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-2463 • उदयपुर, मंगलवार 21 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

संस्थान द्वारा रतलाम में राशन सेवा

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय दिव्यांग, मूक– बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए व्यक्तियों को नारायण सेवा द्वारा रतलाम में 40 निर्धन परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किए गये। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि श्री मंगल जी लोढ़ा (पार्षद), अध्यक्ष श्रीमान विकास जी, विशिष्ट अतिथि श्रीमान् ब्रजेश जी कुशवाह, श्री मंगलसिह जी श्री मान विरेन्द्र जी शक्तावत, श्री मान प. हितेश जी, श्री भरत जी पोरवाल, श्री नरेन्द्र सिंह जी पधारे।

शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने बताया कि ऐसे जरूरतमंदों के लिए नारायण गरीब परिवार राशन योजना के माध्यम से 50 हजार परिवारों तक राशन पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है इसी क्रम में रतलाम में राशन वितरण शिविर आयोजित किया गया। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलों चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले प्रदान किए गए।

पोपलटी उदयपुर में पोषाहार शिविर सम्पन्न

नारायण सेवा संस्थान ने 'नारायण गरीब परिवार राशन वितरण योजना' के अन्तर्गत गुरुवार को ग्राम पंचायत पोपलटी में शिविर आयोजित किया। संस्थापक चेयरमैन कैलाश 'मानव' ने संस्थान की जुलाई माह में हुई सेवाओं पर प्रकाश डालते हुए कहा कि उदयपुर जिले में 1850 किट बांटे गए तथा 5000 से ज्यादा जरूरतमंदों को मदद पहुंचाई गई।

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल और पलक जी अग्रवाल की 10 सदस्यीय टीम ने पोपलटी और आसपास के बेरोजगार आदिवासियों को 100 मासिक राशन किट, 150 साड़ियां और 200 बच्चों को बिस्किट के पैकेट वितरित किए।

दीपक के जीवन में उजाला

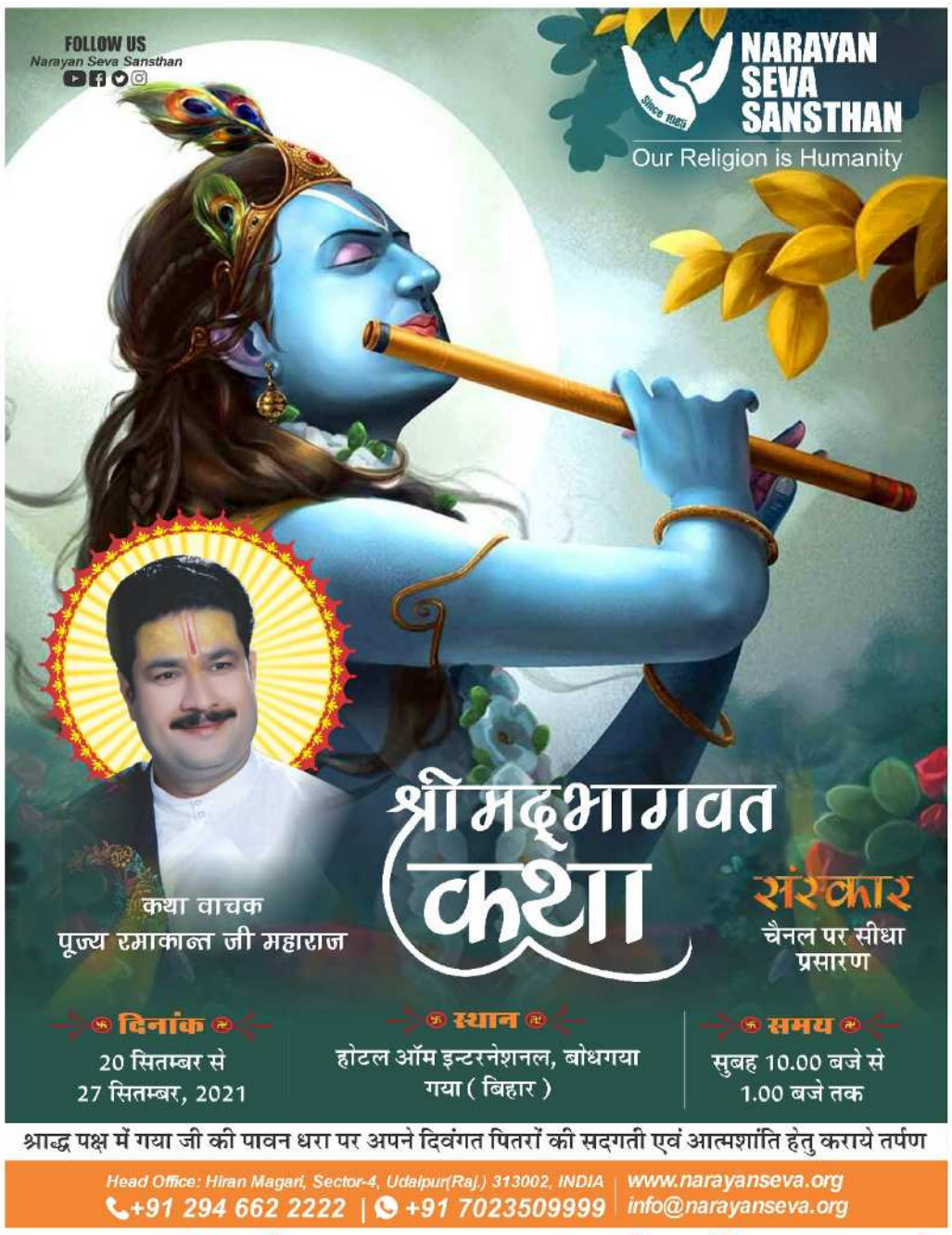
घर में पहली संतान हुई, हर्ष का वातावरण था। किन्तु वह स्थायी नहीं रह पाया। बच्चे ने जन्म तो लिया, लेकिन शारीरिक वि.ति के साथ। बाएं पांव में घुटने के नीचे वाले हिस्से में हड्डी थी ही नहीं। पांव मात्र मांस का लोथड़ा था।

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 स्वी.ति 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।



राजमल जी भाईसाहब का कहना था सेवा में मातृ भाव हो

एक बार उन्होंने कहा सेवा करने वालों में मातृत्व भाव होना चाहिए, पितृत्व भाव नहीं। यदि कोई पुत्र दुर्देव से शराबी, जुआरी या अपचारी बन जाता है तो उसकी सर्वाधिक चिंता मां को ही होती है। वह उसे सुधारने के लिए हर संभव प्रयत्न करती है। पिता का प्यार तो होनहार और कमाऊ और नामी बच्चों पर ज्यादा रहता है, पर मां अपने कमजोर बच्चों के लिए मरते दम तक चिंतित रहती है। ऐसे ही समाज सेवी को सबसे कमजोर व पंक्ति में अंतिम छोर पर खड़े सेवा जरूरती व जरूरतमंद पर अधिक ध्यान देना चाहिए तभी सेवा कार्य की सफलता सुनिश्चित हो सकती है।

सेवा में जब मातृत्व भाव आता है तो दूसरों के लिए किए गए कार्य भलाई या परोपकार की श्रेणी से निकलकर कर्तव्य के रूप में सामने आ जाते हैं। भाई साहब से पूछा की सेवा का फल क्या है ? क्यों दूसरों के लिए ऐसा सेवा कार्य करें तो वह अपने चिर परिचित अंदाज में उत्तर देते– देखो राजस्थान से हजारों लोग थोड़ी बहुत काम चलाओ पढ़ाई करके मुंबई, चेन्नई, बेंगलुरु, कोलकाता जैसे महानगरों या उनके उप नगरों में जाते हैं । वह न तो बलशाली होते हैं और नहीं धनशाली किंतु उनमें मातृत्व का भाव होता है। वह सहनशील स्वभाव के कारण वहां अपना स्थान बना लेते हैं। इस भाव के कारण उनकी करुणा उन्हें धनशालीव संस्कारी बना देती है। सेवा का फल उन्हें प्रत्यक्ष मिल जाता है। वह धन कमाकर वहां भी लगाते हैं और अपनी जन्मभूमि पर भी लगाते हैं।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

वेद, ये कहते हैं भई जो चीज वस्तुतः और प्रमाण के आधार पर भी समझ में ना आवे वो वेद को पढ़ने से समझ में आ जाता है। ये ही वेद की वेदांगता है। ऋग्वेद, यजुर्वेद, अथर्ववेद, सामवेद इनको पढ़ना चाहिये, अध्ययन करना चाहिये। स्वाध्याय करना चाहिये।

अब मैं बात आपको ये कर रहा था कि अच्छा, हम जैसे ही किसी आवाज सुनते हैं तो मैं आपको पाँच और छः पाँच और एक मन ज्ञानेन्द्रियों की बात कर रहा था। शब्द जिह्वा का विषय हो गया। स्पर्श त्वचा का विषय हो गया जो हमारे देह – देवालय की सबसे बड़ा अंग ही महाराज त्वचा है। ये त्वचा कहीं नरम, कहीं गरम, कहीं पतली, कहीं कोमल– कठोर। ऐड़ी की त्वचा कैसी, जीभ की त्वचा की कैसी, तो स्पर्श त्वचा का विषय हो गया। अब रूप किसका विषय हुआ ? नेत्र का विषय हुआ। आपके – हमारे नेत्रों में कम्प्युटर लगा हुआ है, कैमरे लगे हुए हैं। कहते हैं ना कि , सुनी– सुनाई बात पर विश्वास नहीं पर आँखों देखी बात पर तो विश्वास होता ही है। और कभी – कभी जब हमारी संज्ञा बलवती नहीं होती, इन्द्रियों की अपनी लिमिटेड शक्ति है। और इसको धीरे – धीरे आपके ज्ञान में आ जायेगा कि हमारे देखने की शक्तियों की भी एक लिमिट है। कभी – कभी देखी – दिखाई बात भी गलत हो जाती है।

संस्थान द्वारा हैदराबाद (तेलंगाना) में राशन वितरण

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 लीलावती भवन इस्लामिया बाजार कोटी हैदराबाद में 08 अगस्त 2021 को आयोजित किया गया। नारायण सेवा संस्थान की इस शाखा द्वारा कुल 55 परिवारों को राशन–किट प्रदान किये गये।

शिविर प्रभारी श्री महेन्द्र सिंह जी के अनुसार इस कार्यक्रम में जो अतिथिगण पधारे उनके शुभनाम निम्नलिखित हैं–मुख्य अतिथि श्री गोविन्द जी राठी (मंत्री राजस्थानी प्रगति समाज एवं महेश बैंक निदेशक), अध्यक्ष तरुण जी मेहता (हैदराबाद सिकन्दराबाद गुजराती ब्राह्मण समाज अध्यक्ष), विशिष्ट अतिथि श्री ए.के. वाजपेयी (पूर्व पुलिस अधिकारी), श्री प्रघा गुगलिया जी जैन (जैन रत्न श्राविका मण्डल), श्री अभय जी चौधरी(समाजसेवी), श्री रिद्धिश जी जागीरदार (प्राणी मित्र, रमेश जागीदार फाउण्डेशन), श्री आर. के. जैन (भारत हिन्दू महासभा अध्यक्ष, तेलंगाना), श्रीमती अलका जी चौधरी (शाखा संयोजक)। शिविर टीम में जयप्रकाश जी एवं श्री अरुणा संध्यारानी जी का राशन वितरण में योगदान रहा, शिविर के लाभार्थी जन अत्यंत प्रसन्न थे।

सम्पादकीय

देश का सम्मान बढ़ाने के लिये उसकी भौतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, भौगोलिक तथा आर्थिक उन्नति होना आवश्यक है। लेकिन जितनी प्रगति आवश्यक है उस अनुपात में प्रगति की चर्चा भी आवश्यक है। उन्नति की ओर बढ़ते चरणों का बार–बार उल्लेख होने से गौरव की भावना बढ़ती है। राष्ट्र की विशेषताओं तथा राष्ट्रभक्तों के कर्तव्य को बार–बार स्मरण करने से देशभक्ति के भाव सुदृढ़ होते हैं। यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है। इसीलिये देश भक्ति के गीतों की रचना होती है। अनेक गीत तो ऐसे प्रभावी होते हैं कि उनके सुनते ही देशवासी उत्साह, उमंग तथा देशभक्ति के भावों से भर जाते हैं। इसीलिये सभी देश अपना राष्ट्रीय चिह्न, राष्ट्रीय प्रतिमान निर्धारित करते हैं ताकि सतत प्रेरणा मिलती रहे व जागृति बनी रहे। ऐसे सभी प्रतिमान देशवासियों के लिये एक दिशानिर्देशक होते हैं। अतः हम सभी राष्ट्रीय भावों व प्रतिमानों का बारम्बार स्मरण व उच्चारण करते रहें तो देशभक्ति का वातावरण बनाने में हमारा भी योगदान सिद्ध हो सकेगा।

कुछ काव्यमय

राष्ट्र–रक्षा का कार्य
सब नागरिकों के लिये,
अनिवार्य अनुष्ठान है।
राष्ट्र–गीत सब कंठों का,
अभिमंत्रित सा समवेत
ऋचायुक्त गान है।
हमें गौरव है कि हम
भारत माँ के पुत्र हैं,
यही हमारा हमें अभिमान है।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

मातृदेवो भवः

सावित्री अपने पतिदेव सत्यवान जी को यमराज से उनका शरीर छुड़ा करके पृथ्वीलोक पर ले आयी, उसके बाद आज दिन तक ऐसी सावित्री नहीं हुई, जो अपने पति को यमराज के पास से छुड़वा कर ला सके, ऐसा कोई उदाहरण विश्व इतिहास में नहीं हुआ। यदि नारी का सम्मान नहीं हो, बहुत भारी दुःख है। सीता ने कहा–

जो गौरव लेकर स्वामी।
होते हो कानन गामी।।
उसमें अर्द्धभाग मेरा।
करो ना आज त्याग मेरा।।

हे! स्वामी मेरे प्राण चले जायेंगे। आप यदि मुझे छोड़कर चले गये, ये शरीर लाश की तरह पड़ा रहेगा। हानि– लाभ, जीवन–मरण, यश– अपयश विधि हाथ। उठावणे में गया था वो उनका जीवन चरित्र पढ़ा जा रहा था, कब जन्म हुआ, कब विवाह हुआ सामजिक कार्य के जो समाज का कार्य करते हैं, जो दिव्यांगों को खड़ा करवाते हैं। जो उनके प्लॉस्टर बंधवाते हैं, जो इनका ऑपरेशन करवाते हैं, जो इनको कैलिपर्स पहनाते हैं, जो इनको फिजियोथैरैपी करवाते हैं, जो इनको चलाते हैं, जो इनको कम्प्यूटर क्लास में सिखाते हैं। इनको मोबाइल कोर्स करवाते हैं, इनको सिलाई सेन्टर में कोर्स करवाते हैं, इनका विवाह भी कर देते हैं, ऐसे दानवीर भामाशाह के लिए जितनी ताली बजा सको, बजाओ।

ये दान देना, ये दया करना, ये तो धर्म की रेलगाड़ी है– बाबूजी! धर्म प्रेक्टिकल होना चाहिए। धर्म हमारे व्यवहार में आना चाहिए। कहते हैं कि व्यवहार सुधर जाये तो रंग चोखो आये, और जीवन का आधार बढ़िया हो जाये तो सोना बन जावे। ये व्यवहार में आने की कथा है, कैसे सास के प्रति बहू ने विन्रमता रखी, पतिदेव को कहा प्रभु मुझे ले चलना, उर्मिला जी की क्या स्थिति

थी लक्ष्मण जी क्या सोच रहे थे।

उठी ना लक्ष्मण की आँखें,
जकड़ी रही पलक पांखे।
किन्तु कल्पना घटी नहीं,
मुदित उर्मिला हटी नहीं।।

लक्ष्मण जी के हृदय में उर्मिला बिराजमान हो गई। एक ही कक्ष में रोते हुए सुमन्त्र है। सीता हाथ जोड़कर कुछ कह रही है। कौशल्या जी के आँसू बह रहे हैं, लक्ष्मण जी के हृदय में उर्मिला जी क्या बोल रही है? प्रभु मुझे ले चलोगे न? मेरी बड़ी बहना सीता साथ चल रहीं है, मैं भी आपके साथ चलूँ। मेरी इच्छा है, आप स्वीकार कर लेना, आप हाँ भरलो न मेरे देवता, मेरे आराध्य।
दिल एक मन्दिर है ..... ।।
..ये ईश्वर का एक घर है।।
ये दिल किसी का तोड़ना मत। कोई रुठ जाये तो मना लेना।

रोहित जी– गुरुदेव ये प्रश्न आ रहा है गुजरात के राजकोट शहर से जहाँ सेवा शिविर के दृश्य हैं। एक मार्मिक कहानी दो भाइयों की है। छोटे भाई और बड़े भाई बिल्कुल सगे और निकट थे। अचानक किसी बात पर मन –मुटाव हो गया। 8 सालों से दोनों बोलते नहीं है। छोटा भाई डिप्रेशन में है? गुरुजी – छोटा भाई डिप्रेशन में है, ये कहाँ का रोग लग गया? ये नहीं बोलने की कुवृत्ति क्यों चल गई? ये मन मुटाव क्यों हो गया? आप गलतफहमी सुलझा क्यों नहीं लेते? बड़ा भाई भी अपना अहम् छोड़कर छोटे भाई के पास चला जावे, भाई को बोले भाई तूं बोलता नहीं है तो मेरे रातों की नींद उड़ जाती है। लाला तूने तो लक्ष्मण भरत की कथा ऐसी सुनी है, तूने हनुमान जी की कथा सुनी है। तुमने सुना युधिष्ठर के चारों भाई जीवनभर साथ रहे। भले भीमसेन जी महान् योद्धा 10,000 हाथियों का बल जिनकी भुजाओं में था। कभी दुर्योधन ने उनके मिठाई में प्रसाद में जहर मिलाकर के तालाब में फेंक दिया था। वहाँ नाग कन्याओं ने उनको प्राप्त किया उनको ऐसे रसायन पिलाये। उनमें दस हजार भुजाओं के हाथियों जैसा बल आ गया।

–कैलाश 'मानव'

विकल्प खत्म तो सफलता पक्की

संत एकनाथ के गुरु श्री जर्नादन स्वामी ने हिसाब – किताब का काम उन्हें सौंप रखा था।
गुरु सेवा समझकर एकनाथ निष्ठापूर्वक उस काम में लगे रहते थे। ऐसे ही एक दिन वे हिसाब मिला रहे थे। हिसाब एक पाई से चूक रहा था। बार – बार कोशिश करने पर भी मिलान नहीं हो पा रहा था। इस तरह रात के तीन पहर

बीत गए। उधर गुरुदेव की नींद अचानक खुली तो पाया कि एकनाथ अपने बिस्तर पर नहीं हैं, बल्कि वहीं दूसरे कमरे में दीए की रोशनी में हिसाब मिला रहे हैं। संयोग से हिसाब उसी समय मिल भी गया। एकनाथ की खुशी का पारावार नहीं था । वह खुशी–खुशी ताली बजाकर आनंदित होने लगे। गुरुदेव के पूछने पर संत एकनाथ ने अपनी एक पाई की भूल मिलने पर खुश होने की बात बतलाई। सुन कर गुरु जनार्दन स्वामी बोले, 'एक पाई की भूल मिलने पर तुम इतने प्रसन्न हो रहे हो। इस संसार में मनुष्य न जाने कितनी गलतियाँ करता रहता है, अगर उसे यह बात ध्यान में आ जाए और वह उन सब को ठीक कर ले तो मालूम नहीं उसे तब कितना हर्ष होगा?' संत एकनाथ ने गुरु के मुख से ये शब्द सुने, उन्हें मानो आत्मज्ञान की कुंजी मिल गई। गुरु के इस वाक्य ने जीवन भर उनका पथ प्रदर्शन किया।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश साईकिल ले दिल्ली गेट के पास स्थित एक कबाड़ी की दुकान पर गया, वहां खाली डिब्बे मिल गये। कैलाश ने कबाड़ी से 20 डिब्बे मांगे तो उसने कहा अभी तो ये दो–तीन ले जाओ बाकी के कल तक निकलवा दूंगा। वह अगले दिन गया तो कबाड़ी ने फिर टाल दिया। ऐसा दो तीन बार हो गया तो कैलाश ने उससे समस्या पूछी कि क्या बात है, आप मना भी नहीं कर रहे हो और रोज सुबह शाम कर रहे हो। कबाड़ी ने उसे असली बात बता दी कि डिब्बे तो ढेर सारे हैं मगर ऊपर टांड पर रखे हैं, वहां कौन चढ़े और कौन उतारे?
कैलाश को तसल्ली हो गई। उसने कहा –इतनी सी बात है तो आप पहले ही कह देते, टांड पर चढ़कर डिब्बे में उतार लूंगा। कबाड़ी बोला – आप कैसे चढ़ोगे, कहीं गिर पड़ गए तो और मुसीबत हो जाएगी। कैलाश ने उसे निश्चिन्त किया और एक बड़ी सी कोठी पर चढ़ गया। टांड उसके सामने थी, वहां से डिब्बे उठा उठा कर वह नीचे गिराने लगा। डिब्बे बहुत गन्दे हो रहे थे। जाले–मकड़ियों से सरोबार थे, मगर उसे तो धुन सवार थी। उस जमाने में डालडा घी बहुत लोकप्रिय था, उसी के गोल गोल डिब्बे बहुतायत में मिल गये थे। 20 डिब्बों के 20 रु. दिये और सभी डिब्बों को एक बोरी में भरकर साईकिल के केरियर पर एक पुराने ट्यूब से बोरी को बांध दिया। डिब्बे घर पर उतार कर कमला को उसने पानी गर्म करने का कहा।
गर्म पानी और सिर्फ से डिब्बे रगड़ कर धो लिये तो सारी चिकनाई और गन्दगी दूर हो गई। अब कैलाश एक चाकू लेकर डिब्बों के पतरे काटने लगा। काटते काटते उसके चीरा लग गया और खून निकल आये, कमला खून देखते ही नाराज हो गई और कहने लगी आप यह काम क्या करने लगे। डिब्बे लाये तो साथ साथ कटवा कर भी ले आते। कैलाश ने उसे समझाया कि फालतू में कुछ पैसे और लग जाते, आप घबराओ मत, मामूली सी लगी है। कमला ने एक कपड़े की चिन्दी फाड़ी और गीली कर कैलाश की उंगली पर बांध दी।
कैलाश ने सभी डिब्बों पर पेन्ट व ब्रश से नारायण सेवा लिख दिया। उसे रत्ती भर भी एकसास नहीं था कि ये दो शब्द भविष्य में उसका ही नहीं वरन असंख्य लोगों का जीवन किस तरह बदलने वाले हैं। अब ये डिब्बे उन तमाम घरों में पहुँचा दिये जिनमें खाली डिब्बे उपलब्ध नहीं थे। सभी लोग उत्साहपूर्वक प्रतिदिन एक एक मुठ्ठी आटा इन डिब्बों में डालने लगे।

अंश - 116

फलों से मजबूत होती है शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता

शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता (इम्युनिटी) हमें बीमारियों से लड़ने की ताकत देती है। जब यह क्षमता कमजोर हो जाती है तो रोग हमें घेर लेते हैं। उन्हीं रोगों में से एक है स्वाइन फ्लू। इससे बचने के लिए जरूरी है कि हम इम्युनिटी बढ़ाने के लिए हर संभव प्रयास करें, आइए जानते हैं इनके बारे में।

ये फल होते हैं उपयोगी–

फलों में सेब, अनानास, नाशपाती, अंगूर, संतरा, अनार, तरबूज और खरबूजा इम्युनिटी (रोग प्रतिरोधी क्षमता) बढ़ाने के लिए फायदेमंद होते हैं क्योंकि इनमें एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन व मिनरल्स की अधिकता होती है। किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचाव के लिए इन्हें भली प्रकार से धो कर प्रयोग करना चाहिये। इससे उनकी ऊपरी सतह पर मौजूद बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। अगर फल का कोई हिस्सा गल या सड़ गया है तो उसे खाना नहीं चाहिए। कफ, खांसी व लगातार नाक से पानी बहने की वजह से शरीर में पानी की कमी हो जाती है इसलिए पर्याप्त लिक्विड डाइट लेते रहें। लगातार नाक से पानी बहने की वजह से शरीर में पानी की कमी हो जाती है इसलिए पर्याप्त लिक्विड डाइट लेते रहें।

तब न खाएं: अगर डायबिटीज का मरीज स्वाइन फ्लू से पीड़ित हो तो वह तरबूज, खरबूजा, अंगूर, केले और चीकू न लें। लेकिन सेब, पपीता और अनार सीमित मात्रा में ले सकते है।

प्रयोग: फलों का प्रयोग जूस, रायता, सलाद और कच्चे तौर पर करना भी स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है।

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।

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

अनुभव अमृतम्

बी.ए., बी. काम. वाला नहीं है। जहाँ पेपर के बीच में आठ दिन, चार दिन, छः दिन का गेप मिलता है। यहाँ तो कन्टीन्यूस है, हाँ कैलाशचन्द्र अग्रवाल, बीच में केवल एक घण्टा। फर्स्ट पेपर के बाद में एक बजे निकलते। पन्द्रह मिनट देखते, मेरा पेपर अच्छा हो गया। वाह– वाह मैंने तैयारी की थी, सब बढ़िया हो गया। सौ में से अस्सी नम्बर का सही हो गया। गढ़ जीत गये– महाराज। आनन्द हो गया, परमानंद हो गया। पहला पेपर बचपन का, दूसरा जवानी का, तीसरा बुढ़ापे का। हाँ, कैसा किया पेपर? बहुत सुन्दर आचरण। कोई नशा नहीं, कोई व्यसन नहीं, शुद्ध शाकाहारी भोजन। गर्व है स्वयं पर, परिवार पर, सगे– सम्बन्धियों पे, इष्ट, मित्रों पे। हाँ, राजेन्द्र जी कन्सारा बहुत साथ दे रहे थे।

बाऊजी आप पढ़िये, आप परीक्षा दीजिए। हम काम कर लेंगे, डोन्ट वरी। राजपुरोहित साहब भेरूसिंह जी अभी सुमेरपुर में है, गीता बिटिया के पास में। हाँ, उनकी बिटिया गीता, बहुत अच्छा उनके पास में है। बहुत अच्छा जीवन जी रहे हैं, गायत्री भक्त वो भी परीक्षा दे रहे थे। जूनीयर एकान्ट्स ऑफिसर। जे.ई. साहब, अच्छा, जे.ई. साहब पधार गये। एम. एल. शर्मा जी के बाद में जे.ई. साहब पधार गये।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 243 (कैलाश 'मानव')

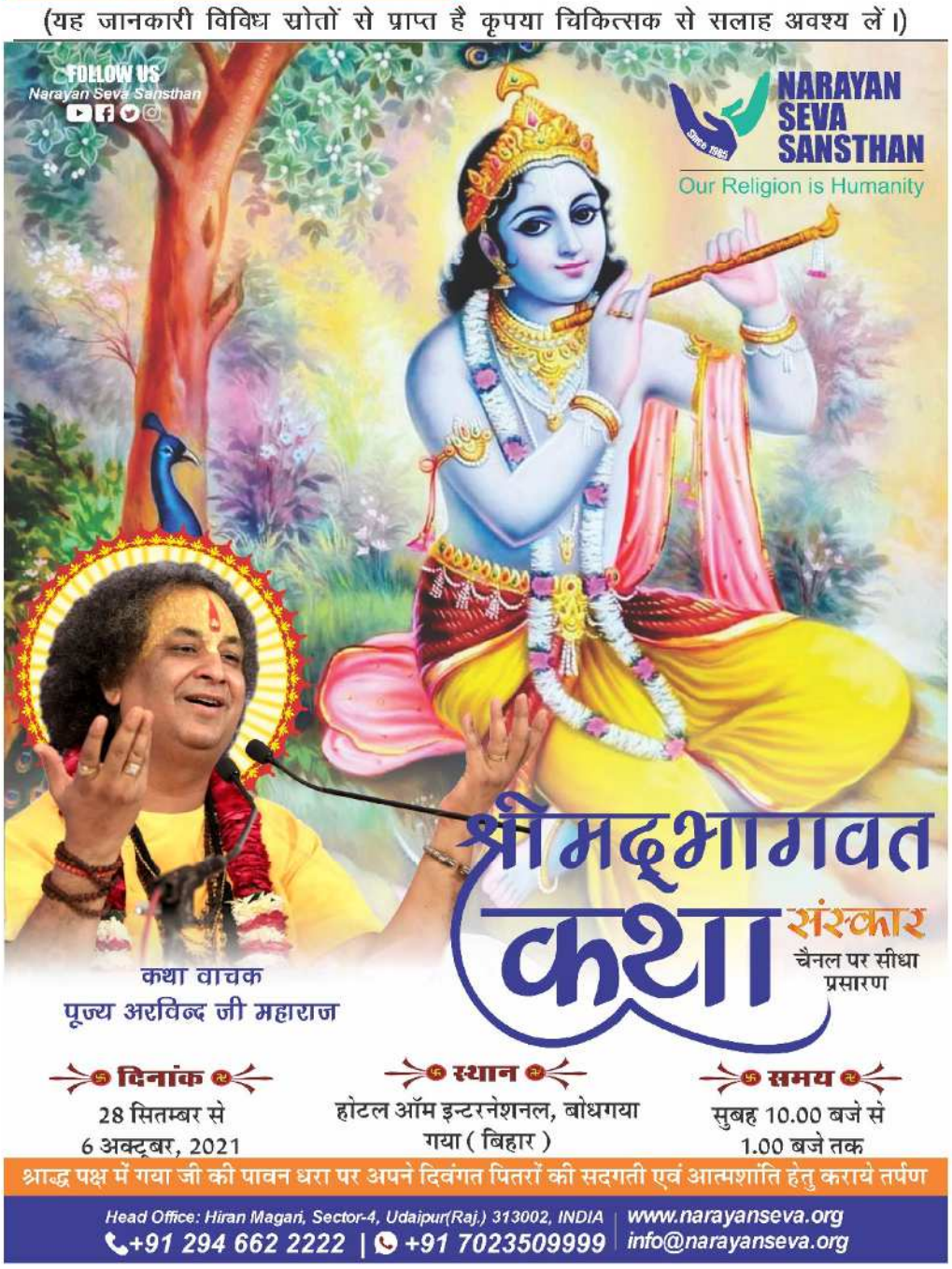
अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

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