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-2561 • उदयपुर, बुधवार 29 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

## फिर जुड़ेंगे... बिखरे सपने

अनिल की जिंदगी में सबकुछ ठीक चल रहा था कि एक हादसे ने उसके सारे सपने बिखेर दिए। वह निर्माण कार्यो पर बेलदारी करके अपने वृद्ध पिता को परिवार पालन में मदद करता था। कभी–कभी कुदरत किसी के साथ ऐसा कर जाती है कि व्यक्ति टूट जाता है।

राजगढ़ (मध्यप्रदेश) निवासी किसान शिवनारायण वर्मा के पुत्र अनिल (23) के साथ ऐसा ही हुआ। एक साल पहले तक वह मजदूरी करते हुए जल्दी ही अपना घर–संसार बसाने का सपना देख रहा था। एक दिन अपने कार्यस्थल पर काम करते हुए अचानक करंट लगा और वो बेसुध होकर गिर पड़ा वहां मौजूद लोग व उनका भाई तत्काल निकटवर्ती जावरा के सिविल हॉस्पीटल लेकर पहुंचे। प्राथमिक उपचार के बाद हादसे की गंभीरता को देखते हुए उन्हें भोपाल के बड़े अस्पताल के लिए रैफर किया गया। जहां करीब दो महीने तक इलाज चला लेकिन दोनों हाथ और एक पैर को काटकर ही जिंदगी को बचाया जा सका।

यह स्थिति अनिल व उसके परिवार के लिए अत्यंत दुःखदायी थी। आत्मनिर्भर अनिल अब दूसरों के सहारे था। आंखों से हरदम आंसू टपकते थे। भविष्य अंधकार में था। इलाज के बाद घर लौटने पर पिता और माँ नवरंग बाई कितना ही दिलासा देते किंतु अनिल की आंखे शून्य में ही खोई रहती थी। करीब 10–11 महीने बाद वर्मा परिवार के किसी परिचित ने अनिल को कृत्रिम हाथ–पैर लगवाने की सलाह दी।

किंतु गरीबी आड़े आ रही थी। उसी व्यक्ति ने एक दिन फिर उसे अपनी बात याद दिलाते हुए उदयपुर के नारायण सेवा संस्थान जाने के लिए कहा। जहां निःशुल्क आधुनिक तकनीक पर आधारित कृत्रिम अंग लगाए जाते हैं। अनिल अपने पिता के साथ 30 सितंबर को उदयपुर आए जहां करीब एक सप्ताह के आवास के दौरान उनके कृत्रिम अंग लगाए गए। जिनके सहारे अब वे उठते–बैठते और धीरे–धीरे चलते भी हैं। अनिल ने संस्थान से लौटते हुए कहा कि 'वह अपने बिखरे हुए सपनों को फिर से जोड़ने की कोशिश तो करेगा ही बुजुर्ग मां–बाप का सहारा भी बनेगा।

## गंगाखेड (महाराष्ट्र) में दिव्यांग जांच ऑपरेशन चयन तथा 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 कम सतत कर रहा है। ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर 12 दिसम्बर 2021 को पूजा मंगल कार्यालय गंगाखेड में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्त्ता नारायण सेवा संस्थान शाखा परभणी एवं भोलाराम जी कांकरिया बहुउद्देशीय चेरीटीबल ट्रस्ट गंगाखेड द्वारा शिविर में 216 का रजिट्रेशन, दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग माप 50, केलीपर माप 50, ऑपरेशन चयन 38 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमती ऑचल जी गोयल (जिला कलक्टर महोदया परभणी), अध्यक्षता श्री सुधीर जी गोयल (उपखण्ड अधिकारी परभणी), विशिष्ट अतिथि डॉ. हेमंत जी मुंडे (डॉक्टर), श्री रूचित जी सुराणा (समाजसेविका), श्रीमति वसुंधरा जी बोरगावकर (पुलिस इस्पेक्टर महोदया), श्री गोविंद जी येरमें (तहसीलदार गंगाखेड),श्री ब्रिजगोपाल जी तोषनीवाल (महाराष्ट्र प्रदेश माहेश्वरी समाज संगठन), शिविर संयोजिका श्रीमति मंजू जी दर्डा (नारायण सेवा संस्थान शाखा परभणी, डॉ. माहेश्वरी जी (जाँच चयन), श्री नाथुसिंह जी, श्री लोकेन्द्र जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री हरिप्रसाद जी लड्डा (शिविर प्रभारी), श्री भरत जी भट्ट (सहायक) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

आत्मीय स्नेह मिलन
एवं
भामाशाह सम्मान समारोह
स्थान व समय
रविवार 9 जनवरी 2022 प्रातः 11.00 बजे से

सुजाबाद भवन, नई सड़क, ग्वालियर (म.प्र.) 7412060406

जैन मंदिर, जैनधर्मशाला, 56/62 चाहचन्द, जीरो रोड, अजंता सिनेमा के पास, प्रयागराज, यूपी 9351230393

रविवार 8 जनवरी 2022 प्रातः 5.00 बजे से

मेघराज भवन, नियर संतोषी माता मंदिर, इसामिया बाजार, कोठी, हैदराबाद, 9573938038

इस सम्मान समारोह में सभी दानवीर, भामाशाह सादर आमंत्रित है।

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन एवं कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर
रविवार 9 जनवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से
स्थान

मुम्बई माता बाल संयोजन संस्था, महात्मा गांधी, विद्यालय के सामने, वाडा रोड, राजगुरु नगर, पूणे, महाराष्ट्र

समर्पण, अशोक विहार कॉलोनी, फेज-1, पहाड़िया, वाराणसी, उत्तरप्रदेश

पारस मंगल कार्यालय, पारस नगर, शेदूर्णी जलगांव, महाराष्ट्र

साय साक्षी संघ, एल.आई.जी. 9/3, प्रथम तल स्टेप फेस, 4, के.पी.एच.बी. कॉलोनी, लेदा काम्पलेक्स के पास, कुकटपल्ली, तेलगांना, आन्ध्रप्रदेश

इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

## प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

नारायण सेवा ईश्वरीय झोली फैलाती है। इसलिये बार–बार कहती है –

मर जाऊँ मांगू नहीं,
अपने तन के काज।
परहित कारण मांगता,
मोहि ना आवे लाज।।

जो कहती है, किसके लिये कहती है। यदि आपको रोटी की तकलीफ हो। आप हमें फोन कर दीजिये, मेसेज कर दीजिये, लेकिन अपने उस निष्ठुर बेटे के लिये आँखों में आँसू मत बहाईये। आपके आँसू बहुत कीमती है।

आपके आँसू मोती जैसे है– मैया। आपके आँसू कोहिनूर हीरे है। उस बेटे को माफ कर दीजिये। उस बेटे के लिये प्रभु से प्रार्थना कीजिये–प्रभु इसको स्वस्थ रखना। प्रभु इसको सुखी रखना। प्रभु मेरे पोते–पोती ठीक रहे। प्रभु मेरे पड़ोस के बच्चे ठीक रहे। प्रभु मेरे नगर के बच्चे ठीक रहे।

पूरे विश्व के बच्चे ठीक रहे। आप अपना मन, अपनी दुनिया कहीं और बसा लेना। आपकी दुनिया के, आपकी सहेलियों को बुलाकर हनुमान चालिसा करना। सुन्दरकाण्ड का पाठ करना। प्रति सण्डे को एक घण्टा सत्संग करना। आपका जीवन अच्छा हो जायेगा।

## लुधियाना (पंजाब) में दिव्यांग जांच ऑपरेशन चयन तथा 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।

ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर 12 दिसम्बर 2021 को नारायण सेवा संस्थान की शाखा लुधियाना द्वारा में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्त्ता नारायण सेवा संस्थान उदयपुर द्वारा शिविर में 59 का रजिट्रेशन दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग वितरण 46, कैलीपर्स वितरण 13 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री राजेन्द्र जी शर्मा (समाजसेवी), अध्यक्षता श्री बलविन्द्र सिंह जी (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि श्री डी.एल.गोयल सा., श्री रोहित जी शर्मा, श्री नवल जी शर्मा (समाजसेवी), शिविर टीम श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री मधुसुदन जी (आश्रम प्रभारी लुधियाना), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव (सहायक), श्री भवरसिंह जी (टेक्नीशयन), श्री प्रवीण जी (विडियोग्राफर), श्री गोविन्द सिंह जी (टेक्नीशयन) ने भी सेवायें दी।

## सम्पादकीय

प्रकाश पराधीनता से मुक्ति का सहज उपाय है। प्रकाश को अनुभवियों ने अनेक अर्थों में उपयोग किया है। लेकिन प्रकाश का एक ही संदर्भ है और वह है सकारात्मकता। चाहे अंधकार को विलीन करता प्रकाश हो, अज्ञान को लीलता ज्ञान का प्रकाश हो, चाहे अनीति पर विजय प्राप्त करता नीति का प्रकाश हो, सब सकारात्मक ही है। प्रकाश उस माध्यम का प्रतीक है जिसकी उपस्थिति में नकारात्मकता, अंधकार और अज्ञान भाग खड़े होते हैं। प्रकाश के आते ही अनपेक्षित तत्व स्वयं विदा हो जाते हैं। हमें अंधकार से लड़ना नहीं वरन् प्रकाश का आह्वान करना है। प्रकाश की स्तुति सदा से होती रही है चाहे वह सूर्य की हो, अग्नि की हो या दीपक की। सारी सृष्टि का अस्तित्व प्रकाश के किसी न किसी रूप पर ही आश्रित है तो मनुष्य तो उस सृष्टि का एक बिन्दुमात्र है। उसे भी तो प्रकाश की परम आवश्यकता है। प्रकाश बाहरी भी अच्छा है तो भीतरी प्रकाश प्रकट हो जाये तो क्या बात है।

## कुछ काव्यमय

है प्रकाश यदि बोध का,
तमस कहाँ टिक पाय।
सूरज उगता ज्ञान का,
नासमझी भग जाय॥
करें उजाला प्रेम का,
घृणा नष्ट हो जाय।
सुखमय यह संसार हो,
प्रीत यहाँ सरसाय॥
हो प्रकाशित हृदय तो,
बहे प्रेम रसधार।
कौन पराया फिर यहाँ,
अपना सब संसार॥
मन यदि रोशन हो सके,
मिटते राग विराग।
नजर उजाला ही रहे,
छुप जाये सब दाग॥
बाँट उजाला जगत में,
यह परमात्म प्रसाद।
भाईचारा बढ़ चले,
मिट कर सभी फसाद॥

- बदीचन्द 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 जरूर 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

# नेक कार्य करना है

पकड़ने के लिए दौड़ पड़े–सब पीछे! कसूर! कसूर क्या है? उसका! पकड़ो–पकड़ो की आवाज के आगे दौड़ रहा था। मटमैले कपड़े में लिपटा– "झर्झर शरीर"। आखिर उसे पकड़ ही लिया पीछे दोड़ रहे दो–चार व्यक्तियों के मजबूत बाजुओं ने एक ने तो उसे थप्पड़ भी रसीद कर दिया। वो रोने लगा। चिल्लाया, मुझे मत मारो। रास्ते जा रहे एक भल–मानुस ने बीच बचाव किया–पूछा आक्रोशित व्यक्तियों को, एक बोला–इसने चुराया है। क्या चुराया है? राहगीर बोला.... गुस्साया दल नहीं बता रहा था कि "चुराया क्या है"? बार–बार पूछने पर उस चोर ने ही बोला–बोलते क्यों नहीं? बताते क्यों नहीं? मैंने चुराया क्या है? असभ्य बनकर मेरे पीछे दौड़ पड़े वो भी लेने को एक रोटी भला मानुस बोला– "रोटी? हाँ–हाँ रोटी रोटी पापी पेट के लिए चुरायी मैंने रोटी जब ये उसके कुत्ते को प्यार से डाल रहे थे–रोटी तब मेरी भूख ने ईर्ष्या की– कुत्ते से भूख रोक नहीं पायी – मेरी नियत को और चुरा ली "बेचारे कुत्ते से रोटी"। राहगीर उन व्यक्तियों को धिक्कारता हुआ चला गया। वे व्यक्ति भी क्षमा मांगने के बजाय गुर्राते हुए चल पड़े वो गरीब बेचारा सड़क पर बैठ गया। रोने के लिए। आज के सभ्य समाज में इंसान, इंसान का कुत्ते से भी कम एक बार पाँच असमर्थ और दिव्यांग लोग एक स्थान पर इकट्ठे हुए और कहने लगे–"यदि भगवान ने हमें समर्थ बनाया होता तो हम लोगों का बड़ा परमार्थ करते" अंधे ने कहा–"यदि मेरी आँखें होती तो जहाँ कहीं गलत देखता तो उसे सुधारने में लग जाता।" कुछ ऐसी ही बातें लँगड़े ने भी कही। लँगड़े ने कहा–"यदि मेरे पैर होते तो दौड़–दौड़कर लोगों की भलाई करता।" निर्बल व्यक्ति बोला–"यदि मुझ में बल होता तो मैं अत्याचारियों को मार–मारकर ठीक कर देता।" निर्धन ने

कहा–"यदि मैं धनी होता तो दीन–दुःखियों के लिए अपना सब कुछ लुटा देता।" वरुण देव उन सबकी बातें सुन रहे थे। उनकी सेवा–भावनाओं को परखने के लिए उन्होंने अपना आशीर्वाद उनको देकर सबकी इच्छाएँ पूर्ण कर दी परंतु परिस्थिति के बदलते ही उन सबके विचार भी बदल गए। अंधे को आँखें मिलते ही वह सुंदर वस्तुएँ देखने में लग गया एवं लोक–सुधार की बात को भूल गया। लँगड़ा भी लोगों की भलाई करने की बात को भूलकर सैर–सपाटे के लिए निकल पड़ा। निर्धन धनी बनते ही भौतिक सुविधा–साधन जुटाने में लग गया और दान इत्यादि की बात को भुला बैठा। निर्बल ने बलवान होने के बाद दूसरों को आतंकित करना प्रारंभ कर दिया। मूर्ख ने विद्वान बनकर दूसरों को मूर्ख बनाना प्रारंभ कर दिया। बहुत दिनों बाद जब वरुण देव उनकी भावनाओं को परखने लौटे तो देखा कि वे सब अपनी–अपनी स्वार्थसिद्धि में लगे हैं एवं पुण्य–परमार्थ की बात को भुला बैठे हैं। वरुण देव ने खिन्न होकर अपने वरदान वापस ले लिए। वे सब फिर पहले जैसे हो गए। अब उन्हें अपनी पुरानी प्रतिज्ञाएँ याद आईं। अब वे पछताने लगे। हमें भी अपने संबंध में विचार करना चाहिए कि हम भगवान की दी हुई सिद्धियों का सदुपयोग कर रहे हैं या नहीं। दुरुपयोग करने पर एक दिन हमसे ये छिन भी सकती हैं। आकलन करें तो क्या होगा ? हम आप से ही पूछ रहे हैं आखिर कसूर क्या था ?– सिर्फ भूख और कुत्ते से चुरायी रोटी हम में वो "मानवीयता" होनी चाहिए – अगर किसी दीन–दुःखी को आवश्यकता है सहारे की और हम उसे देवें सहयोग तो तो इस धरती पर जीवन जीने का आयेगा मजा वरना हम भी उसी भीड़ के हिस्से हो जायेंगे जो मरकर भी अपने नाम की तरंगे नहीं छोड़ जाते।

आवश्यकता से अधिक यदि प्रभु ने हमें दिया तो निश्चित वो ईश्वर आपके माध्यम से गरीबों, असहायों विकलांगों के लिए नेक कार्य करवाना चाहता है–यदि ऐसा न हो तो हम भी तो उस गरीब व्यक्ति की तरह हो सकते थे। हमारे पूर्व जन्म का पुण्य हमें –नेक व धन – धान्य पूर्ण बना रहा है। हमारा कुछ धन नेकी में डालें, ताकि व्यक्ति समाज व देश –विकास की ओर बढ़े।

–कैलाश 'मानव'

# दूसरों का सुख

**परमारथ हरि रूप है,**
**करो सदा मन लाय।**
**पर उपकारी जीव जो,**
**सबसे मिलते धाय।। कबीर**

किसी शहर में एक प्रसिद्ध बनारसी विद्वान आए, जो हस्तरेखा ज्ञान के निष्णात ज्ञाता थे। उनके आने की सूचना जब नगर में फैली तो कई

लोग उनसे अपने भाग्य के बारे में पूछने गए। उस शहर का एक व्यक्ति पंडित के पास पहुँचा। उसने पंडित को पाँच सौ रुपये दिए और अपना हाथ दिखाते हुए पूछा – पंडित जी, मेरी मृत्यु कब होगी? इस पर पंडित जी हाथ देखकर बोले–जितनी आयु आपके पिता की होगी, उतनी ही आयु आपकी होगी। जिन परिस्थितियों में आपके पिता की मृत्यु होगी, उन्हीं परिस्थितियों में आपकी मृत्यु भी होगी तथा जिस स्थान पर आपके पिता की मृत्यु होगी, उसी स्थान पर आपकी मृत्यु होगी। वह व्यक्ति पंडित जी की बात सुनकर आश्चर्य में पड़ गया। उसे कुछ विचार आया और वह तत्काल उसी क्षण पण्डित जी को हाथ जोड़ते हुए खड़ा हुआ और सीधे वृद्धाश्रम पहुँचा। वहाँ से बड़े ही आदर–भाव के साथ अपने पिताजी को घर ले आया। आज व्यक्ति स्वयं के सुख के लिए परिवार का सुख चाहता है, जो उसकी संकीर्णतम विचारधारा को दर्शाता है। वह परसुख में भी स्वसुख पहले देखता है, परन्तु यह मानवता नहीं है। मानवता तो, दूसरों के सुख के पश्चात् अपना सुख है।

— सेवक प्रशान्त भैया

# एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

शिविर अत्यन्त सफल रहा। सभी लोग वापस उदयपुर आ गये और दैनन्दिन कार्यों में व्यस्त हो गये। कैलाश का ब्रह्माण्ड में बहुत विश्वास बढ़ता जा रहा था, उसका मानना था कि ब्रह्माण्ड से कोई भी चीज मांगो, वह अवश्य मिलेगी। तभी एक दिन गौहाटी से उस व्यक्ति का फोन आया जिसके यहां उसने भोजन किया था। वह फोन पर बुरी तरह रो रहा था और अपनी बात भी ढंग से बता नहीं पा रहा था। कैलाश ने उसे ढांढ़स बंधाया और शांत फिर उसकी बात सुनी।

असम में आतंकवादी घटनाएं आये दिन होती रहती थी। आतंकवादी फिरौती वसूलने के लिये बच्चों का अपहरण कर लेते और अच्छी खासी रकम वसूलते थे। कैलाश का दिन दो बच्चियों से अपनत्व हो गया था, आतंकवादियों ने इन दोनों का अपहरण कर लिया था। फोन पर उस व्यक्ति ने यह सारी बात बताते हुए कहा कि आतंकवादी फिरौती इतनी ज्यादा मांग रहे हैं कि उसके लिये देना असंभव है। कैलाश की आंखों के सामने उन दोनों बच्चियों के अबोध चेहरे उभर आये, जिन बच्चियों को उसने हंसते–खेलते देखा था, ऐसा लगा जैसे वे दोनों का स्वर उनसे याचना कर रही हैं –बचाओ ! बचाओ !

कैलाश की आंखें नम हो उठी, उसके बस में होता तो वह तुरन्त रकम का इन्तजाम कर गौहाटी भेजा देता मगर वह भी लाचार था। उसने यह बात फोन पर बताई तो उस व्यक्ति ने यही कहा कि– आपका ब्रह्माण्ड में बहुत विश्वास है, आप ब्रह्माण्ड से प्रार्थना करें की मेरी दोनों पोतियां सकुशल घर लौट आयें। फिरौती के पैसे उसके पास थे नहीं, पुलिस के पास जाओ तो बच्चियों की जान को खतरा था, इसलिये दुआएं ही एकमात्र रास्ता था।

कैलाश ने भी बच्चियों के सकुशल लौटने हेतु समाधिस्थ हो ब्रह्माण्ड से प्रार्थना की। गौहाटी में उस परिवार का एक एक दिन रोते रोते गुजर रहा था। आतंकवादियों की धमकी के फोन बराबर आते रहे, वह यही कहता रहा कि उसके पास पैसा होता तो कभी का अपनी बच्चियों को छुड़ा चुका होता। 15 दिन इसी तरह कठिनाइयों में निकले। 16 वें दिन, जब आतंकवादियों का लग गया कि उन्होंने गलत अपहरण कर लिया है, बच्चियों के घरवालों की हैसियत उतनी नहीं है, जितनी वे समझ रहे थे उन्होंने बच्चियों को छोड़ दिया। कैलाश को जब यह समाचार मिला तो उसे अपनी बात पर और विश्वास हो गया।

अंग - 194

# लौकी खाने के फायदे ही फायदे

**वजन कम करने में मददगार**

लौकी ज्यादा तेजी से वजन कम करती है। आप चाहें तो लौकी का जूस नियमित रूप से पी सकते हैं। इसके अलावा आप चाहें तो इसे उबालकर, नमक डालकर भी इस्तेमाल में ला सकते हैं.?



**नेचुरल ग्लो के लिए**

लौकी में नेचुरल वॉटर होता है. ऐसे में इसके नियमित इस्तेमाल से प्राकृतिक रूप से चेहरे की रंगत निखरती है. आप चाहें तो इसके जूस का सेवन कर सकते हैं या फिर उसकी कुछ मात्रा हथेली में लेकर चेहरे पर मसाज कर सकते हैं। इसके अलावा लौकी की एक स्लाइस को काटकर चेहरे पर मसाज करने से भी चेहरे पर निखार आता है।

**मधुमेह रोगियों के लिए**

मधुमेह के रोगियों के लिए लौकी किसी वरदान से कम नहीं है। प्रतिदिन सुबह उठकर खाली पेट लौकी का जूस पीना मधुमेह के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

**पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने के लिए**

अगर आपको पाचन क्रिया से जुड़ी कोई समस्या है तो लौकी का जूस आपके लिए बेहतरीन उपाय है। लौकी का जूस काफी हल्का होता है और इसमें कई ऐसे तत्व होते हैं जो कब्ज और गैस की समस्या में राहत देने का काम करते हैं।

**पोषक तत्वों से भरपूर**

लौकी में कई तरह के प्रोटीन, विटामिन और लवण पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम पोटेशियम और जिंक पाया जाता है। ये पोषक तत्व शरीर की कई आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं और शरीर को बीमारियों से सुरक्षित भी रखते हैं।

**कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने के लिए**

लौकी का इस्तेमाल करना दिल के लिए बेहद फायदेमंद होता है. इसके इस्तेमाल से हानिकारक कोलेस्ट्रॉल कम हो जाता है। सब जानते हैं कि. कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होने से दिल से जुड़ी कई बीमारियों के होने का खतरा

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






## अनुभव अमृतम्

अरे! ये तो बोलने में भी दुखी है, और बोलने में भी तकलीफ है। बड़ी मुश्किल से आये :- दस दस किलो मीटर दूर से आये।

सेवा री गाड़ी में भाया,
बलद बणी ने जूतो रे।।

परम पूज्य घासीराम जी भाई साहब ने जो स्वर्ग से हमें आशीर्वाद दे रहे हैं। उन्होंने उस लाइन में लिख दिया था कि-

निंदा कोई करे फालतू, रखो हाथ में जूतो रे.

अरे! जूता की क्या बात करते हो? ये कहाँ से लिया है? निंदा करे तो मेरा क्या ले लेगा? आलोचना करे तो करे। प्रशंसा करे तो करे। बहुत जल्दी इसको हृदय में लाना पड़ेगा।

नदिया न पीये कभी अपना जल।
वृक्ष ना खाए कभी अपना फल।।
अपने तन का, मन का, धन का।
करे जो दूजे को दान रे ।
वो सच्चा इंसान है,
इस धरती का भगवान है।।

राग रहित। तो पालियाखेड़ा ने हमें सेवा का अवसर दिया। झाड़ोल तहसील में पालियाखेड़ा उदयपुर जिले में वनवासी में आदिवासी में नर नारायण ने मफत काका का भेजा हुआ सोयाबीन तेल, उनके द्वारा ही भेजी हुई शक्कर और जवाबी पोस्ट कार्ड लिख कर के जिनके 300 बोरी गेहुँ इक्कट्ठा हुआ था। उसमें परम पूज्य रामेश्वर लाल जी अग्रवाल साहब जो स्वर्ग से आशीर्वाद दे रहे हैं।

मासा जी साहब, उनके द्वारा भेजी हुई 5 बोरी गेहूँ, गिरधारी भाई कुमावत साहब का त्याग, राधेश्याम भाई साहब की कृपा जिनमें नारायण रोटी ले जाते थे। गाँव-गाँव में उनकी प्रेरणा शांति कुंज हरिद्वार का एक रुपया रोज का दान प्रेरणा कभी पढ़ा था। बिहार के एक गाँव में एक माता हाथ की चक्की (घटी) से अनाज पीस कर अपना गुजारा करती थी। बहुत मेहनत करती थी। लोगों के घर पर झाड़ू पोंछे लगाती थी लेकिन जो मिलता था उसका दसवां भाग एक गुल्लक में डाल देती थी। मेरे गाँव में कुआं नहीं है। मेरे गाँव में कभी कोई कुआं बनाएगा। मैं पैसा इक्कठा करूं। बीमार हुई गाँव के सरपंच को बुलाकर के कहा- मेरी मृत्यु हो जाए तो इस मटके को फोड़ देना। वर्षों से मैं कुछ डाल रही हूँ। एक कुआ खुदवा देना गाँव में। कम पड़े तो आप लगा देना- मैं तो मृत्यु के ग्रास में समा जाऊँगी, परन्तु उस कुएं से जो मीठा पानी निकलेगा वो मेरे गाँव के लोगों की प्यास को बुझाएगा। माँ चली गई। मटके में से बहुत सारे पैसे निकले। गाँव के लोगों ने अपने पैसे भी मिलाए। एक कुआ खोदा, उसका एक बोर्ड लगा "पीसन हारी का कुँआ" क्या नाम चाहिए।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 321 (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, लियों का गुडा, उदयपुर
सम्पादक: लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. 82 7860 7811, 9 11939 8965 • ई-मेल: mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. . RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. . RJ/UD/29-154/2021-2023