आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023

प्रेषण :- कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

दैनिक समाचार–पत्र

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2364 • उदयपुर, सोमवार 14 जून, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## समाचार–जगत्
### सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

## ईको फ्रेंडली तरीके से फतह किया माउंट एवरेस्ट

जहां चाह–वहां राह। भारतीय युवा पर्वतारोही हर्षवर्धन जोशी ने इसे सच कर दिखाया। उन्होंने दुनियां की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट को ईको फ्रेंडली तरीके से फतह कर दिया। इस दौरान उन्होंने पर्यावरण के अनुकूल उपकरण व सामानों काप्रयोग कर पर्यावरण को बचाने का संदेश दिया।

वह अभी नवी मुंबई में रह रहे है। उनका परिवार राजस्थान में सीकर के फतेहपुर में रहता है। पिता योगेश जोशी और मां मंजू शर्मा है। करीब 10 साल पहले उन्हें पर्वतारोहण का शौक लगा था।

**इसलिए महत्त्वपूर्ण :**

- 10 टन कचरा साफ करने का 2019 में तय किया था लक्ष्य।
- 150 रूपए मिलते है शेरपाओं को एक किलो कचरा लाने पर।
- 17 से 28 लाख तक लेती है नेपाली एजेंसिया पर्वतारोहण के लिए।
- 300 पर्वतारोहियों की अब तक मौत।

**तीन सदस्यीय टीम के हिस्सा :**

24 वर्षीय हर्षवर्धन ने 23 मई को पर्वतारोहण पूरा किया। वह सातोरी एडवेंचर एवरेस्ट अभियान की तीन सदस्यीय टीम का हिस्सा थे, जिसमें नेपाली फुरते शेरपा और अनूप राय भी शामिल थे।

**एवरेस्ट के दो बेस कैंप :**

- दक्षिणी बेस कैंप नेपाल और उत्तरी तिब्बत की सीमा में स्थित।
- दक्षिणी बेस कैंप के लिए लंबे पैदल रास्ते का प्रयोग होता है।
- उत्तरी बेस कैंप तक सड़क, टूरिष्ट स्थल सा रहता नजारा।

**कोविड प्रोटोकॉल की पूरी पालना :**

पढ़ाई के दौरान टीम ने हीटिंग और अन्य उद्देश्यों के लिए पर्यावरण को दुष्प्रभाव पहुंचाने वाले डीजल समेत अन्य चीजों का प्रयोग नहीं किया। इसके लिए मोबाइल सोलर पैनल का प्रयोग किया। इस दौरानकोविड–19 के प्रोटोकॉल का पालन करने के कारण देरी हुई और कई बार तूफानों का सामना करना पड़ा। लेकिन हिम्मत नहीं हारी।

## मेरठ (उ.प्र.) और परभणी (महाराष्ट्र) में भी घर–घर भोजन सेवा

भोजन पैकेट बनाने में जुटी सेवाभावी साधक टीम

कोरोना संक्रमित परिवारों के सेवार्थ नारायण सेवा संस्थान के मुख्यालय पर शुरू हुई घर–घर भोजन सेवा की तर्ज संस्थान की शाखा मेरठ (यू.पी.) और परभणी (महाराष्ट्र) में भी निःशुल्क भोजन सेवा 25 अप्रैल से शुरू हुई है। शाखा परभणी की संयोजिका मंजु दर्डा के नेतृत्व में 1800 से अधिक पैकेट तथा मेरठ में मूलशंकर मेनारिया के सहयोग से 900 से ज्यादा भोजन पैकेट वितरित किए जा चुके है। अन्य शाखाओं में भी भोजन, राशन एवं दवाइयां आदि की निःशुल्क सेवा शुरू की जायेगी। यह सेवाएं कोरोना की दूसरी लहर की समाप्ति तक निरन्तर रहेगी पीड़ित मानवता को बचाना संस्थान का सर्वोपरि धर्म है।

## सेवा–जगत्
### सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

## नारायण गरीब परिवार राशन योजना के तहत्
### रावलामण्डी में 32 परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर, एवम दूसरी लहर कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर की शाखा रावलामण्डी द्वारा निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। जिसमें पूरे भारतवर्ष में 50000 परिवारों को राशन निःशुल्क जा रहा है। रावलामण्डी के अंतर्गत 32 गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया।

रावलामण्डी शाखा संयोजक श्री सुभाष जी प्रजापत ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मुख्य अतिथि महेन्द्र जी तरड, श्री नन्द राम जी प्रजापत, श्री डुगर राम जी ने संस्थान गतिविधियों का अवलोकन किया।

संस्थापक चैयरमेन कैलाश जी 'मानव' ने बताया कि संस्थान 36 वर्षों से दीन–दुःखियों की निःस्वार्थ सेवा कर रहा है। इस वर्ष कोरोना काल में संस्थान घर–घर भोजन सेवा, ऑक्सीजन सिलेंडर, एम्बुलेंस सेवा, कोरोना किट, निःशुल्क हाइड्रोलिक बेड भी उपलब्ध करवाने का संकल्प लिया। इस दौरान हजारों कोरोना संक्रमित को निःशुल्क सेवा उपलब्ध करवायी जा रही हैं।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान ने ऐसे जरूरतमंदों के लिए नारायण गरीब परिवारों तक राशन पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है।

इसी क्रम में उदयपुर शहर के विभिन्न आदिवासी क्षेत्र में शिविर लगाकर निःशुल्क राशन वितरण किया जा रहा है। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, 5 किलो चावल, 4 किलो दाल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर, 1 किलो नमक एवं आवश्यक मसाले दिए गए।

शिविर प्रभारी मुकेश कुमार जी शर्मा ने बताया कि मनिष जी प्रजापत, श्री रूपेश जी प्रजापत, श्री करण जी प्रजापत आदि पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

# दिव्यांगों को सक्षम, सशक्त और प्रोत्साहित करेगा राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन

–लेखक श्री प्रशान्त अग्रवाल नारायण सेवा संस्थान अध्यक्ष

कोविड–19 एक तूफान की तरह आया है और इसके कारण अचानक जो बदलाव हुए हैं, उन्होंने पूरी दुनिया को थोड़ा और आधुनिक बना दिया है। सिर्फ फार्मेसी ही नहीं, तकनीक, विज्ञान और अन्य क्षेत्रों के वैश्विक ढ़ांचे में भी बदलाव हुए हैं। इसमें सबसे ज्यादा आश्चर्य की बात यह है कि हम किस तरह इन बदलावों के साथ चल रहे हैं। पिछले कई वर्षों से स्वास्थ्य के इंफ्रास्ट्रक्चर को ऑनलाइन प्लेटफार्म पर लाने के जबरदस्त प्रयास चल रहे हैं और कोविड–19 के दुनिया भर में बढ़ते मामलों ने सभी अर्थव्यवस्थाओं को अपने स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करने के लिए मजबूर किया है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की ग्लोबल स्ट्रेटेजी ऑन डिजिटल हेल्थ 2020–2024 रिपोर्ट बताती है सब जगह, सब आयु वर्ग और सब के लिए स्वस्थ जीवन और जीवनशैली को प्रोत्साहित करना इसका मुख्य उद्देश्य है। 2019 में जारी यह रिपोर्ट कहती है कि सभी देशों में स्वास्थ्य सुविधाओं को आगे बढ़ाने और सहायता करने तथा सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल को प्राप्त करने में डिजिटल हेल्थ सहायक रहेगी।

यह स्वास्थ्य को बेहतर करने तथा बीमारियों को रोकने में भी सहायक रहेगी। इसी को देखते हुए रिपोर्ट में यह सुझाव दिया गया था कि इसकी संभावनाओं का पूरा इस्तेमाल करने के लिए राष्ट्रीय या क्षेत्रीय डिजिटल स्वास्थ्य प्रयास एक मजबूत रणनीति के तहत किये जाने चाहिए। इस रणनीति में वित्तीय, संगठनात्मक, मानवीय और तकनीकी संसाधनों का समावेश होना चाहिए।इस रणनीति पर विचार और काम करते हुए कई देशों ने डिजिटल स्वास्थ्य रणनीतियों को तेजी से लागू करना शुरू किया है। इसी तरह की एक रणनीति भारत सरकार ने विकसित की है जिसे राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन कहा गया है।

राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन का मुख्य उद्देश्य एक ऐसा मजबूत डाटाबेस तैयार करना है जिसमें समावेशी स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर को शामिल किया जाएगा। इसके जरिये ऐसे पहचान पत्र तैयार किए जाएंगे जिनसे देश के प्रत्येक व्यक्ति को बाधारहित स्वास्थ्य सेवाएं मिलती रहें। हालांकि स्वास्थ्य के इंफ्रास्ट्रक्चर को बेहतर बनाने के गम्भीर प्रयास किए गए हैं लेकिन दिव्यांगों को बाधारहित स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने में आज भी कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

दिव्यांगों के सामाजिक समावेशन के विचार को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन दिव्यांगों को इस तरह सक्षम, सशक्त और प्रोत्साहित करेगा कि वे अपनी मनचाही स्वास्थ्य सेवाएं मांग सकें और प्राप्त कर सकें। मिशन को इस तरह बनाया गया है कि यह सभी के लिए बिना भेदभाव का एक ही तरह का प्लेटफार्म उपलब्ध कराएगा और स्वास्थ्य पहचान पत्रों के जरिये सामाजिक समावेशन करेगा। इससे हर व्यक्ति और दिव्यांग का अलग ई–रेकॉर्ड तैयार हो सकेगा। अब बड़े संस्थानों ने अपनी बाहे खोल दी हैं और दिव्यांगों को अपने यहां काम दे रहे हैं क्योंकि अब ऐसे कई कौशल आधारित कार्यक्रम उपलब्ध हैं जो दिव्यांगों को काम के लिए तैयार कर देते हैं।

महत्वपूर्ण बात यह है कि उनके पास अपनी स्वास्थ्य रिपोर्ट रहेगी जिससे ये संस्थान अपने केडिडेट चुनते समय अपनी जरूरत के हिसाब से निर्णय कर सकेंगे। नारायण सेवा संस्थान वर्षों से इस तरह के सफल प्रयास कर रहा है जिससे इन दिव्यांगों को उसी तरह का वातावरण मिल सके जो मुख्य धारा के कैडिडेट्स को मिलता है। नारायण सेवा संस्थान इन दिव्यांगों को कौशल विकास का प्रशिक्षण देने से लेकर एक बेहतर जीवनशैली का अवसर देने तक का प्रयास कर रहा है। यहां इनकी क्षमताओं को बढ़ा कर उन्हें जीवन के हर क्षेत्र की चुनोतियाँ का सामना करने के लिए तैयार किया जा रहा है। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन में इन दिव्यांगों के ई–रेकॉर्ड होंगे जिससे सरकार को इन्हें दिए जाने वाले उपचार के बारे में भविष्य की योजनाएं बनाने में मदद मिलेगी और ये लोग मुख्य धारा के वातावरण के लिए तैयार हो सकेंगे। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन के लागू होने के बाद दिव्यांगों के लिए कई सकारात्मक पहल होती दिखेगी। इनमें किफायती जैविक उत्पाद और उपचार शामिल होंगे। इसके जरिए उन नई तकनीकों को भी बढावा मिलेगा जो दिव्यांगों के उपचार के लिए जरूरी सामान देश में ही तैयार हो सकेगा। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन पूरे स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र को साथ लाकर दिव्यांगों को सक्षम, सशक्त और प्रोत्साहित करेगा ताकि वे अपनी मनचाही स्वास्थ्य सेवा मांग और प्राप्त कर सकें। यह मिशन नए उभरते हुए उद्यमियों और स्टार्टअप्स या घरेलू व्यवसायों को दिव्यांगों के लिए उपयोगी किफायती और आसानी से उपलब्ध उत्पाद व स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के अवसर निश्चित रूप से प्रदान करेगा।

नारायण सेवा संस्थान सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना करता है और इसके उददेश्य का पूरी तरह समर्थन करता है, क्योंकि इससे ना सिर्फ पूरे स्वास्थ्य ढांचे को बदलने में मदद मिलेगी, बल्कि देश में स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने में पारदर्शिता भी आएगी।

## नारायण सेवा में मिले सेवा और प्यार

ख्यालीराम–बौद्धदेवा निवासी कनीगवा जिला बदायूँ (उ.प्र.) के खेतीहर साधारण परिवार का बेटा नरेशपाल (19) दोनों पॉव से लाचार था। करीब ढाई साल की उम्र में बुखार के दौरान लगे इंजेक्शन के बाद दोनों पाँव लगातार पतले होते चले गए। बिना सहारे के लिए उठना, बैठना और खड़ा रहना भी मुश्किल था। मथुरा में इलाज भी करवाया परन्तु हालत वही रही। नरेश ने बताया कि हरियाणा में उसके परिवार से सम्बद्ध व्यक्ति ने नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में पोलियो चिकित्सा की जानकारी दी जिसका इलाज भी यहीं हुआ था। नरेश के साथ आए उसके भाई अभय सिंह ने बताया कि ऑपरेशन हो चुका है। हम पूरी तरह संतुष्ट हैं। दुनियाभर में संस्थान का प्रचार होना चाहिए ताकि हम जैसे गरीब लोग भी इसका लाभ ले सकें। इसके संस्थापक पूज्य 'मानव सा.' के जुग–जुग जीने की प्रभु से कामना करते हैं।

## सम्पादकीय

आशा और हताशा दो भाव हैं जो व्यक्ति की सफलता व असफलता या सुख और दुःख का निर्धारण करते हैं। आज के वातावरण को हम देखें तो आशा, सफलता, सुख के बजाय व्यक्ति हताशा, असफलता व दुःख से त्रस्त है। हरेक व्यक्ति में सोचने की क्षमता होती ही है किन्तु मानव की कमजोरी है कि वह सबसे पहले नकारात्मक सोचता है। किसी को घर आने में देर हो जाये तो भी घर वालों की पहली सोच यही बनती है कि कहीं कोई दुर्घटना तो नहीं हो गई ? यही का यही भाव सब मामलों में उभरता है। वर्षों से हमारी सोच में हताशा ने घर कर लिया है, इसके कारण व्यक्ति प्रयास तो करता है पर जल्दी ही पस्त भी होने लगता है। आशा का संचरण कमजोर होने से निराशा का भाव जागृत होने लगता है तथा उसकी परिणिति हताशा में होती है। इसलिये सफल जीवन के लिए हताशा के किनारा करके आशा में ही जीना चाहिये।

### कुछ काव्यमय

**आशा जब बलवती हो,**
**तो हताशा कैसे आयेगी ?**
**हताशा आते ही**
**संकल्पों की मंजिल खो जायेगी।**
**इसलिये आशा में ही जीयें।**
**आशा का अमृत पीयें।**

**- वरदीचन्द राव,** अतिथि सम्पादक

# हादसे में गंवा दिए दोनों हाथ, गोल्ड समेत 150 से ज्यादा जीत चुके हैं पदक...

केरियर डेस्कत्न जिनके पास हौसला होता है कामयाबी उन लोगों के पास जरूर आती है। रोल मॉडल में आज हम आपको एक ऐसे खिलाड़ी की कहानी बता रहे हैं जिसने कई मुश्किलों का सामना किया लेकिन हार नहीं मानी। इस खिलाड़ी का नाम है पिन्टू गहलोत। गहलोत ने बताया कि हमारा जीवन अप्रत्याशित है, लेकिन उतार–चढ़ाव के बीच आगे बढ़ाना भी आवश्यक है। यही कारण है कि मैंने खुद को प्रेरित करने और सभी को प्रेरित करने के लिए हर संभव कोशिश की। पिन्टू ने पैरा स्पोर्ट्स तैराकी में 2016 में 2 स्वर्ण और 1 रजत और 1 कांस्य पदक और 2017 में 3 स्वर्ण और 1 रजत जीता है। आइए जानते हैं पिन्टू कैसे समाज के लिए रोल मॉडल बन गए।

**सड़क दुर्घटना में लगी चोट–**

36 वर्षीय पिंटू गहलोत के दोनों हाथ गंवा देने के बावजूद, उन्होंने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 150 से अधिक स्वर्ण पदक जीते हैं। तैराकी के शौकीन पिंटू को पहले बस–ट्रक दुर्घटना के कारण कंधे में चोट लगी। इसके बाद तैराक पैरा स्विमर पिंटू ने 2016 की राष्ट्रीय चौम्पियनशिप जीती।

**संघर्ष कर पाई कामयाबी–**

2019 में फिर से पिंटू के साथ एक दुर्घटना हुई, जिसमें पूल की सफाई करते समय झुलस गए। उपचार के दौरान, इलेक्ट्रोक्रेडेड हाथ को आधे में काटना पड़ा। यह वही हाथ था जिसने पिंटू के कई प्रतियोगिताओं को जीता था। लेकिन हार न मानते हुए, पिंटू खुद की समस्याओं से लड़ते हुए जीत हासिल करते रहे।

**खिलाड़ियों को किया तैयार–**

लॉकडाउन के बाद, उन्होंने एक बार फिर 20–22 मार्च को बैंगलोर में आयोजित पैरा स्विमिंग की नेशनल चौम्पियनशिप में कांस्य पदक जीतकर अपना सपना पूरा किया। इसी मंशा के साथ, पिछले कई सालों से गहलोत राजस्थान पैरा स्वींमिंग टीम के साथ कोच के रुप में जुड़े हुए हैं। उनके निर्देशन में इस दौरान खिलाड़ियों ने 150 से भी अधिक स्वर्ण पदकों पर कब्जा जमाया है।

**लोगों के लिए प्रेरणापिंटू गहलोत के जीवन के उतार–चढ़ाव को समझना इतना मुश्किल है और उससे ज्यादा जीना मुश्किल है। लेकिन पिंटू लोगों को प्रेरित करके आगे बढ़ रहे हैं, जिससे नारायण सेवा संस्थान न केवल खुश हैं बल्कि हमारी शुभकामनाएं भी उनके साथ हैं। साथ में, हम पिंटू गहलोत को वित्तीय सहायता के साथ अन्य सहायता प्रदान कर रहे हैं। – प्रशान्त अग्रवाल, अध्यक्ष**

## एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

पोस्ट ओफिस में एक नोमीनल रोल होता था। यह एक रजिस्टर था जिसमें पोस्ट मास्टर को आगामी 10 दिनों के कार्यों का विभाजन भरना पड़ता था। इससे पोस्ट ओफिस का कार्य अत्यन्त सुचारू रूप से चलता था। पोस्ट ओफिस का कोई भी काउन्टर खाली नहीं रह सकता था। यदि एक व्यक्ति ही होता तो भी उसे सभी काउन्टर संभालने पड़ते थे। छुट्टियां बहुत मुश्किल से मिलती थी। इतना कसा हुआ प्रशासन अन्य कार्यालयों में भी हो तो कुशलता बहुत बढ सकती है।

कैलाश ने पोस्ट ओफिस की कार्य पद्धति से बहुत कुछ सीखा। देश भर में आज भी कई स्थानों पर एकल पोस्ट ओफिस हैं, इन्हें सिर्फ एक व्यक्ति ही संचालित करता है, यदि यह व्यक्ति भी छुट्टी पर चला जाये तो डाक अधीक्षक उसकी छुट्टी मंजूर करने के साथ ही उसकी जगह किसी अन्य कर्मचारी की नियुक्ति करता है जिससे डाकखाना निर्बाध चलता रहे। कैलाश पहले से ही 3 व्यक्तियों का काम संभाल रहा था, मनी आर्डर, वीपीपी और रजिस्ट्री, तीनों काउन्टर उसी के पास थे। काम इतना अधिक हो जाता कि उसे रात को बारह–बारह बजे तक काम करना पड़ जाता, उपर से मुख्यालय को रोज का विवरण अलग से भेजना पड़ता था। सोमवार को दोहरी डाक होती इस कारण सुबह 4 बजे ही डाकखाने जाना पड़ता। पोस्ट ओफिस में रहते कैलाश को कड़ी मेहनत की आदत पड़ गई। विभाग ईमानदार था, इसका भी उसके जीवन पर प्रभाव पड़ा।

**अंश-34**

# कोरोना प्रभावितों को नि:शुल्क एम्बुलेन्स सेवा

संस्थान ने कोरोना की दूसरी वेव में कोरोना संक्रमित रोगियों, परिजनों अथवा बीमार लोगों के सेवार्थ नि:शुल्क एम्बुलेंस की सेवा दिनांक 18 अप्रैल से शुरू की। संस्थान की 8 एम्बुलेंस इस सेवा में 24 घण्टे जुटी हुई है। अभी तक हजारों बीमारों एवं कोरोना प्रभावितों की मदद पहुंचाई जा चुकी है। इस कोरोना संकल्प में यह सेवा बहुत ही उपयोगी सिद्ध हो रही है। लोगों की जाने बच रही है। अतः आपश्री सेवा में मदद करें।

# रोगों को पनपने की जगह न दें

रोजमर्रा के जीवन में काम आने वाले वस्तुओं को ज्यादा संभालकर इस्तेमाल करना भी तकलीफदायक हो सकता है। अगर आपके रसोईघर में लकड़ी का चम्मच हो, तो जैसे ही उसमें दरारे नजर आएं उसे तुरंत बदल दें। ठीक उसी प्रकार प्लास्टिक चॉपिंग बोर्ड में भी दरार नजर आए तो उसे भी बदल दें।

बर्तन साफ करने के कूचे का ज्यादा समय तक उपयोग न लें, क्योंकि अक्सर यह कूचा जल्दबाजी में ठीक से साफ नहीं होता है इसमें कीटाणु अपना घर बनाने लगते हैं। साल में एक बार तकिए को जरूर बदलें।

नहाने वक्त उपयोग में आने वाले लूफा को भी साल में दो बार जरूर बदलें और हो सके तो इसे नहाने के बाद बाथरूम में रखने के बजाय धूप में रखें, ताकि कीटाणु न पनपें अगर आप नियमित रूप से दौड़ लगाते है या किसी भी खेल को रोजाना खेलते है तो आपके लिए जानना है कि रनिंग शूज में उपयोग में आने वाला कुशन तीन महीने से ज्यादा काम नहीं करता है, तो किसी भी प्रकार की चोट से बचने के लिए इसे समय रहते बदल दें।

बिना धोए सब्जियों को नहीं पकाएं

जिस प्रकार से सब्जियों का उत्पादन हो रहा है उससे आप अवगत हैं बाजार से सब्जियों को लाने के बाद उन्हें अवश्य ही साफ पानी से धो लें। बल्कि यह प्रक्रिया कम से कम तीन से चार बार करें जिससे उन सब्जियों पर लगा हुआ रसायन हट जाएं। सब्जियों को पकाने के बाद हानिकारक रसायन हट जाता है इस बात पर यकीन नहीं करें बल्कि कच्ची सब्जियों को बराबर धोएं जिससे वे खाने योग्य हो सकें। कई बार जल्दी में यह सोचने में आता है कि जब सब्जी पक जाएगी तो यह रसायन हट जाएगा इस प्रकार की सोच गलत है।

## अनुभव अमृतम्

**लम्हों ने खता की,**
**सदियों ने सजा पाई।**

डॉ. साहब के साथ प्रेम बढ़ता गया। वाह! तेरी रजा में मजा है। अनित्य है, क्षणभंगुर है, ये शरीर, ये देह, देवालय, नित्य का दर्शन करना। जिसमें रस आ जावे और भगवान की कृपा से एक दिन गिरधारी कुमावत, कुमावत प्रिन्टर्स इंजीनियर साहब माईनिंग इंजीनियरिंग कर रहे थे। उनके साथ तारा देवी जी वो भी इंजीनियरिंग कर रही थी। उनसे परिचय हुआ। आदरणीय गोपीलाल जी एरण साहब के यहाँ बैठे हुए थे। प्रेम हुआ, स्नेह हुआ, उन्होंने कहा– हम दोनों विवाह करना चाहते हैं। हमारे दोनों के परिवार वाले हाँ नहीं भर रहे हैं। राजी नहीं हैं। आर्य समाज सेक्टर नम्बर– चार में इनका विवाह करवाया गया। कन्यादान में, मैं और कमला जी बैठे। गिरधारी जी से दोस्ती बढ़ गयी। वो भी साथ देने लगे। उनका भाई श्याम जी कुमावत उनके सम्पर्क से आदरणीय मनोरमा जी गायत्री भक्त, डॉ. एन.एस. कोठारी साहब मेडिकल कॉलेज के डॉ. साहब, नलवाया साहब, ओम जी आर्य साहब, झूंझुनु वाले माताजी, किशन जी जोशी साहब 20–25 महानुभाव हो गये– महाराज। ओहो! मिलकर के जा रहे हैं कपडे, इकट्टे करना, ऊँटगाड़ी में जाना चाहता हूँ आप चले जाओ। ये माईक ले लो। 400 रुपये माईक का किराया दे देंगे। भगवान लायेगा अपनी तनख्वाह, वेतन में से कोई रसीद बुक नहीं। डोनेशन कैसे आता है? मालूम नहीं, जो भी आ जाता– लग जाता। डोनेशन तो आता ही नहीं था–उन दिनों में। ना डोनेशन कैसे किया जाता है यह भावना थी। अपने वेतन का लगा देते। कोई अपने आप दे देता। कोई कहता मैं दाल लाऊंगा। वितरण के लिए लाओ भाई, और जब सिंहावलोकन करते हैं। भूतकाल की कभी–कभी याद आ जाती थी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 161 (कैलाश 'मानव')


अब तक 57,544 भोजन थाली वितरित।

भोजन थाली के लिए सहयोग करें।
कोरोना संक्रमितों एवं परिवारों के लिए

| 25 पैकेट | 50 पैकेट | 100 पैकेट | 250 पैकेट | 500 पैकेट |
|---|---|---|---|---|
| ₹ 2,000 | ₹ 4,000 | ₹ 8,000 | ₹ 20,000 | ₹ 40,000 |

अब तक 2611 मेडिसिन किट वितरित।

कोविड–19 मेडिसिन किट के लिए सहयोग करें
कोरोना संक्रमित रोगियों के सेवार्थ

| 1 किट | 5 किट | 10 किट | 25 किट | 50 किट |
|---|---|---|---|---|
| ₹ 500 | ₹ 2500 | ₹ 5000 | ₹ 12500 | ₹ 25000 |

अब तक 30,395 गरीब परिवारों के घरों तक पहुंचाया राशन

कोरोना प्रभावित गरीब, मजदूर एवं बेरोजगार परिवारों को दें राशन का सहयोग

| 1 परिवार गोद लें 1 माह के लिए | 3 परिवार गोद लें 1 माह के लिए | 5 परिवार गोद लें 1 माह के लिए | 10 परिवार गोद लें 1 माह के लिए | 25 परिवार गोद लें 1 माह के लिए |
|---|---|---|---|---|
| ₹ 2,000 | ₹ 6,000 | ₹ 10,000 | ₹ 20,000 | ₹ 50,000 |

संस्थान को paytm एवं UPI के माध्यम से दान देने हेतु इस QR Code को स्केन करे अथवा अपने पेमेंट एप में UPI UPI narayanseva@sbi डालकर आसानी से सेवा भेजे।



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 अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
f : kailashmanav

मन के जीते जीत सदा ( दैनिक समाचार-पत्र ) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर ( राज. ) 313002
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