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-2626 • उदयपुर, शुक्रवार 04 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कैमूर (बिहार), 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 6 फरवरी 2022 को रीना देवी मेमोरियल हॉस्पीटल एन.एच.2 देवकली मोहनियॉ, जिला कैमूर (बिहार), में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रीना मेमोरियल हॉस्पीटल ट्रस्ट मोहनियॉ एवं तान्या विकलांग सेवा संस्थान कैमूर रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 80, कृत्रिम अंग माप 15, कैलिपर माप 16, की सेवा हुई तथा 10 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री डॉ. राजेश जी शुक्ला (तान्या विकलांग सेवा संस्थान), अध्यक्षता श्रीमान् डॉ. अविनाश कुमार सिंह जी (मैनेजिंग डॉयरेक्टर), विशिष्ट अतिथि

श्रीमान् प्रेम शंकर जी पाण्डेय (हेड ऑपरेशन एण्ड एडमिनिस्ट्रेटर) रहे।

कैलीपर्स माप टीम में श्री डॉ. पंकज जी (पी. एन.डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री लालसिंह भाटी जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुर सिंह जी मीणा, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

भिण्ड (मध्यपद्रेश), 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 30 जनवरी 2022 को जिला चिकित्सालय, भिण्ड में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता महिला बाल विकास व सक्षम भिण्ड रहे। इस शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 274, कृत्रिम अंग माप 53, कैलिपर माप 36, की सेवा हुई। तथा 14 का ऑपरेशन के लिये चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री रामदास जी महाराज (आचार्य महामण्डलेश्वर), अध्यक्षता श्री अटल बिहारी जी टॉक (एडवोकेट), अतिथि श्री अजीत जी मिश्रा (मुख्य चिकित्सा, एवं स्वास्थ्य अधिकारी, भिण्ड), श्री डॉ. अनिल जी गोपल (सिविल सर्जन भिण्ड), श्री हर्षवर्धन जी (सचिव

सक्षम), श्री शिवभान सिंह जी (सचिव, महिला बाल विकास भिण्ड), श्री उपेन्द्र जी व्यास (प्रभारी महिला बाल विकास)। कैलीपर्स माप टीम सुश्री नेहा जी अग्निहोत्री (पी.एन.डो.), श्री भगवती जी (टेक्नीशियन), डॉ. गजेन्द्र जी (जांचकर्त्ता) शिविर टीम श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री देवीलाल जी, श्री हरीश जी रावत, (सहायक), श्री अनिल जी पालीवाल (कैमरामेन) 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, दृश्वयार 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, सीढ़ियों 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, भैया उन महापुरुषों को स्मरणाजंलि कैसे देंगे ? आज से समाज में कुरीतियों का अंत कीजिये। ये कन्या भ्रूण हत्या का कभी–कभी सुनते हैं। कोई पाईप में किसी को छोड़ के। आपको शर्म नहीं आती, पाप करते हो। नारायण सेवा ट्रस्ट में जो यहाँ सेवक है। जो कार्य कर रहे हैं इतनी सद्भावना से। जब अन्दर गये और बच्चों को देखा, छोटे–छोटे बच्चों को देखा, उनके ऊपर हाथ रखा, और उनका दुःख देखकर मुझे लगा कि, ये संसार दुष्टों की दुष्टता से दुःखी नहीं, सज्जनों की निश्क्रियता से दुःखी है। और जब सज्जन खड़े हो जाते हैं तो फिर ये कष्ट भी दूर हो जाता है। दिव्य कुंभ में दो–ढाई महिने के लिये इन दिव्यागों के ऑपरेशन किये गये। इनको डॉक्टर साहब द्वारा देखा जा रहा है। इनका एक्सरे हो रहा है। इनको लेबोरेट्री में ले जाया जा रहा है। यहाँ उनकी खून की जाँच हो रही है। बच्चे बड़े खुश हैं कि हम घुटनों के बल चल सकेगें। दो महीना, तीन महीना निकल जायेगा, हम अपने पैरों पर चलने लग जायेंगे। इनको कहा गया, कल की लिस्ट में आपका नाम है। कल ग्यारह बजे आपका ऑपरेशन होगा, बच्चों के माता–पिता खुश हो गये। समझ लीजिये भगवान खुश हो गया। समझ लीजिये आपका जीवन खुश हो गया। समझ लीजिये आपका संगीत खुश हो गया और समझ लीजिये छम–छम.....

और हनुमान जी महाराज की कृपा बरस गयी। लेटे हनुमान जी की कृपा से ही। दिव्य कुंभ में, केम्प लगा पाये थे। कुंभ में कुछ सेवा कर पाये थे। आईंस्टिन को किसी ने कहा था– आप तो बहुत बड़े वैज्ञानिक हैं। वैज्ञानिकों के सम्राट हैं आप तो। उन्होंने कहा था– अभी तो मैं ज्ञान के समुद्र के किनारे खड़ा हूँ। अभी तो मैं किनारे खड़ा होकर, विज्ञान रूपी समुद्र की लहरों को देख रहा हूँ। उसी में आनन्दित हो रहा हूँ।

सम्पादकीय

सामाजिक सेवा मनुष्य का कर्तव्य है। सही में कहें तो यह ऋणमुक्ति का एक उपाय है। व्यक्ति जब जन्म लेता है तो वह माता–पिता से पालित होता है किन्तु उसके सीखने का क्रम समाज से ही विकसित होता है। यह ठीक है कि पहली गुरु माँ होती है पर समाज भी व्यक्ति के लिये प्रारंभिक पाठशाला ही है। समाज के सहयोग व सदाशयता से ही वह कई बातें, आदतें, व्यवहार सीखता है। उसका वातावरण, पर्यावरण उसे कई बातें सिखाता है। यह ज्ञान हरेक व्यक्ति पर समाज का ऋण है। इस ऋण से मुक्ति के लिये जब भी अवसर मिले तो व्यक्ति को प्रयास करना ही चाहिये।

ऋण से मुक्त हुए बिना जीवन से भी मुक्ति संभव नहीं है। ऐसी दशा में समाज का ऋण भी व्यक्ति को उतारना ही चाहिये। सामाजिक ऋण से उऋण होने के लिये उसे अपने स्वभाव व रूचि के अनुसार सामाजिक सेवा का क्षेत्र चुनना चाहिये। वह शिक्षा, चिकित्सा, प्रेरणा अर्थ या कुछ भी हो सकता है।

कुछ काव्यमय

देव, पितृ व गुरु ऋण
सदियों से माने गये हैं।
पर सामाजिक ऋण के
विचार भी नहीं नये हैं।
इनसे मुक्त होकर ही
हम पूर्णता पा सकते हैं।
ईश्वर के चरणों में
उऋण होकर जा सकते हैं।

अपनों से अपनी बात

मानव कल्याण के लिये

संसार में कुशल समाचार जानने के लिये एक दिन भगवान ने नारद जी को पृथ्वी पर भेजा। उन्हें सबसे पहले एक दीन–दरिद्र पुरुष मिला जो अन्न और वस्त्र के लिये तड़प रहा था। नारद जी को उसने पहचाना और अपनी कष्ट कथा रो–रो कर सुनाने लगा। उसने कहा, जब आप भगवान से मिले तो मेरे गुजारे का प्रबन्ध करवा लेवे। नारद जी भी उसका दुःख देखकर दुःखी हुए बिना नहीं रहे, उदास मन से उन्होंने वहाँ वे विदाई ली और ऐसा आश्वासन दिया कि मैं प्रभु से अवश्य बात करूंगा। तुम्हारे लिये।

एक गाँव में नारद जी की भेंट एक धनाढ्य पुरुष से हुई। उन्होंने भी नारद जी को पहचानने में देर नहीं की पर उनका उलाहना कुछ और ही था। नारद जी ने उनस कुशलक्षेम पूछा तो उस धनवान न खिन्न होकर कहा मुझे भगवान ने कैसे झंझाल में फँसा दिया। थोड़ा मिलता तो मैं शान्ति से रहता और कुछ भजन कर पाता, पर इतनी दौलत तो संभाले नहीं संभलती। ईश्वर से मेरी प्रार्थना करना कि मुझे इस झंझाल से मुक्ति दें। नारद जी को यह विषमता अखरी और पुनः स्वर्गलोक की ओर

प्रस्थान कर गए। भगवान ने नारद जी को उस यात्रा का वृत्तान्त पूछा तो देवर्षि ने दोनों घटनाएँ सुना दी। नारायण हंसे और बोले देवर्षि मैं कर्म के अनुसार ही किसी को कुछ दे सकने में विवश हूँ। जिसकी कर्मठता समाप्त हो चुकी है उसे मैं कहाँ से दूँ। तुम अगली बार जाओ तो उस दीन–हीन से कहना कि दरिद्रता के विरुद्ध लड़े और साधन जुटाने का प्रयत्न करें तभी उसे दैविक सहायता मिल सकेगी। कहा भी है:

उद्यमेव ही सिद्यन्ति,
कार्याणि न मनोरथे
न ही सुप्तस्य सिंहस्य प्रनिशन्ति,
मुखे मृगाः।।

इस प्रकार से धनी महानुभाव से कहना यह दौलत तुझे दूसरों की सहायता के लिये दी गई है। यदि तू संग्रही बना रहा तो झंझाल ही नहीं आगे चलकर वह विपत्ति भी बन जायेगी। इसे तुम स्वयं कम कर सकते हो, इसका सात्विक सदुपयोग करके। असहाय, बीमारों, दुखियों, दरिद्रों एवं निराश्रितों की सेवा में इसे लगाना ही इसका सर्वोत्तम उपयोग है।

क्या हम भी ऐसे झंझाल में फंसे हुए तो नहीं हैं? क्या हमें रातों की नींद बराबर आ रही है? क्या हम धन के मात्र चौकीदार बनकर रह गए हैं? क्या हमारे मन की स्थिति भी उस धन महानुभाव के सदृष्य हैं यदि हाँ तो यही है अवसर जागने का, यहीं है अवसर पुण्य कमाने का, यह समय है अपनी धनरूपि लालसा को सम्मानित करने का।

अपनी आवश्यकता से अधिक संचित पूँजी को दे डालिये, दिव्यांगों, निराश्रितों, बीमारों, विधवाओं एवं असहायों की सेवा में। आपकी पूँजी मात्र तिजोरी में बंद रह गई है तो किसी के काम नहीं आएगी। और यदि इसका सेवा में उपयोग हो गया तो विकलांग भी अपने पाँवों पर चल कर निराश्रित बाल गोपाल भी समाज में अपना स्थान बना लेंगें, मौत से झुझता हुआ गरीब बीमार भी स्वस्थ होकर आपके कल्याण और सर्वसुख की मंगल कामना प्रभु से करेगा।

– कैलाश 'मानव'

दुःखों का कारण

एक बार संत फ्रांसिस के पास उनका एक पूर्व परिचित युवक आया। संत फ्रांसिस ने उस युवक से उसकी और उसके परिवार की कुशलक्षेम पूछी।

युवक ने उत्तर दिया – मैं अपने परिवार के साथ बहुत प्रसन्न हूँ। मेरी पत्नी, मेरे बच्चे एवं परिवारजन मुझे बहुत चाहते हैं। मैं तो प्रेम–सरोवर में गोते लगा रहा हूँ। युवक की बात सुनकर संत फ्रांसिस ने कहा–इतना मोह एवं आसक्ति ठीक नहीं है। तुम्हें केवल अपने कर्त्तव्य का पालन करना चाहिए।

"कैसे मोह और आसक्ति ना रखूँ उस परिवार के प्रति, जो मुझे बहुत चाहता हो?" युवक ने कहा। "केवल अपने कर्त्तव्य का पालन करो। मोह और आसक्ति दुःखों को जन्म देते है," संत फ्रांसिस ने कहा।

उस युवक को संत फ्रांसिस की बातों पर विश्वास नहीं हुआ और उसने संत फ्रांसिस से कौतुहल भरे अंदाज में कहा–आप मुझे कुछ ऐसा प्रयोग करके दिखाएँ, जिससे मुझे विश्वास हो जाए कि मोह और आसक्ति न रखकर सिर्फ कर्त्तव्य का पालन ही करना चाहिए। संत फ्रांसिस ने उस युवक को एक योजना बताई। योजना के अनुसार संत फ्रांसिस ने युवक को बताया कि किस प्रकार कुछ देर साँस रोक कर मरने का स्वांग किया जाता है और उस युवक को इस क्रिया में पारंगत कर दिया। योजना के तहत एक दिन उस युवक ने अपने घर पर साँस रोक कर मरने का नाटक किया। घर के सभी सदस्य युवक को मरा जानकर जोर–जोर से विलाप करने लगे। उसी समय संत फ्रांसिस घर में पहुँचे। चूँकि संत फ्रांसिस उस समय के बहुत जाने–माने और पहुँचे हुए संत थे, अतः सभी लोग उनका सम्मान करते थे। घोर दुःख की घड़ी में ऐसे सिद्ध संत को घर में देखकर घर के सभी सदस्य उनके (संत फ्रांसिस के) पैरों में गिर कर रोते हुए उस युवक को पुनः जिंदा करने की प्रार्थना करने लगे। उसकी पत्नी रोते हुए बोली कृपा करके, किसी भी तरीके से मेरे पति को जीवित कर दीजिए। संत फ्रांसिस ने कहा– मैं जरूर इस व्यक्ति को जिंदा कर सकता हूँ, परन्तु इसके लिए एक उपाय करना होगा। आप एक कटोरा पानी लाइए। जब उनके समक्ष पानी का कटोरा लाया गया तो उन्होंने कटोरा देखकर कहा–मैं इसमें एक मंत्र फूँकूंगा और इस मंत्र में इतनी शक्ति है कि कोई भी मृत व्यक्ति इस मंत्र के प्रभाव से जिंदा हो जाता है, परन्तु इस पानी को पीने वाला व्यक्ति मर जाता है। आप सभी में से यह पानी कौन पीना चाहता है और इस युवक को जिंदा करना चाहता है?

संत फ्रांसिस की बात सुनकर पत्नी और बच्चे प्रश्नभरी दृष्टि से एक–दूसरे की तरफ देखने लगे। सभी को अपनी–अपनी मृत्यु का भय सताने लगा। सभी एक स्वर में बोल पड़े –यह तो संभव नहीं है। संत फ्रांसिस ने कहा–ठीक है, मैं ही यह पानी पी लेता हूँ। इससे तुम्हारे पति और इन बच्चों के पिता जीवित हो जाएँगे। तब सभी संत फ्रांसिस को कोटि–कोटि धन्यवाद देते हुए कहने लगे – आप तो ज्ञानी और दयालु हैं। आप तो जीवन–मृत्यु से अप्रभावित हैं। आपकी .पा से ये जीवित हो जाएँगे, यह तो हमारे लिये बहुत अच्छा होगा। ये सब बातें सुनकर वह व्यक्ति, जो मरने का नाटक कर रहा था, तुरन्त उठ खड़ा हुआ और संत फ्रांसिस से बोला –आप सही कहते थे, मोह और आसक्ति नहीं होनी चाहिए। यह मोह एवं आसक्ति ही दुःखों का कारण है। परिवार के साथ केवल कर्त्तव्यपालन ही करना चाहिए। वास्तविक जीवन में भी मनुष्य को चाहिए कि वह किसी के भी मोहपाश में न बंधकर सिर्फ अपने कर्त्तव्य का पालन करे, इसी से उसका कल्याण होगा। जो मोह त्याग कर केवल अपने कर्त्तव्य का पालन करता है, उसे दुःख कभी नहीं घेर पाते।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश ने ऐसे व्यक्ति के पुनर्वास और उसकी योग्यता का उचित मूल्यांकन करवाने की सोची, उसे अपने घर पर ही ठहराया मगर रात के किस क्षण वह अपने बच्चे को लेकर कहां निकल गया पता ही नहीं चला। कैलाश ने अगले दिन उसकी बहुत खोज–खबर करवाई मगर निराशा ही हाथ लगी। कैलाश ने अपने मित्रों साथियों को उसके बारे में बताया तो सब पृथ्वीराज–चन्द्र वरदाई का किस्सा याद करने लगे।

कैलाश ने विभिन्न पुस्तकों में विलक्षण व्यक्तियों के बारे में बहुत पढ़ा था। इस व्यक्ति का सान्निध्य पा मानो उनके साक्षात दर्शन हो गये। ऐसी ही एक घटना का स्मरण उसे हो आया। 1965 में वह कुछ दिनों के लिये भीण्डर गया था। एक दिन पिता की दुकान पर एक व्यक्ति आया और मजबूत थाली मांगी। उससे पूछा कि ऐसी थाली का क्या करोगे तो उसने कहा इसे स्कूल में बच्चों को फाड़ कर बताउंगा। सबको आश्चर्य हुआ कि ऐसी मजबूत थाली कोई कैसे फाड़ सकता है। सबके चेहरे पर अविश्वास के भाव देखे तो उसने कहा मैं तो कई बार फाड़ता हूं, मेरा कार्य ही यही है, इसी से मेरी आजीविका भी चलती है।

कैलाश के पिता ने तब उसे कहा कि अगर हमारे सामने थाली फाड़ दोगे तो इसका एक पैसा भी नहीं लेंगे। व्यक्ति ने थाली ली, दोनों हाथों से थाली के दोनों किनारे पकड़े, आंख बन्द कर जोर लगाया और देखते ही देखते थाली के दो टुकड़े कर दिये। सब लोग आंखें फाड़ कर उसका करतब देखते रहे। मदन ने उसे एक थाली और दे दी तथा दोनों के पैसे नहीं लिये।

अगले दिन भैरव स्कूल में उसने यही करतब दोहराया तो सारे बच्चे और अध्यापक मंत्रमुग्ध हो उसे देखते रहे। सब बच्चों ने चन्दा कर उसके लिये धन राशि जुटाई, यही उसकी आजीविका थी। इसी तरह स्कूल में एक व्यक्ति ने अपनी छाती पर पत्थर रख कर घण से तुड़वाया। इस तरह की प्रतिभाएं ढेर सारी है मगर प्रोत्साहन तथा उचित मार्गदर्शन के अभाव में ये छोटे–मोटे मदारी बन कर रह जाते हैं। इनका यथोचित सम्मान व संरक्षण नहीं हों पाता।

अंश - 023

रोजाना दही खाने के फायदे

दही में काफी पोषक तत्व होते हैं। रोज दही खाने से न केवल आप तरोताजा रहते हैं बल्कि इससे पाचन तंत्र भी ठीक रहता है और पेट से जुड़ी समस्या भी नहीं होती। ऑस्टियोपोरोसिस, ब्लड प्रेशर, बालों और हड्डियों के लिए भी दहीं कई तरह से फायदेमंद है। दही प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोलेविन, विटामिन–बी6 और विटामिन बी12 जैसे पोषक तत्वों से समृद्ध होता है।

फायदे –

- **हाई ब्लड प्रेशर :** रोज दही खाने से हाई ब्लड प्रेशर का खतरा काफी हद तक कम होता है। वहीं दिल से जुड़ी बीमारियों से दूर रखने में भी दही उपयोगी होता है।
- दही को आप सीधे बालों और त्वचा पर लगा सकते हैं और बहुत ही जल्दी इसके अच्छे परिणाम देख सकते हैं। डैंड्रफ से बचने के लिए बालों में दही लगाना बेहद अच्छा रहता है। इसके लिए दही को बालों में लगाकर आधे घंटे के बाद बाल धो लें।
- दही फैट की अच्छी फॉर्म है। दही में दूध के बराबर ही पोषक तत्व होते हैं। दही में कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है। दही खाने से दांत और हड्डियां तो मजबूत होती ही है, साथ में ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा भी कम होता है।
- दही खाने से तनाव कम होता है। दही एनर्जी बूस्टर भी है। ये एक एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करता है और शरीर को हाइड्रेट भी करता है।
- दही से प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है। यही नहीं अनिंद्रा की समस्या को दूर भगाने में भी दही फायदेमंद होता है।

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

शिव की पूजा आराधना कर झूमे दिव्यांग

नारायण सेवा संस्थान में मंगलवार को महाशिवरात्रि के पर्व पर देशभर से आये दिव्यांग रोगियों ने भोलेनाथ की पूजा आराधना की और भोग धराया। भजन कीर्तन करते हुए परिजन और रोगी झूम उठे। उपस्थित समस्त रोगियों और उनके साथ वालों को निदेशक वंदना अग्रवाल ने प्रसाद वितरित उनके जल्द स्वास्थ्य की कामना की।

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

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

अनुभव अमृतम्

यारी काया पड़ी रही। क्या ऐसा सबके साथ होता है? हाँ, जी सबके साथ होता, और सुख भी दुःख कहलाता है। जो सुखी होंगे कि यह वस्तु हमेशा बनी रहे, वो बनी रहेगी नहीं। इस वस्तु में बहुत आनन्द आ रहा है, एक घंटा, आधा घंटा, दो घंटे, चार दिन, पाँच दिन आता है। इकलौते बेटे की माँ को सब कहते हैं कि बेटा मर गया। नहीं मेरा बेटा मरा नहीं मेरा बेटा सोया है। इसको कोई जगा दे, मेरा बेटा मर नहीं सकता, मेरा बहुत प्यारा बेटा है। बुद्ध ने कहा ऐसे घर से एक मुट्ठी सरसों ले आना जहाँ कोई मरा नहीं हो।

सोचा परोपकारी लोग तुरन्त सरसों दे देंगे। सरसों चाहिये, मेरा बेटा जग जायेगा। एक मुट्ठी, अरे! एक मुट्ठी क्या पूरा बोरा ले जा, अगर तेरा बेटा जगे। किसी तरह से, अरे! आपके यहाँ कोई मरा तो नहीं? अरे! मुँह लटक गया। मेरे पिताजी चले गये, मेरी माताजी चली गयी, मेरा बेटा चला गया, मेरी बेटी चली गयी, मेरे सासुजी चले गये। मुझे तो ऐसी जगह से सरसों लेनी है, जहाँ किसी की मृत्यु नहीं हुई हो। कोई जगह ऐसी नहीं मिली, समझाया गया अनन्त की गोद में तेरा बेटा समा गया। फिर जन्म लेगा, फिर कोई मिलेंगे, फिर किसी का साथ होगा। फिर कई खेतों में चलेंगे, अभी तो बहुत काम पड़ा है।

जिस युग में हमने जन्म लिया,
वह युग ही सबसे बड़ा है।
ओ हो! कितना काम पड़ा है?

भीष्म पितामह को पिताश्री ने इच्छा मृत्यु का वरदान दिया। जब तक तुम नहीं चाहोगे गंगापुत्र देवव्रत, जब तक तुम नहीं चाहोगे, मृत्यु तुमको पकड़ में नहीं ले पायेगी। इच्छा मृत्यु का वरदान केवल भीष्म को ही नहीं मिला होगा, किसी और को भी मिला होगा। मुझे मालूम नहीं है कि लेकिन ये मालूम है बहुत काम करेंगे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 376 (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, 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