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-2483 • उदयपुर, बुधवार 13 अक्टूबर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

छिटकी जिन्दगी को लगे पंख

रोहित अहिरवार (25) मंडीदीप (भोपाल) में एक आर. ओ. प्लांट में करते हुए माता–पिता सहित 7 सदस्यों के परिवार में जीवन निर्वाह कर रहा था। 4 बहनों में दो का विवाह हो चुका था, जबकि दो की शादी शेष है। माता–पिता रामवती देवी–भैयालाल अहिरवार दोनो ही वृद्ध हैं। पिता परिवार पोषण में मदद के लिए मजदूरी करते हैं। गृहस्थी की गाड़ी ठीक से आगे बढ़ रही थी कि अचानक एक हादसे ने पूरे परिवार को अस्त–व्यस्त कर दिया। फरवरी 2020 की पहली तारीख को रोहित भैरोपुर स्थित घर से मंडीदीप जाने के लिए निकला। भोपाल से मंडीदीप जाने वाले निकटवर्ती स्टेशन पर पहुंचा और प्लेटफॉर्म के निकट खड़ा था। ट्रेन आने में कुछ ही मिनट शेष थे। तभी कोई व्यक्ति दौड़ता हुआ उसके पास से गुजरा और रोहित उसके धक्के से रेलवे ट्रेक पर जा गिरा। संयोगवश तभी ट्रेन धड़धड़ाते हुए आ पहुंची और उसके दोनों पांवों को चपेट में लेते हुए आगे बढ़ गई दोनों पांव कट चुके थे। उसे तत्काल भोपाल के एक अस्पताल ले जाया गया जहां उसका इलाज चला। दोनों पांव कटने से परिवार पर संकट के बादल छा गए। परिवार आर्थिक संकट का सामना करने लगा। किसी ने कृत्रिम पांव लगवाने की सलाह भी दी लेकिन आर्थिक संकट के चलते रोहित के लिए यह नामुमकिन था। ठीक एक साल बाद भोपाल में 22 जनवरी2021 को नारायण सेवा संस्थान की कृत्रिम अंग वितरण शिविर लगा। प्रचार–प्रसार से रोहित को पता लगने पर वे भी शिविर में पहुंचे, जहां घुटनों से ऊपर तक कृत्रिम पांव बनाकर लगाए गए। रोहित अब चलते है और जल्दी ही उन्हें काम पर लौटने की उम्मीद हैं।

35 दिव्यांग भाई बहनों को सुनेल शिविर में मिले कृत्रिम अंग

पंचायत समिति सुनेल झालावाड़ के सभागार में शुक्रवार को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर एवं पूर्व सरपंच घनश्याम जी पाटीदार परिवार के तत्वावधान में दिव्यांग कृत्रिम अंग शिविर आयोजित किया गया। शिविर में मुख्य अतिथि पंचायत समिति प्रधान सीता कुमारी जी एवं पूर्व प्रधान कन्हैया लाल जी पाटीदार रहे। शिविर की अध्यक्षता घनश्याम जी पाटीदार पूर्व सरपंच द्वारा की गई एवं विशिष्ट अतिथि जनपद ललित कुमार जी, कालु लाल जी जनपद, प्रकाश जी, रघुवीर सिंह जी शक्तावत पूर्व सरपंच, संदीप जी व्यास, पूर्व सरपंच बद्रीलाल जी भंडारी रहे।

शिविर में अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। संस्थान उदयपुर की जानकारी व कार्यक्रम का संचालन फील्ड प्रभारी मुकेश कुमार जी शर्मा ने किया। शिविर में अतिथियों का स्वागत मेवाड़ की पगड़ी व उपरणा पहनाकर शिविर प्रभारी हरी प्रसाद जी लढ्ढा द्वारा किया गया। मुख्य अतिथि प्रधान सीता कुमारी जी ने बताया कि उदयपुर संस्थान में सेवक प्रशांत जी भैया अध्यक्ष एवं वंदना जी अग्रवाल द्वारा जो सेवा कार्य हो रहा वो सराहनीय कार्य है नर सेवा ही नारायण सेवा है, दिव्यांग भाई बहनों को आर्टीफिशियल हाथ व पैर लगने के बाद वो अपने पैर पर चलकर घर जाते देखा बहुत खुशी हुई, उनके चेहरे पर मुस्कान आ रही थी, यही सच्ची मानव सेवा है। उन्होंने कहा कि संस्थान उदयपुर में पलक जी अग्रवाल द्वारा गरीब राशन वितरण का कार्य किया जा रहा है, निःशुल्क दवाइयां, कपड़े, गरीब बच्चों की पढ़ाई का खर्च, सभी निःशुल्क प्रदान किया जा रहा है। शिविर में 35 दिव्यांग भाई बहनों को कृत्रिम अंग लगाए गए। शिविर में मुकेश जी शर्मा ने दानदाताओं से निवेदन किया कि अपनी साल भर की कमाई में से दसवां हिस्सा जरूर दान करना चाहिए और अच्छी सेवा के काम में धन रूपी लक्ष्मी का सदुपयोग करें। शिविर में शिविर प्रभारी हरी प्रसाद जी लढ्ढा, फील्ड प्रभारी मुकेश कुमार जी शर्मा, लोगर जी डांगी, डॉक्टर भंवर सिंह जी, मुन्ना भाई जी, अनिल जी पाटीदार, छोटू जी पाटीदार, गौरव जी का पूर्ण सहयोग रहा।

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 लगाता 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। वे कहते हैं 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।

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

+91 294 662 2222 | +91 7023509999

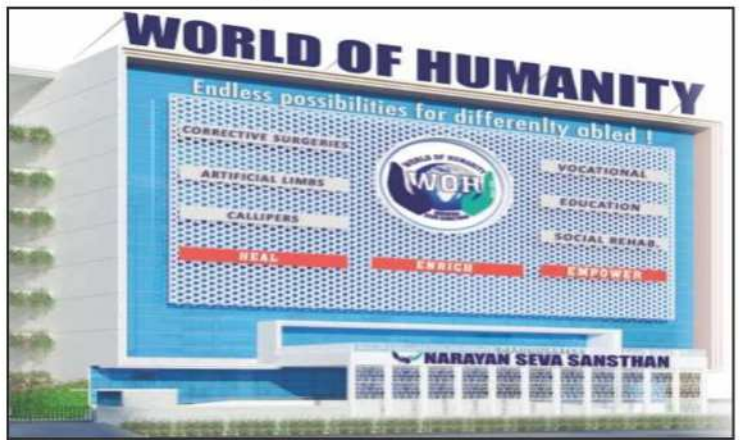
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

कैलाश जी मानव की अपील

मानवता का संसार में एक ईट आपकी ओर से भी लगे श्रीमान्

पिछले 34 वर्षों में आपके अपने संस्थान में 4 लाख 25 हजार से अधिक निःशक्त रोगियों का सफल ऑपरेशन कर उन्हें शारीरिक, आर्थिक एवं सामाजिक रूप से सुदृढ़ बनाया है । लेकिन अब भी दिव्यांगता से ग्रस्त रोगी बड़ी संख्या में आ रहे हैं। जिसकी वजह से प्रतीक्षारत रोगियों की संख्या निरंतर बढ़ती जा रही है। संसाधनों और स्थान की वृद्धि करने तथा प्रतीक्षारत रोगियों को लाभान्वित करने के उद्देश्य से वर्ल्ड ऑफ ह्यूमेनिटी (मानवता का संसार) नामक अति आधुनिक हॉस्पिटल का निर्माण किया जा रहा है। 2 लाख 44 हजार वर्गफीट में बनने वाली 7 मंजिला इस इमारत में 450 बेड़, ऑपरेशन थियेटर, आईसीयु, अत्याधुनिक लेबोरेट्री, डिजिटल एक्स–रे एवं भारत की प्रथम विश्स्तरीय कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला संचालित होगी। साथ ही इस भवन में शारीरिक व मानसिक अक्षमता के रोगी भाई– बहनों को रोजगारोन्मुखी बनाने के लिए 20 व्यावसायिक प्रशिक्षण केन्द्र, सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए विशाल सीपी पार्क, 1 हजार से अधिक निःशक्त रोगी एवं परिचारकों के आवास एवं भोजन की अति उत्तम सुविधा, विशाल प्रार्थना हॉल दिव्यांगों के हुनर को सम्पूर्ण विश्व में प्रसारित करने के उद्देश्य से ऑडिटोरियम का निर्माण किया जाएगा । इस ग्रीन बिल्डिंग में पर्यावरण के मानकों को ध्यान में रखते हुये जल संरक्षण हेतु वाटर हार्वेस्टिंग वाटरट्रीटमेंट प्लान्ट, सीवरेज ट्रीटमेंट प्लान्ट, सौर ऊर्जा संयंत्र आदि स्थापित होंगे।

दया एवं करुणा से ओत– प्रोत सहृदयी आप सभी दानवीरों से प्रार्थना है कि इस पावन पुनीत यज्ञ में अपनी आहुति अवश्य दें। सेवा के इस मन्दिर को बनाने में एक– एक ईंट आपकी ओर से भी लगे, ऐसी विनम्र प्रार्थना है। कृपया इस शुभ निर्माण कार्य में साथ जुड़ें।



नवरात्रि में पाएं मां दुर्गा की कृपा

नवरात्र यानि 9 विशेष रात्रियां। इस समय को शक्ति के 9 रूपों की उपासना का श्रेष्ठ काल माना जाता है। 'रात्रि' शब्द सिद्धि का प्रतीक है। प्रत्येक संवत्सर (साल) में 4 नवरात्र होते हैं जिनमें, दो बार नवरात्रों में आराधना का विधान है। विक्रम संवत के पहले दिन अर्थात् चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा (पहली तिथि) से 9 दिन यानी नवमी तक नवरात्र होते हैं। (इस साल यह 7 से 15 अक्टूबर 2021 तक है) ठीक उसी तरह 6 माह आश्विन मास शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से महानवमी यानी विजयादशमी के एक दिन पूर्व तक देवी की उपासना की जाती है। सिद्धि और साधना की दृष्टि से शारदीय नवरात्र में लोग आध्यात्मिक और मानसिक शक्ति के संचय, नियम, यज्ञ, भजन, पूजन, योग–साधना आदि अनुष्ठान करते हैं।

देवी (शक्ति) की उपासना आदिकाल से चली आ रही है। वस्तुतः श्रीमद्देवी भागवत महापुराण के अंतर्गत देवासुर संग्राम का विवरण दुर्गा की उत्पत्ति के रूप में उल्लेखित भी है।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

सब माताओं को, आदरणीय बहनों को प्रणाम करते हुए मैं जब भी आपके पास आता हूँ मन में बार –बार ये भाव रहते है कि जितना ज्यादा से ज्यादा मेरे पास जो कुछ भी है अच्छा ही है बचपन से मैंने अब तक पढ़ा सुना।

संत कथा अंक की 600 कहानियाँ पढ़ी संत अंक में 274 संतों की जीवनी पढ़ी, गीता प्रेस गोरखपुर के सैंकड़ों परम् ग्रंथ पढे। सब अमृत में आपको बाँट दूं। और केवल पढ़े हुए नहीं है, जो भी समझा है जिससे मैंने ज्ञान प्राप्त किया है, मैं जो कहता हूँ कि अभी आज– कल और परसों की बात करले। सब कहते हैं भाई अभी का मतलब अभी, आज का मतलब आज छोटी सी परिभाषा कुछ मैंने कर रखी है अभी का मतलब इसी क्षण से 6 घंटे तक हमें क्या करना है? वो कहते हैं कि औरो को उपदेशता खाली रह गया आप। और जग –जग में तो लगन करो और पड़ोसी के फेरा करो और घर का पुत्र कुंवारा डोले। अपनी हालात क्या है ? अभी का मतलब 6 घंटे क्या करना है? अरे भविष्य की बात भी करेंगे दस साल बाद की भी बात करेंगे, वो परसो में करेंगे। अभी मतलब 6 घंटे में अभी अपन संकल्प करें। इसी क्षण से 6 घंटे हम क्षमताभाव में रहेंगे। अपने वो ही चीज करनी जो समझ में आ जावे।

अभी का मतलब 6 घंटे आज का मतलब 24 घंटे, कल का मतलब तीन दिवस कोई कहेंगे आप परिभाषा नहीं गढ़ रहे हो क्या? अरे ये समझ के लिए अपनों को कुछ काम करना है जीवन में भीड़ में खोने के लिए पैदा नहीं हुए है लाला।

सम्पादकीय

कहा जाता है कि 'संतोषी नर सदा सुखी, अंत लोभी महा दुःखी।' इसका सामान्य सा अर्थ है कि संतोषी वृत्ति का है वह सुखी रहता है व जो असंतोषी है वह दुःखी। किन्तु संतोषी कौन ? असंतोषी कौन ? जीवन में संतोष क्या ? असंतोष क्या है ? ठीक से विचार करें तो संतोष को सबसे बड़ा धन भी कहा जाता है। किसी कवि ने लिखा भी है –

गोधन, गजधन, बाजीधन,
और रतन धन खान।
जब आवे संतोष धन,
सब धन धूरि समान।।

यह संतोष ही है जो हमें किसी एक सीमा पर पहुँच कर सोचने को विवश करता है कि अब कितना दौडूंगा ? सच तो यह है कि इस दौड़ का कोई अंत नहीं है। दुनियां में और सब दौड़ों का अंतिम बिन्दु होता है पर असंतुष्ट व्यक्ति कहीं भी, किसी भी बिन्दु पर रुकना नहीं चाहता। उसे अनंत व अतृप्त क्षुधा व्याप जाती है। उसकी तृप्ति के लिये वह उचित–अनुचित का विचार भी नहीं कर पाता, तब समाज में विसंगतियों का दौर प्रारंभ होता है। असंतोष की ज्वाला बड़ी भयावह है, अतः संतोष धारण करके ही मानवता को, संबंधों को, स्वयं को बचाया जा सकता है।

कुछ काव्यमय

धीरज से उपजा संतोष
मानव को संस्कारी बनाता है।
संतोष फलित होकर हरेक को
सदाचारी बनाता है।
यह वह बीज है जो
मीठे फल देता है।
सारी व्यग्रताएं, सारी ऐषणायें
जड़मूल से हर लेता है।

- वरदीचन्द राव

कोविड-19 के नियम

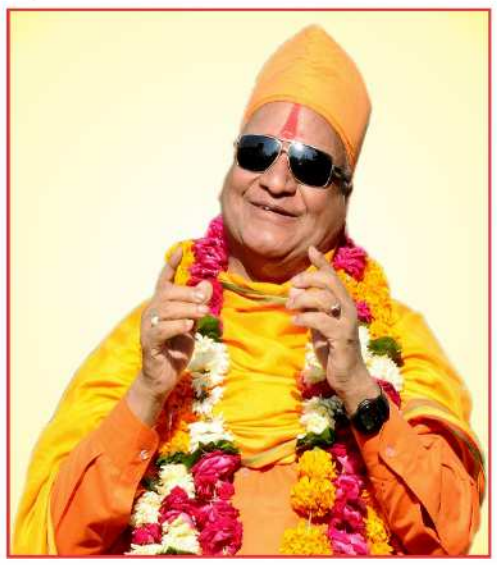
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।
- बार-बार अपने हाथों को धोएं।
- बाहर जाते समय मास्क जरुर लगाऐ।
- अपनी आंख, नाक या मुंह को न छुएं।
- जुकाम और खांसी होने पर मास्क पहनें।
- छींकते समय नाक और मुंह को ढकें।

अपनों से अपनी बात

सोच को बदलें

सुबह जल्दी, बहुत जल्दी उठना, दुकान पर जाना, भट्ठी चेतन करना, आलू उबालना, मसाले तैयार करना, दूध फेंटना और भी कई काम। उधर दुकान में झाड़ू लगाना, पानी भरना आदि। और यह कार्यक्रम रात में, देर रात तक कढ़ाहियों के मांजनें और भट्ठी ठंडी करने तक चलता रहता है। यह दिनचर्या, बल्कि कहना चाहिए जीवनचर्या है एक हलवाई की जो रात–दिन अपने परिवार के भरण–पोषण के लिए धनोपार्जन के काम में जुटा रहता है।

यदि यही व्यक्ति किसी दिन इस दिनचर्या से हट के कोई अन्य कार्य करे जिसमें धनोपार्जन की गुंजाईश न हो, उदाहरणार्थ–निःशुल्क सेवा आदि, तब उसका मस्तिष्क तेजी से दौड़ेगा – "यह कार्य करने में मुझे क्या लाभ होगा, कहाँ मेरे नाम का उल्लेख होगा –अथवा इतने घंटों की कार्य–हानि के



अलावा कुछ भी हाथ न लगेगा।" उस दिन घर लौटने पर उसकी पत्नी भी कहेगी –"आज तो आपने काफी काम किया है, थक गए होंगे।" सामान्य कार्यक्रम के अंतर्गत सुबह पांच बजे से रात ग्यारह बजे तक काम करने के उपरांत भी घर पहुंचने पर ऐसी टिप्पणी सुनने को नहीं मिलती। विचार किया जाय तो इसके पीछे दो कारण अनुभव होते हैं –धनोपार्जन और सामान्य दिनचर्या।

और हलवाई ही क्यों, न्यूनाधिक रूप में प्रत्येक व्यक्ति का –संभवतः हमारा और आपका भी दृष्टिकोण इससे बहुत अधिक भिन्न नहीं है।

सामान्य व्यक्ति प्रत्येक कार्य को धन की तुला पर तौलता है। सम्पूर्ण दिनचर्या ही धन पर आधारित हो गई है। लीक से हट कर कोई कार्य थकावट का कारण बन जाता है। वस्तुतः हमारी सोच ही ऐसी हो गई है। सेवा कार्य को हमने अपनी दिनचर्या में गिना ही नहीं। यही कारण है कि यह कार्य हमें "अतिरिक्त कार्य" लगता है, इसमें थकान होती है, संभवतः नाम न होने का दुःख भी होता है।

आइये, हम अपने सोच को बदलने का प्रयत्न करें। सेवा कार्य को भी दिनचर्या के अंग के रूप मानें ताकि इसके लिए अलग से प्रयास न करना पड़े, अलग से सोचने की आवश्यकता न पड़े।

जीवन के अन्य कार्यों के साथ–साथ सेवा रूपी प्रभु कार्य भी निर्विघ्न चलता रहे।

–कैलाश 'मानव'

स्वकल्याण नहीं परकल्याण के लिए जिएँ

परोपकार रहित मनुष्य के जीवन को धिक्कार है। वे पशु भी धन्य हैं, मरने के बाद जिनका चमड़ा भी उपयोग मे लाया जाता है।

एक व्यक्ति था। बहुत ही धार्मिक। हमेशा प्रभु भक्ति में लीन रहता था। दिन–रात के 24 घण्टों में 18 घण्टे भगवद्नाम रटने में ही निकालता। समय बीता, व्यक्ति वृद्ध हो गया। उस व्यक्ति के प्राण छूटे। वह प्रभु के धाम गया, प्रभु ने उसे स्वर्ग में स्थान दिया। स्वर्ग में एक दिन प्रभु श्री नारायण सभी स्वर्गवासियों

को पुरस्कार देने आए।

प्रभु के पास बहुत से पुरस्कार थे। कई लोग मलीन व गरीब लग रहे थे, लेकिन वह व्यक्ति बहुत ही शालीन और साफ–स्वच्छ नजर आ रहा था। प्रभु उनके करीब आए, उनके पास खड़े एक मलीन व्यक्ति को हीरे से जड़ित मुकुट पहनाया। फिर आगे बढ़े और उस व्यक्ति को सोने का मुकुट तथा उसके आगे वाले व्यक्ति को रत्न जड़ित मुकुट पहना दिया। उस व्यक्ति के मन में क्षोभ–भाव आ गए और भगवान से पूछ बैठा –प्रभु ! पृथ्वी लोक में तो अन्याय देखा ही, परन्तु अन्याय तो स्वर्ग में भी है।

प्रभु ने पूछा – कैसे?

उस व्यक्ति ने कहा –प्रभु इस मलीन व्यक्ति को तो हीरे का मुकुट और मुझ प्रभु भक्त को, जिसने पल–पल आपको भजा, उसे मात्र सोने का मुकुट क्यों? प्रभु श्रीनारायण ने कहा–आपने केवल अपने कल्याण के लिए मुझे भजा। किसी और की सेवा नहीं की। परन्तु मलीन व गरीब दिखने वाले इस व्यक्ति ने हजारों गरीब, जरूरतमंदों की सहायता की। इसलिए उसने परकल्याण करके मुझे प्रसन्न किया। मैं स्वकल्याणी की अपेक्षा परकल्याणी को अधिक स्नेह करता हूँ। हमें इस कहानी से यह शिक्षा लेनी चाहिए कि स्व–कल्याण जरूर करें, परन्तु परकल्याण के कार्य जैसे अनाथों की सेवा, बीमारों की चिकित्सा, वृद्धों को सहारा, दिव्यांगों की सहायता, वृद्ध एवं विधवा माताओं व भूखों को भोजन, प्यासों को पानी और भटके लोगों को रास्ता दिखाने का कार्य करके प्रभु के चहेते बनने का प्रयास करना चाहिए। मनुष्य जीवन में सेवा कार्य करना बहुत ही विशेष कार्य है। सेवा से जीवन में सुख–समृद्धि और सार्थक चमत्कार होते हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

सुबह 4 बजे से ही काम शुरू कर दिया। वर्षा काफी देर से थमी हुई थी फिर भी भट्टियों पर चद्दरें तान दी ताकि वर्षा आ जाये तो सत्तू खराब नहीं हो। सत्तू को ढकने के लिये भी बोरियां मंगवा रखी थी। घन्टे भर तक कार्य निर्बाध रूप से चलता रहा मगर इसके बाद वर्षा शुरू हो गई, देखते ही देखते इसने विकराल रूप ग्रहण कर लिया। पतरों पर फैलाये सत्तू को बोरियों से ढक लिया मगर सभी कार्यकर्ता बुरी तरह भीग गये। वर्षा थोड़ी देर अपना वेग बता कर शान्त हो गई तो शेष कार्य यथावत सम्पन्न हो गया।

प्रति माह 100 रु. भेजने का संकल्प करने वाले पी.जी. जैन का एक और पत्र आया। उन्होंने इच्छा व्यक्त की कि वे शारीरिक रूप से भी सहयोग देना चाहते हैं, रुपये देने वाले तो बहुत मिल जायेंगे। कैलाश ने उन्हें निमंत्रण दे दिया। अगले रविवार को शिविर था, इसकी जानकारी भी दे दी। वे शनिवार को ही आ गये। अपने साथ गरीब बच्चों में वितरित करने के लिये ढेर सारी कापियां, पेन्सिलें इत्यादि भी अपने साथ लेकर आये। इसके अलावा दो हजार रु. की नकद राशि अलग से दी।

कैलाश उन्हें अपने घर ले गया और भोजन कराया, रात को अपने घर पर ही ठहराया। अगले दिन शिविर के लिये निकलना था। इस बार कार्यकर्ताओं की टोली बढ़ गई। उन दिनों टी.वी. पर रामायण सीरियल का बोलबाला था। यह रविवार को ही आता था और प्रत्येक व्यक्ति इसे देखता था। जितनी देर वह सीरियल चलता रहता उतनी देर पूरे शहर में सन्नाटा छा जाता, ऐसे प्रतीत होता जैसे कर्फ्यू लग गया हो। इस सीरियल को देखने के मोह में कई लोग शिविर से कन्नी काट गये। जो समर्पित थे, ऐसे जुझारू सेवा भावी सीरियल छोड़कर शिविर में आये। शिविर में डॉक्टर के सहायक भी आने वाले थे, वे नहीं आये तो कैलाश ने प्रशान्त को उनके घर भेजा, उन्होंने बहाना बनाकर आने से मना कर दिया। असली कारण तो सब को पता था, मगर क्या कर सकते थे। जितने लोग आये वे भी पिछली बार से तो ज्यादा ही थे।

अंश - 135

पपीता खाने से मिलेंगे ये जबरदस्त फायदे

पपीता एक ऐसा फल है, जिसे पेट खराब होने या फिर बीमार, होने वक्त ही सबसे ज्यादा याद किया जाता है लेकिन पपीते के गुण इससे कहीं ज्यादा हैं। डाइट में पपीता शामिल करने से कई जबरदस्त फायदे होते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर

पपीता में कैरोटीनॉयड –एक एंटीऑक्सीडेंट है, जो मुक्त कणों को बेअसर करता है। पपीता, कैरोटीनॉयड के सबसे अच्छे स्रोतो स्त्रोतों मे से एक है।

कैंसर के खतरे को करता है कम

पपीते में लाइकोपीन होता है, जो कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। ऐसा माना जाता है कि पपीता कैंसर से लड़ने मे मदद करता है। यह फल उन लोगों के लिए भी फायदेमंद माना जाता है, जिनका कैंसर का इलाज चल रहा है।

इंफेक्शन से करता है बचाव

पपीता कई फंगल इंफेक्शन्स से लड़ने मे भी मददगार माना जाता है और आंतों के कीड़ों को मारने के लिए भी माना जाता है, जो कई संक्रमणों और जटिलताओं का करण माना जाता है,जो कई संक्रमणों और जटिलताओं का कारण बनता है। इसलिए गर्मियों में इस फल का सेवन आपकी बॉडी को ठंडा रखता है।

चमकदार स्किन पाने में मददगार

पपीता आपकी त्वचा को युवा और हेल्दी बनाता है। फलों में मौजूद एंओऑक्सीडेंट अत्यधिक मुक्त कणों को बेअसर करने के लिए जिम्मेदार होते हैं, जो त्वचा को नुकसान, सैगिंग और झुर्रियों का कारण बनते हैं। लाइकोपीन और विटामिन सी से भरपूर, पपीता उम्र बढ़ने के संकेतों को कम करने में भी मदद करता है।

कब्ज का इलाज करता है

पपीता डाइजेशन मे मदद करता है और आपका पेट साफ करता है। फल में विटामिन सी, फोलेट और विटामिन ई होता है, जो पेट मे टॉनिक बनाता है और गति बीमारी को कम करता है।

एक्ने को ठीक करता है

कई त्वचा विकारों के इलाज में पपीता बहुत प्रभावी है। इसका उपयोग मुंहासे के इलाज के लिए किया जा सकता है। आपको बस इतना करना है कि आपके शरीर के प्रभावित क्षेत्र पर पपीते की त्वचा का मांसल हिस्सा लगाएं। फल खाने त्वचा भी साफ होगी। आप पपीते से लेटेक्स भी प्राप्त कर सकते हैं और निशान कम करने के लिए इसे जले हुए क्षेत्र पर लगा सकते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

तो गये,साहब, होकम इन्सपेक्शन तो आप करोगे ही, करवाणा ही। पहले भोजन कर लें–साहब। ओ हो! पहली बार देखा बाजरे का रोटा, रोटला, बाजरे रो रोटलो, एक कटोरी में घी, दाल, कड़ी, सांगरी की सब्जी, वो भी सौ ग्राम घी। सौ ग्राम घी लेना ही पड़ता है–साब। बाजरा घी मांगता है साहब। बड़े प्रेम से भोजन कराया। फिर इन्सपेक्शन किया सब अच्छा था, काम बढ़िया था। फिर गये थे ऊँटगाड़ी पे ऊँट पे बैठ के। अरे! कमलाजी तो भीण्डर है। भीण्डर– भीण्डर बापूजी के पास, बाई के पास। फिर बीकानेर चिट्ठी आ गई–साहब। बीकानेर, बीकानेर एसएसपी के अण्डर में थे। महिने में एक मीटिंग होती थी। बीकानेर गये, मीटिंग में भाग लिया। हाँ, एक दूसरी जगह ब्रांच में इन्सपेक्शन में गये। वहाँ गरीब परिवार, साधारण परिवार, मैंने सुना वो ब्रांच पोस्ट मास्टर बच्चे को ले के उधर गया कमरे में, बोला– ये बीस पैइसा ले जा भया, सेठजी ऊँ घी लेई आबीस पेईसा रो। इधर इंस्पेक्टर साहब आयोड़ा हैं। आपी तो लूकी रोटी खावां, अणाने किस्तर लूकी रोटी जीमावां। मैंने सुन लिया, और पहुँचा बोला–मैं भी आप जैसी जीमता हूँ, वैसी में भी जीमूंगा। आप लूकी खाते हो तो में चूपड़ी कैसे खा सकता हूँ? आप में ठाकुरजी है।जहाँ देखूं वहाँ तूं ही तूं।अरे! महाराज ये तो गौकुलवासी, ये तो वृन्दावनवासी। ये तो मथुरा में कंस ने मारवा वाला। कान्हा, कृष्ण भगवान, गिरधारी, गिरीराजधरण वाला। और पत्र आया आपको एक महिने की ट्रेंनिंग करके आजाईये जयपुर। एसएसओ बीकानेर, आप एक महिने के लिये पधारो जयपुर। जयपुर आये, एच. आर. लश्करी उस समय जयपुर रेलवे स्टेशन पे पोस्टमास्टर साहब हो गये थे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 261 (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