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-2693 • उदयपुर, मंगलवार 10 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

झांसी (उत्तरप्रदेश) में नारायण सेवा

नारायण सेवा संस्थान का ध्येय है कि दिव्यांग भी दौड़ेगा–अपनी लाठी छोड़ेगा। इस क्रम में संस्थान की शाखाओं व दानदाताओं के सहयोग से दिव्यांग जाँच, उनका ऑपरेशन के लिये चयन तथा कृत्रिम अंगों का माप लेना व अंग लगाने का कार्य गति पर है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 24 अप्रेल 2022 को महाराजा अग्रसेन इन्टर कॉलेज झांसी, (उत्तरप्रदेश) में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान् संजीव जी बुधोलिया, श्री रामकथा आयोजन समिति झांसी रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 51, कृत्रिम अंग वितरण 32, कैलीपर वितरण 26 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् अनुराग जी शर्मा (सांसद, झांसी), अध्यक्षता श्रीमान् पवन गौतम जी (अध्यक्ष, जिला पंचायत झांसी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् रामतीर्थ जी सिंहल (महापौर नगर निगम, झांसी), श्रीमान् संजीव जी बुधोलिया (श्री रामकृपा सेवा समिति अध्यक्ष), श्रीमान् विद्या प्रकाश जी दुबे (सभासद वार्ड न. 14 झांसी), श्रीमान् लक्ष्मीकांत जी (प्रधानाचार्य) रहे। नेहा जी अग्निहोत्री (पी.एन.डो), श्री भंवरसिंह जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में मुकेश जी शर्मा , श्री देवीलाल जी मीणा, श्री हरीश सिंह जी रावत, श्री कपिल जी व्यास (सहायक), श्री अनिल जी पालीपाल (फोटोग्राफर) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

सिमलीगुड़ा (उड़ीसा) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 12 अप्रेल 2022 को कल्याण मण्डपम सिमलीगुड़ा, जिला कोराटपुर (उड़ीसा) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता लॉयन्स क्लब सिमलीगुड़ा, उड़ीसा रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 80, कृत्रिम अंग वितरण 59, कैलिपर वितरण 21 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् राजेन्द्र कुमार जी पात्रों (अध्यक्ष नगर पालिका, सिमलीगुड़ा), अध्यक्षता श्रीमान् आनंद जी पाटवानिया (अध्यक्ष लॉयन्स क्लब, सिमलीगुड़ा), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् मनोज कुमार जी पात्रों (कोषाध्यक्ष लॉयन्स क्लब, सिमलीगुड़ा), श्रीमान् आनन्द जी सेनापति (उपाध्यक्ष लॉयन्स क्लब, सिमलीगुड़ा), श्रीमती सुमन्या जी (प्रोजेक्ट मेनेजर चिल्ड ऑफिसर, सिमलीगुड़ा) रहे।

डॉ. रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री नाथू सिंह जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (सह–प्रभारी), श्री बहादुरसिंह जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल नि:शुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक 15 मई, 2022

▪ कैथल, हरियाणा

▪ गुरुद्वारा श्री जन्डसर साहिब बहादुरद्वार बरेटा, तह. बुडलाड़ा, जिला मानसा, पंजाब

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।

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 15 मई, 2022

स्थान

अग्रवाल धर्मशाला, मोती चौक, थानसेर, कुरुक्षेत्र, हरियाणा, सांय 4.00 बजे

श्री जैन कुशल भवन, बिरसी गेरेज के पास , पुराना बस स्टेण्ड रोड़, गोदिया, सांय 4.30 बजे

होटल आर. के. ग्रेन्ड, सिगरा थाने के सामने, वाराणसी, उत्तर प्रदेश, प्रातः 10.00 बजे

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

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

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

उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरु

चोरी–चोरा, गोरखपुर (यू.पी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए। दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रूंधे गले से बताते हैं कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में हो गई थी। खैर ईश्वर की मर्जी के आगे किसी की नहीं चलती। भाभी और भाई ने मुझे बड़ा कर किया। परिवार की मदद के लिए लोहे के कारखाने में मजदूरी करने लगा। घरवालों से मिलने के लिए गांव जा रहा था कि चलती ट्रेन में चढ़ते वक्त गिर पड़ा। मुझे तो कुछ सुध नहीं रही बांया पांव पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। किसी ने मुझे हॉस्पीटल पहुंचाया। वहां करीब 1 माह तक इलाज चला जिसके दौरान घुटने के नीचे से पांव काटना पड़ा। कल तक दौड़ रही जिन्दगी एकाएक थम गई। बेड पर बैठे रहने के सिवा कुछ भी नहीं कर सकता। कुछ दिन पहले किसी परिचित ने नारायण सेवा संस्थान की जानकारी दी तो में उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूं। मै इतना खुश हूं कि कह नहीं पा रहा .... बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रूक गई थी जिसे फिर से शुरू करने वाली नारायण सेवा संस्थान और इनके डॉक्टर्स व टीम को बहुत धन्यवाद... आपने कृत्रिम अंग का मुझे उपहार दिया है ... मैं इसके लिए बहुत आभारी रहूंगा....

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

भाइयो और बहिनों श्रीराम कथा पवन पुत्र हनुमान जी कथा, अंगद जी की कथा अंगद जी ने कहा मैं जा तो सकता हूँ। अपने अपने बल हनुमान की उदारता रहे। कि भाई समुद्र तैर करके जाना है, ये तो मुझे विदित हो गया सम्पाति ने बोल दिया। स्वयं प्रभा जी ने बोल दिया, त्रिकूट पर्वत के ऊपर एक लंका है। समुद्र के उस पार टापू है और वहाँ अशोक वाटिका में सीता जी बिराजी हुई है। अब सीता जी को जाकर के प्रणाम करना।

समुद्रतट पर अंगद जी की वाणी
जब गूंज उठी।
जा सकता हूँ पर सागर के पर
मैं आ सकता नहीं।।

तो जामवंत जी ने कहा युवराज आप तो हमारे युवराज हैं। आपने कहा कि आने में शंका है हम आपको भेजना भी नहीं चाहते हैं। उस समय उन्होंने हनुमान जी को कहा हनुमान जी आप कैसे बैठे हो आपकी गर्दन नीचे क्यो है ? आप तो जन्मे ही राम के काम के लिए हुआ है। आपका तो जन्म इसके लिए हुआ है कि भगवान राम का काम करेंगे। हनुमान जी के बल पौरुष को बढ़ाया हनुमान जी के आत्मबल को बढ़ाया। हनुमान जी के आत्म चिंतन को बढ़ाया। हनुमान आपका जन्म राम–काज के लिए हुआ है और हनुमान जी एकदम खड़े हो गये। जामवंत जी को कहा प्रणाम करता हूँ, आपको नमन करता हूँ।

जामवंत के वचन सुहाये।
सुनी हनुमान हृदय अतिभाये।।

बड़ा हर्ष हुआ, बहुत अच्छा लगा और बहुत अच्छा आपने कहा मैं समुद्र पार जाऊँगा। मैं लंका जाऊँगा, मैं सीता माता के चरणों में प्रणाम करुंगा। जब तक आप कन्दमूल खाइयेगा। आप भी माथ को नमाणा सिख लो। नम जाना, गम खाना और झूक जाना। अपने को माचिस लेकर के कोई पेट्रोल लेकर के आवे तो आग नहीं लगाना शीतल जल छिड़क देना उस पर तुम भी शांत हो मैं भी शांत हूँ।

दिव्यांग, अनाथ, असहाय एवं वंचितजन की सेवा में सतत सक्रिय संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों में करें सहयोग

कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को बनायें यादगार..

जन्मजात पोलियो ग्रस्त दिव्यांगों के ऑपरेशनार्थ सहयोग राशि

ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि	ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि
501 ऑपरेशन के लिए	17,00,000	40 ऑपरेशन के लिए	1,51,000
401 ऑपरेशन के लिए	14,01,000	13 ऑपरेशन के लिए	52,500
301 ऑपरेशन के लिए	10,51,000	5 ऑपरेशन के लिए	21,000
201 ऑपरेशन के लिए	07,11,000	3 ऑपरेशन के लिए	13,000
101 ऑपरेशन के लिए	03,61,000	1 ऑपरेशन के लिए	5000

निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला

आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मिति

(वर्ष में एक दिवस 50 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन/नाश्ता सहयोग हेतु मदद करें)

नाश्ता एवं दोनों समय भोजन सहयोग राशि	37000/-
दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि	30000/-
एक समय के भोजन की सहयोग राशि	15000/-
नाश्ता सहयोग राशि	7000/-

दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

वस्तु	सहयोग राशि (एक नग)	सहयोग राशि (तीन नग)	सहयोग राशि (पाँच नग)	सहयोग राशि (ग्यारह नग)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
व्हील चेयर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैशाखी	500	1,500	2,500	5,500
कृत्रिम हाथ/पैर	5100	15,300	25,500	56,100

गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर

मोबाइल /कम्प्यूटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सौजन्य राशि

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

Head Office: Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org
info@narayanseva.org

सम्पादकीय

अपनापन मानव जीवन में एक धरोहर की भाँति होता है। यह धरोहर परमात्मा ने हमें जन्म के साथ ही प्रदान कर दी है। यह अपनापन ही है जो जिजीविषा को जागृत करके सत–पथ पर चलने को प्रेरित करता है। प्रेरणा–पाथेय मानव के लिये एक अद्‌भुत सम्बल होता है। मूलतः जब तक अपनेपन का विस्तार नहीं होता है, तब तक ही परायापन हावी रहता है। परायेपन में किसी और की चिन्ता का कोई भाव नहीं आता किन्तु जैसे ही अपनेपन की सोच का विकास होता है वही पराया हमें अपना लगने लगता है।

यह पराये व अपने के बीच की दीवार कैसे गिरे? इसके लिये ही सत्संग व सेवा का प्रावधान हुआ है। सत्संग से हम पराये को अपना मानने के विचारों से लैस होते हैं तो सेवा के माध्यम से उन विचारों को साकार करते हैं। यह विचार करना और उस विचार को क्रियान्वित करना ही अपनेपन का विस्तार है।

कुछ काव्यमय

कौन है अपना कौन पराया ?
इसका निर्णय करेगा कौन ?
क्या है इसका मापदंड तो
सारे स्रोत रहे हैं मौन।
बस जो अपने जैसा है वो
अपना ही कहलायेगा।
अपनों से जो प्रीत करे वो
ईश्वर को भी भायेगा।

अपनों से अपनी बात

सेवा प्रभु का काम

प्रभु अपना कार्य करवाने के लिए जिस विधि से अपने सेवक चुनता है वह विधि जितनी रोचक और रोमांचक है, उतनी ही आश्चर्यजनक भी। कैसे–कैसे योग बिठाता है प्रभु, कैसे जोड़ता है अपने भक्तों को आपस में, और कैसे उनसे काम करवाता है? आप भी जानेंगे तो प्रभु शक्ति और प्रभु कृपा के कायल हो जायेंगे। ऐसा ही हुआ था। संस्थान का पहला पोलियो हॉस्पीटल बनवाने वाले स्व.सेठ श्री चैनराज जी लोढा सा. के जब मुझे पहली बार दर्शन करने का सुयोग मिला।

पाली जिले में बिजोवा गांव है। वहां के नेत्र चिकित्सा शिविर में, जो मेरे सेवा–प्रेरणा स्रोत परम पूज्य श्री राजमल जी जैन सा. के द्वारा लगाया गया था। मैं जैसे ही गया वहां बैठा, भाई सा. के चरण स्पर्श किये। उन्होंने कहा कैलाश जी! आप घाणेराव कैम्प में जरूर आना। इसलिए कि यहां के एक सेठ सा.

'चैनराज जी लोढा सा. है।' उन्होंने पढ़ी थी 'सेवा संदीपन।' उससे वे बड़े राजी हुए यह कहते थे कि कैलाश जी से मिलना है मुझे एक–दो बार कहा है। मैंने कहा भाई सा. जरूर आऊँगा।

मन में कुछ उधेड़बुन कि अभी तो मैं छह दिन की छुट्टी लेकर आया हूँ। चार दिन बाद ही कैम्प है। अफसर कैसे छुट्टी देंगे सोचा, मुझे तो आना ही होगा, क्योंकि सेठ सा. मिलना चाहते हैं।

इतनी देर में पन्द्रह मिनट बाद ही काला कोट, धोती, सफेद बाल–कुछ काले बाल। एक पतला–दुबला आदमी पैरों में 20 रुपये की चप्पल पहनकर आया। आते ही कहा राजमलजी। उन्होंने कहा अरे! कैलाश जी! जिनसे मिलने के लिए मैं आपसे कह रहा था, वह तो यहीं आ गए। मैंने बड़े प्रेम से प्रणाम किया। चैनराज जी लोढ़ा के प्रथम बार दर्शन किए थे। मेरे प्रणाम का जवाब दिया। फिर वह राजमलजी भाई से बातों में लीन हो गये। कहने लगे घाणेराव का कैम्प बहुत बढ़िया होना चाहिए। शुद्ध देशी घी के फुलके बनेंगे, पूड़ी बनेगी। रोगी अपना भगवान है मैं रोगियों के लिए कम्बल ला रहा हूँ। मैं रोगियों को थाली–कटोरी भी दूंगा इत्यादि इत्यादि बातें होने लगी।

मैं बड़ा प्रभावित हुआ। समय आने पर मैंने कहा कि –"पूज्यवर जी लोढ़ा सा., बाबूजी सा. आप उदयपुर जरूर पधारें।" उन्होंने कहा कि हाँ हाँ, मेरी बड़ी इच्छा है जरूर आँऊगा और इस तरह संस्थान के मानव मंदिर पोलियों हॉस्पीटल के जनक से मेरी अनपेक्षित भेंट हुई, ऐसे ही होते हैं प्रभु के चमत्कार, प्रभु के काम। **–कैलाश 'मानव'**

सम्राट कौन

ईश्वर के समक्ष राजा और रंक दोनों ही समान हैं। परन्तु इस धरती पर असली सम्राट कौन है? क्या वह जिसके पास धन–दौलत, ऐश्वर्य–सम्पदा और नौकर–चाकर हैं या वह जो इन सब से सर्वथा मुक्त है एवं अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण कर जीने वाला है? एक बार महान् चीनी दार्शनिक कन्फ्यूशियस किसी जंगल में रास्ते के किनारे बैठे हुए थे। उसी रास्ते से एक सम्राट अपने सैनिकों के साथ गुजर रहे थे। सम्राट ने रूककर कन्फ्यूशियस से पूछा , "आप कौन हैं?" कन्फ्यूशियस ने उत्तर दिया, "मैं सम्राट हूँ।" सम्राट आश्चर्यचकित हुए और कन्फ्यूशियस से कहा, "तुम

कैसे सम्राट हो सकते हो?

सैनिक मेरे साथ हैं, शानो–शौकत मेरे पास है, तो तुम कैसे सम्राट हुए और अगर हो तो साबित करो।" कन्फ्यूशियस ने ध्यानपूर्वक सुनकर उत्तर दिया, "आपको अपने कार्यों को पूर्व करवाने के लिए नौकरों एवं दासों की जरूरत पड़ती है, जबकि मुझे इनकी जरूरत नहीं, क्योंकि मैं अपने काम स्वयं करता हूँ। आपको अपने शत्रुओं से रक्षा हेतु सैनिकों की जरूरत होती है, परन्तु मुझे किसी प्रकार के सैनिकों की जरूरत नहीं, क्योंकि मेरा इस संसार में कोई शत्रु नहीं। आपको अपने जीवन में धन–वैभव, यश– प्रसिद्धि की जरूरत होती है, जबकि मुझे धन–वैभव, यश–प्रसिद्धि किसी की जरूरत नहीं है, क्योंकि मेरी समस्त आवश्यकताएँ समाप्त हो चुकी हैं और जिसकी जरूरतें समाप्त हो जाएँ, उसे किसी की भी आवश्यकता नहीं होती। आप ही बताइए कि वास्तव में सम्राट कौन है, आप या मैं?"वास्तव में सम्राट वही है, जो स्वयं जीना जानता हो, बिना सहारे के, बिना आवश्यकता के और बिना लोभ–लालच, राग–द्वेष, वैमनस्य के। – **सेवक प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

एक बार वह बीसलपुर नेत्र शिविर में भाग लेने गया हुआ था। दूर दूर से लोग आये हुए थे। सभी के खाने–पीने वगैरह की व्यवस्था एक सेठ द्वारा प्रायोजित थी। लोगों को पंगत लगाकर बिठा दिया गया था और उन्हें भोजन परोसा जा रहा था। कैलाश को यह जानकर आश्चर्य हुआ कि पंगतों में लोगों को जात–पांत के अनुसार बिठाया जा रहा था। कैलाश को यह भेदभाव बिल्कुल भी पसन्द नहीं आया, उसने इसका जिक्र राजमल भाईसा से किया तो उन्होंने भी इसका विरोध किया।

दोनों मिलकर सेठ के पास गये और कहा कि ये अलग अलग पंगतें क्यूं लगा रखी हैं। सभी लोगों को एक ही पंगत में क्यूं नहीं बिठा देते? इससे परोसकारी करना भी आसान हो जायगा। सेठ ने उनकी इस बात का जो जवाब दिया उससे इन्हें अत्यन्त ग्लानि हुई। सेठ ने कहा कि गधे और घोड़े एक होते हैं क्या। जिन लोगों की सेवा में राजमल जी ने अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया था, उन लोगों के लिये इस तरह की बात सुनकर दुःख तो हुआ ही मगर सेठ की मानसिकता पर तरस भी आया।

राजमल ने सेठ की बात का जवाब देते हुए कहा कि गधों और घोड़ों में फर्क तो कोई छोटा सा बच्चा भी बता देगा मगर अलग–अलग जाति के तमाम लोगों को एक ही तरह के कपड़े पहनाकर खड़ा कर दो तो आप तो क्या कोई भी पहचान नहीं सकेगा कि कौन क्या है? दोनों ने मिलकर सेठ को बहुत समझाने की कोशिश की मगर वह आनाकानी ही करता रहा। उसे अपने धन का अहंकार था, वह कहने लगा कि मैं 3 लाख रु. लगा रहा हूं तो सारा कार्य मेरी इच्छा अनुसार ही होगा।

सेठ की इस बात पर राजमल भाईसा जैसे विनम्र व्यक्ति को भी गुस्सा आ गया, उन्होंने साफ कह दिया कि हमें आपके एक भी पैसे की जरूरत नहीं है। यहां पर कोई भी काम होगा तो तरीके से ही होगा, किसी की मनमर्जी नहीं चलेगी।

राजमल के तेवर देखकर कैलाश भी खुश हो गया। यही बात उसके मन में भी उठ रही थी कि सेठ जाये तो जाये, शिविर की व्यवस्था तो जैसे –तैसे हो जायेगी मगर इस तरह का भेदभाव बर्दाश्त नहीं किया जायगा।

सेठ को जो बात मान–मनुहार से समझ नहीं आ रही थी वही बात राजमल की दो टूक झिड़की से एक पल में समझ में आ गई। सेठ ने अपनी गलती स्वीकारी तथा सभी शिविरार्थियों को एक ही पंगत में बिठा कर भोजन कराया।

अंश - 090

गर्मियों में खाएं ये सब्जियां

गर्मियों में तमाम बीमारियां शरीर को घेर लेती है, इसलिये ऐसी सब्जियों का सेवन कीजिये जिसमें ढेर सारा पोषण और जल हो। आपको कुछ ऐसी सेहतमंद सब्जियां बताएंगे जो आपको गर्मियों के दिनों में खानी चाहिये। इन्हें खाने से आप का पेट भी ठीक रहेगा और शरीर भी हमेशा तर रहेगा। आइये जानते हैं कौन सी हैं वे हेल्दी सब्जियां।

1. कद्दू

इसे खाने से पेट बिल्कुल साफ रहता है। यह पेट के कीड़ों को सफाया करता है। इसमें पोटैशियम और फाइबर काफी मात्रा में पाये जाते हैं। यह ब्लड प्रेशर को भी कंट्रोल करता है। यह त्वचा की कई बीमारियों को भी ठीक करता है। इसके अलावा यह ब्लड शुगर लेवल को और आंत को भी ठीक रखता है।

2. करेला

करेला त्वचा से फोड़े, फुन्सी, रैश, फंगल इंफेक्शन और दाग को पैदा होने से रोकता है। इससे हाई बीपी और मधुमेह भी काबू में रहता है।

3. लौकी

इसे खाने से गर्मी दूर होती है और यह पेट के सभी रोग जैसे, एसिडिटी और अपच को दूर करती है। लौकी में सोडियम होता है।

4. चवली – इसमें ढेर सारा विटामिन ए, बी6 और विटामिन सी होता है। इसमें गर्मी भगाने वाला तत्व होता है। साथ ही यह सांस की बीमारी को दूर करती है इसके अलावा यह मलेरिया बीमारी को भी दूर करती है, जो कि गर्मियों में एक आम बीमारी है।

5. तुरई

यह सब्जी खून को साफ करती है, ब्लड शुगर को नियंत्रित करती है और पेट के लिये बड़ी ही अच्छी मानी जाती है।

यह गर्मियों में शरीर को ठंडा और स्वस्थ रखता है। इसमें 96% पानी होता है जो कि हीट स्ट्रोक से बचाता है। इसमें ढेर सारा पौष्टिक तत्व होता है। साथ ही इसमें vitamin B_1 और vitamin B_3 भी पाया जाता है। यह ब्लड प्रेशर को ठीक करता है। यह अस्थमा, खून से जुडी बीमारी और किडनी स्टोन को ठीक करता है।

7 खीरा

खीरे में 96 प्रतिशत तक पानी पाया जाता है, जिससे शरीर हमेशा तर रहता है और उसका तापमान नियंत्रित रहता है। खीरे में बहुत सारा पोटैशियम, मैग्नीशियम और फाइबर पाया जाता है, जिससे ब्लड प्रेशर हमेशा नियंत्रित रहता है।

9. शिमला मिर्च

शिमला मिर्च चाहे जिस रंग की हो उसमें विटामिन सी, विटामिन ए और बीटा कैरोटीन भारी मात्रा में होता है।

इसके अंदर बिल्कुल भी कैलोरी नहीं होती इसलिये यह खराब कोलेस्ट्रॉल को नहीं बढ़ाती। यह शरीर को हार्ट अटैक, ओस्टीपुरोसिस, अस्थमा और मोतियाबिंद से लड़ने में सहायता भी करती है।

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

अनुभव अमृतम्

गोपाल जी अग्रवाल एक सज्जन थे, टेलीफोन का बिल जमा करवाने आये। उनके पास कैश रुपया था, उनके पास छोटे–छोटे नोट थे, दस, बीस, पचास, सौ रुपये थे। कैशियर ने मना कर दिया, हम तो बड़े नोट ही लेंगे। इतने नोट कौन गिनेगा? आप बड़े नोट ले आईये। चेक ले आईये, उन्होंने कैलाश चन्द्र अग्रवाल की प्लेट लगी देखी। उन्हों ने चपरासी से कहा–मैं गोपाल अग्रवाल, कैलाश जी बाबू जी से मिल सकता हूँ– क्या?

उन्होंने समस्या बताई, मैंने कैशियर साहब को संकेत किया, ले लीजिए। वो मुझे देखते रहे, थोड़ी देर बाद नारायण सेवा की बात हुई, बडे गद्‌गद हुए। बोले–मुझे लाईफ मेम्बर बना लीजिये, मेरे मित्रों को भी बना लीजिए, मेरी यहाँ दुकान है, चना, गेहूँ, जौ, बाजरा, लौंग, इनकी आढ़त करता हूँ। बाँसवाड़ा से बाहर भी भेजता हूँ, आप शाम को मेरे पास आईये। मैं पाँच चार और लाईफ मेम्बर बना देता हूँ। मन बड़ा प्रसन्न हुआ। दाधिच साहब को भी साथ ले गया। उन्होंने पाँच सात लोगों को बुला रखा था। गायत्री, नवकार मंत्र के बाद मैंने प्रार्थना की, पाँच लाईफ मेंम्बर बन गये, मन बड़ा प्रसन्न हुआ। रात को नींद में खुशी रही। प्रथम शाखा बाँसवाडा की शुरूआत हुई, एक गायत्री भक्त अंतरिक्ष से आशीर्वाद दे रहे हैं– श्री. रमणलाल जी वसाणिया। कई लोगों का परिचय कराया। उदयपुर से बाँसवाडा, बाँसवाडा से उदयपुर का क्रम जारी रहा। बहुत प्रयत्न किया, ट्राँसफर का, काम नहीं हुआ, उन्हीं दिनों मैं बम्बई गया था, मफत काका से खूब मिलना हुआ, उन्हीं दिनों एक नेत्र शिविर में गया, बिजोवा का एक ऐतिहासिक नेत्र शिविर जिसनें बाद में मेरे जीवन में परिवर्तन लाया। राजमल जी भाई साहब ने मुझे कहा–कैलाश जी बिजोवा से थोड़ा आगे, घाणेराव है। वहाँ नेत्र शिविर चैनराज जी करवा रहे हैं। बम्बई में उनका व्यापार है, उन्होंने कहीं से आपके बारे में सुन रखा होगा। या सेवा संदीपन में पढा होगा।

वे आपकी काफी तारीफ कर रहे थे, वो कह रहे थे, मुझे कैलाश जी से मिला दो। कहने लगे–वहाँ आ जाना, वहाँ उन्हीं का कैम्प लगा हुआ, मैंने कहा–जरूर भाई साहब। अगले पन्द्रह बीस मिनट बाद चैनराज जी अगले शिविर की तैयारी के लिए राजमल जी भाई से मिलने वहाँ पधारे। आईये, चैनराज जी साहब, उनको बिठाया और परिचय कराया, ये कैलाश जी हैं। जिनसे आप मिलना चाहते थे, बोले–अच्छा आप कैलाश जी, बहुत अच्छा कार्य कर रहें हैं।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 443 (कैलाश 'मानव')

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन
2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प

960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार
2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।

1200 नई शाखाएं
2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।

120 कथाएं
2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।

वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी
2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।

नारायण सेवा केन्द्र
आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

26 देशों में पंजीयन
वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य

6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ
6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार

20 हजार दिव्यांगों को लाभ
विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास

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