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-2697 • उदयपुर, शनिवार 14 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

झांसी (उत्तरप्रदेश) में नारायण सेवा

नारायण सेवा संस्थान का ध्येय है कि दिव्यांग भी दौड़ेगा–अपनी लाठी छोड़ेगा। इस क्रम में संस्थान की शाखाओं व दानदाताओं के सहयोग से दिव्यांग जाँच, उनका ऑपरेशन के लिये चयन तथा कृत्रिम अंगों का माप लेना व अंग लगाने का कार्य गति पर है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 24 अप्रेल 2022 को महाराजा अग्रसेन इन्टर कॉलेज झांसी, (उत्तरप्रदेश) में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान् संजीव जी बुधोलिया, श्री रामकथा आयोजन समिति झांसी रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 51, कृत्रिम अंग वितरण 32, कैलीपर वितरण 26 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् अनुराग जी शर्मा (सांसद, झांसी), अध्यक्षता श्रीमान् पवन गौतम जी (अध्यक्ष, जिला पंचायत झांसी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् रामतीर्थ जी सिंहल (महापौर नगर निगम, झांसी), श्रीमान् संजीव जी बुधोलिया (श्री रामकृपा सेवा समिति अध्यक्ष), श्रीमान् विद्या प्रकाश जी दुबे (सभासद वार्ड न. 14 झांसी), श्रीमान् लक्ष्मीकांत जी (प्रधानाचार्य) रहे। नेहा जी अग्निहोत्री (पी.एन.डो), श्री भंवरसिंह जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में मुकेश जी शर्मा , श्री देवीलाल जी मीणा, श्री हरीश सिंह जी रावत, श्री कपिल जी व्यास (सहायक), श्री अनिल जी पालीपाल (फोटोग्राफर) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

सिमलीगुड़ा (उड़ीसा) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षों से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 12 अप्रेल 2022 को कल्याण मण्डपम सिमलीगुड़ा, जिला कोराटपुर (उड़ीसा) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता लॉयन्स क्लब सिमलीगुड़ा, उड़ीसा रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 80, कृत्रिम अंग वितरण 59, कैलिपर वितरण 21 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् राजेन्द्र कुमार जी पात्रों (अध्यक्ष नगर पालिका, सिमलीगुड़ा), अध्यक्षता श्रीमान् आनंद जी पाटवानिया (अध्यक्ष लॉयन्स क्लब, सिमलीगुड़ा), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् मनोज कुमार जी पात्रों (कोषाध्यक्ष लॉयन्स क्लब, सिमलीगुड़ा), श्रीमान् आनन्द जी सेनापति (उपाध्यक्ष लॉयन्स क्लब, सिमलीगुड़ा), श्रीमती सुमन्या जी (प्रोजेक्ट मेनेजर चिल्ड ऑफिसर, सिमलीगुड़ा) रहे।

डॉ. रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री नाथू सिंह जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (सह–प्रभारी), श्री बहादुरसिंह जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल नि:शुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक 15 मई, 2022

▪ कैथल, हरियाणा

▪ गुरुद्वारा श्री जन्डसर साहिब बहादुरद्वार बरेटा, तह. बुडलाड़ा, जिला मानसा, पंजाब

इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 15 मई, 2022

स्थान

अग्रवाल धर्मशाला, मोती चौक, थानसेर, कुरुक्षेत्र, हरियाणा, सांय 4.00 बजे

श्री जैन कुशल भवन, बिरसी गेरेज के पास , पुराना बस स्टेण्ड रोड़, गोदिया, सांय 4.30 बजे

होटल आर. के. ग्रेन्ड, सिगरा थाने के सामने, वाराणसी, उत्तर प्रदेश, प्रातः 10.00 बजे

इस स्नेह मिलन समारोह में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

शिष्टाचार और सज्जनता

बच्चों को यह सिखाया जाना चाहिए वह है–नम्रता। सज्जनता, शिष्टाचार, मधुर भाषण, भलमनसाहत – यही तो वह विशेषताएँ हैं, जिनसे आकर्षित होकर दूसरे लोग अपने ऊपर अनुकंपा करते, प्रशंसक बनते और समीपता में प्रसन्नता अनुभव करते हैं। पराये को अपना बनाने का गुण केवल मात्र सज्जनता के व्यवहार में ही सन्निहित है। अनुदार, रूखे, कर्कश, अशिष्ट कटुभाषी व्यक्ति अपनों को भी पराया बना देते हैं और मित्रों से शत्रुता उत्पन्न कर लेते हैं। उसके विपरीत जिनकी वाणी में प्रेरणा घुली रहती है, आदर के साथ बोलते हैं नम्रता और सज्जनता का परिचय देते हैं, उनके शत्रु भी देर तक शत्रु नहीं रह सकते, उन्हें प्रतिकूलता छोड़कर अनुकूल बनने के लिए विवश होना पड़ता है।

परिवार के विद्यालय में सज्जनता एवं मधुरता का अभ्यास छोटी आयु से ही बालकों को कराया जाना चाहिए। बड़े–छोटों के साथ आप या तुम कहते हुए सम्मानजनक शब्दों में ही बात करें। प्रताड़ना एवं भर्त्सना भरी बात भी कोई गलती करने पर कही जा सकती है पर वह होनी नम्र और शिष्ट शब्दों में ही चाहिए। गाली–गलौच भरे, मर्मभेदी, व्यंग्यात्मक, तिरस्कारपूर्ण कटु शब्द हर किसी को बुरे लगते हैं। छोटो पर भी उसका बुरा प्रभाव पड़ता है। जिह्वा पर इतना काबू होना चाहिए कि वह आवेश भरे दुष्ट शब्दों को बोलने न पाये। दुष्ट शब्दों की प्रतिक्रिया दुष्टतापूर्ण ही होती है, इससे केवल द्वेष बढ़ता है। कभी इनकार को अवसर आवे तो उसमें भी अपनी असमर्थता नम्र शब्दों में प्रकट होनी चाहिए। कटु शब्दों में इन्कार करने से सामने वाले पर दुहरा प्रहार होता है, और वह भी तिलमिलाकर दुहरी दुष्टता धारण कर लेता है। विवाद, इन्कारी एवं प्रतिद्वन्द्विता में भी शिष्ट भाषा और सामने वाले के सम्मान का ध्यान रखा जाना चाहिए।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

अभी जब मैं व्यासपीठ पर हाजिर हो रहा था जीजा बाई नाम की एक माता मुझे मिली। गोद में 3 साल का पौता था। मैंने कुछ कहना प्रारम्भ किया छत्रपति शिवाजी बोले नहीं –नहीं महाराज जी मेरा कहाँ भाग्य जो ऐसे छत्रपति की माता बन सकूं शिवाजी की जो एक मुट्ठी शेरनी का दूध ले आये थे। ऐसी माता मैं कहा हूँ। मैं तो अपने दोहिते को लेकर के आयी हूँ, पौते को लेकर के आयी हूँ। प्रेक्टिकल ये था कि उस दादी माँ को ये दुख था कि मेरा बेटा, मेरा पौता, मेरा दोहिता ये 3 साल का हो गया। खड़ा होता है तो गिर पड़ता है डॉ. साहब पधार गये। उस लाला को तो देख लिया गया देखिये ऐसा कई लाला, कई लाली 1 करोड़ 50 लाख लाला , लाली इस भारत में है कोई 5 साल के हो गये, कोई स्कूल नहीं जा पाते 6 साल के हो गये। बच्चों के साथ चल नहीं पाते दौड़ नहीं पाते। ऐसी माता छत्रपति शिवाजी की माता का जिनका शुभ नाम था जीजाबाई। जिन्होंने कहा था माँ भवानी मुझे ऐसा पुत्र दो जो भारतीय संस्कृति की रक्षा कर सके। ये भारतीय संस्कृति दया धर्मस्य मूलम ये भारतीय संस्कृति है। क्षमा वीरस्य भूशणम्। भारतीय संस्कृति है। मच्छर का रुप धारण कर लिया तो भी संकोच नहीं किया।

और मशक समान रुप कपि धरा उसके पूर्व उन्होंने एक पर्वत पर खड़े होकर लंका को देखा। इसी लंका में मेरी सीता माता निवास करती है।

मन्दिर –मन्दिर प्रति कर सौधा
देखे जहत अग्नि जोधा।

उन्होंने देखा ये लंका है। इस लंका में मेरी सीता माता को दुष्ट रावण ने छुपा करके रखा है। मच्छर का रुप धारण कर लिया कोई कहेंगे अरे इतने छोटे बन गये। आपने हाथ जोड़े, आपने प्रणाम किया।

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 मिति
(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

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

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

कर्मफल

यदि करुणामय खेत हो,
सत्य का बीज उगाय
प्रेम फसल लहराये,
आनन्द के फल खाय।।

आनन्द मंगल छाये महाराज, बोलते–बोलते हृदय की सब मांस पेशियों में आनन्द मंगल छा गया महाराज। भाइयों और बहनों, देवियों और सज्जनों आप सबको राम–राम करता हूँ। जय श्री कृष्ण, जय जिनेन्द्र करता हूँ। प्रेममय, करुणामय, दयामय, सरलतामय, सादगीमय, मीठा वचनमय। यदि खेत हो, अब कहोगे– महाराज वचन का और खेत का क्या? अरे भाई खेत यदि अच्छा हो और प्रेम के बीज रूपी फसल उगाई

जाये तो फिर प्रेम की फसल तो लहलहायेगी और खेत यदि बंजर है, मतलब हमारे कर्महीन नर पावत नाहीं। कर्महीन जो विरंचि गुरु मिल जावे तब भी वे सुधर नहीं सकते।

हमें कर्महीन नहीं बनना अपने तो कर्मवान बनना, सत्कर्मी बनना। करें सदा सत्संग, ऐसा सदा सत्संग में रहना तो अपनी भावना अच्छी रहेगी। खेत यदि अच्छा, बीज भी अच्छा तो फसल अच्छी। अब अपने जीवन को मान लेवें कि– अपने जीवन को खुशी–खुशी गुजारना भी अपने हाथ में और दुखी रखके रोते रहना भी अपने हाथ में। एक बार क्या हुआ साहब कि एक बहुत बड़ी मंजिल पर कोई घंटा बजाने के लिये ऊपर चढा। अब एक आदमी नीचे से देख रहा था तो वो घंटा बजाते– बजाते नीचे गिर गया। अब नीचे गिर गया तो जो ठीक नीचे देख रहा था उसके कंधे पर गिर गया। अब उसके बेचारे के तो कंधे टूट गये और उस आदमी के लगी ही नहीं। अब उसको हॉस्पीटल में किसी ने पूछा कि बहुत तकलीफ होने के कारण रो रहे हो क्या? बोला– मैं रो इसलिये रहा हूँ कि अपराध किसने किया और सजा किसको मिली। गिरा तो वो और कंधा मेरा टूटा। तो भाई ये तो कर्म की रचना है।

–कैलाश 'मानव'

स्वयं की कमी

दूसरों की कमियाँ बताना और अपने गुणों की बढ़ाई करना, यह मानवीय प्रवृत्ति है। दूसरों की कमियों तथा अपने गुणों को सभी बढ़–चढ़कर बताते हैं, परंतु होना इसके विपरीत चाहिए।

एक बार एक कुख्यात डकैत गुरु नानक देव के पास पहुँचा और बोला– मैं अपने आचरण और त्यों से बहुत दुःखी हूँ। मैं सुधरना चाहता हूँ। मुझे कुछ ज्ञान दीजिए, जिससे मेरी बुरी आदतें छूट जाएँ। गुरु नानकदेव ने कहा– चोरी मत करना और झूठ मत बोलना। इन दो बातों को आचरण में ले आओ, तुम अच्छे व्यक्ति बन जाओगे। कुछ दिनों पश्चात् वह डकैत वापस आया और गुरु नानकदेव जी से कहा– गुरुजी, मेरे लिए यह सम्भव नहीं है। चोरी न करूँ तो अपने परिवार

का भरण–पोषण कैसे करूँ? चोरी करने वाला झूठ तो अवश्य बोलता ही है। ये दोनों ही उपाय तो मेरे लिए असम्भव हैं। आप कोई अन्य ही उपाय बताइए।

गुरु नानकदेव जी ने कुछ सोच–विचार कर उसे एक अन्य उपाय बताते हुए कहा – तुम चोरी, डकैती, झूठ बोलना आदि जो भी त्य करना है, वह सब करो। परंतु रोज शाम को किसी चौराहे पर जाकर अपने दिनभर के त्यों को जोर–जोर से लोगों को बताना। नानकदेव की बात सुनकर वह डकैत बोला– अरे! यह तो बहुत आसान कार्य है। यह तो मैं अवश्य कर लूँगा। दूसरे दिन उसने चोरी की। तत्पश्चात् वह चौराहे पर गया, परंतु वह अपने कृत्यों के बारे में जनता को बताने का साहस नहीं जुटा पाया। वह आत्मग्लानि से भर गया तथा मन ही मन प्रायश्चित करने की सोचने लगा। अपने गलत कार्यों का मैं व्याख्यान करूँ, यह कैसे हो सकता है? वह दुःखी होकर सोचने लगा। अगले ही दिन वह गुरु नानकदेव जी के पास पहुँचा और नतमस्तक होकर बोला– गुरुजी, आपका ये वाला उपाय कारगर साबित हो गया। अब मेरे जीवन से चोरी, डकैती तथा झूठ बोलना आदि कृत्य जा चुके हैं। अब मैं सुधर गया हूँ तथा अत्यन्त प्रसन्न हूँ। स्वयं की कमियों को उजागर करना तथा दूसरों की अच्छाइयों की प्रशंसा करना ईश्वर की कृपा पाने का एक सरल उपाय है तथा यही व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन लाने का भी जरिया है। **सेवक प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

यज्ञ में उपस्थित कई महिलाएं प्रतिदिन एक मुठ्ठी निकालने के लिये तैयार हो गई। कैलाश ने भी उत्साह में कह दिया कि वह घन्टे बाद सबके घर में पहुंचेगा। आप सब लोग एक डिब्बा अलग बना लो। सभी महिलाएं अपने–अपने घर लौट गई, इधर कैलाश बापू बाजार गया और लाल रंग के पेन्ट का डिब्बा व ब्रश खरीद कर ले आया।

दोनों चीजें लेकर व पहले घर में गया। गृहिणी ने एक डिब्बा अलग बनाकर उसमें एक मुठ्ठी आटा डाल दिया था। कैलाश रंग व ब्रश लेकर उस डिब्बे पर निशान बनाने लगा ताकि यह घर के अन्य डिब्बों से अलग नजर आये। वह सोच रहा था कि क्या निशान बनाये तभी अपनी पत्नी कमला की बात उसे याद आई। उसने सोचा क्यूं नहीं डिब्बे पर नारायण सेवा ही लिख दिया जाये। उसने ऐसा ही किया और डिब्बे को गृहिणी की रसोई में चूल्हे के पास रख दिया। कैलाश ने गृहिणी को कहा कि यह डिब्बा अब रोज आपके सामने रहेगा, आप जब भी रोटी बनाने आटा निकालोगी तो एक मुठ्ठी आटा इसमें डालने का स्मरण हो उठेगा।

गृहिणी ने कहा कि आटा तो हम नियमित डाल देंगे मगर यह गरीबों तक कैसे पहुंचेगा। कैलाश ने उसकी शंका का समाधान करते हुए बताया कि आपको सिवाय एक मुठ्ठी आटा रोज डालने के और कुछ नहीं करना है। आपके यहां से आटा हम इकठ्ठा कर ले जायेंगे। यही बात उसने अगले तीन–चार घरों की महिलाओं को भी समझाई। इन सबके घर खाली डिब्बे मिल गये थे मगर अगले घर में कोई खाली डिब्बा नहीं था। यह समस्या अन्य घरों में भी आ सकती थी इसलिये कैलाश ने कुछ खाली डिब्बे लाकर रखने की सोची। अगले दो तीन घरों में डिब्बे मिल गये तो फिर कुछ घरों में डिब्बे नहीं थे।

अंश - 094

फल खाने के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए

कई फल जैसे तरबूज, केला, अमरूद व खट्टे फलों को खाने के तुरंत बाद पानी न पीने के लिए परिजन मना करते हैं। इसकी वजह फलों में फ्रक्टोस यानी नेचुरल शुगर होती है। जब फल खाते हैं तो शरीर में फ्रक्टोस की मात्रा बढ़ती है और बाद में पानी पीते हैं तो इससे पेट से संबंधी परेशानी हो सकती है। इसलिए फल खाने के एक घंटे बाद ही पानी पीना चाहिए। इस मौसम में तरबूज बहुत खाया जाता है। अगर तरबूज के बाद पानी पीते हैं तो शरीर में दोषों का असंतुलन होगा। पाचन क्रिया धीमे होगी। अम्लीयता का स्तर बढ़ता है। इसलिए कुछ लोग जब तरबूज खाने के बाद पानी पीते हैं तो उन्हें बेचैनी का अनुभव होने लगता है।

मूड अच्छा रखता है कच्चा केला

कच्चे केले में फाइबर, विटामिन सी, बी6, पोटैशियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, जिंक आदि तत्व भी भरपूर होते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। यह मूड स्विंग करने का काम भी करता है। यह कब्ज की समस्या में लाभदायक है। इसकी सब्जी बनाकर खा सकते हैं। दूध में उबालकर भी खा सकते हैं। पाचन क्षमता बढ़ती, भूख लगती व वजन कम करने में कारगर है। इम्यून सिस्टम भी अच्छा होता है।

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

पंजीकृत बेरोजगार एवं गरीब परिवारों को मई माह का राशन वितरण शुरु

नारायण सेवा संस्थान के मानव मंदिर परिसर में शुक्रवार को पूर्व पंजीकृत विधवा, आदिवासी, मजदूर, बेरोजगार एवं गरीब परिवारों को मई माह का मासिक राशन वितरण किया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि निदेशक वंदना जी अग्रवाल की टीम ने एक माह की खाद्य सामग्री के 91 किट विधवा एवं आदिवासी परिवारों को दिये। लाभान्वित होने वाले अधिकतर वे परिवार थे जो कोरोना के दौरान बेरोजगार हुए थे जिन्हें संस्थान ने पूर्व में चिन्हित कर पंजीकृत किया था।

अनुभव अमृतम्

मैं तो ढूँढ रहा था, चैनराज जी लोढ़ा साहब ने कहा– कैलाश जी मैं तो ढूँढ़ रहा था। अब मेरे जीवन के करीबन बहत्तर वर्ष की अवस्था में मुझे आपने उन लोगों से मिलवा दिया, जिनकी मुझे जरूरत है। परसों बंबई जाते ही दवाई बाजार में जाकर के मिलट्री के कोट, जो कोट होते हैं घिसे, फटे नहीं होते, अच्छे होते हैं। मैं डेढ़ सो कोट खरीदूंगा। आठ दिन बाद वापस आऊंगा। अगले सीजन में ठंड से ठिठुरते हुए भाई बहनों को पहनायेंगे। लौ पहले से ही जली थी। संस्कार पहले से ही थे, ये प्रसन्न रहना, मन को खुश रखना, ये मनोबल रखना, ये एकाग्रता रखना। रातों रात नहीं होता। ये संस्कार पहले से है। सेवा के कण पहले से हैं, दया, क्षमा, सद्बुद्धि, सद्भाव, सद्विद्या है। जिह्वा का संयम है।

रहिमन पानी राखिये,
बिन पानी सब सून।
पानी गये न उबरे,
मोती, मानस चून।।"

कहाँ छिपा हुआ अहंकार? क्या गर्व आ गया ? कहाँ से घमण्ड़ राग आ गयी? पीड़ा हो गयी, चिड़चिड़ाहट हो गयी, बकबकाहट हो गयी, ये व्यग्रता हो गयी, बैचेनी हो गयी। ये विकार ध्यान, सेवा से भी दूर करते होते हैं। सेवा बहुत उपयोगी है। करुणा और दया, वैराग्य भावना। चैनराज जी लोढ़ा साहब में करुणा कूटकूट कर भरी हुई थी। इस बार जब आये, बहुत बच्चों को देखकर उनकी आँखों में आँसू आ गये।

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

चैनराज जी लोढ़ा साहब देख रहें है। बच्चों को शर्ट पहनाते हुए रो रहे हैं। कहाँ रहा मैं इतने वर्ष? पहले क्यों नही आया? बोले कैलाश जी आप बंबई आ जाओ। अपने बच्चों के ड्रेसें खरीदेंगे। मेरे सुपुत्र–सुपुत्री बहुत अच्छे हैं। मेरी आदरणीया पत्नी जी बहुत सेवाभावी थी। भगवान ने उनको अपने पास बुला लिया। अब जीवन भर आपके साथ सेवा कार्य करना है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 447 (कैलाश 'मानव')

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन
2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प

960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार
2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।

1200 नई शाखाएं
2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।

120 कथाएं
2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।

वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी
2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।

नारायण सेवा केन्द्र
आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

26 देशों में पंजीयन
वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य

6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ
6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार

20 हजार दिव्यांगों को लाभ
विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास

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