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-2504 • उदयपुर, बुधवार 03 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

पाँच दिवसीय दीपोत्सव 2021 की शुभकामनाएं

अबोहर (पंजाब) में दिव्यांग सहायता शिविर

नारायण सेवा संस्थान की शाखा अबोहर (पंजाब) के तत्वावधान में 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 मल्हौत्रा, (चैयरमेन 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।

खुर्जा (उत्तरप्रदेश) में कृत्रिम अंग वितरण शिविर

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

ऐसा ही कृत्रिम अंग वितरण शिविर नारायण सेवा संस्थान के खुर्जा, जिला– बुलंदशहर, उत्तरप्रदेश आश्रम में संपन्न हुआ।

इस शिविर में 19 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 07 के लिये कैलिपर्स की सेवा सराहनीय हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री हरपाल सिंह जी (पूर्व विधायक खुर्जा), अध्यक्षता श्री सत्यवीर शास्त्री जी (पूर्व प्रधान महोदय, खुर्जा), विशिष्ट अतिथि श्रीमान जयप्रकाश जी चौहान, श्रीमान राजप्रताप सिंह जी (समाज सेवी), श्रीमान योगेन्द्र प्रताप जी राघव (सेवा प्रेरक एवं संयोजक) कृपा करके पधारे और संस्थान की सेवा प्रकल्पों की सराहना की।

टेक्नीशयन टीम में श्री नाथूसिंह जी, शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री भरत जी भट्ट का पूर्ण योगदान रहा।

खाजूवाला (बीकानेर) में दिव्यांग जांच ऑपरेशन चयन तथा कृत्रिम अंग माप शिविर

नारायण सेवा संस्थान द्वारा देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है। ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर नारायण सेवा संस्थान के खाजूवाला, जिला बीकानेर आश्रम में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता विश्व हिन्दू परिषद् शाखा बीकानेर रही। शिविर में 218 दिव्यांग भाई–बहिनों की ओपीडी हुई, 37 का ऑपरेशन चयन, 20 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 25 के लिये कैलीपर्स की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् भोजराज जी लेखाना, अध्यक्ष श्री भागीरथ जी ज्याबी, विशिष्ट अतिथि श्रीचेतराम जी, श्रीरामधन जी विश्नोई, श्रीफूलदास स्वामी जी, श्रीराजाराम जी जाखड (संस्थान संयोजक), श्रीमती मधू जी शर्मा, श्रीराजकुमार जी ढ़ोलिया, श्रीश्यामलाल जी जांगिड, श्री अजय जी कृपा करके पधारे। शिविर में डॉ. एस.एल. गुप्ता जी, मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी) व भंवरसिंह जी ने सेवायें दीं।

हमीरपुर में कृत्रिम अंग सेवा

नारायण सेवा संस्थान की देश–विदेश में स्थित शाखायें भी दिव्यांगजनों को राहत प्रदान करने व सेवा करने में तत्पर हैं। ज्वालाजी, जिला– कांगड़ा, (हि.प्र.) की हमीरपुर शाखा द्वारा मातृ सदन, सरस्वती विद्यालय के पास कृत्रिम अंग वितरण शिविर लगाया गया।

इस शिविर में कुल 68 दिव्यांगजन आये। जिनमें से 28 को कृत्रिम अंग प्रदान किये। तथा 40 को केलिपर्स वितरित किये गये।

शिविर में गरिमामय उपस्थिति श्रीमान् प्रेमकुमार जी धूमल– पूर्व मुख्यमंत्री हि.प्र. (मुख्य अतिथि), श्रीमान् रमेश जी घवाला– पूर्व मंत्री वरमानीया विद्यायक (अध्यक्ष), श्रीमान् रविन्द्र रवि जी– पूर्व मंत्री महोदय (विशिष्ट अतिथि), श्रीमान् रसील सिंह जी मनकोटिया– शाखा संयोजक हमीरपुर, श्रीमान् संजय जी जोशी– पत्रकार, श्रीमान पंकज जी शर्मा एवं श्री रामस्वरूप जी शास्त्री– समाजसेवी पधारे।

टेक्निशियन टीम में श्री नरेश जी वैष्णव एवं श्री किशन जी लोहार ने सेवाएं दी। शिविर टीम श्री अखिलेश जी अग्निहोत्री– प्रभारी, श्री रमेश जी मेनारिया, श्री मुन्ना सिंह जी आदि ने सहयोग किया।

सेवा जो संस्थान कर पाया

नाम– आशु (7 वर्ष),पिता– श्री देवेन्द्र जी, शहर– कालका, पिंजौर, हरियाणा,

जन्म से ही दिव्यांग आशु को शहर के कई अस्पतालों में दिखाया, लेकिन कहीं पर भी इलाज नहीं हो पाया। टी.वी. पर संस्थान की जानकारी पाकर आशु को लेकर उसकी मां नारायण सेवा संस्थान में पहुँची। जांच के पश्चात् आशु के पांव का ऑपरेशन हुआ। ऑपरेशन के बाद वह अब पांव में पूर्व की अपेक्षा अधिक राहत महसूस कर रही है।

नाम –जितेन्द्र कुमार (15 वर्ष), पिता – श्री शिवजी शहर–सिमराव /

भोजपुर (बिहार), जितेन्द्र जन्म से दिव्यांग, 15 वर्षों से रेंगती जिन्दगी का भार ढो रहा है। गांव के परिचित से संस्थान के बारे में जानकर पिता श्री शिवजी के मन में पुत्र के चलने की उम्मीद जागी, नारायण सेवा संस्थान में आकर पुत्र की जांच करवायी और जितेन्द्र के पहले पांव का एवं दूसरे पांव का सफल ऑपरेशन हुआ। जितेन्द्र अपनी दिव्यांगता से मुक्ति पाकर प्रसन्न है। जितेन्द्र अपने पैरों पर खडा होकर परिवार का सहारा बना।

नाम –राजदीपक, आयु–17 वर्ष, पिता–राकेश कुमार, पता– गाँव–बम्भोरी,

जिला मेनपुरी (उ.प्र.)। एक पाँव में पोलियो था। घुटने पर हाथ रखकर चलाता था। पंजा एवं एड़ी टेढ़े थे, एक पड़ोसी उदयपुर में ही नौकरी करते हैं। उनसे संस्थान की जानकारी मिली और यहाँ आकर दिखाया। राज दीपक के पैरों का ऑपरेशन हुआ। एडी टिकने लगी है। पैर पर पूरा वजन देकर चलना–फिरना संभव हो गया है। पीड़ा से मुक्ति दिलाने के लिए संस्थान कर्मचारियों को बहुत बहुत धन्यवाद दिया।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

अपनी गलती महसूस होनी चाहिये। अश्वत्थामा को अपनी गलती महसूस नहीं हुई, कितनी दुष्टता की, जब दुर्योधन की जंघा टूटी, वो दुष्ट कह रहा है कि मुझे सेनापति बना दो। आपकी जंघा टूट गई और मृत्यु के किनारे पे हो लेकिन मैं पाँचो पाण्डवों को मार दूँगा। कितनी कुभावना ? मैं आपके पास इसीलिये आता हूँ , अपनी भावना को गलत मत होने दीजिए। भावना की संतान है वाणी और भावना की संतान है कर्म। इसलिये भाव क्रांति की बात है।

दान, दया अपनाना,
भावक्रांति के पथ पर चलकर,
प्रेम के फूल खिलाना।
दान, दया अपनाना।।

अश्वत्थामा के भाव खराब हो गये। जिस दिन रात्रि के अन्धेरे में वो दुष्ट गया, उस दिन पाँचों पाण्डव कहीं और सोये थे और द्रौपदी के पाँचों पुत्र सोये हुए थे। उस दुष्ट ने उन छोटे – छोटे बालकों का गला काटने का महापाप किया इसीलिये अश्वत्थामा आज भी कहते हैं कि प्रेतयोनि में तड़प रहा है। उसके माथे की मणि भीमसेन ने खींच के निकाल ली और .ष्ण भगवान ने श्राप दिया कि तेरे माथे से हमेशा लहू रिसता रहेगा, तू हमेशा व्याकुल रहेगा। अब आपने कहा कि बाबूजी अश्वत्थामा की बात से हमें क्या मिला ? हमें व्याकुल नहीं रहना , ये मिला। अपने को जैसे , ये संगीत है ना, हाँ सगींत जिंदा जादू। कभी रात्रि जागरण होता है। कभी हनुमान चालीसा होती है, कभी सुन्दरकाण्ड होता है और हमारे विभिन्न वाद्ययंत्र। हाँ, ये भी लम्बा सा वाद्ययंत्र है।

रघुपति राघव राजाराम,
पतितपावन सीताराम।
सरल स्वभाव भाव महतारी
बोली बचन .....।।

सम्पादकीय

एक प्रसिद्ध कवि ने बहुत ही प्रेरक गीत लिखा है – सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोस्तां हमारा। इसके पीछे अनेक प्रकार की भावात्मक बातें है हमारा मुल्क हमारे लिये सर्वश्रेष्ठ तो होता ही है, किन्तु कई ऐसी विशेषतायें भी हैं जो भारत को विश्व के अन्य देशों से अलग व श्रेष्ठ सिद्ध करती है। यह अपना ही देश है जहाँ विश्व के लगभग सभी धर्मों के अनुयायी रहते हैं। न केवल रहते हैं वरन उनका सामाजिक ताना बाना भी सुदृढ़ है। सर्वधर्म समभाव के वाक्य को चरितार्थ होता देखना हो तो यहां है। ज्ञान और विज्ञान का समन्वय यहां सदियों से हैं। विज्ञान को भौतिक व ज्ञान को आध्यात्मिक उन्नति का आधार माना गया है। ज्ञानी और विज्ञानी को यहाँ समान सम्मान मिलता रहा है। यहां की एक और परम उपलब्धि है कि भारतीय संस्कृति ने सभी संस्कृतियों को आत्मसात् किया है। हरेक धर्म व संस्कृति को पूरा सम्मान दिया है। सबके कल्याण का भाव भी यहीं दिखाई देता है। इसलिये तो जहां अच्छा है हमारा देश।

कुछ काव्यमय

कोई भी देश
केवल भूमि का खण्ड
नहीं होता है।
वह अपने निवासियों को अपनी
गरिमा, संस्कृति और
भावनाओं में भिगोता है।
अपने देश को इसमें महारत है।
इसलिये सबसे ऊँचा भारत है।।

- वरदीचन्द राव

कमरों की छत पड़ गई थी। कैलाश रोज सुबह जल्दी उठकर छत की तराई में लग जाता। तराई करते करते एक दिन वह छत की कगार पर पहुँच गया कि अचानक उसे ध्यान आया, उसने संतुलन बना खुद को संभाला वरना छत से नीचे गिरने में देर नहीं लगती। आगे चार कमरे बन गये थे। पीछे का स्थान खाली था तो उस पर तलघर का निर्माण करवाना शुरु कर दिया। कमरे आधे–अधूरे ही थे, सिर्फ उपर छत पड़ी थी फिर भी कैलाश ने अनाथ बच्चों को यहां लाकर रख दिया। उसके घर से तो कम से कम यहां जगह ज्यादा थी। उन दिनों राजस्थान के मुख्य सचिव पद पर उदयपुर के होनहार और अत्यन्त कुशल मीठालाल मेहता आसीन थे। मेहता ने अपनी कार्यकुशलता और कर्मठता से न केवल राजस्थान वरन् देश में भी अपनी कीर्ति पताका लहरा दी थी। कैलाश इनसे मिलने एक बार जयपुर गया। मेहता अपने कार्यालय में बड़े बड़े अधिकारियों के साथ एक मीटिंग में व्यस्त थे। कैलाश ने अपना कार्ड अन्दर भिजवाना चाहा तो उनके पी.ए. ने असमर्थता व्यक्त करते हुए कहा कि साहब अत्यंत महत्वपूर्ण मीटिंग में व्यस्त है। कैलाश ने आग्रह किया कि आप कार्ड तो भिजवा दो, बुलवा लेंगे तो मिल लूंगा वरना प्रतीक्षा कर लूंगा, जब वे समय दे देंगे तब आ जाऊंगा।

पी.ए. आनाकानी करता रहा, मगर कैलाश हाथ जोड़कर जिस विनम्रता से उससे गुहार कर रहा था, शायद उसे दया आ गई और उसने चपरासी को बुला कैलाश का कार्ड अन्दर साहब को देने को कहा। चपरासी भी हैरत से कभी कैलाश को तो कभी पी.ए. को देखने लगा। उसे भी पता था कि अन्दर अत्यंत महत्वपूर्ण बैठक चल रही है। वह सहमते हुए अन्दर गया और मुख्य सचिव के समक्ष कार्ड रखकर तुरंत लौटने लगा। मीठालाल मेहता ने एक नजर से ही कार्ड को देख लिया था और चपरासी को आदेश दिया कि इन्हें अन्दर भेजो। चपरासी ने बाहर आकर ज्यूं ही कैलाश को कहा कि –साहब अन्दर बुला रहे हैं, पी.ए. भी भौंचक्का रह गया, उसने चपरासी की तरफ देखा तो उसने मुस्कराकर अपना सिर सहमति में हिलाया। कैलाश की प्रसन्नता का पारावार नहीं था, उसने इन दोनों को धन्यवाद दिया और अपने कागज–पत्तर हाथ में लेकर अन्दर प्रविष्ठ हुआ।

अंश - 151

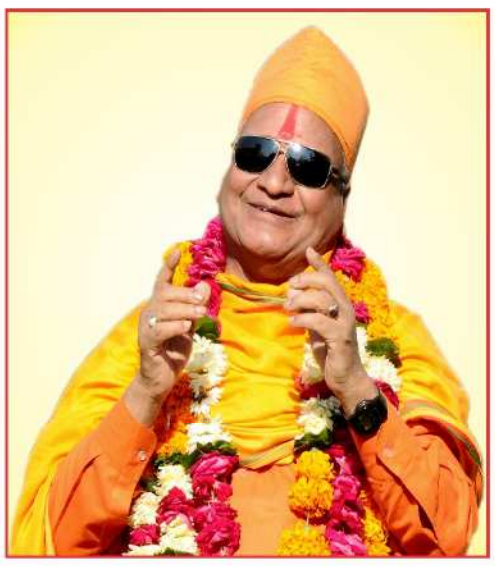
अपनों से अपनी बात

मीठे–मीठे संतरे

जब हम दूसरों के हित को लेकर सोचने लगते हैं तो अपना हित स्वतः सिद्ध होता जाता है, क्योंकि परहित करने से मन को जो शान्ति प्राप्त होती है उसे शब्दों में बयान नहीं किया जा सकता। फल विक्रेता बूढी अम्मा, क्रेता युवक की परस्पर भावनाएं भी यही प्रकट करती हैं।

किसी नगर में एक चौराहे पर एक बूढ़ी औरत रोज एक टोकरी में संतरें बेचा करती थी। एक युवक अक्सर अपनी पत्नी के साथ वहाँ आता और बूढ़ी औरत से संतरे खरीदता था। वह उनमें से एक संतरे का एक टुकड़ा चखता और संतरे मीठे नहीं होने की शिकायत करता।

बहसबाजी के दौरान वह बूढ़ी औरत को संतरा चखने के लिए कहता। बूढ़ी औरत संतरे का टुकड़ा खाती और कहती–बाबूजी, यह संतरा तो बहुत मीठा है, परंतु युवक नहीं मानता तथा वह अन्य संतरें लेकर वहाँ से चला जाता। उस बचे हुए संतरे को बाद में वह बूढ़ी औरत खाती।



एक दिन उस युवक की पत्नी ने उससे कहा– ये संतरे तो हमेशा ही बहुत मीठे होते हैं परंतु तुम बेवजह उस बेचारी बूढ़ी औरत से शिकायत करते हो, ऐसा क्यों? तब उस युवक ने अपनी पत्नी को समझाते हुए कहा वह बूढ़ी माँ जो संतरे बेचती है ना वह बहुत मीठे संतरे बेचती है परंतु वह खुद कभी इन्हें नहीं खाती और इस तरह मैं उसे संतरे खिला देता हूँ।

एक दिन उस बूढ़ी औरत के पड़ोस में सब्जी बेचने वाली औरत ने पूछा–यह जिद्दी लड़का संतरे लेते समय इतनी झिक–झिक करता है और संतरे तोलते समय मैंने तुम्हें देखा है, तुम्हारे पलड़े में देखा है कि तुम हमेशा ही पलड़े में निर्धारित वजन से ज्यादा संतरे तोलकर देती हो।

इस पर बूढ़ी औरत ने उत्तर दिया–उसकी झिक–झिक संतरे के लिए नहीं अपितु मुझे संतरा खिलाने को लेकर होती है। वह नहीं समझता परन्तु मुझे सब पता है। मैं सिर्फ उसका प्रेम देखती हूँ, पलड़े में संतरे तो अपने आप बढ़ जाते हैं।

–कैलाश 'मानव'

भगवान और इंसान

एक भक्त ने मंदिर में जाकर भगवान की मूर्ति से कहा– भगवन्! आप खड़े–खड़े थक गए होगें। आप थोड़ा विश्राम कर लीजिए। मैं आपके स्थान पर खड़ा हो जाता हूँ। भगवान ने भक्त की बात स्वीकार कर ली, परंतु उसे सचेत करते हुए कहा– मैं विश्राम करके आँऊ, तब तक तुम यहाँ मेरे स्थान पर खड़े रहना। किसी को कुछ मत कहना। जैसे मैं चुपचाप रहते हुए किसी को कुछ नहीं कहता, तुम भी वैसे ही करना। भक्त ने विनयपूर्वक उत्तर दिया – जी प्रभु, मैं आपकी आज्ञा का अक्षरशः पालन करूँगा। आप विश्राम कर लीजिए। भगवान वहाँ से चले गए और भक्त भगवान के स्थान पर मूर्तिवत् खड़ा हो गया। थोड़ी देर पश्चात् वहाँ एक धनाढ्य सेठ आया और हाथ जोड़कर भगवान बने भक्त से बोला –प्रभु ! मैंने जो नई फैक्ट्री लगाई है, उस पर आपकी कृपा दृष्टि रखना और मुझे समृद्ध बनाने की कृपा करना। जैसे ही वह सेठ वापस जाने लगा तो अचानक उसका बटुआ गिर गया। भगवान की मूर्ति बने भक्त ने बटुआ देख लिया, उसने सोचा बता दूँ, किन्तु अगले ही पल उसे भगवान की याद आ गई और बड़ी कठिनाई से अपने आपको बोलने से रोका। वह सेठ चला गया। तत्पश्चात् एक अत्यंत ही निर्धन, दुःखी और विपत्ति में फँसा हुआ व्यक्ति आया और

भगवान बने भक्त के सामने हाथ जोड़कर गिड़गिड़ाने लगा –हे भगवान ! मैं बहुत दयनीय स्थिति में हूँ, कुछ ऐसी कृपा करो कि मेरे और मेरे परिवार की दो समय की रोटी की व्यवस्था हो जाए। यह कहकर, वह कहकर, वह मुड़ा ही था कि उसे उस धनाढ्य सेठ का गिरा हुआ बटुआ दिखाई दे गया। उसने वह बटुआ उठाया और प्रसन्नचित्त भाव से भगवान को प्रणाम करते हुए धन्यवाद देने लगा। उसके मन में ईश्वर के प्रति आस्था और बढ़ गई। वह बटुआ लेकर वहाँ से खुशी–खुशी चला गया। निर्धन व्यक्ति के जाने के पश्चात् वहाँ एक नाविक आया। वह कुछ दिनों के लिए समुद्री यात्रा पर जाने वाला था। नाविक भगवान से प्रार्थना करने लगा– हे परमात्मा ! मेरी 15 दिनों की यात्रा को सफल एवं निर्बाध पूरी करवाना। मेरी यात्रा के दौरान समुद्र शांत रहे तथा किसी प्रकार का कोई तूफान आदि न आए। वह इस प्रकार की प्रार्थना कर ही रहा था कि उसी समय वह धनाढ्य सेठ पुलिस को लेकर आ गया और नाविक की ओर इशारा करते हुए बोला – यही वह व्यक्ति है, जिसने मेरा बटुआ लिया है। इसे पकड़ लीजिए। जैसे ही पुलिस ने उस नाविक को पकड़ा, तभी भगवान बना भक्त तपाक् से बोल पड़ा – नहीं.....नहीं, इस नाविक ने बटुआ नहीं चुराया, बल्कि बटुआ तो इससे पहले आया वह फटेहाल, निर्धन व्यक्ति ले गया है। पुलिस ने उस नाविक को छोड़ दिया और उस निर्धन व्यक्ति को ढूंढकर गिरफ्तार कर लिया। वह भक्त मन ही मन बहुत प्रसन्न हो रहा था कि मैंने आज सत्य बोलकर एक निर्दोष को बचा लिया और सही अपराधी पकड़वा दिया। उसी समय भगवान वहाँ आ पहुँचे।

भगवान ने भक्त से उसकी प्रसन्नता का रहस्य पूछा तो भक्त ने अपनी शेखी बघारते हुए पूरी घटना अक्षरशः बता दी और यह भी कहा कि अगर आप भी होते तो शायद भी ऐसा ही करते। यह सुनकर भगवान अप्रसन्न और निराश हो गए। उन्होंने भक्त से कहा– तुमने बहुत गलत कर दिया। सृष्टि का जो न्याय था, उसके रंग में भंग डाल दिया। भक्त आश्चर्यचकित हो गया। उसने भगवान से पूछा – ऐसा कैसे हो सकता है? मैंने तो सत्य का साथ दिया है। भगवान ने उसे विस्तार से समझाया।

जिस सेठ का बटुआ गुम हुआ था, वह बहुत छल–कपट करके अमीर बना था, जिस निर्धन को तुमने पकड़वा दिया, उसके परिवार का भरण–पोषण उस बटुए के रुपयों से कई दिनों तक हो सकता था, लेकिन अब वह और उसका परिवार भूखे मरेंगे तथा जिस नाविक को तुमने जेल जाने से बचाया, वह अब समुद्री यात्रा के दौरान आने वाले तूफान में मृत्यु का ग्रास बन जाएगा।

इस तरह तुमने अपनी नासमझी से एक नहीं, अपितु दो परिवारों को मौत के घाट उतार दिया। भक्त को अपनी गलती का अहसास हुआ। इसीलिए कहते है कि ईश्वर जो करता है, वह अच्छे के लिए ही करता है। संत कबीरदास जी के शब्दों में –

कहत कबीर सुनहु रे लोई,
हरि बिन राखनहार ना कोई।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

काली मिर्च

इम्युनिटी बढ़ाने से लेकर स्वाद बढ़ाने तक कालीमिर्च हर जगह आपको लाभ पहुंचाती है। काली मिर्च दुनिया भर में सबसे अधिक उपयोग में किए जाने वाले मसालों में से एक है। इसमें एक तेज और हल्का मसालेदार स्वाद होता है, जो कई व्यंजनों के साथ अच्छी तरह से घुल जाता है। यह एंटी इंलेमेटरी है– कई अध्ययनों से पता चलता है कि काली मिर्च में मुख्य सक्रिय यौगिक पिपेरिन प्रभावी रूप से इनलेमेश ने लड़ सकता है। यही इन्लेमेशन आगे चलकर गठिया, अस्थमा, मुधमेह और हृदय रोग का कारण बनता है।

2 **मस्तिष्क के लिए फायदेमंद** – चूहों पर हुए एक अध्ययन में सामने आया कि काली मिर्च का अर्क मस्तिष्क की कार्य प्रणाली में वृद्धि कर सकता है। यह विशेष रूप से, अल्जाइमर और पार्किसंस रोग जैसे रोग में सुधार कर सकती है। यहां तक कि आयुवेद के अनुसार रोज सुबह खाली पेट थोड़ी काली मिर्च के साथ एक चम्मच घी खाने से दिमाग तेज होता है।

3 **सर्दी–खांसी से दिलाए राहत**– आयुर्वेद में काली मिर्च को सर्दी–खांसी के इलाज में इस्तेमाल किया जाता है। इसमें पाइपरिन नाम कंपाउंड होता है, जो सर्दी–खांसी की समस्या से राहत दिला सकता है। साथ ही, अगर आप काढ़े में काली मिर्च का इस्तेमाल करते है तो, यह गले में खराश की समस्या को भी समाधान करने का काम कर सकती है।

4 **ओरल हेल्थ के लिए**– काली मिर्च आपकी ओरल हेल्थ के लिए काफी फायदेमंद है, क्योंकि इसमें मौजूद पाइपरिन नाम कंपाउंड मसूड़ो की सूजन कम कर सकता है। इसके एंटी इंलेमेटरी ओर एंटीऑक्सीडेंट गुण मुंह में बदबू और बैक्टीरिया का जमाव नहीं होने देते हैं।

5 **कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करे**– उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग के बढ़ते जोखिम से जुड़ा है, जो दुनिया भर में मौत का प्रमुख कारण है। काली मिर्च खाने से एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल सहित रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है।

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

अनुभव अमृतम्

मैंने भीलवाड़ा के राजकीय महाविद्यालय से प्री–युनिवरसिटी की परीक्षा दी थी। यह परीक्षा पहले यों मान लें कि आज की हायर सेकण्डरी के समकक्ष थी, इसे उत्तीर्ण करके ही कॉलेज के फर्स्ट ईयर में प्रवेश मिलता था। अब परीक्षा परिणाम की प्रतीक्षा थी। परीक्षा के उपरांत परिणाम आने तक कयासों का एक अजीब सा दौर चलता ही है। उन दिनों पूज्य बापूजी के पत्र आया करते थे। पोस्टकार्ड का चलन था। उनकी लिखी बातें आज भी बार–बार स्मृति में आती है। उनके आनंद का तो क्या कहना था, शायद राजा भोज भी उनके जितने आनंदित नहीं रहे होंगे। निस्पृही भाव, संतोष की झलक और सदाशयता का व्यवहार पूज्य बापूजी की जीवन की पूंजी थी। उन्होंने कभी भी न तो बातचीत में और न ही पत्र व्यवहार में कभी यह जताया कि वे कभी दुःखी भी हुए हैं। मुझे मालूम था कि वे ब्याज से पैसे लेकर दुकान चलाते थे। बड़े परिवार का पालन करना और उत्तरदायित्वों का संपूर्ण भार जिनसे मैंने सीखा है उन पर ही था। बचपन में ही माता–पितविहीन होने के कारण पैतृक संपदा शून्य थी, पर उनके व्यवहार से कभी भी किसी भी प्रकार का दर्द छलका ही नहीं। वे प्राणिमात्र की सेवा के समर्थक थे। भीण्डर में कबूतरखानों पर कबूतरों के लिये चुग्गे की व्यवस्था करने में वे अग्रणी थे। वहाँ कबूतरखाने के लिये अनाज हेतु एक पेटी घूमती थी। एक व्यक्ति को पेटी दे देते वो पेटी 10–20 दुकानों पर ले जाता था। उसे महीने का थोड़ा मानदेय भी देते थे। शुरू में पिताजी उसमें चार–आठ आने डाल देते थे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 277 (कैलाश 'मानव')

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

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

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