

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2467 • उदयपुर, शनिवार 25 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



अबोहर (पंजाब) में दिव्यांग सहायता शिविर



नारायण सेवा संस्थान की शाखा अबोहर (पंजाब) के तत्वावधान में गत 12 सितम्बर 2021 को दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन, कृत्रिम अंग माप एवं सहायक उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ।

शिविर सहयोगकर्ता श्री बालाजी समाज सेवा संघ रहा। शिविर में 210 दिव्यांगों की ओपीडी, 39 का ऑपरेशन चयन, कैलिपर्स का माप एवम् कृत्रिम अंगों का नाप लिया गया।

शिविर के मुख्य अतिथि श्री मान राजेन्द्रपाल जी (समाजसेवी), अध्यक्ष श्री गंगन जी मल्होत्रा, (चैयरमैन बालाजी समाज सेवा संघ), विशिष्ट अतिथि श्री अमित भाई पधारे।

शिविर में डॉ एस.एल गुप्ता जी ने

सेवाएं दी। शिविर टीम में आश्रम की ओर से श्री मान् मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), उपस्थित रहे।



नारायण गरीब परिवार राशन योजना तहत बरेली में 60 जरूरतमंद परिवारों को राशन वितरण



नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर की ओर से 60 निर्धन परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किये गये। संस्थान पिछले 10 माह उदयपुर मुख्यालय सहित देश की सभी शाखाओं के माध्यम से निःशुल्क भोजन व राशन वितरण की सेवाएं दे रहा है। संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि इसी क्रम में रविवार को बरेली में राशन वितरण का शिविर आयोजित किया गया।

प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, दो किलो दाल, पांच किलो चावल, दो किलो रिफाईंड तेल, चार किलो चीनी व एक किलो नमक सहित मसाले दिये गए।

स्थानीय आश्रम प्रभारी श्रीमान कुंवर पाल सिंह जी ने बताया कि बरेली शिविर में श्रीमान अनिल जी गुप्ता, श्रीमान विकास जी, डॉ. विनोद जी गोयल, श्रीमान सतीश जी अग्रवाल एवं मुकेश कुमार सिंह जी सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

लखनऊ में कृत्रिम अंग वितरण शिविर



नारायण सेवा संस्थान उदयपुर द्वारा लखनऊ शाखा में दुर्घटनाग्रस्त दिव्यांगजनों के लिये निःशुल्क कृत्रिम अंग वितरण के शिविर सम्पन्न किया। शिविर में दिव्यांग भाई-बहनों का जांच एवं 05 कृत्रिम अंग, 20 कैलीपर्स का वितरण किया गया। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री वी.के. सिंह जी, अध्यक्ष श्रीमती प्रतिभा जी श्रीवास्तव, विशिष्ट अतिथि श्री नवीन जी, श्री लक्ष्मण प्रसाद जी, श्री सुभाष चंद जी, श्री दिलीप जी (सभी समाजसेवी) आदि पधारे। संस्थान शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी ने संस्थान की स्थापना से लेकर अब तक 35 वर्षों में की गई सेवाओं का जिक्र किया।

उन्होंने बताया कि संस्थान अब तक 4 लाख से अधिक दिव्यांग के सफल ऑपरेशन कर भाई-बहनों को अपने पैरों पर खड़ा किया, संस्थान द्वारा देश के विभिन्न राज्यों में निःशुल्क राशन किट वितरण किया जा रहा है। संस्थान द्वारा दिव्यांग निर्धन एवं बेसहारा लोगों के लिये निःशुल्क विविध सेवा प्रकल्प शुरू हैं। शिविर में बृजपाल सिंह जी (स्नेह मिलन प्रभारी), श्री रमेशचंद जी, श्री बद्रीलाल जी शर्मा (आश्रम प्रभारी) एवं नाथु सिंह जी ने सेवा दी।

पटना में 48 जरूरतमंद परिवारों को राशन वितरण



नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर की ओर से 48 निर्धन परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किया गया। संस्थान पिछले 10 माह उदयपुर मुख्यालय सहित देश की सभी शाखाओं के माध्यम से निःशुल्क भोजन व राशन वितरण की सेवाएं दे रहा है।

संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि इसी क्रम में रविवार को पटना में राशन वितरण का शिविर आयोजित किया गया। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, दो किलो दाल, पांच किलो चावल, दो किलो रिफाईंड तेल, चार किलो चीनी व एक किलो नमक सहित मसाले दिये गए। स्थानीय आश्रम प्रभारी संदीप जी भटनागर ने बताया कि पटना में आचार्य विमल सागर दिगंबर जैन भवन में आयोजित शिविर में उपस्थित .ष्ण प्रसाद जी, राकेश जी गुप्ता, अर्चना जी जैन, ईशान जी जैन, विजय जी जैन, सुरेंद्र जी जैन, राहुल रंजन जी, विशाल सिंह जी, गोविंद केसरी जी, रोशन जी श्रीवास्तव, संजय कुमार जी, सोनू कुमार जी, मुकेश कुमार सिंह जी सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

संस्थान द्वारा खेतड़ी (झुझुनू) में राशन सेवा

नारायण सेवा संस्थान यों तो दिव्यांगता मुक्ति अभियान में प्रमुख रूप से सेवारत है किंतु कोरोना काल में जरूरतमंदों के लिये विविध प्रकार की सेवा में अग्रणी रहा है। आप सभी के आशीर्वाद से देशभर के करीब 50 हजार परिवारों को राशन-सामग्री प्रदान करने का सौभाग्य पाया है। यह प्रक्रिया अनवरत जारी है।



ऐसा ही एक राशन वितरण शिविर नारायण गरीब परिवार राशन-योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान आश्रम, खेतड़ी (झुझुनू) में 29 अगस्त 2021 को आयोजित किया

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

माताओं - बहनों, जो मैंने पाया है इसी संसार से पाया है। आपसे पाया है प्रभुदत्त जी ब्रह्मचारी जी महाराज, संत रामसुखदास जी महाराज से पाया। करपात्री जी महाराज जिनके करपात्र जैसे थे। इसलिये करपात्री थी महाराज। प्रभुदत्त जी ब्रह्मचारी जी महाराज उस समय गौरक्षा के लिये आमरण अनशन किया था। और विराट नगर के हमारे स्वामी जी महाराज जिनके सुपुत्र धमेन्द्र जी, अभी है। धमेन्द्र जी पिताजी उन्होंने दोनों ने आमरण अनशन किया। उस समय भक्तों पे लाठी चली थी। मेरे पूज्य पिताजी ने भी लाठियां खाई थी। प्रातः स्मरणीय मदनलाल जी अग्रवाल साहब ने।

उन्होंने ही मुझे सिखाया था, उन्होंने कहा - कैलाश, ये शब्द, स्पर्श, रूप ये हो गया। लेकिन ये जब हमारी इन्द्रियों से जब ये विषय टकराते हैं तो विकार पैदा होता है। अब मूल बात पर आ जाते हैं। विकार पैदा कब होता है? जब टकराते हैं तो हमारी संज्ञा तुरन्त प्रतिक्रिया करके वो कहते हैं ना अवचेन मन। तो संज्ञा तुरन्त प्रतिक्रिया करके ये आदमी अच्छा नहीं है, पहचान कर ली। तो जैसे संज्ञा ने ये आदमी अच्छा नहीं है वो ही विज्ञान बन गया। वैसी ही संवेदना होने लग गई। ये आदमी अच्छा नहीं है संवेदना जलन की होने लग गई, घृणा की होने लग गई। संवेदनाएं ऐसी कमजोर होने लग गई कि ये आदमी अच्छा नहीं है। अरे! आपने इतनी जल्दी पहचान कर ली। जाना नहीं पहचाना नहीं, सोचा नहीं समझा नहीं।



बिना विचारे जो करे सो पाछे पछिताय।
काम बिगारे आपनो जग में होत हँसाय।।

गया। नारायण सेवा संस्थान की इस शाखा द्वारा कुल 21 परिवारों को राशन-किट प्रदान किये गये।

शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी के अनुसार इस कार्यक्रम में जो अतिथिगण पधारे उनके शुभनाम निम्नलिखित हैं-मुख्यअतिथि श्रीमती गीता देवी जी (चैयरमेन नगर पालिका खेतड़ी), अध्यक्ष श्रीमान लीलाधर जी सैनी (पार्षद), विशिष्ट अतिथि श्रीमान सोहनलाल जी वर्मा (पूर्व सरपंच), श्रीमान धर्मपालजी, श्रीमान पवनजी कटारिया, श्रीमान राजेन्द्रजी एवं श्रीमती सीमा जी (समाजसेवी), श्रीराजेन्द्र जी, श्री प्रकाश जी माली। शिविर में प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले प्रदान किए गए।

अपने दिवंगत प्रियजनों को प्रसन्न करने का पावन अवसर

श्राद्ध पक्ष

20 सितम्बर - 6 अक्टूबर 2021

पितृ शान्ति से पाएं पितृ कृपा

श्राद्ध तिथि
ब्राह्मण भोजन
सेवा

₹5100

श्राद्ध तिथि तर्पण
व ब्राह्मण
भोजन सेवा

₹11000

सप्तदिवसीय भागवत
मूलपाठ, श्राद्ध तिथि
तर्पण व ब्राह्मण
भोजन सेवा

₹21000

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



UPI
yono
SBI Payments
UPI Address for Indian donors which is
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

FOLLOW US
Narayan Seva Sansthan

श्रीमद्भागवत कथा

कथा वाचक
पूज्य रमाकान्त जी महाराज

संस्कार
चैनल पर सीधा
प्रसारण

दिनांक
20 सितम्बर से
27 सितम्बर, 2021

स्थान
होटल ऑम इंटरनेशनल, बोधगया
गया (बिहार)

समय
सुबह 10.00 बजे से
1.00 बजे तक

श्राद्ध पक्ष में गया जी की पावन धरा पर अपने दिवंगत पितरों की सदगती एवं आत्मशान्ति हेतु कराये तर्पण

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

FOLLOW US
Narayan Seva Sansthan

श्रीमद्भागवत कथा

कथा वाचक
पूज्य अरविन्द जी महाराज

संस्कार
चैनल पर सीधा
प्रसारण

दिनांक
28 सितम्बर से
6 अक्टूबर, 2021

स्थान
होटल ऑम इंटरनेशनल, बोधगया
गया (बिहार)

समय
सुबह 10.00 बजे से
1.00 बजे तक

श्राद्ध पक्ष में गया जी की पावन धरा पर अपने दिवंगत पितरों की सदगती एवं आत्मशान्ति हेतु कराये तर्पण

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

साम्पादकीय

व्यक्ति जब मोह में जीता है तो वह भयग्रस्त भी होता है। मोह ही भय का जनक है। जिस दिन मोह से मुक्ति हो जाती है उस दिन स्वाभाविक रूप से निर्भयता का आविर्भाव जो जाता है। भयग्रस्त जीवन व्यक्ति के गुणों को पनपने नहीं देता है जबकि निर्भय होकर व्यक्ति अपने आत्मिक गुणों को जीने लगता है।

मानव की सारी उन्नति भय और निर्भय से प्रभावित होती रही है। व्यक्ति को असुरक्षा का भय, माया का भय, यश और कीर्ति के नाश का भय, अपनी छवि का भय जीवन भर सताता रहता है तथा वह उस भय के कारण अपना नैसर्गिक जीवन-यापन नहीं कर पाता। उस पर हर समय कोई भार सा अनुभव होता रहता है। पर जिस क्षण व्यक्ति भय की चादर को फेंककर निर्भयता की सांस लेता है उसका आत्मबल अनेक गुणा होकर उभर आता है। यदि निर्भयता की यात्रा करनी है तो हमें मोह पर चोट करनी होगी। मोह को नियंत्रित करते हुए धीरे-धीरे उससे मुक्त होना होगा।

कुछ काव्यमय

मोहग्रस्त इंसान भूल जाता है विवेक।

वह भटकने लगता है,

रह नहीं पाता नेक।

मोह से भय,

भय से हानि यह तय रास्ता है।

व्यक्ति कैसे निर्भय होगा,

जब तक मोह से वास्ता है।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

सजग रहें

जैन संत श्री चन्द्रप्रभ सागरजी महाराज दोनों भ्राता विहार करते हैं, पैदल भ्रमण करते हैं, उपवास करते हैं, तैला करते हैं।

तीन दिन में तैला, तीन दिन का उपवास, आठ दिन का अठाई, मास का मास खमण, कभी वर्षी तप करते हैं। एक दिन में एक समय भोजन, आहार ग्रहण करेंगे।

शाम को कुछ नहीं, न चाय है न दूध है, उबला हुआ पानी पीते हैं। ऐसे जो व्रत करते हैं, नियम निभाते हैं उनकी परम् बुद्धि भी सात्त्विक हो जाती है।

कौशल्याजी माता ने कहा -

होते यदि मेरे पुण्य कहीं,
तो क्यों आती विपद यहीं।

फिर भी हो तो त्राण करे,

देव सदा कल्याण करे।

फिर भी है इतना कहना,

मुनियों के समीप रहना।

कौशल्या माताजी कहती हैं- विपत्ति के क्षणों में भी घबराना मत। जो तांबे के कलश में रात को जल भर देते हैं और प्रातःकाल उठकर के उस जल का पान करते हैं। और उसी जल से सूर्य भगवान को अर्घदान करते हैं।

ॐ सूर्य सहस्रत्रांशे,

तेजो राशेः जगत्पते।

अनुकंपय मां भक्त्या,

गृहाणार्घ्यं दिवाकरः॥

जो जल का पान करते हैं, उनका मस्तिष्क भी शीतल रहता है। पैर गरम,



पेट नरम, सिर को ठंडा रखना चाहिये। इस हृदय को दयावान रखना चाहिये। दूसरों के काम आना चाहिये, पराये आँसू पौछने चाहिये। ओ महाराज भजन तो गणा आवे। आप कहो तो मैं तो पूरे भजन-

किसी के काम जो आवे,

उसे इन्सान कहते हैं।

पराया दर्द अपनाये,

उसे इन्सान कहते हैं॥

बहुत बढ़िया पण अणि भजन पे कतरा चालिया आपी? मैं कतरा चाल्यो? मने सोचणो है। अनाहत चक्र जिनका जागृत हो गया। गोपियाँ वृन्दावन में बिराजती थी। हृदय तो ऐसा ही था पर उनका अनाहत चक्र जागृत था। भगवान कृष्ण की बांसुरी की धुन पर दौड़ी- दौड़ी चली आती। कृष्ण भगवान को प्रणाम करती, नमन् करती। बहुत मधुर लगता है- रास।

गीत-

मुरली प्रेम की बजाई रे नंदलाल।

अनाहत चक्र जागृत हो जाये।

जागृत हो जाने का अर्थ फड़फड़ाना नहीं

है। जागृत हो जाने का अर्थ-

उठ जाग मुसाफिर मोर भई,

अब रैन कहाँ जो सोवत है।

जो सोवत है सो खोवत है,

जो जागृत है सो पावत है।

सो गये दशरथजी, अबोध हो गये।

काश कैकेयी के कपट को पहचान जाते। काश कौशल्या के दुःख को देख सकते। काश मंथरा की कुटिल चाल को समझ पाते। और कैकेयी को तमक कर बोलते- मैं तेरी बात नहीं मान सकता। तेरी बात धर्मयुक्त नहीं है। ये धर्म की बात नहीं है, ये प्रेम की बात नहीं है।

रहिमन धागा प्रेम का,

मत तोड़ो चिटकाय।

टूटे से फिर ना जुड़े,

जुड़े गांठ पड़ जाय।

अरे! ये तो गांठ पटक दी।

कौशल्या माता ने कहा-

त्याग मात्र इसका धन है,

पर मेरा माँ का मन है।

अभी कल्पना पाँच- चार दिन पहले कह रही थी- प्रभु ने माँ क्यों बनायी? मैंने कहा- प्रभु माँ के बिना अधूरा था। प्रभु माँ से ही प्रकट हुए, तभी गाते हैं ना-

भये प्रगट कृपाला दीनदयाला,

कौशल्या हितकारी।

हरषित महतारी, मुनि मन हारी,

अद्भुत रूप बिचारी॥

कौशल्या माता हर्षित हो गयी। मैं धन्य - धन्य हो गयी। राम भगवान प्रकट हुए। कभी देवकी माता धन्य- धन्य हो जाती है। जब हथकड़ियाँ खुल जाती है, बेड़ियाँ खुल जाती है। हमारे मन की भी हथकड़ियाँ खुले।

- कैलाश 'मानव'

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

(वरिष्ठ पत्रकार श्री सुरेश जी गोयल द्वारा

लिखित-झीनी-झीनी रोशनी से)

अस्पताल में भोजन वितरण का काम पूरा कर कैलाश सीधे भड़भूजा घाटी गया। यहां बर्तनों की कई दुकानें थी। एक दुकान से उसने कुछ सस्ती कटोरियां खरीदकर दुकानदार को पैसे दे दिये तथा उसे बताया कि वह कटोरियां किस उद्देश्य से खरीद रहा है। कैलाश ने उससे विनती की कि आपकी इच्छा हो तो दो-तीन कटोरी आप अपनी तरफ से भी दे सकते हो, सेवा के कार्य में आपका भी योगदान हो जायगा। दुकान बहुत बड़ी थी, सामान से अटी पड़ी थी, दुकानदार भी अच्छा सम्पन्न दिखाई दे रहा था मगर कैलाश की बात पर उसने मुँह बिगाड़ते हुए साफ इन्कार कर दिया कि मुफ्त में हरगिज एक कटोरी नहीं मिलेगी, आपको और चाहिये तो पैसे दो और ले लो। कैलाश ऐसे सम्पन्न व्यक्ति की कृपणता पर आश्चर्य व्यक्त करते हुए वापस घर रवाना हुआ।

रास्ते में सेवाश्रम के पास आदमी ने उसे रोका। अपना नाम भोई बताते हुए उसने कहा कि ठोकर चौराहे पर उसकी छोटी सी सब्जी की दुकान है, उसकी इच्छा है कि गरीबों को निःशुल्क भोजन वितरण में वह भी अपना योगदान दे। कैलाश ने उसे धन्यवाद दिया और कहा कि आपका स्वागत है। भोई ने तब कहा कि वह भोजन के लिये कुछ सब्जी भेजना चाहता है। कैलाश के लिये यह एक और

आश्चर्य था। थोड़ी देर पहले ही एक धनपति की कृपणता का अनुभव हुआ था तो अब एक साधारण व्यक्ति की उदारता के दर्शन हो रहे थे। भोई ने शीघ्र ही 5-7 किलो आलू व बैंगन की सब्जियां भेज दीं। कैलाश ने अपने साथियों को ये दोनों घटनाएं सुनाई सबने कहा कि एक सेठ मांगने पर नहीं दे रहा था और दूसरा आम आदमी स्वयं देने आगे आ रहा था। सेवा के सफर के इस तरह के खट्टे मीठे अनुभवों के साथ कैलाश का काफिला आगे बढ़ता गया और लोग उससे जुड़ते गये।

कल्पना का एक दिन का विषाद कब विलीन हो गया पता ही नहीं चला, वह स्वयं आटा एकत्र करने को तत्पर हुई तो कैलाश मन्द मन्द मुस्करा दिया। काम बढ़ता गया तो आटा एकत्र करने कुछ और लोग भी जुड़ गये। इन्हीं में एक मनु भाई भी थे। ये गुजराती व्यवसायी थे और सेवा कार्यों में रुचि रखते थे। हिन्दुस्तान जिक में कार्य करते थे। एक मुड़ी आटा वे भी प्रतिदिन अपने घर पर निकालते थे। मनु भाई इसके साथ ही अपने आस पास के 5-7 घरों का आटा भी एकत्र करने लगे। प्रत्येक रविवार को रोटियां-कढ़ी बनाने का क्रम बन गया। अब लोग इन्तजार भी करने लगे कि भोजन वितरण करने वाले आयेंगे। इस कार्य में सहयोग करने वाले सभी साथियों को बहुत आनन्द आ रहा था।

दयालु संत

एक संत थे। वे जीवन भर निःस्वार्थ भाव से लोगों की सेवा करते रहे। एक बार देवताओं का एक समूह उनकी कुटिया के समीप से निकला। संत साधनारत् थे। वे साधना से उठे और बड़े ही श्रद्धाभाव से उनकी सेवा की। देवतागण संत की सेवा से अत्यंत प्रसन्न हुए।

देवताओं ने संत से कहा -आपके लोकहितार्थ किए गए कार्यों से हम सभी बहुत प्रसन्न हैं, आप जो चाहें, वह वरदान माँग लें। देवताओं की बात सुनकर संत विस्मित से हो गए और कहने लगे-मेरी जरूरत की सभी व्यवस्थाएँ तो हैं। अब और क्या माँगू? मुझे तो कुछ भी नहीं चाहिए। देवताओं ने आग्रह किया, तो भी संत ने कुछ भी माँगने से मना कर दिया, तब देवताओं ने आशीर्वाद दिया और कहा -सदैव दूसरों का कल्याण करते रहो।

संत -यह दुष्कर कार्य मुझसे नहीं हो पाएगा?

देवता-क्यों? यह कोई दुष्कर कार्य नहीं है।

संत-मैंने कभी किसी को दूसरा माना ही नहीं। मैंने तो सभी को अपना माना है। इसीलिए यह मेरे लिए दुष्कर कार्य है।



संत की बात सुनकर देवता अत्यंत प्रसन्न हो गए। उन्होंने संत से कहा - आपकी तो परछाई से भी सबका कल्याण होगा।

यह बात भी संत ने एक शर्त पर स्वीकार की। उन्होंने देवताओं से कहा- मेरी परछाई से किसी का भी कल्याण हो, परंतु उस बात का मुझे कभी भी पता ना चले। ऐसी व्यवस्था सदैव रखना ताकि मुझमें कभी यह अहंकार ना हो कि मेरे द्वारा इतने लोगों का भला हो चुका है।

संत की बात सुनकर देवता अत्यंत प्रसन्न हो गए। उन्होंने संत को आशीर्वाद दिया और वहाँ से चले गए। दुनिया में आज ऐसे ही संतों की जरूरत है, जिनमें पर-कल्याण की भावना के साथ निस्वार्थता और विनम्रता के गुण भरे हों।

- सेवक प्रशान्त भैया

भुने मखानों से होती हैं मांसपेशियां मजबूत



कैल्शियम से युक्त मखाने बढ़ती उम्र के असर को कम करने के साथ — साथ हृदय को दुरुस्त रखने का काम करते हैं। इसके पोषक तत्वों की खासियत है कि ये मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूती देते हैं। वैसे तो इन्हें हर उम्र का व्यक्ति खा सकता है लेकिन बुजुर्गों, बच्चों और महिलाओं में यह अंदरूनी ताकत को बढ़ाता है। इन्हें घी में भूनकर थोड़ी काली मिर्च व काला नमक डालकर खा सकते हैं। अत्यधिक मात्रा में इन्हें खाने से कब्ज व सूजन की दिक्कत हो सकती है।

दांत दर्द है तो तीन-चार बार अमरुद के पत्तियां चबाएं
स्वादु होने के साथ अमरुद में औषधीय रूप से काफी गुण होते हैं। प्यास को शांत करने के अलावा यह पेट के कीड़ों को खत्म करता है, उल्टी रोकता है और मुंह के छालों में भी आराम देता है। खास बात यह है कि अमरुद को खाने के अलावा इसके पत्ते भी सेहत के लिए गुणकारी हैं। मुंह संबंधी समस्याओं और दांत दर्द से राहत पाने के लिए 3-4 पत्तों को चबा सकते हैं। साथ ही पत्तों से बने काढ़े से 4-5 मिनट कुल्ला करें। अमरुद खाने से कब्ज व पेट दर्द में राहत मिलती है।

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

आओ **नवरात्री** मनाएं,
कन्या पूजन करवाएं!



नवरात्रि कन्या पूजन

7th - 15th October, 2021

बने किसी दिव्यांग कन्या के धर्म माता पिता



एक दिव्यांग कन्या
का ऑपरेशन
₹5000



एक निर्धन कन्या
की शिक्षा
₹11,000

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, Sevadharm, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA

+91 294 662 2222 | +91 7023509999

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

अनुभव अमृतम्

उस समय चन्द्रप्रकाशजी लश्करी साहब, एक अखबार ले के आये। आज की ताजा खबर, आज की ताजा खबर, उत्सुकता हुई। आज क्या हो गया? क्या ताजा खबर है? अरे! कैलाशजी एक पोस्ट आपके लिये रिजर्व हो गयी है, उसमें एक सर्कूलर निकला राजस्थान चीफ पीएमजी, पीएमजी राजस्थान का वन पोस्ट रिजर्व फॉर कैलाश जी अग्रवाल। उत्साह बढ़ गया। वाह, वाह लश्करी साहब आप स्वर्ग में सिधार गये। आप सांपों को वश में करने की मंत्र विद्या के जानकार थे। आप जब डूंगरपुर से आ रहे थे। एक स्टेशन पर पानी पीने उतरे।

आपको एक सांप ने काट लिया। आप ट्रेन के डिब्बे में बैठ गये, ट्रेन के डिब्बे में मंत्र पढ़ा, मंत्र विद्या और वो सांप साथ-साथ दौड़ने लगा। आप जान रहे है वो सांप साथ-साथ दौड़ रहा है। उसी गति से अगले स्टेशन पर पुनः पानी पीने के लिये जानबूझ कर उतरे। उसी सांप ने आपको पुनः डसा और इस बार जहर चूस लिया। ये विद्या आप जानते एक बार जब आप अपने घर की बालकनी के ऊपर खड़े थे, उस समय एक सांप। लोगों ने कहा— सांप आ रहा है, सांप आ रहा है— चौक में।

आपने एक मंत्र से उसको स्तम्भित कर दिया। उसको वही रोक दिया बीचों-बीच, सांप वहीं पड़ा रहा ना हिला ना डुला। लोगों ने आपको कहा— भाईसाहब आप इस बेचारे को जाने दीजिए। अपने गन्तव्य पर चला जायेगा। आप मुस्कराये, आपने पुनः मुक्त करने का मंत्र पढ़ा।

सुना चन्द्रप्रकाशजी लश्करी साहब आपने ऐसी विद्या क्यों सीखी? कैसे आपका देवलोक हुआ? क्यों आप धरती को छोड़ कर चले गये? आपको शत्-शत् प्रणाम। आपको कोटिशः प्रणाम। प्रणाम आपके पिताश्री जी को जिनके साथ रामायण मंडल की स्थापना की पाली में, सिरौही में। प्रणाम आपकी माताश्री जी को जो बहुत पहले देवलोक पधार गयी। आपकी बहन अहमदाबाद रहती है। क्या जीवन है?

सेवा ईश्वरीय उपहार— 247 (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**, ट्रेन 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।