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-2620 • उदयपुर, शनिवार 26 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सहजादपुर, अम्बाला (हरियाणा), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

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।

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का काम सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 13 फरवरी 2022 को सुन्दरी माता मंदिर प्रांगण, सहजादपुर ,जिला अम्बाला (हरियाणा) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता सीताराम नाम बैंक रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 41, कृत्रिम अंग माप 24, कैलिपर माप 03, की सेवा हुई तथा 05 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् अजीत कुमार जी शास्त्री (अध्यक्ष सीताराम नाम बैंक), अध्यक्षता श्रीमान् मुकुट बिहारी जी कपूर (समाज सेवी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् अंकुश जी गोयल, श्रीमान् अंशुल जी शास्त्री (समाज सेवी) रहे। डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री नरेश जी वैश्णव (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री कपिल जी व्यास (शिविर सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (फोटोग्राफर एण्ड विडियोग्राफर), श्री राकेश जी (आश्रम प्रभारी) ने भी सेवायें दी।

पुणे (महाराष्ट्र), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का काम सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 14 फरवरी 2022 को अंकुश राव लांगडे नाट्य सभागृह भोंसरी रोटरी में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता क्लब डायनोमिक भोंसरी राजगुरुनगर रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 42, कृत्रिम अंग वितरण 27, कैलिपर माप वितरण 10 की सेवा हुई।

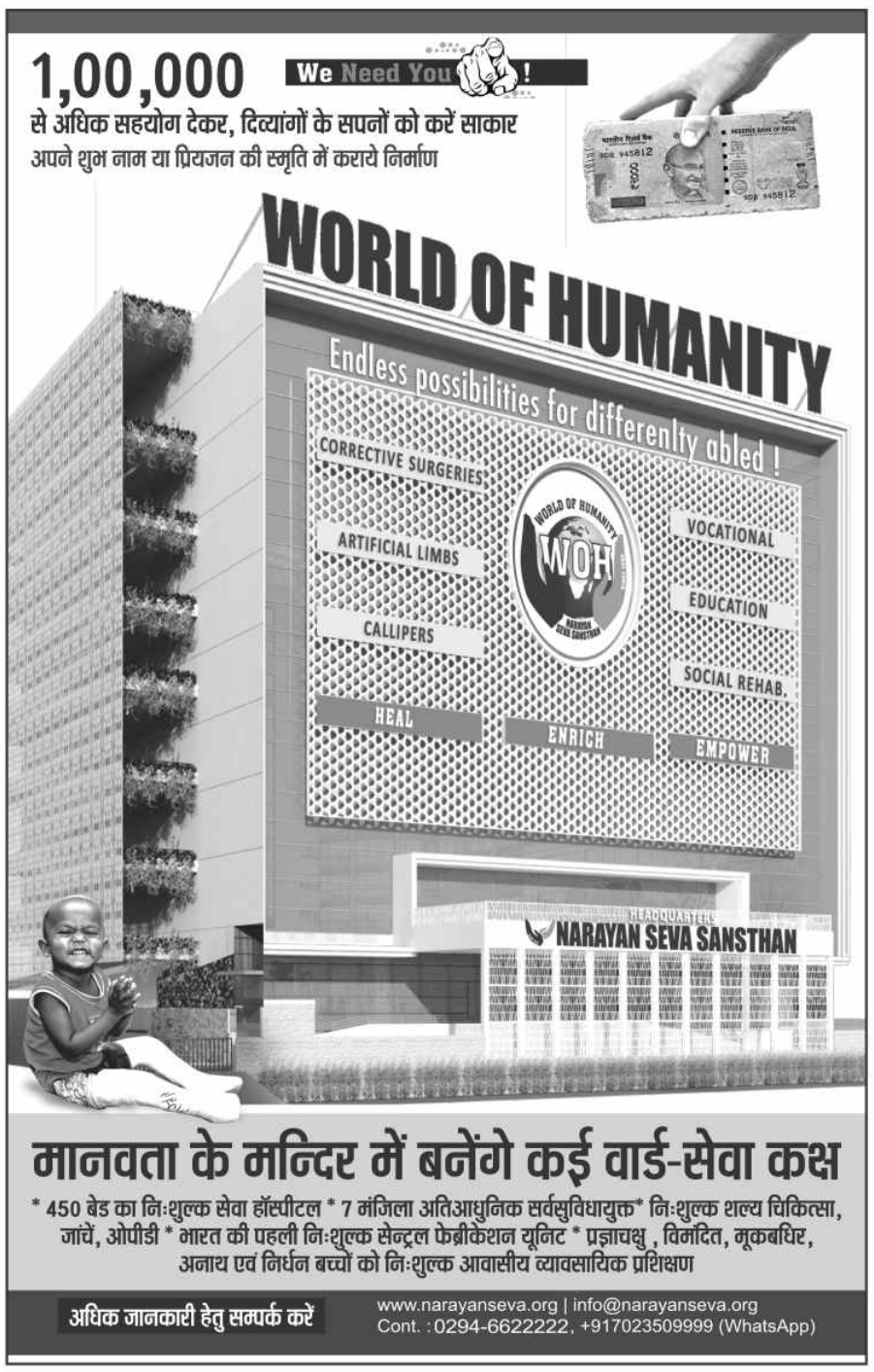
उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् महेश दादा लांगडे (विधायक, भोंसरी), अध्यक्षता श्रीमान् प्रशान्त जी देशमुख (माजी प्रांत डिस्ट्रीक), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् नितिन जी लांगडे (नगर सेवक, भोंसरी), श्रीमान् अशोक जी पंगारिया (रोटरी क्लब डायनामिक अध्यक्ष, भोंसरी), श्रीमान् रो अजीत जी वालुंज (अध्यक्ष, रोटरी क्लब ऑफ राजगुरुनगर) रहे।

शिविर टीम में श्री मुकेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुरेन्द्र सिंह जी झाला (आश्रम प्रभारी पुणे), श्री भरत जी भट्ट , श्री देवीलाल जी मीणा, श्री हरीश जी रावत (सहायक), भगवती जी पटेल (टेक्नीशियन) ने भी सेवायें दी।

दिव्यांग भी कर सकते हैं बड़ा काम

आंकड़ों के लिहाज से भारत में करीब दो करोड़ लोग शरीर के किसी विशेष अंग से दिव्यांगता के शिकार हैं। दिव्यांगजनों को मानसिक सहयोग की जरूरत है। यदि समाज में सहयोग का वातावरण बने, लोग किसी दूसरे की शारीरिक कमजोरी का मजान उड़ाएं, तो आगे आने वाले दिनों में हमें सारात्मक परिणाम देखने को मिल सकते हैं। समाज के इस वर्ग को आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया जाये तो वे कोयला को हीरा भी बना सकते हैं। समाज में उन्हें अपनत्व–भरा वातावरण मिले तो वे इतिहास रच देंगे और रचते आएं हैं। एक दिव्यांग की जिंदगी काफी दुःखों भरी होती है। घर–परिवार वाले अगर मानसिक सहयोग न दें, तो व्यक्ति अंदर से टूट जाता है। वैसे तो दिव्यांगों के पक्ष में हमारे देश में दर्जन भर कानून बनाए गए हैं, यहां तक कि सरकारी नौकरियों में आरक्षण भी दिया गया है, परंतु ये सभी चीजें गौण हैं, जब तहम उनकी भावनाओं के साथ खिलवाड़ करना बंद ना करें। वे भी तो मनुष्य हैं, इ्श्वयार और सम्मान के भूखे हैं। उन्हें भी समाज में आम लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा करनी है। उनके अंदर भी अपने माता–पिता, समाज व देश का नाम रोशन करने का सपना है। बस स्टॉप, सीढियों पर चढने–उतरने, पंक्तिबद्ध होते वक्त हमें यथासंभव उनकी सहायता करनी चाहिए।

आइए, एक ऐसा स्वच्छ माहौल तैयार करें, जहां उन्हें क्षणिक भी अनुभव ना हो कि उनके अंदर शारीरिक रूप से कुछ कमी भी है। नारायण सेवा संस्थान परिवार की अपील है कि दिव्यांगों का मजाक न उड़ाएं, उन्हें सहयोग दें। साथ ही उनका जीवन स्तर उपर उठाने में संस्थान के प्रकल्पों में मदद भेजकर स्वयं सहयोगी बनें... एक उदाहरण पेश करें अपने परिवार में... समाज में.... संस्कारों से...।



प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

बाबू ये दिव्यांग आज भी जब 25 साल की उम्र में घुटनो के बल चलते हैं, ये मंजिरे अच्छे नहीं लगते, ये खड़ताल अच्छी नहीं लगती, ये मृदंग अच्छे नहीं लगते, ये हारमोनियम भी अच्छा नहीं लगता। दिल कहीं रोने लगता 25 साल का युवा घुटने के बल चलकर आ रहा है। 28 साल की कूलों के बल चलकर के आ रही है। 32 साल का युवा जिसकी एड़ी ऊँची हो गई पंजे नीचे चले गये। पंजे में गांठे पड़ गयी। लकीरें हो गई खून भी आने लगा। कितनी वेदना ? ये राम कथा की कृपा में जब में 6,7 साल की उम्र में पढ़ता था। दोहे और चौपाइयों के अर्थ पढ़ता था लगता था कभी वो दिन आयेगा कभी कोई सेवा कर पायेंगे, कभी भूखों को भोजन करा पायेंगे। उस समय और बाद में भी भगवान ने 1976 से प्रेक्टिकल काम करवाया। 1987 तक कभी रजिस्ट्रेशन का विचार नहीं आया। 87 में रजिस्ट्रेशन करवाया। माननीय कलेक्टर साहब ने केम्प में कहा मैं आपको भूखण्ड़ देना चाहता हूं। आप एक दो लाइन की चिट्टी लिख दीजिए। उसके पहले कहा आपने मांगा क्यों नहीं ? मैंने कहा हमारी कोई सिफारिश नहीं है साहब। एक ही सिफारिश है नारायण के आगे, एक ही सिफारिश है राम के आगे। जब राम भगवान की कृपा हो जाती है तो वहाँ जहर भी अमृत बन जाता है।

दान, अपने सौभाग्य का पैगाम

बहुत समय पहले की बात है। रमनपुर राज्य में सुबह– सुबह एक भिखारी भीख मांगने निकला। कई बार घूमने के बाद घर से उसे कुछ अनाज मिला। वह राजपथ की तरफ जाने लगा तो उसने देखा कि सामने से राजा की सवारी आ रही थी। वह सड़क के एक ओर खड़ा हो गया और सवारी की गुजर जाने की प्रतीक्षा करने लगा। लेकिन राजा की सवारी उसके सामने ही रूक गई। राजा एक पात्र उसके सामने करते हुए बोले, 'मुझे कुछ भीख दे दो। देखो, मना मत करना। राज्य पर संकट आने वाला है। मुझे किसी ज्योतिषि ने बताया है कि रास्ते में जो भी पहला भिखारी मिले उससे भीख मांग लेना।

इससे संकट टल जाएगा। भिखारी आश्चर्यचकित हो गया। उसने अपने झोले में हाथ डाला और एक मुट्ठी अनाज भर लिया। लेकिन उसके मन में लालच आ गया की इतना दे देगा तो झोले में क्या बचेगा? उसने मुट्ठी ढीली की और कुछ अनाज कम करके राजा के पात्र में डाल दिया। घर जाकर पत्नी से बोला, 'आज तो अनर्थ हो गया। राजा को भीख देनी पड़ी। नहीं देता तो क्या करता।' पत्नी ने झोला उल्टा तो कुछ दाने सोने के निकले । यह देखकर भिखारी बोला, 'काश ! सारा अनाज दे देता तो झोले में उतने सोने के दाने भरे होते जीवन भर की गरीबी मिट जाती।' उसकी समझ में आ गया था, कि दान देने से संपन्नता बढ़ती है घटती नहीं। बसंत के आगमन की खुशी में पेड़–लताएं अपने तमाम पत्ते न्यौछावर कर देते हैं, लेकिन कुछ ही दिनों बाद ये पेड़ पुनः नये पत्तों से भरपूर हो उठते हैं। अभिप्राय यह है कि दिया हुआ दान पुनः किसी न किसी माध्यम से हमें कई गुणा होकर मिलता है।

सम्पादकीय

हरेक व्यक्ति की क्षमता और शैली अलग–अलग होती है। किसी भी व्यक्ति की तुलना स्वयं से या किसी अन्य व्यक्ति से करके उसका मूल्यांकन करना यानी उस व्यक्ति के साथ अन्याय करना है। हरेक व्यक्ति अपनी क्षमतानुसार कार्य सम्पादित करता है। हो सकता है कि वह एक कार्य में दक्ष हो किन्तु दूसरे कार्य में वह उतना दक्ष न हो। अनेक जानकार व्यक्ति किसी एक कौशल में प्रवीण होते हैं पर दूसरे कौशल में बिल्कुल अज्ञानी हो सकते हैं। जैसे मछली पानी में बड़े आराम से तैरती है, उसकी ताकत व जीवन पानी ही है। वह चाहे तो भी जमीन पर नहीं रह पायेगी और न जी सकेगी। ऐसे ही खरगोश है वह भूमि पर जितनी अठखेलियां करता है, भागता–दौड़ता है वैसा वह पानी में नहीं कर सकता। इसलिये मछली, मछली है और खरगोश, खरगोश। हमेशा हरेक व्यक्ति को उसके दृष्टिकोण से ही देखेंगे तो हम भी सुखी रहेंगे और संबंधित व्यक्ति भी। जो जैसा है यदि उसे वैसा ही स्वीकार कर लिया जाये तो सारे द्वन्द्व ही समाप्त हो जायें।

कुछ काव्यमय

हर व्यक्ति स्वयं में
एक संपूर्ण इकाई है।
वह कभी सैंकड़ा है
तो कभी दहाई है।
उसे थाहना है तो
उसके अंतस् को पढ़ें।
तभी वह भी उठेगा और
आप भी आगे बढ़ें।

अपनों से अपनी बात

आइये, कृतज्ञता भाव के साक्षी बनें

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 '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, संस्कार 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, सेवा सौभाग्य, मन के जीते जीत सदा 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 ज्ञान–अज्ञात उन सभी सेवाओं के लिए आपके प्रति मेरे कृतज्ञता भाव।

आइये! प्रतिदिन प्रातः उठते ही (कम से कम 15 सेकण्डस के लिए) प्रभु से हमें प्राप्त उस पूर्वोक्त कृपा प्रसाद के लिए हम प्रभु के प्रति कृतज्ञता भाव से अन्तर्मन को लबालब करते हुए बंद 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।

फिर 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'**

विवेक से सफलता

एक धनवान सेठ के चार पुत्र थे। एक दिन उसके मन में प्रश्न उठा कि इन चारों में से किसे अपनी सम्पति का मुखिया बनाऊँ? उसने एक उपाय सोचा। अपने चारों पुत्रों को बुलाया और प्रत्येक को 5–5 गेहूँ के दाने देकर कहा कि मैं कुछ समय के लिए बाहर जा रहा हूँ।

इन दानों का तुम सभी सदुपयोग करना। जो इनका सर्वश्रेष्ठ उपयोग करेगा, उसे मैं अपनी संपत्ति का मुखिया बनाऊँगा। सबसे बड़े बेटे ने सोचा–मैं सबसे बड़ा हूँ तथा सम्पूर्ण सम्पति का स्वामी तो मैं ही बनूँगा, क्या करना है, इन दानों को सहेज कर और उसने वे दानें

फैंक दिये।

दूसरे बेटे ने सोचा कि दाने सम्भाल कर रखना चाहिए ताकि जब पिताजी वापस आएँगे तो उन्हें पुनः सुरक्षित लौटा सकूँ। उसने पाँचों दाने घर के पूजा स्थल में भगवान् के श्रीचरणों में रख दिए।

तीसरा बेटा कोई निर्णय ही नहीं ले पाया।

चौथा और सबसे छोटा बेटा बुद्धिमान था। उसने पाँचों दानों को खेत के एक कोने में बो दिया।

खाद–पानी दिया, धीरे–धीरे उन पाँच दानों से गेहूँ के पौधे उगे और उनकी बालियों से अनके दाने मिले। उसने उन दानों को पुनः खेत में बोया और धीरे–धीरे पूरे खेत में गेहूँ की फसल लहलहाने लगी उसे पास कई बोरी गेहूँ का भण्डारण हो चुका था। कुछ वर्ष बाद पिता जब लौटे तो उन्होंने सभी पुत्रों को अपने पास बुलाया और गेहूँ दानों के उपयोग के बारे में पूछा। जब उन्हें सबसे छोटे बेटे की स्थिति का पता चला तो वह बहुत खुश हुए और उसे ही अपनी सम्पूर्ण सम्पत्ति का मुखिया घोषित किया। कहना तात्पर्य यह है कि यदि व्यक्ति विवेक से काम ले तो कठिन से कठिन परिस्थितियां भी आसान हो सती हैं। विवेक और परिश्रम ही सफल जीवन की कुंजी हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

एक दिन एक व्यक्ति कुछ पुस्तकें खरीद कर बस स्टेण्ड की तरफ गया। थोड़ी ही देर बाद एक छोटा लड़का दौड़ा–दौड़ा आया और दुकान के काउन्टर से कुछ चीज उठाकर भागने लगा। कैलाश ने दौड़कर लड़के को पकड़ लिया और आव देखा न ताव, तड़ातड़ लड़के को तमाचे रसीद करने लगा। लड़का रोने लगा और काउन्टर से उठाई डायरी बताकर कहने लगा कि उसके भाई साहब आपके यहां से पुस्तकें खरीद के ले गये थे तो अपनी डायरी काउन्टर पर ही भूल आये थे। बस में बैठते ही उन्हें याद आया तो मुझे भेजा। मैं दोड़कर डायरी इसलिये ले जा रहा था क्यूंकि बस रवाना होने ही वाली है। लड़के की बात सुनकर कैलाश को बहुत बुरा लगा कि एक निर्दोष बालक को न केवल पीटा वरन उस पर चोरी का आरोप भी लगाया। कैलाश को आत्मग्लानि होने लगी कि बिना कुछ पूछे–ताछे उसने यह कार्य क्यूं किया। वह बस पर गया तथा उन सज्जन से अपने कृत्य के लिये माफी मांगी। कैलाश ने यह बात गांठ बांध ली कि बिना जाने–बीने या पूछा –ताछे कभी किसी निष्कर्श पर पहुंचने की गलती नहीं करे। एक दिन कैलाश अपनी दुकान पर बैठा था तब एक सज्जन आये। बुजुर्ग थे, पुस्तकें देखने का उपक्रम करने लगे। वास्तव में वे अपनी भतीजी के लिये कैलाश को देखने आये थे। उन्होंने कैलाश को चश्मा उतारने को कहा तो उसने सहजता से उतार दिया। कैलाश आश्चर्यचकित था। वे आंख के बारे में पूछने लगे, फिर दुकान के बारे में पूछताछ की और चले गये। कैलाश इस अजीब से ग्राहक के बारे में सोचता ही रह गया। बाद में वे दो तीन बार और आये, एक बार तो एकाध किताब भी खरीदी। अन्ततः कैलाश को पता चल ही गया कि वे अपनी भतीजी के वर के रूप में उसे टटोलने आते थे। ये बुजुर्ग अजमेर के गोपी किशन टोपीवाले थे। वे भी अग्रवाल ही थे। उन्होंने अपनी भतीजी कमला को बता दिया था कि लड़के की एक आंख खराब है मगर लड़का अच्छा है, दुकान अच्छी है। कमला ने कहा कि आप जो भी करोगे मेरे अच्छे के लिये ही करोगे, आपको अच्छा लगे तो मेरी भी स्वीकृति है।

अंश - 018

सीधा हुआ सोनू का टेढ़ा पैर

धामपुर (बिजनौर) उत्तरप्रदेश निवासी अब्दुल वाहिद का पुत्र जन्म से ही पोलियोग्रस्त पैदा हुआ। जीवन के 17 वर्षों में उसे पिता ने कई हॉस्पीटल में दिखाया पर कहीं भी पोलियो रोग की दिव्यांगता में राहत नहीं मिली। परेशान परिवार सोनू की तकलीफ देखकर बहुत दुःखी होता था पर जन्मजात बीमारी के आगे वे लाचार थे। एक दिन टेलीविजन पर नारायण सेवा संस्थान की दिव्यांगता ऑपरेशन सेवा के बारे में देखा तो बिना समय गंवाये वो संस्थान में उदयपुर पहुंच गए। डॉ.ओ.पी. माथुर ने जांच करके दांये पांव का ऑपरेशन कर दिया जिससे उन्हें बड़ा फर्क नजर आया। दूसरे पांव के ऑपरेशन के लिए संस्थान में पुनः आए। सफल ऑपरेशन के पश्चात् सोनू पूर्ण–स्वस्थ है। उन्हें भरोसा है कि वह शीघ्र ही पोलियो की दिव्यांगता को मात देकर अपने पैरों पर चलकर गांव पहुंचेगा।

प्रदूषण से पार पायें

एक और प्रदूषण बड़ी चुनौती है,वहीं दूसरी और गैजेट का बढ़ता प्रयोग भी समस्याएं पैदा कर रहा है। जरूरी उपयोग के अलावा इनसे दूरी बनाएं। जीवनशैली को तंदुरूस्त बनाने का अभ्यास बनाएं। जीवनशैली को तंदुरूस्त बनाने का अभ्यास करें। भोजन एक बार में लेने की बजाए छोटे–छोटे टुकड़ो में लें।

आहार का संतुलन संतुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट 52–56 प्रतिशत , फैट 20–25 प्रतिशत व प्रोटीन 20–22 प्रतिशत तक हों। मौसमी चीजें किन्नू, पपीता, शलजम, गाजर, चुकंदर जैसे फल व सब्जियां बाजरा, रागी जैसा मोटा अनाज भरपूर मात्रा में खाएं।

एंटी एलर्जिक औषधियां सांस संबंधी एलर्जी में हल्दी, पुष्कर मूल, कंटकारी, तुलसी, मधुयिष्ठ, सौठ, काली मिर्च, पिप्पली, विभीतक, वासा, शिरीष छाल, और त्वचा की एलर्जी में मंजिष्ठा, सारिवा, गोरख मुडी, वायडिडंड जैसी औषधियां लें।

एलर्जी हो तो इनसे परहेज सांस संबंधी एलर्जी होने पर ठंडा खाना न खाएं। तरल चीजे ज्यादा लें। त्वचा संबंधी एलर्जी होने पर आम व अन्य खट्टें अचार, इमली व अन्य खटाई, तेज मिर्च–मसाले जैसी चीजों से परहेज करना चाहिए।

इन चीजों को आहार में लें

1 आंवला : विटामिन सी और भरपूर मात्रा में एंटऑक्सीडेंट्स होते हैं। ये शरीर से फ्री रेडिकल्स को बाहर निकालते हैं। बच्चे 2–3 और व्यस्क –बुजुर्ग 4–5 आंवले तक ले सकते है।

2 हरी सब्जियां : हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे चौलाई का साग, गोभी और शलजम में विटामिन्स पाए जाते है। सामान्य दिनों में 250 ग्राम तक व इन दिनों में मात्रा बढ़ा सकते हैं।

3 काली मिर्च : विटामिन और मिनरल्स के गुण पाए जाते है। चाय या काढ़े में इसका उपयोग करें। शहद के साथ काली मिर्च पाउडर लेने से सीने में जमा कफ भी बाहर निकलता है। 4–5 काली मिर्च व एक चम्मच शद दिन में 2–3 बार ले सकते हैं।

4 अदरक : इम्युनिटी बढ़ाती व शरीर को डिटॉक्स करती है। खांसी में इसका रस–शहद के साथ लें।

5 संतरा : विटामिन सी अधिक होने से सर्दी और मौसमी समस्याओं व प्रदूषण के दुष्प्रभाव से भी बचाता है। जूस की जगह फल लें। बच्चे एक व व्यस्क दो संतरा रोज खा सकते हैं।

6 गुड़ : शरीर को अंदर से गर्म रखता है व रक्त बढ़ाता है। ऑक्सीजन का स्तर भी अच्छा होता है। स्वस्थ व्यक्ति रोज 50–100 ग्राम गुड़, दही, छाछ या काढ़े में ले सकता है। गुड़ खाने के बाद गुनगुना पानी पीएं।

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

अनुभव अमृतम्

सृष्टि, पूरा विश्व, पूरा ब्रह्माण्ड नियमों में बँधा हुआ है। नियम चन्द्रमा अपनी अरबों – खरबों या उससे भी अधिक परमाणु के साथ सम्पुष्ट रहता हुआ पृथ्वी माता के चक्कर लगा रहा है। जो पृथ्वी भी खरबों परमाणुओं का पुंज है और पृथ्वी सूर्य के चक्कर लगा रही है। हम छःसौ करोड़ की जनसंख्या वाली निहारिका के छोटे से टुकड़े पृथ्वी पर बैठे हैं। हमारे अन्दर भी खरबों परमाणु हैं। मनुष्य मात्र, मानव मात्र में भी, पशुओं में भी, पक्षियों में भी। वाह! क्या ब्रह्माण्ड आपकी माया है? प्रकृति आपकी माया है, आपकी देहधारा, आपकी विचारधारा, आपके कर्मफल पकने की धारा, ऋतुधारा इन्हीं धाराओं में बहता हुआ सोहन लाल जी पूर्बिया साहब अभी परसों ही उनकी पुण्यतिथि थी।

प्रथमवर्ष पूरा हो चुका है, पूर्बिया साहब चले गये। मैं भी साढ़े दस–ग्यारह बजे उनके निवास पर गया था। आई.सी.यू. में, होश कम था। श्वास कभी आता था, कभी चला जाता था। वाणी बंद हो गयी थी। मेरे साथ गये हुए अमृत जी ने कहा, उनके भाइयों ने कहा– कैलाश जी आये। उनके हाथ से मेरे हाथ को दबाया, दो–तीन मिनट हाथ में हाथ रहा, और उन्हीं दो–तीन मिनट में ऐसा क्षण आया कि उनकी पकड़ ढीली हो गयी। उनकी अंगुलियाँ ढीली हो गयी। मैंने सोचा सहज भाव से हाथ छोड़ा लेकिन उन्होंने पूर्ण रूप से संसार को त्याग दिया, अंगुलियों में अंगुलियाँ, हाथ में हाथ, हथेली में हथेली उन्होंने संसार को छोड़ दिया। मैं परमानन्द में आ गया, बीस–पच्चीस मिनट बाद फोन आया–बाबूजी चले गये, आधे घंटे पहले चले गये। वो अंगुलियों की पकड़ कैलाश आज से इसी क्षण से हम सभी को मेरे को तो मेरी ड्युटी पहले है। कोई कर्म ऐसा नहीं करूँ, जिसका परिणाम दुखदायी हो। प्रत्येक क्षण मेरे जीवन में अच्छे कर्म हो, मेरी जिह्वा से अच्छी वाणी निकले।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 371 (कैलाश 'मानव')

श्री गणेशाय नमः

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

दिव्यांग एवं निर्धन कन्याओं के बनें धर्म माता-पिता

पूर्ण कन्यादान (प्रति कन्या)
₹ 51,000

आंशिक कन्यादान (प्रति कन्या)
₹ 21,000

पाणिग्रहण संस्कार (प्रति जोड़ा)
₹ 10,000

मेहंदी रस्म (प्रति जोड़ा)
₹ 2,100

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

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालयः 483, 'सेवाधाम' सेवा नगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, भारत

+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999

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