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-2422 • उदयपुर, बुधवार 11 अगस्त, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कोरोना ने छीना, संस्थान ने दिया सहारा

उदयपुर जिले की वल्लभनगर तहसील के अमरपुरा खालसा के खेड़ा गांव के बुजुर्ग गरीब किसान श्री भगवानलाल के पुत्र का कोरोना की दूसरी लहर में लम्बे इलाज के बाद देहांत हो गया।

एक निजी चिकित्सालय में 20 दिन चले इलाज में जमापूंजी तो खत्म हुई ही, कर्ज का भार भी बढ़ गया। घर में वही कमाने वाला था। अब परिवार को चलाने का बोझ मृतक के बूढे मां–बाप के कंधों पर आ गया। बूढ़ी मां पाव में फ्रेक्चर होने से चलने–फिरने में तो असमर्थ है ही, साथ ही बेटे की मौत के सदमे से भी अभी तक उबर नहीं पाई है।

संस्थान को इस बुजुर्ग दम्पती की विपत्ति के बारे में सूचना मिलने पर संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल के साथ राहत टीम गत 5 जुलाई को बुजुर्ग के घर पहुंची और उन्हें राशन सामग्री एवं वस्त्रादि की सहायता के साथ ही आगे भी जरूरत के अनुसार सहयोग का आश्वासन

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 जी के अनुसार इन बच्चों के लिए सरकारी खर्च पर पक्का मकान बनवाया जाएगा।

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।

गुड़गांव में दिव्यांग सहायता शिविर

नारायण सेवा संस्थान की गुड़गांव शाखा के तत्वावधान में मित्सुबिशी इलेक्ट्रिक ऑटोमेटिव इंडिया प्रा. लि. के सहयोग से गत 25 जुलाई को दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन, कृत्रिम अंग माप एवं सहायक उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ।

उक्त शिविर में 20 दिव्यांगों को ट्राईसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 10 जोड़ी वैशाखियां, 8 के कैलिपर्स का माप लिया गया, 2 के कृत्रिम अंगों का नाप लिया गया तथा 4 का ऑपरेशन के लिये चयन किया गया। शिविर के मुख्य अतिथि श्री विशाल जी नागदा (प्रतिनिधि मित्सुबिशी इलेक्ट्रिक ऑटोमोटिव इंडिया प्रा. लिमिटेड), अध्यक्ष श्री रघुनाथ जी गोयल, (समाजसेवी) विशिष्ट अतिथि श्री रमेश जी सिंघला (कोषाध्यक्ष वैश्व समाज धर्मशाला) पधारें।

डॉ. एस.एल. जी गुप्ता– (ऑर्थोपेडिक सर्जन) ने अपने साथी नाथूसिंह जी एवं किशन जी– टेक्नीशियन के साथ सेवाएं दी। शिविर टीम में आश्रम की ओर से अखिलेश जी (शिविर प्रभारी),श्री गणपत जी रावल (आश्रम प्रभारी), श्रीरमेश जी शर्मा एवं श्री मुकेश जी त्रिपाठी उपस्थित रहे ।

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

स्नेहभरा आह्वान, आइये कृतज्ञ भाव के साक्षी बने

कहते हैं कृतघ्न के शव को कुत्ते भी नहीं खाते, जबकि कृतज्ञ को स्नेह–सम्मान सुख वैभव अनायास ही मिल जाते हैं। कौन है कृतघ्न, और कौन कृतज्ञ, शास्त्रकारों, भाषा–शास्त्रियों ने इस प्रश्न की सुन्दर व्याख्या की है।

'कृतं जानानीति सः कृतज्ञः' अर्थात् अपने प्रति (दूसरों द्वारा) किये गये स्नेह–करूणा–दान– सहयोग–सेवा–उपकार को जो सदैव जानता है, (स्मरण रखता है) वह 'कृतज्ञ' है। और 'कृतं हन्तीति सः कृतघ्नः' अर्थात् अपने प्रति (दूसरों द्वारा) किये गये स्नेह–करूणा–उपकार आदि का जो वध करता है। (विस्मरण करता है, भुला देता है) वह 'कृतघ्न' है।

प्रभु कृपा से हमने मानव जीवन पाया है। प्रभु कृपा से ही आकाश–वायु –जल– अग्नि–पृथ्वी ने शब्द–स्पर्श–रूप–रस –गन्ध से हमारा पोषण किया है, हमें अन्न–वस्त्र– आवास–वैभव–परिवार–समाज मिला है। उसी प्रभु के प्रसाद से हमारे जीवन में 'सत्यं

शिवं सुन्दरम्' का प्रसार होता है। हम ये भाव मन में निरन्तर स्थिर रखते हुए उस प्रभु के प्रति आभारी बने रहें, यही 'कृतज्ञ' होने का भाव है। आपने टी.वी. चैनल्स, सन्दीपन अथवा शिविर, समारोह आदि में संस्थान के सेवा प्रकल्पों से प्रेरणा लेकर किसी दिव्यांग के लिए ऑपरेशन सहयोग, भूखे को भोजन, प्यासे को पानी, निर्धन हो अन्न–वस्त्र, रोगी को दवाई, दुःखी को सहानुभूति के रूप में प्रभु कृपा से कोई न कोई सेवा अवश्य की होगी। आप द्वारा की गई आपने टी.वी. चैनल्स, सन्दीपन अथवा शिविर, समारोह आदि में संस्थान के सेवा प्रकल्पों से प्रेरणा लेकर किसी दिव्यांग के लिए ऑपरेशन सहयोग, भूखे को भोजन, प्यासे को पानी, निर्धन को अन्न–वस्त्र, रोगी को दवाई, दुःखी को सहानुभूति के रूप में प्रभु कृपा से कोई न कोई सेवा अवश्य की होगी। आप द्वारा की गई ज्ञात–अज्ञात उन सभी सेवाओं के लिए आपके प्रति मेरे कृतज्ञता भाव।

आइये। प्रतिदिन प्रातः उठते ही (कम से कम 15 सेकण्ड्स के लिए) प्रभु से हमें प्राप्त उस पूर्वोक्त कृपा प्रसाद के लिए हम प्रभु के प्रति कृतज्ञता भाव से अन्तर्मन को लबालब करते हुए बन्द आँखों से इस तरह भाव विह्वल हों कि आनन्द की स्पष्ट झलक न केवल हमारे चेहरे पर, अपितु तन–मन, रोम–रोम में व्याप्त हो जाय। दोनों हाथ ऊपर उठाये तीन बार उस कृतज्ञता आह्लाद के लिए वाह! वाह! वाह! शब्दों का उच्चारण करें।' प्रभु कृपा से प्रभु के प्रति कृतज्ञता भाव हमारा जीवन प्रशस्त करे–इस मंगल कामना के साथ....

–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)

परीक्षा देकर वह वापस सरदारशहर लौट आया। तार प्रशिक्षण व उसकी परीक्षा भी हो चुकी थी, जे.ए.ओ. जूनियर एकाउन्ट्स ऑफिसर की परीक्षा भी दे दी। पुनः वह अपने दैनन्दिन कार्यों में संलिप्त हो गया। इन्सपेक्शन के लिये आये दिन इधर उधर जाना ही पड़ता था, अब उसने जहां भी जाता वहां घंटे भर का सत्संग करना शुरू कर दिया। पोस्ट ओफिसों में सद्वाक्यों की तख्तियां लगाने का काम भी वापस शुरू कर दिया। अब कहीं कोई इस तरह के सदवाक्यों की तख्ती लगी देखता तो कैलाश को जानने वालों को पता चल जाता कि यहां जरूर कैलाश आकर गया है। कई लोग कैलाश के इन प्रयासों का उपहास भी करते तो कई प्रशंसा भी। कैलाश पर इन चीजों का असर नहीं पड़ता, वह अपनी धुन में जो अच्छा लगता, करता जाता।

जीवन इसी गति से आगे बढ़ता रहा, अचानक एक दिन इसमें व्यवधान उत्पन्न हो गया। जयपुर से राधाकृष्ण सोनी का फोन आया, वह कैलाश को बधाई दे रहा था। कैलाश को समझ में नहीं आया किस बात की बधाई दे रहा है तो उसने पूछ लिया। सोनी ने बताया कि जे.ओ.ए. की परीक्षा में कैलाश पास हो गया है। उसे यकीन ही नहीं हुआ, उसने तो सातवां पेपर जानबूझकर पूरा नहीं दिया था फिर वो कैसे पास हो गया। सोनी के पास भी इसका कोई जवाब नहीं था, परीक्षक ने शायद 30 अंकों के उत्तरों से ही प्रभावित होकर उसे पास कर दिया हो। सोनी से उसके परिणाम के बारे में पूछा तो उसने बताया कि वह एक पेपर के कारण अनुत्तीर्ण हो गया है। कैलाश ने दुःख प्रकट किया और शीघ्र ही जयपुर में मिलने का कह फोन रख दिया।

अंश - 83

कच्चा पपीता है बहुत फायदेमंद

वजन कम करना हो या पेट की सेहत को दुरुस्त रखना हो, आप पका हुआ पपीता ही अधिक खाते हैं पर क्या आपने कभी कच्चा पपीता खाया है? पके हुए पपीते की ही तरह कच्चा पपीता भी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। कच्चा पपीता त्वचा की खूबसूरती भी निखारता है। त्वचा को बाहर–अंदर दोनों ही तरह से पोषण देता है। इतना ही नहीं कच्चा पपीता खाने के सेहत पर भी कई तरह से लाभ होते हैं।

1 कच्चे पपीते में एंजाइम्स अधिक होता है, जो प्रोटीन, फैट्स और कार्बोहाइड्रेट्स को तोड़ने में मदद करते हैं। ऐसे में इसे खाना सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद होता है।

2 पेट की सेहत को दुरुस्त रखना है, तो कच्चा पपीता खाएं। इससे पाचन तंत्र मजबूत होता है। कोलन साफ करने और डाइजेस्टिव ट्रैक्ट को स्वस्थ रखता है कच्चा पपीता। इसमें फाइबर भी होता है, जो आपको कब्ज, एसीडिटी, पाइल्स और डायरिया जैसी समस्याओं से छुटकारा दिलाता है।

3 पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण पपीता सेहत के लिए बहुत हेल्दी होता है। आप इसकी सब्जी बनाकर खाएं या सलाद के रूप में सेवन करें, हर तरीके से इसका सेवन फायदेमंद है। इसमें कैरेटनॉइड और एंटी–ऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो इसे हेल्दी और फायदेमंद बनाते हैं।

4 पपीता पका हुआ हो या कच्चा दोनों ही त्वचा के लिए हेल्दी हैं। कच्चे पपीते में फाइबर होता है, जो त्वचा से टॉक्सिन्स को अवशोषित करता है। इससे झुर्रियों और पिग्मेंटेशन आदि की समस्या नहीं होती है।

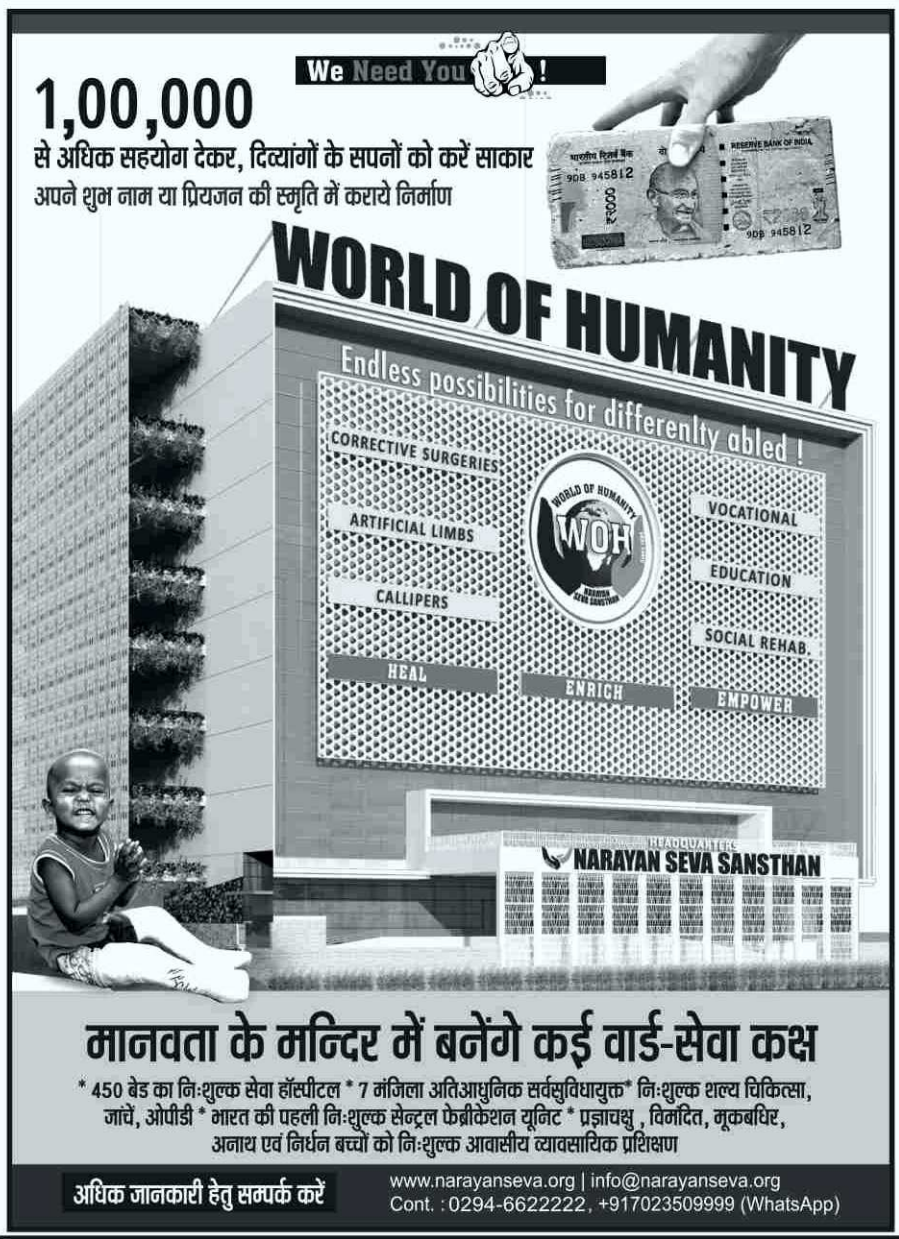
(यह जानकारी विविध स्रोतों से प्राप्त है कृपया चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।)

अनुभव अमृतम्

बड़े प्रिय वो लगे। एक शर्माजी और थे, हमारे टेलीग्राफिक मालीराम जी शर्मा भैया। हाँ, सब लगे। पन्द्रह– बीस दिन में तो जैसे बगीचे की जैसे जगह हो गई। खाद मंगा लिया उस समय किसी का ट्रांसफर होता था तो, दो–दो रुपये देते थे। ट्रांसफर होता था तो दो–दो रुपये सब से इकट्ठे होते थे। भाई फेयरवेल करेंगे। हाँ, दो–दो रुपये इकट्ठे हुए पन्द्रह एक जने थे पोस्ट ऑफिस में तीस रुपये इकट्ठे हो गये। तीस रूपये की मिठाई मंगा ली, नमकीन मंगा ली, चाय मंगा ली। उनके लिए एक माला मंगा ली। बहुत बढ़िया, हाँ।

पोस्ट ऑफिस के सामने ही सेविंग बैंक कन्ट्रोल आर्गेजनेशन, एस. बी.सी.ओ. उस जमाने में था एस.बी.सी.ओ.। आजकल भी होता होगा। सामने बरामदे में ही दो– तीन– चार कुर्सी टेबल लगे रहते थे, दो– तीन का स्टॉफ था। लेजर ले के सेविंग बैंक में नोट करते थे। भाई जो ये सेविंग बैंक का जो माइनर है इसमें जो रोज की सेविंग है। पैसा जमा हुआ एकाउन्ट में, ऐंट्री बराबर होती है कि नहीं होती। अद्‌भुत हर ऐंट्री पे अस्टिटेंट पोस्ट मास्टर साहब के सिग्नेचर होते थे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 210 (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, टैन 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