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-2415 • उदयपुर, बुधवार 04 अगस्त, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

संस्थान द्वारा दिव्यांग दम्पती व बच्चे की मदद

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांग धर्माराम (13) और रमेश मीणा (28) को उनकी विपरीत परिस्थितियों में तात्कालिक मदद पहुँचाई है। कानोड़ तहसील जिला उदयपुर (राज.) के तालाब फलां निवासी रमेश पुत्र वाला मीणा का घर आग लगने से स्वाह हो गया था।

संस्थान ने अनाज, वस्त्र, कम्बल मसाले आदि देकर उसकी मदद की। रमेश और उसकी पत्नी लोगरी दोनों ही जन्मजात दिव्यांग है। चार बच्चों के साथ गृहस्थी को चलाना, पहले से ही इसके लिए भारी था और अब घर के जल जाने से उस पर मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा है। वहीं मंगलवार को पीआरओ विपुल शर्मा को फुटपाथ पर मिले धर्मा पुत्र कंवरलाल को व्हीलचेयर, कपड़े, बिस्किट एवं राशन देने के साथ उसका सीपी टेस्ट करवाया। इस बालक की दो वर्ष पूर्व बीमारी के दौरान आवाज और आंखों की रोशनी चली गई थी। अब इसके पांव भी नाकाम हो गए है। डॉक्टर्स टीम आवश्यक चिकित्सा के लिए प्रयासरत हैं।

संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने कहा कि विषमता में परेशान दिव्यांगों एवं दुखियों को ज्यादा से ज्यादा मदद पहुंचाने के लिए संस्थान तत्पर है। इस अवसर पर विष्णु जी शर्मा हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़, दिलीप सिंह जी, फतेहलाल जी मौजूद रहे।

दिव्यांगजनों की सेवा का अवसर

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

ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर 13 जुलाई 2021 को नारायण सेवा संस्थान के देहरादून आश्रम में संपन्न हुआ। इस शिविर में 29 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 11 के लिये कैलीपर्स की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमती माला जी (प्रधान महोदया), अध्यक्ष श्री खेमचंदजी गुप्ता, विशिष्ट अतिथि श्री रमेश चंद जी गुप्ता, श्रीमती अनुसुईया नेगी, श्री सोहन जी कृपा करके पधारे। टेक्नीशियन टीम में श्री नरेश जी वैष्णव व श्री किशन जी, शिविर टीम में श्री अखिलेश जी, श्री रमेश जी शर्मा व श्री मुन्ना सिंह जी ने सेवायें दीं। आश्रम प्रभारी श्री मुकेश जी जोशी का पूर्ण योगदान रहा।

राशन और राहत संग बांधा तिरपाल

वल्लभनगर तहसील के बाठरड़ा खुर्द में उन दो अनाथ बच्चों की मदद के लिए नारायण सेवा पहुंची, जो पिछले कुछ समय से अभाव और तनाव की जिन्दगी जी रहे हैं। बाठरड़ा खुर्द के भाट समाज के दो बच्चों यमुना (11) व गणेश (8) के पिता का निधन हो चुका है, जबकि मां–पिता की मौत के कुछ ही दिनों बाद बच्चों को भाग्य के भरोसे छोड़ अन्यत्र नाते चली गई। बच्चे बिन रोटी और पढ़ाई के जैसे–तैसे जीवन काट रहे थे।

संस्थान निदेशक वंदना अग्रवाल ने 30 जून को बच्चों के घर पहुंचकर पर्याप्त मात्रा में राशन, कपड़े व पोषाहार प्रदान किया। केलूपोश घर की छत के वर्षा में टपकने की आशंका के चलते बड़ा तिरपाल भी डलवाया। उल्लेखनीय है पिता के मरने और मां के नाते जाने के बाद इनका पालन–पौषण कर रही दादी की भी गत दिनों मौत हो गई थी। बच्चों को उनके शिक्षण में भी मदद करने के लिए संस्थान ने आश्वस्त किया। बाठेरड़ा खुर्द की सरपंच इन्द्रकुंवर के अनुसार इन बच्चों के लिए सरकारी खर्च पर पक्का मकान बनवाया जाएगा।

हटा राह का रोड़ा

रेल से कटे दोनों पांव, नारायण सेवा ने फिर चला दिया

कोरबा (छत्तीसगढ़) जिले के गांव केराकछार निवासी लम्बोहर कुमार एक बोरवेल कंपनी में काम करते हुए अपने परिवार के साथ खुश थे कि एकाएक जिंदगी की राह में रोड़ा खड़ा हो गया। वे अपने साथ घटी पूरी घटना का जिक्र करते हुए बताते हैं कि किसी काम से वे गांव से बिलासपुर जा रहे थे। रेलवे स्टेशन पर पटरी पार करते समय गिर पड़े और अचानक आई ट्रेन ने उनके दोनों पांव छीन लिए।

घटना ने परिवार को गहरे संकट में डाल दिया। इलाज में पैसा खर्च हो गया और काम–धंधा छोड़कर घर बैठना पड़ा। कुछ समय बीतने पर उनके एक मित्र पप्पू कुमार ने बताया कि उदयपुर में नारायण सेवा संस्थान निःशुल्क कृत्रिम पैर लगाती है।

इस समाचार से उम्मीद की किरण दिखाई दी। वे पिता तीजराम के साथ उदयपुर पहुंचे। जहां उनके दोनों कटे पांव का नाप लेकर कृत्रिम पैर बनाए गए। अब मैं उन पैरों के सहारे आराम से चलता हूं और आजीविका से जुड़कर परिवार के पोषण में मदद भी कर रहा हूँ। नारायण सेवा संस्थान का बहुत–बहुत आभार।

सेवा का अवसर मिला

राजकोट, गुजरात निवासी श्री प्रतीक सोनी पिता श्री सतीश सोनी, उम्र 15 साल जो जन्म से ही मानसिक पक्षाघात के शिकार हैं। श्री प्रतीक सोनी ने कक्षा सात तक अध्ययन किया है। श्री सतीश सोनी का अपना सोने का व्यवसाय है वे बताते है कि –बम्बई, हैदराबाद जैसे कई महानगरों के चिकित्सालयों में इलाज कराया, परन्तु कोई सफलता नहीं मिल सकी। टी.वी. पर संस्थान की सेवाओं के बारे में जानकर उदयपुर आये और उसी दिन ऑपरेशन कर दिया गया। यहाँ के सेवा कार्य देखकर हर रोगी को परमानन्द मिल जाता है। संस्थान में सम्पूर्ण व्यवस्था निःशुल्क है।

रोहताश, बिहार प्रान्त के रहने वाले श्री बिट्टु कुमार पिता श्री हरिशंकर उम्र 11 वर्ष कक्षा नवमी में अध्ययनरत हैं, को जन्म के एक वर्ष बाद बुखार में इंजेक्शन लगाने से पोलियो ने अपनी चपेट में ले लिया। मध्यम आय वर्गीय कृषक पिता श्री हरिशंकर जी ने बताया कि लुधियाना, पटना आदि शहरों के चिकित्सालयों में इलाज करवाया परन्तु कोई फायदा नहीं हुआ। टी.वी. के माध्यम से संस्थान के बारे में पता चला तो मन में आशा के अंकुर फुट पड़े और उदयपुर आ गये और ऑपरेशन कर दिया गया। श्री हरिशंकर जी बताते है कि इस मंदिर रूपी संस्थान में उनका कोई पैसा नहीं लगा। संस्थान के समस्त कर्मचारियों से उन्हें भरपूर प्रेम एवं स्नेह मिला।

गोविन्दपुरा गाँव, जिला भिवानी हरियाणा से आये श्री सुरेश कुमार पिता श्री राम किशन, उम्र 25 वर्ष जन्म से ही पोलियो रूपी अभिशाप झेल रहे हैं।

श्री सुरेश कुमार ने कक्षा चार तक अध्ययन किया है। पिता श्री राम किशन मध्यम आय वर्गीय कृषक है, जो बताते हैं कि सेवा संदीपन के माध्यम से नारायण सेवा संस्थान रूपी सेवा मंदिर की जानकारी मिली।

आशा की किरण लिये संस्थान में आये और ऑपरेशन किया गया। वे बताते हैं कि मेरा यहाँ कोई पैसा खर्च नहीं हुआ। यह संस्थान पोलियो रूपी पापों को धोकर पुण्य का कार्य कर रही है।

नारायण सेवा : प्रभु कृपा

निशा की उम्र 10 वर्ष है। पिता श्री कनुभाई गुजरात में सावरकांठा जिलान्तर्गत रमोइ गांव के निवासी है। निशा जन्म से ही पोलियो पीड़ित हैं, और चारों हाथ–पैरों के सहारे ही इधर–उधर हो पाती है। टी. वी. चैनल्स से संस्थान की जानकारी मिली, और यहां आये। निशा के पैर का ऑपरेशन हुआ। श्री कनुभाई आश्वस्त हैं, चिकित्सकों की राय के अनुरूप उन्हें निशा के अपने पैर पर खड़े होकर चलने योग्य होने के बारे में आशंका नहीं है। यहां की सभी सुविधाएँ निःशुल्क है। इन प्रयासों के पीछे ईश्वरीय शक्ति का संबल मानते हैं।

अभिषेक मित्तल (10 वर्ष) पिताश्री सतपाल मित्तल, बीकानेर (राज.) जन्मजात दिव्यांगता से पीड़ित अभिषेक का एक पांव पोलियो से ग्रस्त हो चुका था। कई शहरों में दिखाया लेकिन कहीं कोई उपचार सम्भव न हो सका। अभिषेक के मामा ने उन्हें अपने बेटे का इलाज नारायण सेवा संस्थान में करवा चुके थे, उन्हें बताया। इस तरह वे नारायण सेवा संस्थान पहुंचे। पांव की जांच के बाद अभिषेक के पांव का निःशुल्क सफल ऑपरेशन हुआ। अभिषेक ने इस उक्ति को चरितार्थ कर दिया है कि – दुनियां उठती है, उठाने वाला चाहिये। यह नारायण सेवा संस्थान के द्वारा ही सम्भव हो सकता है।

नाम धर्मवीर, आयु – 25 वर्ष पिता–श्री हरचन्द जी, पता – भरतपुर
5 वर्ष की आयु में पोलियोग्रस्त होने से धर्मवीर विगत 20 वर्षों से घुटनों पर हाथ के सहारे बड़ी मुश्किल से थोड़ा–बहुत चल–फिर पाता था। पड़ोसी से नारायण सेवा संस्थान की जानकारी मिली और उदयपुर आये। 2 ऑपरेशन हुए।
अब वह पैरों में स्फूर्ति अनुभव कर रहा है और कैलीपर्स की सहायता से चलना संभव हो गया हैं। संस्थान ने इसे नया जीवन दिया है। वह कहता है कि यहां निःशक्तजनों की निःशुल्क सेवा देखकर ऐसा लगता है कि भगवान स्वयं यहां विद्यमान है।

सम्पादकीय

आजकल परस्पर संबंधों में उत्साह व उमंग नहीं के बराबर दिखाई देती है। हर व्यक्ति न जाने क्यों उदासीनता ओढ़े हुए नजर आता है। एक दूसरे से मिलने, अपनी समस्याओं को साझा करने का प्रचलन क्षीण होता जा रहा हैं इसके पीछे कई सारे कारण हैं, पर मुख्यतः मूर्च्छित होती संवेदनायें ही हैं। जो रिश्ते कभी जान से ज्यादा प्यारे थे उनमें भी दिखावटीपन छाने लगा है। पहले भी मतभेद होते थे किन्तु उनकी सीमा थी, वे व्यापक होकर मनभेद नहीं बन जाते थे। आज मतभेद सीधे–सीधे मनभेद ही बने हुए हैं।

आज कोई भी व्यक्ति रिश्तों के प्रेम से रिसता हुआ दिखाई देता है। क्योंकि उसमें स्नेह का निर्झर सूखने लगा है। आजकल स्नेह, प्यार, रिश्ता, नाता, परस्पर मिलन का आधार शुद्ध रूप से स्वार्थ पर टिका होने लगा है। स्वार्थसिद्धि ही संबंधों का आधार होने लगा है। आज फिर निःस्वार्थ प्रेम की सरिता बहाने की आवश्यकता है। संबंधों के पुनर्मूल्यांकन की जरूरत है। हमें जागृत होकर सोचना ही होगा।

कुछ काव्यमय

सरद हुए सम्बन्ध सब,
गई उष्णता खोय।
फिर चेताना है इसे,
मैल मनों का धोय।।
सम्बन्धों का शिथिलपन,
छाया चारों ओर।
बार–बार क्यों टूटती,
रिश्तों की ये डोर।
पहले भी मौजूद था,
पीढ़ी वाला भेद।
रिश्ते नातों में नहीं,
हो पाता था छेद।।
दिखावटी रिश्ते नहीं,
चले कदम दो–चार।
वे जीवन भर यों लगे,
जैसे सिर पे भार।।
सम्बन्धों की बेल को,
फिर से देओ सींच।
भाव दिखावे के तुरंत,
रख दें बाहर खींच।।

- वरदीचन्द राव

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

प्रभु के चमत्कार

प्रभु अपना कार्य करवाने के लिए जिस विधि से अपने सेवक चुनता है वह विधि जितनी रोचक और रोमांचक है उतनी ही आश्चर्यजनक भी। कैसे – कैसे योग बिठाता है प्रभु, कैसे जोड़ता है। अपने भक्तों को आपस में, और कैसे उनसे काम करवाता है?

आप भी जानेंगे तो प्रभु शक्ति और प्रभु कृपा के कायल हो जायेंगे। ऐसा ही हुआ था। संस्थान का पहला पोलियो हॉस्पीटल बनवाने वाले स्व. सेठ श्री चैनराज जी लोढ़ा सा. के जब मुझे पहली बार दर्शन करने का सुयोग मिला।

पाली जिले में बिजोवा गांव है। वहां के नेत्र चिकित्सा शिविर में जो मेरे सेवा प्रेरणा स्रोत परम पूज्य श्री राजमल जी जैन सा. के द्वारा लगाया गया था। मैं जैसे ही गया वहां बैठा भाई सा. के चरण स्पर्श किये। उन्होंने कहा कैलाश जी, आप घाणेराव कैम्प में जरूर आना। इसलिए कि यहां के एक सेठ सा. चैनराज जी लोढ़ा सा है। उन्होंने पढ़ी थी सेवा संदीपन। उससे वे बड़े

राजी हुए वह कहते थे कि कैलाश जी से मिलना है मुझे एक–दो बार कहा है। मैंने कहा भाई सा. जरूर आऊँगा।

मन में कुछ उधेड़बुन थी कि अभी तो मैं छह दिन की छुट्टी लेकर आया हूँ। चार दिन बाद ही कैम्प है। अफसर कैसे छुट्टी देंगे सोचा मुझे तो आना ही होगा, क्योंकि सेठ सा. मिलना चाहते हैं।

इतनी देर में पन्द्रह मिनट बाद ही काला कोट, धोती, सफेद बाल–कुछ काले बाल। एक पतला–दुबला आदमी पैरों में 20 रुपये वाली चप्पल पहनकर आया, आते ही कहा राजमल जी, उन्होंने कहा अरे! कैलाश जी जिनसे मिलने के लिए मैं आपसे कह रहा था वह तो यहीं आ गए।

मैंने बडे प्रेम से प्रणाम किया। चैनराज जी लोढ़ा के प्रथम बार दर्शन किए थे। मेरे प्रणाम का जवाब दिया। फिर वह राजमल जी भाई से बातों में लीन हो गये। कहने लगे घाणेराज का कैम्प बहुत बढिया होना चाहिए। शुद्ध देशी घी के फुलके बनेंगे, पूड़ी बनेगी। रोगी अपना भगवान है मैं रोगियों के कम्बल ला रहा हूँ, मैं रोगियों को थाली – कटोरी भी दूंगा इत्यादि बातें होने लगी।

मैं बड़ा प्रभावित हुआ। समय आने पर मैने कहा कि – पूज्यवर जी लोढा सा. बाबूजी आप उदयपुर जरूर पधारें। उन्होंने कहा कि हाँ – हाँ मेरी बड़ी इच्छा है जरूर आँऊगा और इस तरह संस्थान के मानव मन्दिर पोलियो हॉस्पीटल के जनक से मेरी अनपेक्षित भेट हुई ऐसे ही होते है। प्रभु के चमत्कार प्रभु के काम।

–कैलाश 'मानव'

अतृप्त इच्छा

जिसकी कामनाएँ विशाल हैं वह ही दरिद्र है, मन से संतुष्ट रहने वाले के लिए तो कौन धनी और कौन निर्धन?

अमेरिका के उद्योगपति एंड्रयू कार्नेगी अरबपति थे। जब वे मरने लगे तो उन्होंने अपने सेक्रेटरी से पूछा– देख तेरा–मेरा जिंदगीभर का साथ रहा है। एक बात मैं बहुत दिन से पूछना चाहता था। तुझे भगवान की सौगंध, सच–सच बताना कि अगर तेरे अंत समय में परमात्मा तुझसे पूछे कि तू कार्नेगी बनना चाहेगा या सेक्रेटरी, तो तू क्या जवाब देगा ?

सेक्रेटरी ने बेबाक जवाब दिया – सर, मैं तो सेक्रेटरी ही बनना चाहूँगा।

कार्नेगी ने पूछा–क्यों ?

सेक्रेटरी बोला कि मैं आपको 40 साल से देख रहा हूँ। दफ्तर में

चपरासियों से भी पहले आप आ जाते हैं। सबके बाद जाते हैं। आपने जितना धन इकट्ठा कर लिया, उससे अधिक के लिये निरन्तर चिंतित रहते हैं। ठीक से खा नहीं सकते, रात में सो नहीं सकते। मैं तो स्वयं आपसे पूछने वाला था कि आप दौड़े बहुत, लेकिन पहुँचे कहाँ ? आपकी लालसा, चिंता और संताप देखकर ही मैं प्रभु से प्रार्थना करता हूँ कि हे भगवान्, तेरी बड़ी कृपा, जो तूने मुझे एंड्रयू कार्नेगी नहीं बनाया।

एंड्रयू कार्नेगी ने अपने सेक्रेटरी से कहा कि मैं चाहता हूँ कि मेरे मरने के बाद तू अपना निष्कर्ष सारी दुनिया में प्रचारित करे। तू सही कहता है, मैं धनपति कुबेर हूँ, लेकिन कभी काम से फुरसत ही नहीं पाई। बच्चों को समय नहीं दे पाया। पत्नी से अपरिचित ही रह गया। मित्रों को दूर ही रखा। अपने औद्योगिक साम्राज्य को बचाने–बढ़ाने में ही लगा रहा।

अब लग रहा है कि यह दौड़ व्यर्थ थी, क्योंकि मेरा सेक्रेटरी भी एंड्रयू कार्नेगी नहीं बनना चाहता। कल ही मुझसे किसी ने पूछा था कि क्या तुम तृप्त होकर मर पाओगे ? मैंने जवाब दिया – तृप्ति कैसी ? मैं मात्र दस खरब छोड़कर मर रहा हूँ, सौ खरब की आकांक्षा थी, जो अधूरी ही रह गई।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

सरदार शहर, चुरू जिले में है। कैलाश के लिये एकदम अनजान इलाका था। उसे पदोन्नति जरूर मिल गई थी मगर काम यहां भी पोस्ट ऑफिसों के निरीक्षण का ही था। वही घर में ही कार्यालय और एक अर्दली सहायक के रूप में। आये दिन किसी न किसी पोस्ट ऑफिस का निरीक्षण करने जाना पड़ता। अर्दली साथ रहता और उस क्षेत्र का मेल ओवरसियर साथ हो जाता।

एक बार किसी गांव में निरीक्षण हेतु जाने के लिये बस स्टेण्ड पर प्रतीक्षा कर रहा था। अर्दली व ओवरसियर दोनों साथ ही थे। बस आने में देर थी, अर्दली उसके पास ही बैठा था मगर ओवरसियर कहीं नजर नहीं आ रहा था। बस दूर से आती नजर आ गई तो सब खड़े हो गये, कैलाश को ओवरसियर की फिक्र हो गई, अभी तो यहीं बैठा था, अचानक कहां चला गया। उसने इधर–उधर नजरें घुमाईं तो एक पेड़ के पीछे वो नजर आ गया। उसके हाथ में बीड़ी थी, ज्यूं ही कैलाश से उसकी नजरें चार हुई वह बीड़ी फेंक उसके पास आ गया। अब तक बस भी आ गई थी। सब तुरन्त उसमें चढ़ गये।

बस में अर्दली कैलाश के पास बैठ गया, मेल ओवरसियर कहीं अन्यत्र बैठ गया। कैलाश ने अर्दली को उठाया और उससे कहा कि मेल ओवरसियर को यहां भेज उसकी सीट पर बैठ जाये। अर्दली ने ऐसा ही किया। मेल ओवरसियर नजरें झुकाए, सहमते हुए कैलाश के पास आकर बैठ गया। कैलाश ने उसे इस तरह नजरें झुकाने का कारण पूछा तो वह याचना के स्वर में कहने लगा कि उससे गलती हो गई, आपके सामने बीड़ी नहीं पीनी चाहिये थी।

अंश - 77

स्वस्थ रहने के उपाय

हमेशा पानी को घूंट–घूंट करके चबाते हुए पीएं और खाने को इतना चबायें कि पानी बन जाये। किसी ऋषि ने कहा है कि ''खाने को पियो और पीने को खाओ''।

खाने के 40 मिनट पहले और 60 – 90 मिनट के बाद पानी पीयें और फ्रीज का ठंडा पानी, बर्फ डाला हुआ पानी जीवन में कभी भी नहीं पीयें। गुनगुना या मिट्टी के घड़े का पानी ही पीयें।

सुबह जगने के बाद बिना कुल्ला करे 2 से 3 गिलास पानी सुखासन में बैठकर पानी घूंट–घूंट करके पीये यानी उषा पान करें।

खाने के साथ भी कभी पानी न पीयें। जरुरत पड़े तो सुबह ताजा फल का रस, दोपहर में छाछ और रात्रि में गर्म दूध का उपयोग कर सकते हैं।

भोजन हमेशा सुखासन में बैठकर करें और ध्यान खाने पर ही रहे, मतलब टेलीविजन देखते, गाने सुनते हुए, पढ़ते हुए, बातचीत करते हुए कभी भी भोजन न करें।

हमेशा बैठ कर खाना खायें और पानी पियें। अगर संभव हो तो सुखासन, सिद्धासन में बैठ कर ही खाना खायें।

फ्रीज में रखा हुआ भोजन न करें या उसे साधारण तापमान में आने पर ही खायें दुबारा कभी भी गर्म ना करें।

गूँथ कर रखे हुये आटे की रोटी कभी न खायें, जैसे– कुछ लोग सुबह में ही आटा गूँथ कर रख देते हैं और शाम को उसी से बनी हुई चपाती खा लेते हैं जो स्वास्थ के लिए हानिकारक है। ताजा बनाएं ताजा खायें।

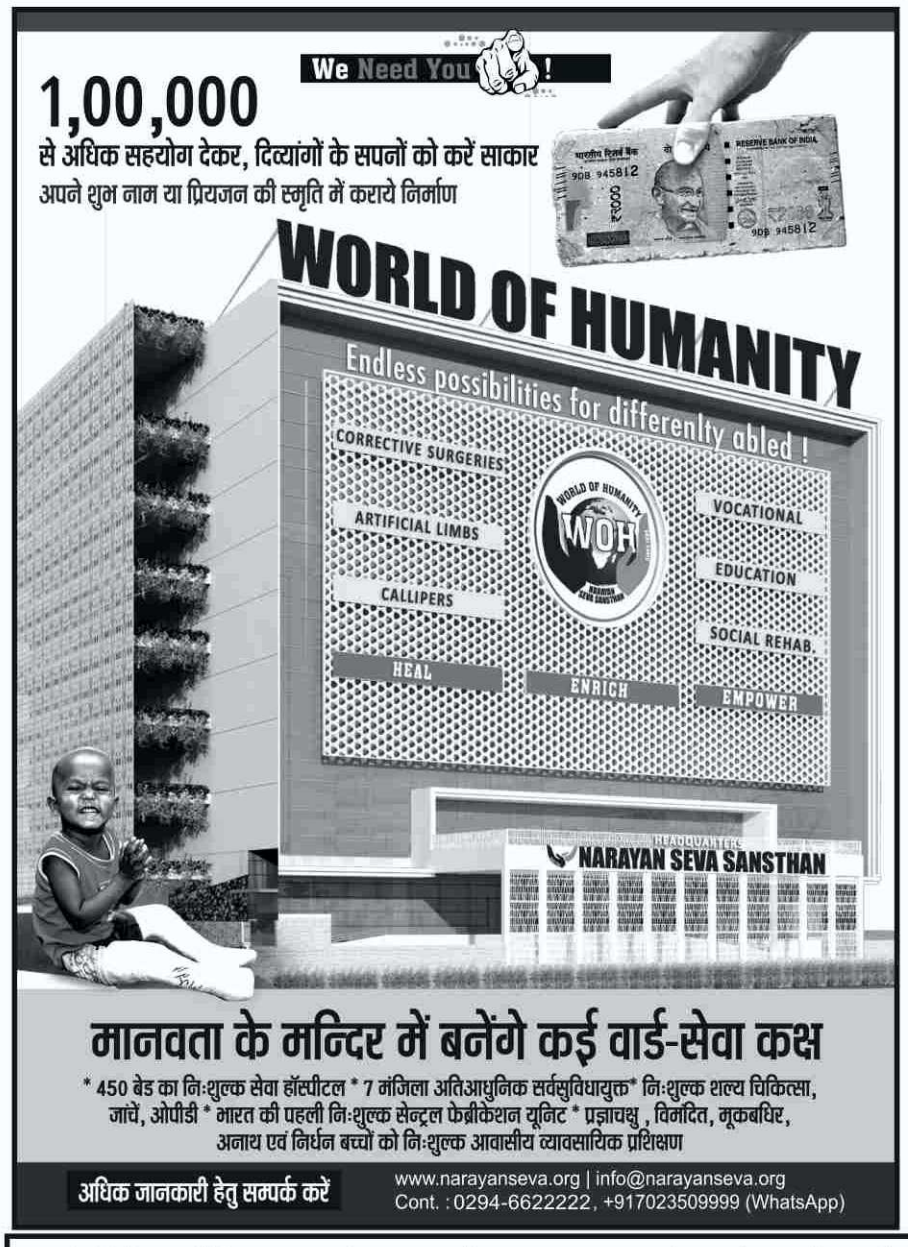
खाना खाने के तुरंत बाद पेशाब जरूर करें ऐसा करने से डायबिटिज होने की सम्भावना कम होती है। मौसम पर आने वाले फल, और सब्जियाँ ही उत्तम है इसलिए बिना मौसम वाली सब्जियाँ या फल न खायें।

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

अनुभव अमृतम्

उनकी कार बाहर निकल रही थी। मैंने हाथ दिया कार रूकी, दे दिया। उन्होंने कहा– नहीं नहीं कैलाश जी, हमारा खून कैसे देवे? हम बीमार पड़ जाएंगे, हमारा धंधा है, हमारा बिजनेस है। हमारी फैक्ट्री है। मेरे को बहुत गुस्सा आया, मैंने कहा– आपका खून नहीं गंदी नाली का पानी पड़ा हुआ है। अरे! आपके खून है ही कहाँ, सड़ा हुआ जल है, बदबूदार जल है आपके शरीर में। कितने निष्ठुर हो गये? कितनी निष्ठुरता हो गयी? कितनी कठोरता हो गयी? रुपया फैंक रहे हैं, रुपये से खून खरीद लो। हमारा पाव लीटर खून नहीं देंगे। अरे! आपके शरीर में 18 लीटर खून भगवान ने भर दिया। क्या आपसे रुपया लिया? क्या आपसे चांदी–सोना लिया? क्या आपके शेयर मार्केट के शेयर खरीद लिये? क्या आपकी हवेली ले ली? मैंने उनको कहा जब बदबूदार जल, पानी भरा हुआ, सड़ा हुआ पानी। उनको कुछ लगा, हाँ कैलाशजी जो भी होगा देखा जायेगा। मैं खून दे देता हूँ। आपके साथ चलता हूँ वापस गाड़ी मोड़ी। उनका खून लिया उनके ससुरजी को चढ़ाया। आधे घण्टे में और चार–पांच घण्टे में वो जाने लगे थे तो मेरे पैरों में गिर पड़े। आपने हमारी बुद्धि अच्छी कर ली। मेरा बदबूदार पानी सड़ा हुआ था। अब वो ठीक हो गया। कैलाशजी, आप तो मेरे सगे भाई से अधिक हो।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 204 (कैलाश 'मानव')



मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त* निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

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