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-2503 • उदयपुर, मंगलवार 02 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

पाँच दिवसीय दीपोत्सव 2021 की शुभकामनाएं

गरीबों के घर पहुंचा राशन

देश के विभिन्न शहरों में गरीब और बेरोजगार परिवारों तक प्रतिमाह राशन पहुंचाने का क्रम जुलाई–अगस्त माह में भी जारी रहा। नारायण गरीब परिवार राशन योजना कोविड–19 की पहली लहर में ही 50 हजार गरीबों तक राशन पहुंचाने के लक्ष्य के साथ संस्थान ने शुरू की थी।

पोपल्टी– संस्थान ने उदयपुर जिले की गिर्वा तहसील की आदिवासी बहुल ग्राम पंचायत पोपल्टी में राशन वितरण शिविर आयोजित किया। जिसमें पोपल्टी और आसपास के बेरोजगार आदिवासियों को 100 मासिक राशन किट, 150 साड़ियां और 200 बच्चों को बिस्किट के पैकेट वितरित किए गए।

जिलें में जुलाई माह में 1850 राशन किट बांटे गए तथा 5000 से ज्यादा जरूरतमंदों को मदद पहुंचाई गई। शिविर में संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल एवं सुश्री पलक जी अग्रवाल सहित 10 सदस्यीय टीम ने सेवाएं दी।

कैथल– हरियाणा के कैथल शहर में जुलाई को सम्पन्न नारायण गरीब परिवार राशन शिविर में 38 परिवारों को एक माह का राशन वितरित किया गया। शिविर के मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री विकास जी शर्मा थे। अध्यक्षता श्री सतपाल जी गुप्ता ने की। विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री रामकरण जी, श्री मदनलाल जी मित्तल थे। संस्थान की स्थानीय शाखा के संयोजक श्री सतपाल जी मंगला ने अतिथियों का स्वागत किया। शिविर में स्थानीय शाखा के सदस्य श्री दुर्गा प्रसाद जी, श्री सोनू जी बंसल व श्री जितेन्द्र जी बंसल भी उपस्थित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री लाल सिंह जी भाटी व श्री रामसिंह जी ने किया।

खेतड़ी– झुंझुनू (राजस्थान) जिले के खेतड़ी शहर में 16 चयनित परिवारों को मासिक राशन किट प्रदान किए गए। मुख्य अतिथि उप पुलिस अधीक्षक श्री विजयकुमार जी व विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री ओमप्रकाश जी, श्री कपिल जी व श्री पवन जी कटारिया थे। अध्यक्षता ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष श्री गोकुलचन्द्र जी ने की। शिविर प्रभारी मुकेश जी शर्मा ने कोरोनाकाल में संस्थान की विविध सेवाओं की जानकारी देते हुए अतिथियों का स्वागत किया।

भुवनेश्वर– द ओडिशा फॉर ब्लाईंड एवं संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित शिविर में निर्धन एवं बेरोजगार चयनित 100 परिवारों को राशन किट का वितरण किया गया। मुख्य अतिथि द ओडिसा ऐसोसिएशन फॉर ब्लाईंड के सचिव श्री शरद कुमार दास थे। विशिष्ट अतिथि के रूप में शेख समद कडापार, श्री कपिल साई और रश्मी रंजन साहू मंचासीन थे।

शिविर प्रभारी लाल सिहं जी भाटी के अनुसार शिविर में अतिथियों ने कोरोनाकाल में संस्थान की ओर से की जा रही सेवाओं की मुक्तकंठ से सराहना की।

चेगलपट्टू– तमिलनाडू के चेगलपट्टू में 76 गरीब व बेरोजगार परिवारों को राशन किट दिए गए। शिविर प्रभारी लाल सिंह जी भाटी के अनुसार एस. आर. एम. के चेयरमैन श्री सत्यसाई जी मुख्य अतिथि के रूप में पधारे, जबकि विशिष्ट अतिथि जी. वी. एस. के निदेशक श्री एम. जी. साहब, सचिव श्रीमती विमला जी व ट्रस्टी श्री व्यंकटेश जी थे। अध्यक्षता पुलिस निरीक्षक श्री सरवनराम जी ने की।

रतलाम– मध्यप्रदेश के रतलाम शहर में स्व. श्रीमती विमला मुखिजा की पावन स्मृति में श्री एन. डी. मुखिजा के सहयोग से नारायण गरीब राशन योजना शिविर सम्पन्न हुआ। जिसमें 24 परिवारों को 1 माह का राशन वितरित किया गया। मुख्य अतिथि श्री कांतिलाला जी छाजेड़ थे।

अध्यक्षता ठाकुर मंगलसिंह जी ने की। मंच पर विशिष्ट अतिथि के रूप में सर्वश्री गौरीशंकर शर्मा, श्याम बिहारी जी भारद्वाज, वीरेन्द्र जी शक्तावत, बलराम जी त्रिवेदी, राजू भाई अग्रवाल, मोहनलाल जी व निरंजन कुमावत बिराजित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने किया।

भारतीपुरम– संस्थान की गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण योजना के तहत भारतीपुरम (तमिलनाडू) में 110 परिवारों को आयोजित शिविर में राशन किट वितरित किए गए। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने बताया कि मुख्य अतिथि क्षेत्रीय विधायक श्रीमती मरगधाम एवं विशिष्ट अतिथि श्री वेंकेश थे। अध्यक्षता समाजसेवी श्री युवराज जी ने की। जिन लोगों को राशन वितरण किया गया, उनमें कुष्ठ रोगी भी थे।

"चलने लगे लड़खड़ाते कदम, जागा विश्वास जिन्दगी के लिये"

शब्बीर हुसैन के परिवार में छह सदस्य है। पिता जी कॉस्मेटीक की दुकान चलाते है। जन्म के डेढ़ वर्ष बाद अचानक तेज बुखार से शब्बीर बेहोश हो गया। और होश आने पर उसने पाया कि उसके पांव पूरी तरह बेजान हो चुके थे। पूरा शरीर निष्क्रिय हो चुका था । श्री गुलाम मोहम्मद पिता ने शब्बीर को श्री नगर के एक अस्पताल में दिखाया तो डॉक्टर ने बताया कि शब्बीर को परेलाइसिस हो चुका है इसका कोई इलाज नहीं है। गुलाम मोहम्मद ने शब्बीर को अन्य कई अस्पतालों में दिखाया लेकिन कहीं से भी आशाजनक उत्तर न मिलने पर गुलाम मोहम्मद टूट से गये। एक दिन टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर गुलाम मोहम्मद के दिल में शब्बीर के पांवों पर चलने की उम्मीद जागने लगी। कुछ दिन कार्यक्रम देखने के पश्चात् उन्होंने संस्थान में फोन किया और संस्थान से सकारात्मक उत्तर पाकर गुलाम मोहम्मद अपने पुत्र शब्बीर को लेकर नारायण सेवा संस्थान में आये । और शब्बीर के पांवों के दो सफल ऑपरेशन हुए शब्बीर के पांवों में नई जान आने लगी । ऑपरेशन से पूर्व शब्बीर की टांगे टेढ़ी थी । वह चलने – फिरने में बिल्कुल ही असमर्थ था। ऑपरेशन के बाद शब्बीर सामान्य रूप से अपने पांवों पर खड़ा होकर चलने लगा है। शब्बीर जैसे ओर भी कई दिव्यांग – बंधु जिनका जीवन घर की चार दिवारी तक ही सिमट कर रहा गया है, उन्हें अपने पांवों पर खड़ा कर जीवन की मुख्यधारा में शामिल करने का सफल प्रयास नारायण सेवा संस्थान कर रहा है। संस्थान के ये सफल प्रयास आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही संम्भव हो पा रहे है।

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

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

भाया, महाभारत कथा में हमारे आदर्श कौरव नहीं है। हमारा आदर्श भीष्म पितामाह नहीं है। जिन्होंने अपनी वाणी को खोला नहीं जब खोलना चाहिए था। जब चीर हरण हो रहा था उस समय मौन रह गये। इतिहास में माफ नहीं किया। भीष्म पितामाह को। द्रोर्णाचार्य जी आपने निहत्थे अभिमन्यु को मार डाला उनका वध कर लिया। आपने एकलव्य को शिक्षा भी नहीं दी धनुर्विद्या की फिर भी उसका अंगूठा काट करके मंगवा लिया। अंगूठा दान में लेकर के पाप किया आपने। इतिहास आपको माफ नहीं किया। इतिहास स्मरण करता धर्मराज युधिष्ठर को। अपने गुरु को कहा था गुरुजी आपने कहा था सदा सत्य बोलो इसका अभ्यास कर रहा हूँ। मैं इसका अभ्यास कर रहा हूँ अभी मुझे इसका पाठ याद नहीं हुआ। दुर्योधन तुरन्त सुनाई दिया। सदा सत्य बोलो। सदा प्रिय बोलो। बोलने में क्या जाता है। बोलने के गपोड़ेनाथ हैं चार नहीं आठ ले, सौलह दे देवे एक भी नहीं। मण्ड़ी रा बकरा काम रा नहीं। ये कटपीस के टुकड़े काम रा नहीं। काम आयेंगे जो आपके सत्संगी जो आपको नारायण सेवा में लाये हैं। जिन्होंने आपको प्रेरणा दी आपका पुण्य जोड़ लो। आपके आत्मा का पुण्य जोड़ लो। आप नारायण सेवा में दान करो। वो आपके काम आयेंगे और वो आये हैं उन्होने आपको सच्चा रास्ता बताया हैं।

आप जाग गये। आपकी बौधि जाग गयी। आपके हाथ ऐसे हो गये और आप उठे।

सम्पादकीय

सामाजिक समरसता हमारा उद्देश्य है तथा सभी वर्गों के सहयोग से ही राष्ट्र व समाज की सुदृढ़ता संभव है। यह सोच प्रारंभ से ही हमारी वैचारिक सम्पदा रहा है, किन्तु कुछ समय से यह विचार अनेकानेक कारणों से कमजोर हुआ है। आज समाज जातियों, उपजातियों व अन्य घटकों में तेजी से बँट रहा है। जाति–गौरव भी श्रेयस्कर हो सकता है यदि उसके मूल में समग्र का व्यापक चिंतन भी सहयात्री हो। हो यह रहा है कि समाज छोटे–छोटे घटकों में बँट गया है तथा हर छोटा घटक स्वयं को सर्वश्रेष्ठ मानने की गलतफहमी में जी रहा है। इस सीमित सोच के कारण वैमनस्य व द्वेषता का निर्माण हो रहा है जो हर दृष्टि से घातक है। होना तो यह चाहिए कि हम भले ही छोटे–छोटे घटकों में रहकर कार्य करें पर उद्देश्य हो पूर्णता का। पूर्णता ही वरैण्य होती है। पूर्णता ही समृद्धि की संवाहक होती है तथा पूर्णता ही सम्पूर्ण व्यवस्था को एकजुट रखती है। अणु से पदार्थ की भावना ठीक है पर अणु, अणु ही रहे तथा दूसरे अणु से भेददृष्टि से व्यवहार करे यह दुःखद है। आज समग्रदृष्टि ही ज्यादा आवश्यक है।

कुछ काव्यमय

जीवन को समझो,
यह एक परीक्षा है।
परिणामों की रहती
व्यग्र प्रतीक्षा है।
यों तो संघर्षों से
जीवन भरा पड़ा है,
पर संकल्पों से जीयें,
यही इक दीक्षा है।

- वरदीचन्द राव

सतर्क रहे! सुरक्षित रहे!
कोरोना वायरस से सावधान रहे
क्योंकि सावधानी ही बचाव है।
कोरोना को धोना है।

नारायण सेवा संस्थान
#CoronaVirus

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।

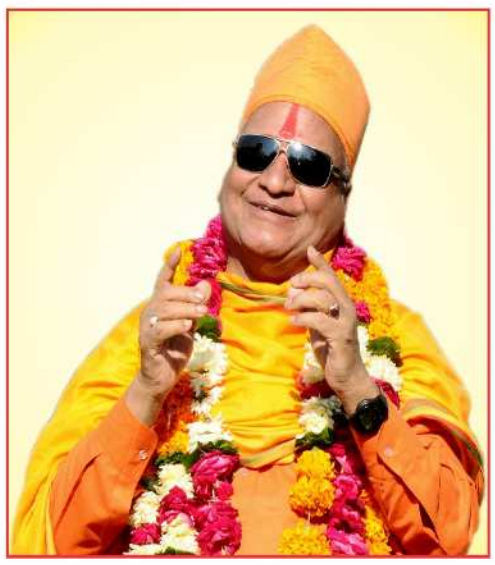
अपनों से अपनी बात

हमारे विकार मिटे

भाव बढ़िया है, प्रज्ञा जागृत है, समझदारी अच्छी है। मन्थरा जैसी दुर्बुद्धि नहीं होनी चाहिये। मन्थरा ने तो इतनी दुर्बुद्धि की कि हर तरह से केकैयी को पहले कहती थी– लक्ष्मण ने आपको कुछ कह तो नहीं दिया? तेरे गाल तो नहीं फूल गये? अरे! किसके आधार पर गाल फुलाऊंगी? आज सबसे ज्यादा तो कौशल्या सुखी है। कद्रु और विनिता गरूड़ माता विनिता का उदाहरण दे दिया। गरूड़ जी की माता विनिता को जैसे नाग माता कद्रु ने दुःख दिया। नाग क्या है? विषधर क्या है? ये हमारे विकार, ये हमारा क्रोध, काम की अग्नि।

काम बात कफ लोभ अपारा ।
क्रोध पित्त नित छाती जारा।।

कोई कहते हैं– मोह क्या हुआ? अज्ञान, ज्ञान ही नहीं है। माता से कैसे बोलना चाहिये? कड़क बोल दिये। माताजी को रोज प्रणाम करो। मानसिक प्रणाम करो। मुझे माताजी का वो दृश्य बार–बार स्मरण आता है। जब मैं भोजन के लिये बैठा था– थाली ले के। माताजी रोटी बनाती हुई गीताजी का पाठ कर रही थी। अठारवां अध्याय का। क्या अर्जुन तेरा मोह दूर हूआ? क्या अर्जुन तूं ज्ञानमार्ग पर चला? ज्ञानमार्ग– महाराज कहानियों को तो आप ने सुना ही है। आप तो दोहा बोलो। माणो मनोरंजन करो। स्नेहमयी संस्काराय, प्रेममयी उपकाराय, करुणामयी उपकाराय नमः। परिवार .तार्थ नमः। परिवार का कर्त्तव्य निभाना। बुजुर्गों का सम्मान करना। बच्चों को स्नेह देना। बच्चे तो ये छोटे–छोटे होते हैं ना? ये दो रुपया रा गुब्बारा आवे। दो रुपयाऊं ज्यादा रो नी आवे। ये दे दिया करो। ये गुब्बारा बच्चों को देंगे। बच्चे खुश हो जायेंगे।



एक वकील ऑफिस में बैठे,
सोच रहे थे अपने दिल।
फला दफा पर बहस करूंगा,
प्वाईन्ट मेरा है बड़ा प्रबल।।
उधर कटा वारंट मौत का,
कल की पेशी पड़ी रही।
परदेशी तो हुआ रवाना,
प्यारी काया पड़ी रही।।
प्यारी काया पड़ी रहेगी।

मंथरा का कोई नाम नहीं रखता। कोई अपनी बेटी का नाम मंथरा रखता है तो बताओ? मैंने तो नहीं सुना। हाँ दुर्गावती मिलती है, लक्ष्मीबाई मिलती है।

खूब लड़ी मर्दानी वो तो,
झांसी वाली रानी थी।
बुन्देलों हरबोलों के मुँह,
हमने सुनी कहानी थी।।
मीरांबाई मिलती है हाँ,
गिरधर म्हाने चाकर राखो जी।

सेवा में चाकर ही बनना है। देखो ये केला। एक केले का ये दसवां हिस्सा इतना, इसका भी आधा। ये बीज बोया गया था। सत्कर्मों का बीज, पुण्य का बीज, आनन्द का बीज, ये किसी की भलाई का बीज। गीत–

अच्छे बीज जो डाले,
अच्छी फसल को पायें।
आओ भावक्रान्ति को फैलाये।।
ये पराये आँसू को पौंछने का बीज
है सभी बन्दे प्रभु के।
बन्दगी उनकी करो।
प्रेम की बोओ फसल ,
आनन्द फल फिर बाँट लो।

जैसा बोयेंगे वैसा काटेंगे। एक बीज बोया गया केले का इतना छोटा सा, और झुण्ड के झुण्ड केले आ गये। जो इतना अच्छा कार्य नारायण संस्थान ने प्रारम्भ किया। हरेक प्राणी के अन्दर भगवान को देखना। किसी महापुरुष ने कहा है– अगर आप किसी की खुशियाँ पेन, पेन्सिल बन के लिख नहीं सकते। कम से कम रबड़ बन के दूसरों के दुःख को मिटा तो सकते हो।

–कैलाश 'मानव'

विधि का विधान

एक बार मृत्यु के देवता यमराज भगवान शिव से मिलने उनके धाम पहुँचे। उनके द्वार पर उन्होंने एक कबूतर को बैठे देखा। उन्होंने उसे गौर से देखा और कुछ विचार करते हुए आगे बढ़ गए। ये देख कर कबूतर भयभीत हो गया।

कुछ समय पश्चात् श्री हरि विष्णु भी, अपने वाहन गरुड़ पर सवार होकर शिवजी से मिलने पहुँचे। गरुड़ बाहर रुक गए और विष्णु जी शिव से मिलने

अंदर चले गए।

गरुड़ ने भयभीत कबूतर को बैठे देखा तो भय का कारण पूछा। कबूतर ने यमराज के देखने वाली बात गरुड़ को बता दी। कबूतर की बात सुनकर गरुड़ ने सोचा कि क्यों न मैं इसको इतनी दूर ले जाऊँ कि काल इसको छू भी न पाए। गरुड़ उसको अपनी पीठ पर बिठाकर, पलझपकते ही वहाँ से हजारों किलोमीटर दूर एक घने जंगल में ले गए और कहा कि अब तुम सुरक्षित हो। उस कबूतर को छोड़कर गरुड़ जैसे ही वापस आए तो उन्होंने देखा कि यमराज कुछ विचलित–सी मुद्रा में वहाँ खड़े थे। गरुड़ के पूछने पर उन्होंने बताया कि थोड़ी देर पहले यहाँ एक कबूतर बैठा था। मेरी गणना के अनुसार आज यहाँ से हजारों किलोमीटर दूर उसकी मृत्यु निश्चित है और इतने कम समय में यह कबूतर वहाँ कैसे पहुँच पाएगा? मैं उसी कबूतर को ढूंढ रहा हूँ, न जाने कहाँ चला गया? गरुड़ मन ही मन बहुत पछताए, क्योंकि वे उस कबूतर को वहीं छोड़ आए थे, जहाँ पर उसकी मृत्यु लिखी थी। सत्य है, विधि के विधान को कोई नहीं टाल सकता।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश काफी उम्मीदें लेकर आया था। मगर 50 रु. का नोट देखकर ऐसा लगा जैसे उस पर घड़ों पानी फिर गया हो। मुनीम कैलाश के चेहरे पर उतरते–चढ़ते भावों को समझ रहा था, उसने उसे भरोसा दिलाया, चिन्ता मत करो, सेठजी नहीं है तो क्या हुआ, मैं आपको दो तीन जगह ले जाउंगा और पैसे दिलवाउंगा। मुनीम की बातों ने कैलाश के उद्विग्न मन पर मरहम का काम किया, वह उसके साथ चल पड़ा। मुनीम उसे एक अत्यन्त सम्पन्न व्यक्ति के पास ले गया, उसे सारी बात बताई, फोटो भी दिखाए मगर उसने मात्र 500 रु. देकर हाथ झटक लिये। बातों बातों में जब इस व्यक्ति को पता चला कि मुनीम ने भी 50 रु. लिखाए हैं तो वह बोला– इस मुनीम के 50 रु. आपकी संस्था को बहुत आगे ले जायेंगे, मैंने भले ही 500 रु. लिखाए हैं मगर ये इसके 50 रु. के सामने कुछ भी नहीं है। कैलाश के अचरज की सीमा नहीं थी। वह विस्फारित नेत्रों से उस सेठ की बात सुनन लगा। सेठ कह रहा था–इस मुनीम की तनख्वाह ही 300 रु. है, इसने अपनी तनख्वाह का 17 प्र.श. आपको दे दिया है जबकि मेरे पास तो बहुत पैसा है, मैंने इससे 17 प्र.श. के मुकाबले पांच प्रतिशत भी पैसा आपको नहीं दिया है। सेठ की बेबाक आत्मालोचना व मामूली मुनीम की मुक्त कण्ठ से प्रशंसा से कैलाश सन्न रह गया। वह सोचने लगा कि दुनिया भी कितनी विचित्र है, किस किस तरह के लोगों से सामना हो रहा है, कैलाश के अनुभवों के पिटारे में इस घटना से एक अध्याय और जुड़ गया। सेठ ने खुद भले ही 500 रु. ही दिये हों मगर उसने अन्य लोगों से अच्छा पैसा दिलवाने में भरपूर मदद की। मुनीम ने भी पूरा सहयोग किया। कुल मिलाकर 16300 रु. सूरत में एकत्र हो गया। कैलाश के अनुमानों के हिसाब से यह राशि बुरी नहीं थी। अपने सहयोगी को लेकर वह वापस उदयपुर लौट आया। सेवा धाम पर निर्माण जारी था। रुपयों की रोज जरूरत पड़ती। धन संग्रह की भी नित नई योजनाएं बनती। तब 21 रु. में 100 ईंटे आती थी। अब लोगों से सौ–सौ ईंटे दान करवाने की योजना शुरु की। इसके तहत हर व्यक्ति से 21 रु. लिये जाते। 21रु. ऐसी राशि थी कि हर किसी को देने में ज्यादा कठिनाई महसूस नहीं होती। 10–15 लोग तो इस हेतु तुरन्त आगे आ गए। ईंटें इकट्ठी हो गई तो उनसे बाउन्ड्री वाल का काम शुरु करवा दिया।

अंश - 150

रोजाना पिएं इनका जूस

जिन लोगों को हरी सब्जियां अच्छी नहीं लगती, वे लोग इसका जूस पी सकते है। वैसे भी आजकल लोगों में हरी सब्जियों का जूस पीने का चलन काफी बढ़ गया है। एक ग्लास हरी सब्जियों के जूस में भारी मात्रा में प्रोटीन और ऊर्जा पाई जाती है, जिससे हमारे शरीर को हर तरह का पोषण मिल जाता है। मिक्स वेजिटेबल जूस बीमारियों से तो बचता ही है, साथ ही त्वचा मे निखार भी आता है।

टमाटर का जूस

टमाटर का जूस चुकंदर, गाजर, खीरा आदि के साथ पीना ज्यादा फायदेमंद है। टमाटर में मौजूद लाइकोपिन और बीटा कैरोटीन बॉडी की इम्युनिटी को बढ़ाने में हेल्पफुल है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन्स ओर कैल्शियम हड्डी रोगों को दूर करने और दिल से संबंधित समस्याओं से बचाने में मददगार है।

करेले का जूस

करेले का जूस मधुमेह को ठीक करता है और साथ में शरीर में जमा चर्बी को भी बाहर निकालता है। यदि आपको यह जूस पीने में कड़वा लग रहा है तो आप इसमें नींबू का रस मिला सकते हैं।

लौकी का जूस

इसका जूस मोटापा, उच्च रक्तचाप, अम्लपित्त पित्तज रोगों, हृदयरोग एवं कोलेस्ट्रॉल को कम करने में महत्वपूर्ण भमिका निभाता है। इसे सीमित मात्रा में पिएं और अगर यह कड़वी है तो इसे न पिएं।

पालक का जूस

जो लोग डायटिंग कर रहे हैं उनके लिये यह जूस बहुत उपयोगी हो सकता है। यह विटामिन और प्रोटीन से भरा रहता है। पालक का जूस पीने से हड्डियां मजबूत होती है। पाचन क्रिया को दुरस्त रखने के लिए भी पालक का जूस पीने की सलाह दी जाती है। ये शरीर के विषाक्त पदार्थो को बाहर निकालने में मददगार है। पालक में मौजूद कैरोटीन और क्लोरोफिल कैंसर से बचाव में सहायक हैं। इसके अलावा ये आंखों की रोशनी के लिए भी अच्छा है।

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

दिव्यांग, अनाथ, असहाय एवं वंचितजन की सेवा में सतत सक्रिय संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों में करें सहयोग

कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को बनायें यादगार..

जन्मजात पोलियो ग्रस्त दिव्यांगों के ऑपरेशनार्थ सहयोग राशि

ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि	ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि
501 ऑपरेशन के लिए	17,00,000	40 ऑपरेशन के लिए	1,51,000
401 ऑपरेशन के लिए	14,01,000	13 ऑपरेशन के लिए	52,500
301 ऑपरेशन के लिए	10,51,000	5 ऑपरेशन के लिए	21,000
201 ऑपरेशन के लिए	07,11,000	3 ऑपरेशन के लिए	13,000
101 ऑपरेशन के लिए	03,61,000	1 ऑपरेशन के लिए	5000

निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला

आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मित्ति

(वर्ष में एक दिवस 50 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन/नाश्ता सहयोग हेतु मदद करें)

नाश्ता एवं दोनों समय भोजन सहयोग राशि	37000/-
दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि	30000/-
एक समय के भोजन की सहयोग राशि	15000/-
नाश्ता सहयोग राशि	7000/-

दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

वस्तु	सहयोग राशि (एक नग)	सहयोग राशि (तीन नग)	सहयोग राशि (पाँच नग)	सहयोग राशि (ग्यारह नग)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
व्हील चेयर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैशाखी	500	1,500	2,500	5,500
कृत्रिम हाथ/पैर	5100	15,300	25,500	56,100

गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर

मोबाइल /कम्प्यूटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सौजन्य राशि

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें

मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

आपके अपने संस्थान का पता

नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

अनुभव अमृतम्

पच्चीस पैसे प्रशान्त के कन्सेशन रेट के थे। उसमें कुछ एड्रेस में गलती थी। उम्र में कुछ गलती थी। उन्होंने कहा– पैनल्टी लगेगी, तीन सौ रुपये पैनल्टी लगेगी। आपका कागज हम नहीं मानते इसमें गलती है। बच्चे की उम्र सात साल, इसमें लिखा है पाँच साल इत्यादि।कुछ गलती थी, भाईसाहब को बड़ा गुस्सा, बड़ा दुःख हुआ। अभी तो दादर से बैठे ही है बाम्बे से।गाड़ी चले हुए दस मिनट ही हुए है। ये विघ्न आगया। राजेश को गुस्सा आ गया बोला– कहाँ है, बाबा?अब बाबा रक्षा क्यों नहीं करते? भाई, तूं चुप रह। मैंने कहा– मैं जूनीयर एकाउन्ट्स ऑफिसर हूँ। अरे! साहब,अच्छी बात है नमस्कार है आपको। पण पैनल्टी तो लगेगी। बड़ी मुश्किल से पैनल्टी कम करायी। चलो कोई बात नहीं, लम्बा सफर। एक जंक्शन पर उतरे।बस में बैठे प्रशान्ती विद्या मन्दिर, प्रशान्ती निलियम पहुँचा। ईक्कीस तारीख को पहुच गये शाम को। परसों बाबा का जन्म दिवस है। बहुत लोगों की भीड़ करीबन एक लाख लोग आये थे। जगह–जगह, जहाँ भी जगह मिली, वहाँ ठहर गये। कमरा कहाँ? कमरा कहाँ मिलता था? साहब जहाँ इच्छा वहाँ ठहर जाओ। इच्छा हो गयी,सब सामान रख दिया। चौक में, बरामदे में वृक्ष के नीचे।बाबा के जन्म दिवस पर हमने साक्षात देखा, शिव अभिषेक करने के लिए बाबा, हाथ फेर के कुछ घुमा रहे हैं। भभूती गिरने लग गयी। भभूति, पूरा शिवलिंग दब गया। भभूति गिरती रही। हम चकित रह के देखते रहे, बीच में खन्न से आवाज आई। देख कोई रत्न नीचे गिरा है। शिव भगवान का अभिषेक हो रहा है, आँखें विस्मित।बहुत अच्छा, बहुत आनन्द आया। पहली बार ऐसा दृश्य देख, शिवलिंग भभूति इतनी गिरी, भगवान, बाबा का हाथ वगैराह सब भभूति में भरगया, दो दिन रहे, फिर वापस उदयपुर आये।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 276 (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) 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