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-2665 • उदयपुर, मंगलवार 12 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

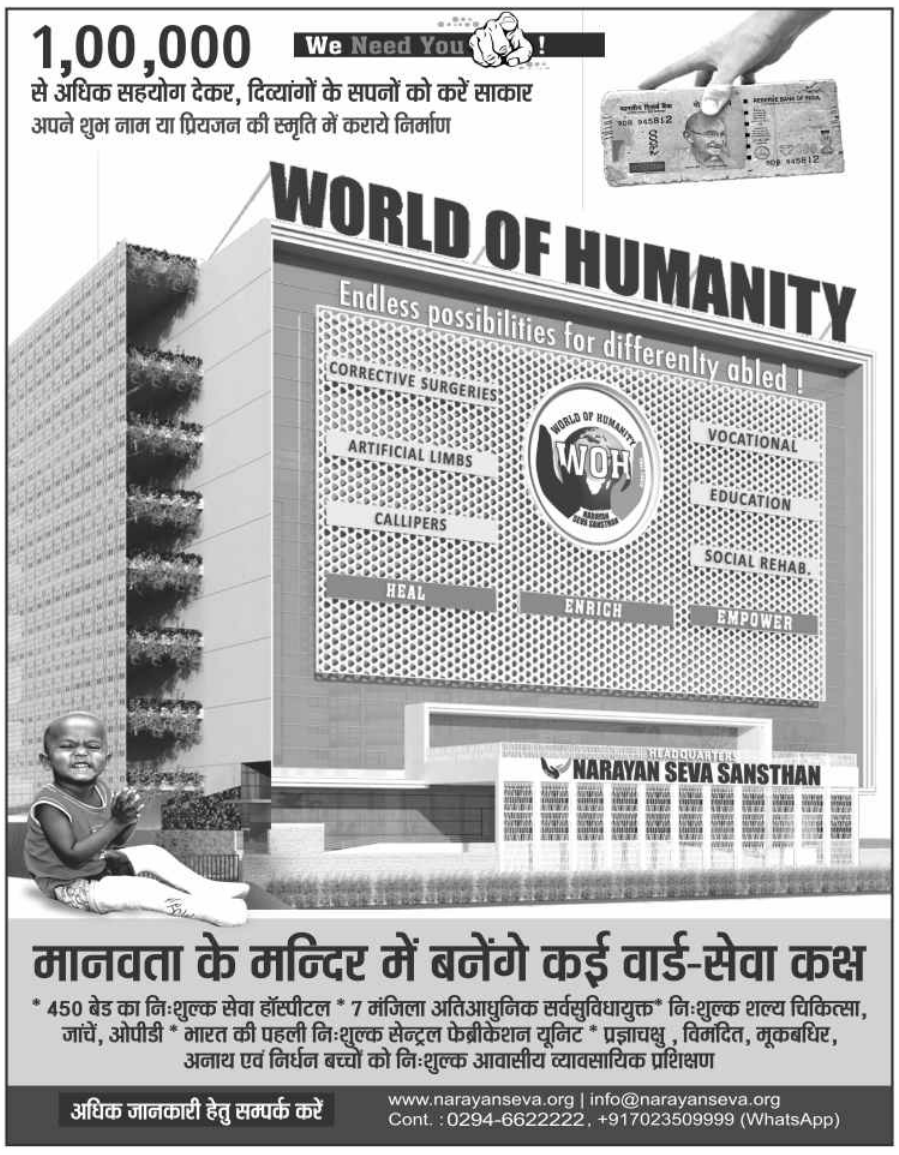
करंट ने छीने, संस्थान ने दिये कृत्रिम पांव

तीन वर्ष पूर्व दूधिया खेड़ी (भीलवाड़ा) निवासी 22 वर्षीय हीरालाल घर की चिनाई करते हुए 11 केवी के करंट तार की चपेट में आ गए जिससे बेसुध होकर तीसरी मंजील से जमीन पर गिरे। दुर्घटना में दोनों पैट टूट गए। साथ में काम कर रहे मजदूरों ने अस्पताल पहुंचाया। डॉक्टरों को ऑपरेशन कर हीरालाल के दोनों पैर काटने पड़े। पैरों के अभाव में हीरालाल के दोनों पैर काटने पड़े। पैरों के अभाव में हीरालाल घर से बाहर नहीं निकल सकते थे। बेटे की बेबसी कृषक पिता किशन देख नहीं सकते थे लेकिन निर्धनता से पीड़ित आखिर करते भी क्या? 2.5 वर्ष घर की चारदीवारी में ही गुजारे। टीवी के माध्यम से एक दिन संस्थान के बारे में पता चला। परिवारजन को उम्मीद की किरण दिखी तो हीरालाल को संस्थान ले आए। संस्थान ने निःशुल्क कृत्रिम पैर लगाए अब हीरालाल रोज चिनाई करने आता है व परिवार का पेट पाल रहा है। संस्थान का आभार व्यक्त करते हुए हीरालाल बताते हैं कि अगर संस्थान ने उन्हें सहारा नहीं दिया होता तो उनकी जिंदगी बहुत बदतर हो सकती थी।

पैरों की विकृति से मुक्त हुई ज्योत्स्ना

ज्योत्सना के दोनों पांव जन्मजात बाहर की तरफ मुड़े हुए थे। परिवार ने घर पर ही मालिश कर उम्मीद की कि विकृति दूर हो जाएगी। लेकिन उम्र के साथ समस्या बढ़ती गई। ठाणें (मुम्बई) निवासी ज्योत्सना को इसके कारण स्कूली शिक्षा भी छोड़नी पड़ी। परिवार की खराब माली हालत को देखते हुए कपड़ो की पैकिंग का घर बैठे काम शुरू किया। पिता टेक्सी चालक हैं, जिन्होंने अल्प आय के बावजूद बेटी का हर सम्भव उपचार करवाया, जिस अस्पताल में दिखाने की सलाह मिली, वहां इसे ले गए लेकिन लाभ नहीं मिला। तभी किसी ने इन्हें नारायण सेवा संस्थान में इस तरह की विकृतियां निःशुल्क सर्जरी के माधम से ठीक होना बताया।

ज्योत्सना को लेकर पिता अगस्त 2021में संस्थान आए, जहां विशेशज्ञ चिकित्सकों ने परीक्षण के बाद पांवों के क्रमशः आवश्यक अन्तराल में ऑपरेशन किए। ज्योत्सना के अनुसार दोनों पांव की विकृति दूर हो चुकी हैं। लेकिन अभी उसे अपने पांवों पर खड़ा होने में थोड़ा वक्त और लगेगा। ज्योत्सना संस्थान में कम्प्युटर कोर्स की ट्रेनिंग कर आत्म निर्भर जीवन की ओर कदम बढ़ाने का संकल्प कर चुकी हैं।



दानवीरों ने की आदिवासियों की सेवा

उदयपुर राज से 70 किमी दूर सघनवन और पहाडियों के बीच गिर्वा तहसील की पंचायत सरूपाल के गांव मोती डूंगरी में नारायण सेवा संस्थान के 7 मार्च को आयोजित निःशुल्क अन्न,वस्त्र वितरण एवं स्वास्थ्य तथा चिकित्सा शिविर में वनसासी स्त्री, पुरूषों और बच्चों के उत्साह का का ज्वार उमड पडा। अति पिछडे एवं गरीब इलाके के इस सहायता शिविर में अमेरिका से आए संस्थान के दानवीर सहयोगी श्री सोहन जी चढ्ढा एवं उनकी धर्मपत्नी श्रीमती मुक्ता जी सहित अन्य भामाशाहों ने भी सहभागिता की। श्री चढढा ने कहा कि संस्थान के 'नर–सेवा– नारायण सेवा' के मूलमूंत्र को साकार होते देखकर बडी खुशी हुई। शिविर में 500–600

आदिवासियों को उनकी जरूरत के मुताबिक खाद्य सामग्री,वस्त्र व अन्य सामग्री का वितरण किया गया। विशेषज्ञ डॉक्टरों की टीम ने स्वास्थ्य परीक्षण किया व निःशुल्क उपचार के साथ उन्हें दवा उपलब्ध कराई। बच्चों के दांतों की सफाई कर उन्हें टूथपेस्ट ब्रश दिए, स्कुली बच्चों को स्टेशनरी दी गई। बडी संख्या में बाल कटिंग करवाकर बच्चों को नहला कर नये वस्त्र पहनाएं गए। शिविर में वरिष्ठ साधक दलाराम जी पटेल, भगवान प्रसाद जी गौड, दिलीप सिंह जी चौहान, जसबीर सिंह जी आदि ने सहयोग 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

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

ऐसी कथा जो व्यथा मिटाती है, इसीलिये हुलसी के बेटे गोस्वामी तुलसीदासजी महाराज ने दो साल,नौ महिने, कुछ दिन लगा के वाराणसी (भांकर भगवान के त्रि ाूल पर टिकी हुई सबसे प्राचीनतम नगरी वाराणसी) में अस्सी घाट पर ये रामचरितमानस लिखा। हम बड़े गौरव ाली हैं, हम बड़े भाग्य ाली हैं, हम बहुत आनन्द ाली हैं कि, इस कथा को व्यथा को मिटाने वाली, श्रवण करने का और बोलने का सुअवसर प्राप्त हो रहा है। बन्धुओं, माताओं और बहनों

परहित सरिस धर्म नहीं भाई।
परपीड़ा सम नहीं अधमाई।।

और एक चौपाई रामचरितमानस की मुझे बहुत प्रिय लगती है –

परहित बस जिन्ह के मन माहीं।
तिन्ह कहुँ जग दुर्लभ
कछु नाहीं।
जाँ पर जाँके सत्य सनेहु।
सो तस मिलही न कछु सन्देहु।।

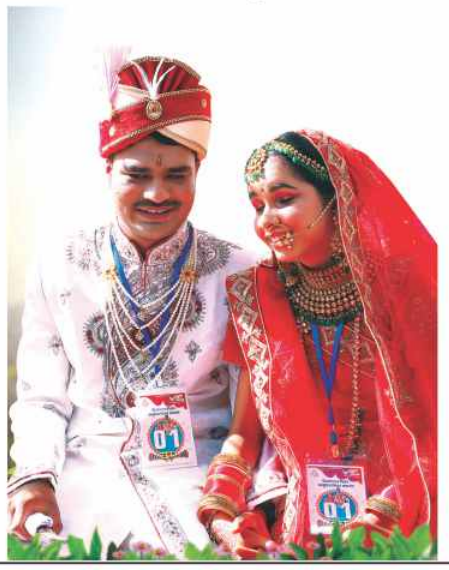
तराजू के दोनों पलड़े। तराजू अन्याय नहीं करता, दर्पण अन्याय नहीं करता। और रामचरितमानस में तो यहाँ भी आया है–

तात स्वर्ग अपबर्ग सुख,
धरिअ तुला एक अंग।
तूल न ताहि सकल मिलि,
जो सुख लव सतसंग।।

ये सत्संग की कथा, ये प्रेम की कथा, ये वाणी के भाुद्धिकरण की कथा, ये भावों के भाुद्धिकरण की महान कथा।

दो प्रज्ञाचक्षु बने जीवन साथी

दिव्यांगों के चेहरे पर मुस्कान सजाने वाले सामूहिक विवाह में गरीब परिवार का एक जोड़ा नेत्रहीन भी था। नीमच निवासी मोहन कोई काम सीखने की ललक लेकर दो वर्श पूर्व जोधपुर गया था। वहां अंध विद्यालय में उसने नेत्रहीन संगीत प्रतियोगिता में हिस्सा लिया। अपनी प्रस्तुति से पहले पूजा के सुरों को सुन ..... उसके माधुर्य का कायल हो गया। पूजा को भी मोहन का गीत भा गया। प्रतियोगिता के बाद दोनों की पहली मुलाकात में एक–दूसरे की और आकर्शित हो गए और परस्पर चाहने लगे। अपने–अपने घर लौटने के बाद घंटों मोबाइल पर बात होने लगी। दोनों के बीच जीवन का हमसफर होने की सहमति बनी और परिजनों को अपने निर्णय की जानकारी दी। परिवार की गरीबी विवाह के आयोजन में बाधा थी। कुछ ही माह पूर्व इन्होंने नारायण सेवा संस्थान से सम्पर्क किया। जिसने उन्हें उनके सपने को मूर्त रूप दे दिया।



सम्पादकीय

ईश्वर सबका सृष्टा है। उसके सृजन में यों तो पूर्णता होती है किन्तु कभी–कभी किसी कारणवश कोई व्यक्ति अभाववाला जन्म जाता है। यह अभाव अंगों की न्यूनता, शारीरिक क्षमता की कमी, मानसिक विकास की कचावट या अन्य कोई भी हो सकती है। शायद ईश्वर यह सोचता होगा कि जिन मनुष्यों के पास सर्वांगता है, सर्वक्षमता है तथा सर्वसुलभता है वे इस कमी को पूरा कर देंगे। यह सोचकर परमात्मा निश्चिंत हो जाता होगा। उसे अपने समर्थ पुत्रों पर पूर्ण विश्वास है तथा अपेक्षा भी। हम अधिकतर समर्थ संतानें हैं प्रभु की। हमारा परम कर्तव्य है कि जो दिव्यांग है, मन्दबुद्धि है या भौतिक साधनों की सुविधाओं से वंचित है, उसकी यथाशक्ति पूर्ति करें। यह सेवा का कार्य परमात्मा के कार्य में सीधा सहयोग है तथा उनकी अपेक्षा पर खरा उतरने का अवसर भी है। हम सभी इस भावना को मन में बैठा लें तो कोई भी पीड़ित न रहेगा, कोई भी उपेक्षित नहीं होगा और किसी को भी अभावों से जूझना नहीं पड़ेगा। इसे ही शास्त्रज्ञों ने कहा है– नर सेवा, नारायण सेवा।

कुछ काव्यमय

सेवा तो कर्तव्य है, ना कोई अहसान।
सेवाहित प्रभु ने किये, धरती पर इंसान।।
सेवा है इक भावना, मन की एक हिलोर।
सेवा प्रभु से मिलन है, उनसे बंधी डोर।।
दया, धर्म, करुणा करे, सब सेवा में लीन।
हर कोई सेवा करे, कौन रहेगा दीन।।
सेवा करने के लिए, ना मुहूर्त को देख।
हर मानव के हाथ में, निर्मित सेवा रेख।।
सेवा के सद्कार्य को, कल पर कभी न टाल।
हो सकता होवे नहीं, मन में रहे मलाल।।

पल की खबर नहीं पीढियों की फिक्र

एक साहूकार के पास बहुत ज्यादा धन था। वह इसमें और इजाफा करने में ही लगा रहता। एक दिन उसने अपने मुनीम को बुलाया और उससे कुल जमा धन के बारे में पूछा। मुनीम बोला–'महाशय, आपकी दस पीढ़ियां उपयोग करें भी तो भी शायद खत्म न हो। इस पर साहूकार बोला –अरे, भाई तो आज से ही सतर्क हो जाओ, उससे आगे की पीढियों के इन्तजाम में लगो। मुनीम को आश्चर्य हुआ कि दस पीढ़ियों के लिए जमा धन से भी इसे सन्तोष नहीं है। मुनीम समझदार था। धर्म–कर्म और सत्संग में उसकी रूचि थी। उसने कहा–'सेठजी ! यदि आप जमा धन में से कुछ परोपकार के लिए खर्च करें तो धन की आवक स्वतः बढ़ जाएगी। सेठ ने कहा –'अरे, मूर्ख ! खर्च से धन घटेगा, बढ़ेगा कैसे ? मुनीम ने कहा –'मेरा कहा करके तो देखिये। साहूकार ने कहा – अच्छा तुम ही बताओ, क्या परोपकार करूं ? मुनीम बोला – पास ही गली में एक बूढ़ी माँ रहती है, चलने–फिरने में अशक्त है, उसे गुजारे लायक आटा–दाल भिजवाते रहिए। साहूकार दूसरे दिन सुबह आटा–दाल मिर्च–मसाला से भरे दो थैले लेकर बुढ़िया के पास पहुंचा। बुढिया सन्तोषी थी, उसने कहा जरा

ठहरिये। वह उठी और पास पड़े एक मटके का ढक्कन उठाकर देखा। बाद में बोली –आपका धन्यवाद !

लेकिन अभी मैं यह सामग्री नहीं ले सकती, मेरे पास एक–दो दिन का आटा–दाल पर्याप्त है। यह खत्म होने पर वही प्रभु फिर भेज देगा, जिसने पहले भेजा। कल की चिंता क्यों की जाए। बूढ़ी मां यह बात सुनकर साहूकार की आँखें खुल गई। उसे ज्ञान हो गया कि मैं जहां अपनी ग्यारहवीं पीढ़ी के लिए धन जमा करने की फिक्र में हूँ, वहीं इस गरीब बुढ़िया को कल की भी चिन्ता नहीं। इतना ज्ञान होने पर उसने अपना काफी सारा धन दीन–दुखियों, निराश्रितों व अपाहिजों की जरूरत पूरी करने में लगा दिया।

बंधुओं ! इस प्रसंग से हमें सन्तोषी और परोपकारी बनने की प्रेरणा मिलती है। किसी दुःखी का दुःख दूर करने से जो सन्तोष प्राप्त होगा, वही अक्षय धन है। उससे जन्म –जन्मान्तर सफल हो जाएंगें। जीवन वही सार्थक है, जिसमें परोपकार की भावना हो। इसके लिए भी तभी प्रेरित हुआ जा सकता है, जब व्यक्ति प्राणिमात्र के प्रति आत्मवत् हो। परोपकार के उद्देश्य से ही वृक्ष फलते हैं और नदियों में निर्मल जल का निरन्तर प्रवाह होता है। क्या हम जीवन में अपने द्रव्य, साधनों व सामर्थ्य का ऐसा ही सदुपयोग कर रहे हैं ? क्या अर्जित धन व्यर्थ और आडम्बर के कार्यों में तो खर्च नहीं हो रहा ? क्या हम अपने धन और सामर्थ्य से मानवता की नींव को मजबूती दे पा रहे हैं ? ये ऐसे कुछ प्रश्न हैं, जिन पर हमें चिन्तन करना चाहिए। क्योंकि यदि हमारा पड़ोसी दुःखी है तो हमें सुख का अनुभव कैसे हो पायेगा ? हमारे पास प्रभु कृपा से जो कुछ भी अपनी जरूरत से ज्यादा है, उसके होने का अर्थ क्या है ? इस पर अवश्य विचार करें। जमा पूंजी के चक्कर में न पड़कर अपने लिए पुण्य का संचय करते हुए सुखी, आनन्दमय और परोपकारी जीवन जीने का प्रयत्न करें।

– कैलाश 'मानव'

धैर्य

जल्दबाजी अक्सर नुकसानदायक होती है। बहुत कम अवसर पर जल्दबाजी फायदेमंद होती है। धैर्य का फल सदैव मीठा होता है। जब परिस्थितियों पर हमारा वश ना हो, तब हमें धैर्य धारण कर लेना चाहिए तथा उपयुक्त अवसर

उपस्थित होने पर पुनः प्रयास करना चाहिए। ऐसा करने पर सफलता जरूर मिलेगी।

महात्मा गौतम बुद्ध अपने शिष्यों के साथ कहीं जा रहे थे। बीच रास्ते में उन्हें बहुत तेज प्यास लगी। उन्होंने अपने एक शिष्य से कहा–पास ही में एक नदी बह रही है, मुझे प्यास लगी है, मेरे लिए वहाँ से पानी लेकर आओ। वह शिष्य एक खाली पात्र लेकर पानी लेने के लिए नदी की तरफ गया। परन्तु वह वापस खाली हाथ ही लौट आया। उसे खाली हाथ देखकर गौतम बुद्ध ने उससे पूछा –तुम बिन पानी लिए क्यों लौट आये?

शिष्य ने उत्तर दिया – उस नदी में से थोड़ी देर पहले ही बहुत से पशु होकर गुजरे थे। जिनकी वजह से पानी बहुत ही गंदा था तथा पानी पीने योग्य बिल्कुल भी नहीं था। आसपास पानी का और कोई स्रोत नहीं होने की वजह से मैं खाली हाथ ही लौट आया। मैं क्षमा चाहता हूँ।

तभी पास में खड़े एक अन्य शिष्य ने महात्मा बुद्ध से अनुरोध किया –मैं आपके लिए पानी लेकर आता हूँ। महात्मा बुद्ध ने अनुमति प्रदान कर दी। वह शिष्य वही खाली पात्र लेकर गया और 20 मिनट पश्चात् स्वच्छ पानी लेकर आया और महात्मा बुद्ध को दिया तो महात्मा ने पूछा – तुम कहाँ से पानी लाए?

इस पर दूसरे शिष्य ने उत्तर दिया – मैं भी उसी नदी से ही पानी लेकर आया हूँ, परन्तु मैंने गंदगी के नीचे बैठ जाने और पानी के स्वच्छ हो जाने तक धैर्य रखा। जब पानी पीने लायक हो गया, तब मैं उसे पात्र में भरकर आपके पास ले आया हूँ।

इस पर बुद्ध ने कहा कि जीवन में भी कई बार ऐसी ही परिस्थितियाँ आती हैं जब हमें धैर्य से काम लेने की आवश्यकता होती है। कई बार हमारे जीवन रूपी जल में से भी जब विपत्ति रूपी पशु गुजर जाते हैं, तो जीवन का जल गंधला हो जाता है अर्थात् जीवन कष्टकारी हो जाता है, किंतु जैसे धैर्य की वजह से पानी की गंदगी नीचे बैठ गई और जल फिर से स्वच्छ हो गया, उसी प्रकार जीवन में धैर्य रखने से हम धीरे–धीरे विकट से विकट स्थिति से उबर जाते हैं। सत्य है –

धीरे–धीरे रे मना
धीरे सब कुछ होय।
माली सींचे सौ घड़ा
ऋतु आये फल होय।।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश ने अब उसे पूछा कि जिन दीन दुखियों के मनी आर्डर के पैसे नहीं पहुँचे हैं, उन्हें कश्ट हुआ या नहीं ? जिन लोगों के मित्रों–सम्बन्धियों की चिट्ठियां पोस्ट ऑफिस में धूल चाट रही हैं उनके साथ अन्याय हुआ कि नहीं ? इतना सब करने के बाद भी आप स्वयं को शिव भक्त कहते हो ? कैलाश की इस उक्ति ने उसे बुरी तरह झिंझोड़ कर रख दिया, ऐसा लगा जैसे आत्मग्लानि की ज्वाला उसके समूचे शरीर में धधक रही हो, वह अपने स्थान से उठा और बोला–मैं अभी पोस्ट ऑफिस जाता हूँ और सारा काम पूरा करता हूं। गलती तो मुझसे भारी हो गई है, मेरा गुस्सा तो विभाग से था मगर उसका खामियाजा गरीब लोगों को भुगतना पड़ रहा है, आपने मेरी आंखें खोल दी है।

पोस्ट मास्टर में आये इस परिवर्तन से कैलाश को अपने प्रयत्नों पर सन्तुष्टि हुई। इस बात की पुष्टि हो गई कि कठोर से कठोर व्यक्ति में भी परिवर्तन लाया जा सकता है। यदि उसे उचित तरीके से प्रेरणा दी जाय।

रात आधी से ज्यादा बीत चुकी थी। पोस्ट मास्टर के पीछे पीछे कैलाश भी पोस्ट ऑफिस पहुँचा। दोनों ने मिलकर रात भर काम किया। इतने दिनों की लम्बित सारी औपचारिकताएं पूरी की। अगले दिन सारी डाक वितरित कराई, सभी मनी आर्डरों के पैसे पहुँचाए। इसके बाद उस पोस्ट ऑफिस में सारा कार्य सामान्य तरह से चलने लगा।

सिरोही से झालावाड़ आये कैलाश को महीने भर से भी ज्यादा समय हो गया था मगर सिरोही से एक ट्रक में बुक कराया हुआ उसका सारा सामान अभी तक झालावाड़ नहीं पहुँचा था। जिस ट्रान्सपोर्ट से सामान भेजा था उसे कह कह कर थक गया मगर सामान का कहीं अता–पता नहीं था। सामान के अभाव में दैनन्दिन जीवन प्रभावित हो रहा था मगर कोई उपाय भी नहीं था।

बुक कराने के 40 दिनों बाद जब अन्ततः सामान आया तो उसे जमाने में ही दो–तीन दिन लग गये। कमला व बच्चों ने पूरी मदद की। जब सामान जम गया तो अहसास हुआ कि झालावाड़ में उसका घर हो गया है। 15–20 दिन यूं ही गुजर गये। इन्सपेक्शन के सिलसिले में इसी बीच उसे एक गांव में जाना पड़ा। यहां का पोस्ट मास्टर अत्यन्त दयालु एवं ईश्वर भक्त था। उसने कैलाश को बताया कि गांव में बहुत बड़े ज्योतिशि रहते हैं। लोग दूर दूर से अपना भविष्य जानने यहां आते हैं, आपकी रूचि हो तो उनसे मिलने चलें।

अंश - 062

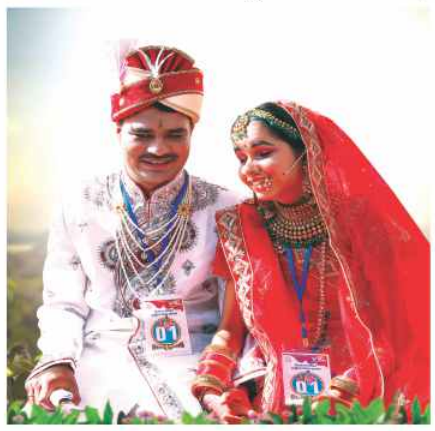
अंगूर का जूस पिये

इस मौसम में अंगूर आने लगते हैं। अंगूर सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। अगर किसी को माइग्रेन की समस्या है तो उसे रोज एक कप अंगूर का जूस पीना चाहिए। माइग्रेन के दर्द मे आराम मिलता है। अंगूर में प्राकृतिक रूप से एंटी इंलेमेटरी गुण पाए जाते हैं। इसमें स्टैनिन नामक तत्व मिलता है जो माइग्रेन के दर्द को में आराम देता है। इसमे भरपूर मात्रा में विटामिन सी मिलता है जो इम्यूनिटी बढ़ाने में कारगर होता है। इसमे विटामिन ए भी अधिक मिलता है। अंगूर नियमित खाने से आंखों और त्वचा से जुड़े रोगों से बचाव भी होता है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण और एंटीइंलेमेटरी गुण किडनी से जुड़े रोगोंसे भी बचाव करते है।अंगूर मीठा होता है इसलिए डायबिटीज के रोगी अपने डॉक्टर की सलाह के बाद ही इसे खांए। इसे खाली पेट खाने से गैस और अपच की समस्या हो सकती है।

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

दो प्रज्ञाचक्षु बने जीवन साथी

दिव्यांगों के चेहरे पर मुस्कान सजाने वाले सामूहिक विवाह में गरीब परिवार का एक जोड़ा नेत्रहीन भी था। नीमच निवासी मोहन कोई काम सीखने की ललक लेकर दो वर्श पूर्व जोधपुर गया था। वहां अंध विद्यालय में उसने नेत्रहीन संगीत प्रतियोगिता में हिस्सा लिया। अपनी प्रस्तुति से पहले पूजा के सुरों को सुन ..... उसके माधुर्य का कायल हो गया। पूजा को भी मोहन का गीत भा गया। प्रतियोगिता के बाद दोनों की पहली मुलाकात में एक–दूसरे की और आकर्शित हो गए और परस्पर चाहने लगे। अपने–अपने घर लौटने के बाद घंटों मोबाइल पर बात होने लगी। दोनों के बीच जीवन का हमसफर होने की सहमति बनी और परिजनों को अपने निर्णय की जानकारी दी। परिवार की गरीबी विवाह के आयोजन में बाधा थी। कुछ ही माह पूर्व इन्होंने नारायण सेवा संस्थान से सम्पर्क किया। जिसने उन्हें उनके सपने को मूर्त रूप दे दिया।



अनुभव अमृतम्

जीवन में पहली बार बंगलुरु पहुँचा। सुना बहुत था, उदयपुर और बंगलुरु का जलवायु एक सरीखा रहता है, पहले कभी या बाद में कभी मैसूर भी गये थे, अभी की इस यात्रा में आदरणीय पी.जी. जैन साहब, मैं कैलाश मानव अग्रवाल, अभी–अभी परमात्मा एक दूसरे लोक में ले गये। ध्यान द्वारा, विपश्यना द्वारा, किसी लोक को देखने की इच्छा ही नही है। ये देह अनित्य है, श्वास, पाचन तंत्र, रूधिर तंत्र, अस्थि तंत्र, मांसपेशियों का तंत्र, आजकल तो न्यूरोफिजीशियन, इन सबका अपना निश्चित समय है। निश्चित क्षण, निश्चित स्थान पर पंचतत्व में विलीन हो जायेंगे, हमें समभावना की साधना करनी है।

यह भी अच्छा वह भी अच्छा,
अच्छा अच्छा सब मिल जावे।
हर मानव की यही तमन्ना,
किन्तु प्राप्ति का मर्म न पावे।
यदि अच्छा ही चाहो तो,
खुद को अच्छा क्यों न बना लें।
जो जैसा है उसको वैसा,
मिल जाता है मंत्र मान लें।
मंत्र महामणि विषम व्याल के,
मेटत सकल कुअंक भाल के।

ये हमारी ललाट, आज्ञाचक्र, ये मस्तक, कहते हैं, इस पर भी कुछ लिखा हुआ है। जो मैं पढ रहा हूँ। ऐसा ही हुआ, झालावाड़ जिले में एक महाराज ने कहा कि आपका परिवर्तन योग है स्थान परिवर्तित हो गया, इंस्पेक्टर ऑफ पोस्ट ऑफिसेज में। मैंने कहा महाराज मैं अभी दो महीने पहले आया हूँ, साल दो साल यहाँ रहूँगा। आपके कहने से क्या होगा– महाराज? आपके ललाट की रेखायें बोल रही है। पढ रहा हूँ, ऐसा ही हुआ। स्थान परिर्वतन हुआ, झालावाड से सरदार शहर कैलाश जी गये थे। विधि का विधान, अपना कर्म तो करना ही है।

परन्तु क्या मालूम क्यों मन में आ गया, लम्बा जीवन बहुत है। करीबन 20 साल का मैं प्रकृति विधान से लड़ तो नहीं सकता। प्रार्थना कर सकता हूँ। मेरी प्रार्थना हमेशा सुनी गई है। विनम्र भावों से ब्रह्माण्ड की बडी कृपा रही है। प्रार्थना सुनी गई है, अभी क्या प्रार्थना, सेवाधाम नाम से एक भवन बनाया जाना है। प्रभु की आज्ञा हुई है। 105 गुणीत 70= 7350 स्क्वायर फीट के सेक्टर नम्बर 4 के 483 नं. के भूखण्ड पर जो यू.आई.टी द्वारा दिया गया है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 415 (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