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-2506 • उदयपुर, गुरुवार 04 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

पाँच दिवसीय दीपोत्सव 2021 की शुभकामनाएं

संस्थान द्वारा बरेली में राशन सेवा

नारायण सेवा संस्थान यों तो दिव्यांगता मुक्ति अभियान में प्रमुख रूप से सेवारत है किंतु कोरोना काल में जरूरतमंदों के लिये विविध प्रकार की सेवा में अग्रणी रहा है। आप सभी के आशीर्वाद से देशभर के करीब 50 हजार परिवारों को राशन–सामग्री प्रदान करने का सौभाग्य पाया है। यह प्रक्रिया अनवरत जारी है।

ऐसा ही एक राशन वितरण शिविर नारायण गरीब परिवार राशन–योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान आश्रम बरेली (उत्तरप्रदेश) में आयोजित किया गया। नारायण सेवा संस्थान की इस शाखा द्वारा कुल 60 परिवारों को राशन–किट प्रदान किये गये।

शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी के अनुसार इस कार्यक्रम में जो अतिथिगण पधारे उनके शुभनाम निम्नलिखित हैं–मुख्य अतिथि श्रीमान अटेश जी गुप्ता, अध्यक्ष श्रीमान गोल्डी जी गुप्ता, विशिष्ट अतिथि श्रीमान रानू जी गुप्ता, श्रीमान अनिल जी गुप्ता, श्रीमान् सुदेश जी गुप्ता, श्रीमान संजीव जी गुप्ता, श्रीमती सीमा जी,(समाजसेवी), एवं श्रीमान कंवरपाल सिंह जी (शाखा सेवा प्रेरक बरेली)।

शिविर में प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने व्यवथाएं देखीं। प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले भेंट किए गए।

संस्थान द्वारा हैदराबाद (तेलगांना) में राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान, इसके आश्रम व शाखाओं द्वारा कोरोना के प्रकोप के समय से ही जरूरतमंद परिवारों को राशन पहुंचाने का सेवा प्रारंभ की थी। समय की आवश्यकता को देखते हुए यह सेवा अनवरत हो रही है।

एक राशन वितरण शिविर हैदराबाद (तेलगांना) में श्री श्याममंदिर कांचीपुरम्– हैदराबाद में संपन्न हुआ। इसमें 77 परिवारों को राशन प्रदान किया गया।

शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान इन्द्रकुमार जी अग्रवाल (सचिव–श्याम मंदिर सेवा समिति), अध्यक्ष श्रीमान नरेशकुमार जी डाकोतिया (कोषाध्यक्ष–श्याम मंदिर सेवा समिति), विशिष्ट अतिथि श्रीमान प्रह्मपादराय जी, एवं श्री रामदेव जी अग्रवाल, श्री राजकुमार जी विघ, श्री एस. सुमित्रा जी, श्री पण्डित रामशरण जी, श्री उत्तम जी जैन डामरानी (समाजसेवी) आदि पधारे। शिविर में प्रभारी श्रीमान् महेन्द्रसिंह जी, श्रीमती संध्या रानी, श्री के. अरूण जी ने व्यवथाएं देखी। प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले प्रदान किए गए।

कैथल (हरियाणा) में राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान ने कोरोना से प्रभावित परिवारों तथा जरूरतमंदों को लॉकडाउन व अनलॉक काल में राशन वितरण की सेवा प्रारंभ की है। देशभर के 50000 परिवारों को इसका लाभ दिया जा रहा है।

इस शृंखला में संस्थान की कैथल शाखा द्वारा राशन वितरण शिविर लगाकर 38 परिवारों को राशन किट प्रदान किये। प्रत्येक किट में आटा, दाल, चावल, घी, तेल नमक लाल मिर्चि पाउडर, धनिया, शक्कर आदि सामग्री समाहित है।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान विकास जी शर्मा, अध्यक्ष श्रीमान सतपाल जी गुप्ता, विशिष्ट अतिथि श्री रामकरण जी, श्री मदनलाल जी मित्तल, श्री सतपाल जी मंगला शाखा संयोजक, श्री दुर्गाप्रसाद जी, श्री सोनू जी बंसल, श्री जितेन्द्र जी बंसल।

शिविर टीम लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), रामसिंह जी सहायक।

संस्थान की आगामी पांच वर्ष : योजना

1,40,400 शल्य चिकित्सा

संस्थान द्वारा किये जाने वाले ऑपरेशन में 15 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि का लक्ष्य।

1,87,200 सहायक उपकरण निर्माण एवं वितरण

25 प्रतिशत सहायक उपकरण निर्माण एवं वितरण ज्यादा होगा।

46,800 कृत्रिम अंग निर्माण एवं वितरण

10 प्रतिशत कृत्रिम अंग ज्यादा बनायेंगे।

510 दिव्यांग जोड़ों की बसेगी गृहस्थी

सन 2026 तक 10 सामूहिक विवाह समारोह का होगा आयोजन।

250 एनजीओ को लेंगे गोद

प्रतिवर्ष 50 छोटी एनजीओ को देंगे आर्थिक मदद।

एनसीए होगा उच्च माध्यमिक में क्रमोन्नत

सन 2026 में प्रतिवर्ष 1000 निर्धन एवं आदिवासी बच्चे पढ़ेंगे।

22,46,400 रोगियों की निःशुल्क फिजियोथेरेपी चिकित्सा

25 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि की जायेगी।

निःशुल्क मोबाईल रिपेयरिंग, सिलाई, कम्प्युटर एवं फिजियोथेरेपी केन्द्र का शुभारम्भ

2026 के अंत तक संस्थान 82-82 अतिरिक्त केन्द्रों का संचालन करेगा।

सम्पूर्ण भारत में 62 पी एण्ड ओ वर्कशॉप केन्द्र का शुभारम्भ

2026 के अंत तक 62 केन्द्रों का अतिरिक्त संचालन किया जायेगा।

संस्थान द्वारा अहमदाबाद में राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान, इसके आश्रम व शाखाओं द्वारा कोरोना के प्रकोप के समय से ही जरूरतमंद परिवारों को राशन पहुँचाने का सेवा प्रारंभ की गई थी। समय की आवश्यकता को देखते हुए यह सेवा अनवरत हो जारी है।

संस्थान द्वारा राशन वितरण शिविर अहमदाबाद (गुजरात) में संपन्न हुआ। इसमें 41 परिवारों को राशन प्रदान किया गया। शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान श्रीमान शंकर भाई चौधरी, अध्यक्ष श्रीमान किरीट भाई, जी, विशिष्ट अतिथि श्रीमान राघवेन्द्र सिंह जी एवं श्रीमान् मूलचंद जी, श्रीमान नरेश जी, श्री शांतिलाल जी, श्रीमान सिनू भाई, श्रीमान राधेश्याम जी आदि पधारे। शिविर में प्रभारी श्रीमान् मुकेश जी शर्मा, श्री सुरेन्द्र सिंह जी ने व्यवथाएँ देखी। प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले प्रदान किए गए।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

NARAYAN LIMBS & CALIPERS

रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनाये सशक्त

सहायक उपकरण विवरण	सहयोग राशि (रूपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
केलिपर	2000
बैसाखी	500

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

दिव्यांगों को स्वावलम्बी बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान हो

मोबाईल/ कम्प्युटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सोजन्य राशि	
30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 225000 रू.	5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 37500 रू.
20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 150000 रू.	3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 22500 रू.
10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 75000 रू.	1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 7500 रू.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रू.

NARAYAN ROTI

प्यासे को पानी, भुखें को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा- कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रूपये)
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चो के लिए भोजन सहयोग

NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करे उद्धार

प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति वर्ष)	36000 रू.
प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति माह)	3000 रू.

NARAYAN APNA GHAR

जिनका कोई नही है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को ले गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रू.

NARAYAN COMMUNITY SEVA

दूरस्थ एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

50 मजदूर परिवार	100000 रू.
25 मजदूर परिवार	50000 रू.
5 मजदूर परिवार	10000 रू.
3 मजदूर परिवार	6000 रू.
1 मजदूर परिवार	2000 रू.

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुंओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत है कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

सम्पादकीय

"तमसो मा ज्योतिर्गमय" यह मात्र किसी का उद्घोष या किसी शास्त्र की पंक्ति मात्र नहीं हैं। यह तो भारतभूमि के निवासियों के संकल्प की उद्घोषणा है। जीवन को सार्थक करने का पथ है। हम अंधकार से प्रकाश की ओर गमन करने को कटिबद्ध हैं, इसका अर्थ है कि हम नकारात्मक से सकारात्मक के पथिक हैं, हम अज्ञान से ज्ञान के पथिक हैं, हम निराशा से आशा के पथिक हैं। इसका तात्पर्य यह नहीं लेना चाहिये कि हम नकार , अज्ञान व निराशा में जी रहे हैं। हम तो जन्म से ही अमृत–पुरूष हैं। इसलिये ये निषेध वाली बातें कभी भी हमारे जीवन में प्रविष्ट हो नहीं सकती। हाँ, यह अवश्य है कि ये संकल्प हमारी क्षमता के घोतक हैं। ये हमारे दृढ़निश्चय को प्रतिपादित करते हैं।

आखिर ज्योति है क्या? ज्योति है सत्य, ज्योति है जीवन, ज्योति है करूणा, ज्योति है सेवा। यह ज्योति सबके जीवन में विद्यमान है। बस वातावरण पाकर वह ज्योति एक लपट बन जाती है। लपट स्वयं भी शुद्ध होती है और औरों को भी शुद्ध करती है। ऐसी ही ज्योति सभी मानवों के अंतस् में प्रज्वलित हो, इसी शुभकामनाओं के साथ ज्योति पर्व दीपावली की हार्दिक शुभकामनायें।

कुछ काव्यमय

जो ज्योति के पथ का राही,
उसे सफलता मिलती ही है।
जिसको खाद पानी मिलता है,
वह सुमन–कली खिलती ही है।
जीवन को ज्योतिर्मय करके,
जिसने ज्योति को वर डाला,
कितना ही हो अंधकार पर
ज्योति फिर झिलमिलती ही है।

- वरदीचन्द राव

जरुरतमंदों के घर-घर पहुंचाया राशन

देश के विभिन्न शहरों में गरीब और बेरोजगार परिवारों तक प्रतिमाह राशन पहुंचाने का क्रम सितम्बर माह में भी जारी रहा। नारायण गरीब परिवार राशन योजना कोविड–19 की पहली लहर में ही 50 हजार गरीबों तक राशन पहुंचाने के लक्ष्य के साथ संस्थान ने शुरू की थी। इस योजना में अब तक 35 हजार से अधिक परिवारों को प्रतिमाह राशन पहुंचाया गया है।

पोपल्टी– संस्थान ने उदयपुर जिले की गिर्वा तहसील की आदिवासी बहुल ग्राम पंचायत पोपल्टी में राशन वितरण शिविर आयोजित किया गया। जिसमें पोपल्टी और आसपास के बेरोजगार आदिवासियों को 100 मासिक राशन किट, 150 साड़ियां और 200 बच्चों को बिस्किट के पैकेट वितरित किए गए। जिलें में जुलाई माह में 1850 राशन किट बांटे गए तथा 5000 से ज्यादा जरूरतमंदों को मदद पहुंचाई गई। शिविर में संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल एवं सुश्री पलक जी अग्रवाल सहित 10 सदस्यीय टीम ने सेवाएं दी।

कैथल– हरियाणा के कैथल शहर में जुलाई को सम्पन्न नारायण गरीब परिवार राशन शिविर में 38 परिवारों को एक माह का राशन वितरित किया गया। शिविर के मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री विकास जी शर्मा थे। अध्यक्षता श्री सतपाल जी गुप्ता ने की। विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री रामकरण जी, श्री मदनलाल जी मित्तल थे। संस्थान की स्थानीय शाखा के संयोजक श्री सतपाल जी मंगला ने अतिथियों का स्वागत किया। शिविर में स्थानीय शाखा के सदस्य श्री दुर्गा प्रसाद जी, श्री सोनू जी बंसल व श्री जितेन्द्र जी बंसल भी उपस्थित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री लाल सिंह जी भाटी व श्री रामसिंह जी ने किया।

खेतड़ी– झुंझुनू (राजस्थान) जिले के खेतड़ी शहर में 16 चयनित परिवारों को मासिक राशन किट प्रदान किए गए। मुख्य अतिथि उप पुलिस अधीक्षक श्री विजयकुमार जी व विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री ओमप्रकाश जी, श्री कपिल जी व श्री पवन जी कटारिया थे। अध्यक्षता ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष श्री गोकुलचन्द्र जी ने की। शिविर प्रभारी मुकेश जी शर्मा ने कोरोनाकाल में संस्थान की विविध सेवाओं की जानकारी देते हुए अतिथियों का स्वागत किया।

भुवनेश्वर– द ओडिशा फॉर ब्लाईंड एवं संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित शिविर में निर्धन एवं बेरोजगार चयनित 100 परिवारों को राशन किट का वितरण किया गया। मुख्य अतिथि द ओडिसा ऐसोसिएशन फॉर ब्लाईंड के सचिव श्री शरद कुमार दास थे। विशिष्ट अतिथि के रूप में शेख समद कडापार, श्री कपिल साई और रश्मी रंजन साहू मंचासीन थे। शिविर प्रभारी लाल सिहं जी भाटी के अनुसार को सम्पन्न शिविर में अतिथियों ने कोरोनाकाल में संस्थान की ओर से की जा रही सेवाओं की मुक्तकंठ से सराहना की।

चेगलपट्टू– तमिलनाडू के चेगलपट्टू में 76 गरीब व बेरोजगार परिवारों को राशन किट दिए गए। शिविर प्रभारी लाल सिंह जी भाटी के अनुसार एस. आर. एम. के चेयरमैन श्री सत्यसाई जी मुख्य अतिथि के रूप में पधारे, जबकि विशिष्ट अतिथि जी. वी. एस. के निदेशक श्री एम. जी. साहब, सचिव श्रीमती विमला जी व ट्रस्टी श्री व्यंकटेश जी थे। अध्यक्षता पुलिस निरीक्षक श्री सरवनराम जी ने की।

रतलाम– मध्यप्रदेश के रतलाम शहर में स्व. श्रीमती विमला मुखिजा की पावन स्मृति में श्री एन. डी. मुखिजा के सहयोग से नारायण गरीब राशन योजना शिविर सम्पन्न हुआ। जिसमें 24 परिवारों को 1 माह का राशन वितरित किया गया। मुख्य अतिथि श्री कांतिलाला जी छाजेड़ थे। अध्यक्षता ठाकुर मंगलसिंह जी ने की। मंच पर विशिष्ट अतिथि के रूप में सर्वश्री गौरीशंकर शर्मा, श्याम बिहारी जी भारद्वाज, वीरेन्द्र जी शक्तावत, बलराम जी त्रिवेदी, राजू भाई अग्रवाल, मोहनलाल जी व निरंजन कुमावत बिराजित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने किया।

भारतीपुरम– संस्थान की गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण योजना के तहत भारतीपुरम (तमिलनाडू) में 110 परिवारों को शिविर में राशन किट वितरित किए गए।

शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने बताया कि मुख्य अतिथि क्षेत्रीय विधायक श्रीमती मरगधाम एवं विशिष्ट अतिथि श्री वेंकेश थे। अध्यक्षता समाजसेवी श्री युवराज जी ने की। जिन लोगों को राशन वितरण किया गया, उनमें कुष्ठ रोगी भी थे।

सच्चा–तपस्वी कौन ?

एक व्यक्ति बहुत गरीब था। वह अपने परिवार का पालन–पोषण बहुत ही मुश्किल से कर पाता था। कड़ी मेहनत और पुरूषार्थ के बल पर उसने धीरे–धीरे काफी संपत्ति अर्जित कर ली और वह अपने गांव का सबसे अमीर व्यक्ति बन गया। इस सबके बावजूद उसके मन में अमीर होने का तनिक भी अभिमान नहीं था। उसके पास ढेर–सारे नौकर–चाकर थे। एक लड़का था जो अब बड़ा हो चुका था। उस व्यक्ति ने अपने घर की सारी जिम्मेदारी अपने पुत्र को सौंप दी और स्वयं अपना समय भगवद्भजन में बिताने लगा। वह व्यक्ति अपने मकान से कुछ दूर जंगल में एक कुटिया बनाकर तप करने लगा और बीच–बीच में घर जाकर अपने पुत्र का मार्गदर्शन भी किया करता।

एक दिन देवर्षि नारद उस जंगल से होकर गुजर रहे थे कि तभी उनकी नजर उस व्यक्ति पर पड़ी और वे वहीं रूक गए। दोनों में परस्पर संवाद आरंभ हुआ। उस व्यक्ति ने अपनी आध्यात्मिक अभिरूचि के अलावा अपने घर–परिवार, धन–वैभव के विषय में भी देवर्षि को विस्तार से बताया। इस व्यक्ति की तपस्या में कितनी गहराई है, यह इस वन में रहकर तपस्वी होने को स्वांग तो नहीं रच रहा है ? यह जानने हेतु देवर्षि ने उस व्यक्ति की परीक्षा लेनी चाही। प्रथम भेंट में वे उस व्यक्ति का कुशलक्षेम जानकर ही वहाँ से चले गए कुछ दिनो बाद देवर्षि फिर उससे मिलने जा पहुँचे। उन्होंने देखा हुआ है।

कुछ देर की प्रतीक्षा के उपरांत जब वह व्यक्ति ध्यान से बाहर आया तो उसे देवर्षि ने चेताया कि आपके मकान में भयंकर आग लग गई है और कुछ ही क्षणों में आपका सारा धन–वैभव जलकर राख हो जाएगा। देवर्षि की इस सूचना को सुनकर भी वह व्यक्ति मंद–मंद मुस्कराता रहा वह समत्व भाव से स्थिर रहा। उसके मुखमंडल पर विषाद का कोई भाव नहीं आया। देवर्षि से यह विनम्रतापूर्वक कहने लगा–''वह धन–वैभव मेरा नहीं है। सब कुछ प्रभु का ही दिया हुआ है। जो भी हो प्रभु की इच्छा। प्रभु जो भी करते हैं, अच्छा ही करते हैं। वैसे भी घर पर कई लोग हैं, जो धन–वैभव को बचाने के लिए पर्याप्त हैं। मैं उसकी चिंता क्यों करूँ ?''

देवर्षि उसकी बाते सुनकर बहुत प्रसन्न हुए और वहाँ से चले गए। कुछ दिनों के पश्चात वे पुनः उस व्यक्ति को देखने आए। चिरपरिचित स्थान पर जाकर उन्होंने देखा कि वह तपस्वी उस कुटिया में नहीं है। देवर्षि को पुनः से उस व्यक्ति की साधना की प्रामाणिकता पर संदेह हुआ अस्तु उसे खोजते हुए वे उसके गाँव पहुँच गए। उन दिनों उस क्षेत्र में भीषण अकाल पड़ा था। सभी प्राणियों का भूख से बुरा हाल था। उस गाँव में पहुँचते ही देवर्षि ने देखा कि उस तपस्वी के घर पर भूखे, नंगे, दीन–दुखियों का जमघट लगा हुआ है।

भीड़ को चीरते हुए वे आगे पहुंचे तो उन्होंने पाया कि यह तो वही व्यक्ति है, जो अपनी तपस्या छोड़कर यहाँ लोगों को अपने हाथों से राशन–पानी, धन–सामग्री आदि बाँटने में लगा है। उन्होंने यह भी देखा कि वहाँ से कोई भी खाली हाथ नहीं जा रहा है। सभी मुस्कराते, प्रसन्न होते जा रहे हैं। देवर्षि उस व्यक्ति के सेवाभाव से अति प्रसन्न हुए और बोले– ''वत्स! तुम्हारी तपस्या हर दृष्टि से उत्तम है। तुमने वास्तव में अध्यात्म को सही अर्थो में अपनाया है। वह तपस्या भी क्या, जिसमें मानव मात्र के कल्याण की भावना न हो।''

अपनी बात आगे बढ़ाते हुए नारद कहने लगे– ''वत्स! संसार में धनवान होना बुरी बात नहीं है। इससे तो बहुत से शुभ कार्य हो सकते हैं। इससे लोगों को कल्याण व उपकार हो सकता है। बुराई तो धन के अभिमान में डूब जाने और उससे मोह करने में है। तुममें न तो धन–वैभव का अभिमान है और न ही अपनी तपस्या का अभिमान है। तुम वास्तव में सच्चे अध्यात्मवादी हो। तुम्हारे जैसे के लिए वन और राजमहल, दोनों एक समान ही हैं। उस तपस्वी ने देवर्षि का बड़ा आदर–सत्कार किया। देवर्षि ने अपना आशीर्वाद देकर उससे विदा ली।

फायदेमंद है लहसुन

लहसुन भारतीय भोजन का हिस्सा है। आमतौर पर हर तरह की सब्जी में लहसुन का इस्तेमाल किया जाता है। बहुत से लोग तो कच्चे लहसुन का भी सेवन करते हैं, खासतौर पर चटनी आदि में। जिन लोगों को ब्लड प्रेशर की समस्या होती है उन्हें सुबह खाली पेट लहसुन की कलियां खाने की सलाह दी जाती है। लहसुन खाने से मोटापा भी कंट्रोल में रहता है, इसके अलावा हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, यह कई अन्य बीमारियों से बचाने में भी कारगर है।

शरीर को डिटॉक्स करता है– लहसुन खाने से हमारे शरीर को डिटॉक्स करने में मदद मिलती है। हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, रात में सोने से पहले भुना हुआ लहसुन खाने से हानिकारक पदार्थ पेशाब के जरिए शरीर से बाहर निकल जाते हैं। इतना ही नहीं लहसुन ब्लड प्यूरिफायर का भी काम करता है।

पेट को दुरस्त रखता है – यदि आपको पाचन संबंधी समस्या या अक्सर पेट में दर्द रहता है तो लहसुन की कलियों को भूनकर खाएं। इससे पेट संबंधी समस्याएं दूर हो जाएंगी और पाचन तंत्र भी बेहतर बनेगा।

इंफेक्शन से बचाव

एंटीफंगल और एंटीवायरल गुणों से भरपूर लहसुन को नियमित रूप से खाने से कई तरह के इंफेक्शन से भी बचाव होता है। साथ ही आप मौसमी बीमारियों से भी बच जाते हैं।

डायबिटिज में फायदेमंद

लहसुन का सेवन डायबिटीज के मरीजों के लिए भी लाभदायक है। यह शरीर में शुगर लेवल को नियंत्रित करके इंसुलिन की मात्रा को बढ़ा देता है। इसलिए डायबिटीज पेशेंट को अपनी डेली डाइट में लहसुन को जरूर शामिल करना चाहिए।

किडनी को रखे हेल्दी

लहसुन का सेवन आपकी किडनी के लिए भी फायदेमंद है। हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, नियमित रूप से डाइट में संतुलित मात्रा में लहसुन के सेवन से किडनी की सफाई अच्छी तरह हो जाती है और यह स्वस्थ रहती है।

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

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 पैन 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 चन्द 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 : न्यूटेक 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