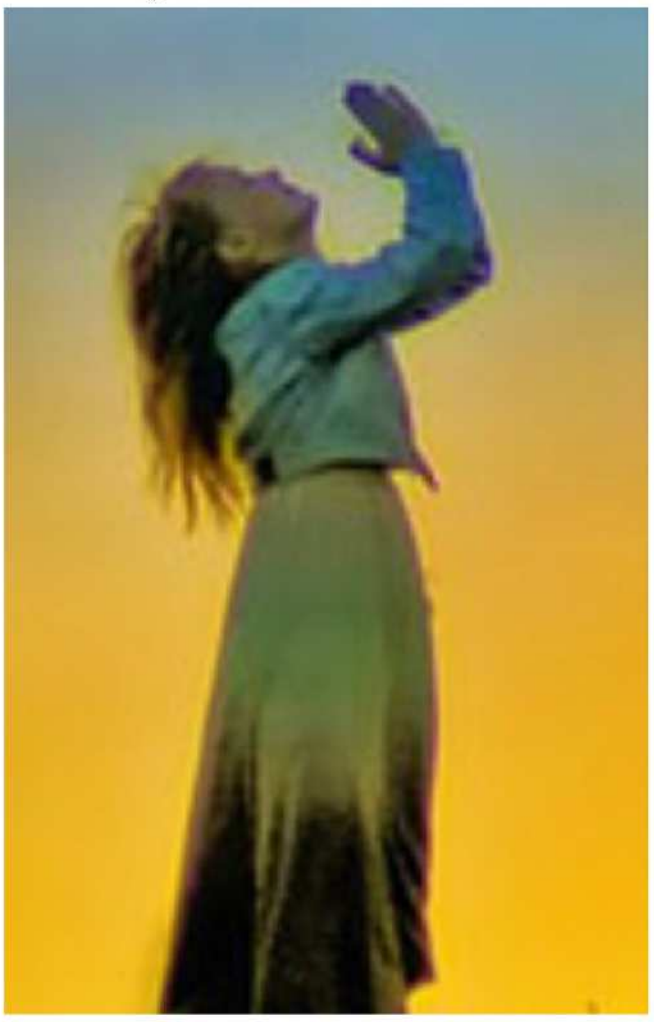
राजस्थान के राजसमंद जिले की खमनोर तहसील के मचींद गांव निवासी किशनलाल की पत्नी राधाबाई ने उदयपुर के बड़े सरकारी अस्पताल में 2014 में पुत्र को जन्म दिया। डॉक्टरों ने शिशु की उक्त स्थिति को देखते हुए घुटने तक बायां पांव काटना जरूरी समझा। उन्होंने माता–पिता को बताया कि यदि ऐसा नहीं किया गया तो बच्चे के शरीर में संक्रमण फैल सकता है।

माता–पिता ने दुःखी मन से जन्म के तीसरे ही दिन बच्चे का पांव काटने की स्वीकृति दी। मजदूरी करके परिवार चलाने वाले किशनलाल ने बताया कि करीब 2 माह बाद पांव का घाव सूखा और वे बच्चे को घर ले आए।

पिछले सात साल बच्चे की दिव्यांगता को देखते हुए किस तरह काटे और कैसी पीड़ा झेली इसका वे शब्दों में बयां नहीं कर सकते। ज्यों–ज्यों बच्चा बड़ा होता गया उसका दुःख भी बड़ा होता गया। सन् 2020 में उन्होंने नारायण सेवा संस्थान का निःशुल्क कृत्रिम अंग लगाने का टी.वी. पर कार्यक्रम देखा था। जो उन्हें उम्मीद की एक किरण जैसा लगा।

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि दीपक को लेकर उसके परिजन संस्थान में आए थे। तब कृत्रिम पैर लगाया गया। उम्र के साथ लम्बाई बढ़ने पर कृत्रिम पांव थोड़ा छोटा पड़ गया। जिसे बदलवाने हेतु शुक्रवार को दीपक अपने मामा के साथ आया। उसे कृत्रिम अंग निर्माण शाखा प्रभारी डॉ. मानस रंजन साहू ने उसके नाप का कृत्रिम पांव बनाकर पहनाया। वह अब खड़ा होकर चल सकता है।

ईश्वर के करीब लाता है दयाभाव



दया धर्म मूल है। सभी धर्मग्रंथों में दया पर ही अधिक जोर दिया गया है। अगर आप दया नहीं कर सकते हैं तो आपका यह मानव जीवन निरर्थक है। यह तो उसी प्रकार की बात हुई कि जन्म लिया, खाए–पिए, बड़े हुए, विवाह– शादी हुई, वंशवृद्धि की परिवार को आगे बढ़ाया और कालांतर में जीवन यात्रा पूरी कर पहुंच गए भगवान के घर। ऐसा जीवन तो पशु–पक्षी भी जीते हैं।..... तो फिर हम इंसानों व पषु–पक्षियों में क्या अंतर रह जाता है?

अगर आप किसी की एक छोटी–सी भी मदद करते हैं तो वह व्यक्ति .तज्ञ भाव से आपकी ओर देखता है तब आपको जो आत्म–संतोष मिलता है, उसे शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता है। कभी आप भूखे बच्चों को रोटी खिलाकर, फटेहाल ठंड में ठिठुरते लोगों को वस्त्र पहनाकर, किसी सताई हुई नारी को यह दिलासा देते हुए कि 'बहन चिंता मत कर, तेरा भाई जिंदा है' उसके सिर पर अगर आप हाथ रखेंगे तो भावुकतावता आपकी आंखों से भी इस बात को लेकर अश्रुधारा बह निकलेगी कि आज मैंने जिंदगी में अच्छा काम किया है।

जब ईश्वर के सामने हम अपने कर्मो का हिसाब–किताब देने हेतु खड़े होंगे तो बिल्कुल निष्चिंत होंगे, क्योंकि आपके मन में यह भाव लगा रहेगा कि मैंने अपनी जिंदगी में किसी आत्मा को कभी कोई कष्ट नहीं पहुंचाया। मानव सेवा, माधव सेवाः मानव की सेवा नारायण (भगवान) की सेवा के बराबर मानी गई है।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

मैं आपको निवेदन करुं बड़ी –बड़ी बातें मूं केई दूं तो काम कोई नहीं चले। मेरे तो बा साहब भीम मे रहते हैं, देवगढ़ में रहते, मेरे बासाहब गोगुन्दा में रहवे। मेरा दान दाता 50 ऑपरेशन करवाये अभी दो लाख रुपये लेकर आये। कहते बाबूजी सालभर में इकट्ठा किया मेरा तो 75 परसेन्ट है। 25 परसेन्ट लोगों को प्रेरणा दी। उनकी रसीद काट के दी आप के इधर से रसीद लेकर गया था। मेरा तो वो बा साहब है। संज्ञा का मतलब एक तो पहचानने की शक्ति कई पहचानना शरीर जायेगा। ये शरीर अमर नहीं पहचान अपनी अच्छी पहचान अब क्या करना? विज्ञान जिसकी भी अपन आवाज सुनते या जिससे भी मिलते हैं तो अपने मस्तिष्क में इसके पहले तो जितने भी उनके चित्र हैं। जितनी भी उनकी वाणी है, जितने उनके सम्बन्ध हैं मिलते ही मन खुश हो गया। हाँ हर्षित होना ही चाहिए सबसे ज्यादा हर्षित होना चाहिए। दानवीरों से तन का दान करे।

संस्था में पधारे वो भी तन का दान हो गया और मन तो था तब ही पधारे और धन यदि पास में है और भगवान ने दिया है भले एक रुपया हो, भले एक पैसा हो, एक मुट्ठी आटा हो, दस चावल के दाने हो। एक पिता ने सोचा कि मेरे चारों बच्चे तो ठीक है लेकिन में अपनी सारी धन सम्पत्ति किसको व्यवस्था के लिए सम्भला के जाऊं तो कहा कि मैं सालभर के लिए तीर्थाटन पर जा रहा हूँ। तो उनके एक–एक मुट्ठी चावल दे दिये या गेहूँ दिये के भाई इसको सम्भाल कर रखना वापस आऊंगा तो फिर मुझे मिलने चाहिए। तो एक बच्चे ने सोचा क्या एक मुट्ठी गेहूँ को सम्भाल के रखना है। पिताजी जब आयेंगे तो सालभर में नया खरीदकर दे देंगे तो उसने फेंक दिये बर्बाद हो गया। दूसरे ने कहा पिताजी भी गजब के आदमी है एक मुट्ठी गेहूँ को सम्भाल के रखे चलो भाई। सम्भाल कर एक गठरी में रख दिये 2 साल 6 महिने में तो वो सड़ गये। तीसरे ने कहा अरे पिताजी ने गेहूँ दिये थे चमत्कारी गेहूँ होंगे–ओम जय नमोंः गेहूँ की आरती करली। आरती करे और शंख में पानी के छिटके मारा अच्छा है। आरती करनी चाहिए। प्रार्थना करनी चाहिए चरणामृत लेना चाहिए। प्रसाद वितरण भी करना चाहिए और प्रसाद ग्रहण भी करना चाहिए। भगवान की कृपा प्राप्त करनी चाहिए रोज मन्दिर जाना चाहिए। चौथे ने बो दिये।

सम्पादकीय

किसी को देना, सहयोग करना, बांटना आदि कार्य प्राकृतिक है। प्रकृति स्वयं पाँचों तत्वों का निरंतर व स्वभाववश दान करती रहती है। प्रकृति के इन तत्वों से निर्मित रचनायें यथा पेड़, पहाड़, आदि भी स्वभाव से ही दानी होते हैं। जो स्वभाविक रूप से देता रहता है वह नैसर्गिक व औढ़रदानी कहलाता है।

यों तो मानव भी प्रकृति के इन पंचतत्वों से ही निर्मित है, इसलिये इसे भी स्वभाववश दानी ही होना चाहिये। अनेक लोग हैं भी किन्तु सभी का स्वभाव प्रकृतिक रूप से देने का विकसित नहीं हो पाता है। क्योंकि मनुष्य भी प्रकृति के तत्वों से ही सृजित है तो प्रकृति के गुणों का समावेश तो होना ही चाहिये। फिर भी वातावरण के प्रभाव से उसका दाता रूप कभी–कभी पिछड़ जाता है। इस कमी को दूर करने के लिये ऋषि परंपरा ने एक और विधि सृजित की है। जो प्रकृतिक भाव से दान न कर पाये हों उनके लिये संकल्प भाव से देने की व्यवस्था की गई है। मानव चाहे स्वभाव से दे या संकल्प से दोनों का लाभ दाता व भोक्ता दोनों के लिये समान ही है। अतः महत्व यह नहीं है कि कैसे दें ? मुख्य बात है कि दें।

कुछ काव्यमय

प्रकृति सा दानी
और कहाँ मिलेगा ?
जो दाता है
वही तो पूर्ण खिलेगा।
देना जीवमात्र के लिए
संदेश है प्रकृति का।
न देकर स्वयं ही रखना
प्रतीक है विकृति का।

- वरदीचन्द राव

एक कदम अध्यात्म की ओर

संसार में दो प्रकार के पेड़ पौधे होते हैं' प्रथम अपना फल स्वयं दे देते हैं,' जैसे–आम, अमरुद, केला इत्यादि' द्वितीय अपना फल छिपाकर रखते हैं,' जैसे–आलू, अदरक, प्याज इत्यादि' जो अपना फल अपने आप दे देते हैं, उन वृक्षों को सभी खाद–पानी देकर सुरक्षित रखते हैं, किन्तु जो अपना फल छिपाकर रखते है, वे जड़ सहित खोद लिए जाते हैं जो जीव अपनी विद्या, धन, शक्ति स्वयं ही समाज सेवा में समाज के उत्थान में लगा देते हैं, उनका सभी ध्यान रखते हैं अर्थात् मान–सम्मान देते है। वही दूसरी ओर जो अपनी विद्या, धन, शक्ति स्वार्थवश छिपाकर रखते हैं, किसी की सहायता से मुख मोड़े रखते है, वे जड़ सहित खोद लिए जाते है अर्थात् समय रहते ही भुला दिये जाते है'।

अपनों से अपनी बात

अद्भुत दानवीरता

जो कीमती से कीमती वस्तु का दान देने में संकोच नहीं करते, वे कर्ण के समान है।

एक बार अर्जुन ने भगवान श्रीकृष्ण से कहा मैंने आज तक संसार में बड़े भ्राता युधिष्ठिर जैसा दानवीर नहीं देखा।' श्रीकृष्ण बोले, 'पार्थ यह तुम्हारा भ्रम है।

इस दुनिया में कई दानवीर ऐसे हैं जो बिना सोचे–समझे कई मूल्यवान से मूल्यवान वस्तु का दान देने में नहीं हिचकते। अर्जुन ने आपत्ति की, भला कोई व्यक्ति स्वयं को नुकसान पहुंचा कर किसी को मूल्यवान से मूल्यवान वस्तु दान में क्यों देने लगा?'

इस पर श्रीकृष्ण मुस्करा कर बोले, चिंता न करो पार्थ, तुम्हारा यह भ्रम कुछ समय बाद दूर हो जाएगा। ऐसा एक व्यक्ति तो मेरी ही नजर में है, जो कीमती से कीमती वस्तु का

दान देने में भी तनिक भी संकोच नहीं करता। समय आने पर तुम्हें स्वयं इसस बात का पता चल जाएगा। और तुम अपनी धारणा बदल दोगे? कई दिन बीत गए और अर्जुन इस प्रसंग को भूल गए।

बरसात का मौसम आ गया तब एक दिन श्रीकृष्ण और अर्जुन भिक्षुक का वेश बनाकर युधिष्ठिर के द्वार पर पहुंचे। युधिष्ठिर ने बड़े प्रेम से उनका स्वागत किया। वे भिक्षुक वेश में श्रीकृष्ण और अर्जुन को नहीं पहचान पाए।

कुछ देर बाद भिक्षुकों ने युधिष्ठिर से सूखे चंदन की लकड़ी मागी। युधिष्ठिर ने उनकी मांग को पूरा करने का प्रयत्न किया किन्तु कहीं पर भी चंदन की सूखी लकड़ी नहीं मिली। इस पर युधिष्ठिर ने असमर्थता जताते हुए कहा, 'वर्षाकाल में चंदन की सूखी लकड़ी मिलना असंभव है।' युधिष्ठिर से निराश होकर श्रीकृष्ण और अर्जुन दोनों कर्ण के द्वार पहुंचे और वही मांग दोहराई। कर्ण ने उन दोनों का स्नेहपूर्वक स्वागत किया और बोले, हे विप्र देव! आप बैठें मैं कोई न कोई व्यवस्था करता हूं। जब कर्ण को भी भरसक प्रयत्न करने पर चंदन की सूखी लकड़ी नहीं मिली तो उन्होंने बिना एक पल गवांए अपने महल के किमती चंदन के दरवाजे उतार कर दे दिए। अर्जुन कर्ण की दानवीरता देख कर दंग रह गए।

–कैलाश 'मानव'

जैसा बांटेंगे, वैसा पायेंगे

एक किसान था, जिसके खेत में बहुत अच्छी फसल होती थी, जिसकी वजह से वह पूरे क्षेत्र में चर्चित हो गया था। एक दिन दूसरे गांव के कुछ लोग, उसकी इस सफलता का राज जानने के लिए, उसके पास पहुँचे। जब वे उसके खेत में गए तो उन्होंने देखा कि वह किसान आस–पास के खेत वाले किसानों को बुलाकर उन्हें बीज बांट रहा था और कह रहा था कि तुम भी मेरे जैसी अच्छी फसल उगाओ।

ये देखकर उससे मिलने गए दूसरे गांव के लोगों को बड़ा आश्चर्य हुआ और सोचने लगे कि अगर ये किसान

सभी को अच्छे बीज बांट देगा और सबके खेत में अच्छी फसल होगी तो फिर इसे कौन पूछेगा ?

एक व्यक्ति ने कहा कि आप सबको ये बीज क्यों बांट रहे हैं ? किसान ने बहुत सुंदर जवाब दिया, बोला–जब मैं सबको ये बीज बांटता हूँ तो इसकी वजह से मेरी फसल अच्छी होती है। सबने पूछा– वो कैसे?

किसान बोला– मैं जब अपने पड़ोसी किसानों को अच्छे बीज बांटता हूँ तो उसके खेत में अच्छी फसल होती है और जब हवाएँ चलती हैं तो आसपास के खेतों से वही बीज उन हवाओं के साथ लौटकर मेरे खेत में भी आते हैं तो मेरी फसल तो अच्छी होगी ही। अगर हम खराब बीज बांटेंगे तो लौटकर हमारे पास खराब बीज ही आएँगे। सबको उसका सिद्धांत समझ आ गया। यही जिंदगी का सिद्धान्त है, प्रकृति का नियम है–जैसा आप बांटेंगे, वैसा ही पायेंगे।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश पहली बार अमेरिका जा रहा था। उसके मन में ढेर सारी जिज्ञासायें थी। एक अनजानी उद्विग्नता से मन संतप्त था मगर डॉ. अग्रवाल का सान्निध्य उसके लिये राहत सिद्ध हो रहा था। दिल्ली से न्यूयार्क की उड़ान के दौरान, विमान में उसकी बगल की सीट पर एक व्यक्ति बैठा था।

कैलाश का स्वभाव है कि सबसे बातचीत करता है, अभिवादन करता है। अपने सहयात्री से उसने बातचीत करने की कोशिश की तो उसे लगा जैसे यात्री किसी बात को लेकर उदास है। कैलाश से रहा नहीं गया, वह पूछ ही बैठा कि आप इतने उदास क्यूं लग रहे हैं, क्या बात हो गई?

सहयात्री ने बताया कि वह अपना सब कुछ गंवा कर एक नितान्त अनजाने देश में जा रहा है, उसे यह भी नहीं पता कि उसके साथ क्या होगा, वहां वह क्या करेगा? कैलाश को उसकी बात समझ में नहीं आई तो उसने कहा कि खुल कर बताइये, आपकी इस बात से कुछ समझ में नहीं आ रहा। तब उस व्यक्ति ने बताया कि भारत में वह अपने एक मित्र के साथ व्यापार करता था, भागीदारी थी।

मित्र ने व्यापार में घाटा दिखा कर उसे सड़क पर ला दिया। यहां उसके लिए जब कुछ शेष नहीं रहा तो वह अपना भाग्य आजमाने जा रहा है। कहते हैं अमेरिका अवसरों की भूमि है, उसे भी यदि कोई अवसर मिल गया तो वह भी अपना भाग्य चमकाना चाहेगा। कैलाश को उसकी हिम्मत पर आश्चर्य हो रहा था। उसने पूछ लिया कि अमेरिका में कोई जान–पहचान का व्यक्ति है तो उसने कन्धे उचका दिये–कोई नहीं। कैलाश को यकीन नहीं हो रहा था कि बिना किसी जान पहचान के यह व्यक्ति अपना शेष सारा जीवन एक अनजान देश में कैसे व्यतीत कर पायेगा ? उसने वापस पूछा–कोई तो होगा। सहयात्री ने फिर सिर हिलाकर इन्कार किया और बोला कि वहां कुछ ज्वेलर्स हैं उनके पते जरूर उसके पास हैं। इन्हीं में से एक ज्वेलर परिचित है, वह शायद कोई मदद कर सके।

अंश - 175

अनन्नास करे रोगों का नाश

खट्टे–मीठे स्वाद वाला फल अनन्नास सेहत के लिए बेहद गुणकारी माना गया है। इसमे कई फलों के गुण मौजूद होते हैं। अनन्नास में विटामिन ए और सी, फाइबर, पोटेशियम, फॉस्फोरस, केल्शियम आदि प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। अनन्नास के नियमित सेवन से कई फायदे हैं।

कोशिकाओं की क्षति पर रोकथाम– अनन्नास एंटीऑक्सीडेंट के समृद्ध स्रोत माने गए हैं। ये फ्री रैडिकल्स का खात्मा करके सेल्स को डैमेज होने से रोकते हैं। इससे कई प्रकार के कैंसर, हार्ट डिजीज और आर्थराइटिस आदि से बचाव होता है।

सर्दी जुकाम से रक्षा– विटामिन सी और ब्रोमेलेन की प्रचुर मात्रा मौजूद होने के कारण अनन्नास के सेवन से माइकोबियल इंफेक्शन तेजी से ठीक होती है। दवा के साथ–साथ अनन्नास का सेवन करने से सर्दी–जुकाम जल्दी ठीक हो सकता है। साइनस, गले की खराश, सूजन व गठिया में इसके सेवन से राहत मिलती है।

हड्डियों को मजबूती– एक कप पाइनैपल ज्यूस रोज पीने पर किसी वयस्क की दैनिक जरूरत का 73 फीसदी मैंगनीज मिल जाता है।

दृष्टि दोष में सुधार– पाइनैपल में मौजूद बीटाकैरोटीन आँखो की रोशनी बढ़ाता है।

एंटी इलेमेशन का काम– आर्थराइटिस के दर्द से परेशान लोगों को नियमित अनन्नास का सेवन करने पर दर्द से राहत मिल सकती है।

रक्तचाप की रोकथाम– पोटेशियम की उच्च मात्रा एवं सोडियम की कम मौजूदगी अनन्नास को रक्तचाप के मरीजों के लिए फायदे वाला फल बनाती है।

पेट के कीड़े– पाइनैपल में पाचक एंजाइम ब्रोमेलैन आँतों के कीड़ों का खात्मा करता है।

जी मिचलाना– जी घबराने या जी मिचलाने की समस्या हो, तो उन्हें अनन्नास का रस पीना चाहिए।

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

अनुभव अमृतम्

ये बासाब हडिड्यों के ढ़ाँचें। ये माता जी की जर्सी देने के लिए जब उन को कहा माता जी थाणे हाथ जरा भींच रख्या है कई है हाथ में? बड़ी मुश्किल से माता जी ने हाथ को दबा लिया भींच के पास वाले वही के हिंदी और मेवाड़ी दोनों जानने वालों ने कहा बासाब आप डर रया है वणारी भाषा में कहो मादली मादली कई है? एक कटोरा जरमन का खांक के बीच रखा। उसमें एक वृक्ष की जड़ जिसको वह खाती थी जिंदा रहती थी। उनकी भाषा में बातचीत थी। मां जी कठे रहो रूंकड़ा रे नीचे रहूँ वाड़ा फला आड़ा फला कोई घर नहीं एक छोटा सा झोंपड़ा था, बेटों ने ले लिया। निकल गई घर से एक कटोरा है कुछ पौधों की जड़े हैं आँखें भर आई।

हर आँख यहाँ, यूँ तो बहुत रोती है।
हर बूंद मगर अश्क नहीं होती है।।
पर देखकर रो दे, जो जमाने का गम।
उस आख से आँसूं गिरे, वह मोती है।।

मालूम नहीं। संगीत मन के पंख लगाता होगा गीत भी रिमझिम रस बरसाते होंगे। बुद्धि तो सुनती है।

यूं तो हम सब है मुसाफिर,
ठहरना एक रात का।
क्या पता फिर कब मिलें,
जान लो पहचान लो।।

ये माया में इतना क्यों खो जाते हैं? पर मेरे लिए माया कोई नहीं है। अपने लिए तो कुछ चाहना ही कुछ कम हो गई, सब इच्छाएं पूर्ण हो गई। सब भगवान कर रहा है। ठाकुर कर रहा है। मुकुंद कर रहा है। जब इसी पानरवा में बाद के दिनों में पधारे थे मफत काका काकी सा। ध्रुवा साहब उनके प्रिंसिपल सेक्रेटरी चकित हो गए। आँखों में उनके भी बहुत अधिक आँसूं ढले बोल नहीं पाए।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 302 (कैलाश 'मानव')

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

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

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, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023