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-2559 • उदयपुर, सोमवार 27 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

रोशन हुई रोशनी की जिंदगी

दिल्ली के बदरपुर में घर की चारदीवारी से जब रोशनी दिवाकर (15 वर्ष) अपने हम उम्र साथियों को भागते–दौड़ते, हंसते–गाते, खेलते–खिलखिलाते देखती थी तो उसकी आंखें उनपर थम–सी जाती थीं। उसे लगता था जैसे वो भी उनमें षामिल है, कुछ देर के बाद वह दोनों पैर हाथों से पकड़े आंखों से आंसू बहाते बैठी होती थी। माता–पिता रोज की तरह उसे सांत्वना देते थे कि देखना तुम्हारे पैर एक दिन बिल्कुल ठीक होंगे।

रोशनी पोलियो से पीड़ित थी। करीब एक दशक तक यही सिलसिला चलता रहता था। बस गुजारा कर सकने वाली तनख्वाह में प्राईवेट नौकरी करने वाले पिता, घर सम्भालने वाली मां, दो बेटियां जिनको लेकर घरवालों ने बहुत से ख्वाब संजोये थे मगर वो ख्वाब उस वक्त बिखर गये जब पता चला कि रोशनी जीवनभर चल–फिर नहीं सकेगी। रोशनी के माता–पिता ने हार नहीं मानी और बेटी को बहुत से नहीं रही।

कहते हैं कि जब सब तरफ अंधेरा होता है तब प्रकाश की कोई हल्की सी किरण दिखाई भी दे जाती है। टेलिविजन चैनल के माध्यम से परिवार को नारायण सेवा संस्थान में पोलियो के निःशुल्क ऑपरेशन की जानकारी मिली। माता–पिता यशोदा को लेकर उदयपुर आए। 2018 में उसके पालियोग्रस्त पांव का संस्थान के आर.एल. डिडवानिया हॉस्पीटल में पहला ऑपरेशन हुआ।

एक पैर बिल्कुल मुड़ा होने और पीठ में ट्यूमर होने के कारण 7 ऑपरेशन और 9 माह आई.सीमें रहने के बाद और जांघ की चमड़ी को पैर के पंजे पर लगाई तब वो पैर पर खड़ी हुई। सहारा लेकर चलने वाली जशोदा अब कैलीपर के सहारे के चलती हैं। जशोदा ने संस्थान में ही रहकर 3 माह का सिलाई प्रशिक्षण भी लिया।

बी.ए. अंतिम वर्ष की छात्रा जशोदा संस्थान के सिलाई केन्द्र में रोजगार पाकर खुश है। डॉक्टर्स को दिखाया। डॉक्टर्स का कहना था कि इस इलाज में लाखों रूपयों का खर्च आएगा, इसके बावजूद यह गारंटी भी नहीं थी वह चल पाए। तभी परिवार की जिंदगी से अंधेरा हटाने और रोशनी के जीवन को नाम के अनुरूप रोशन करने के लिए नारायण सेवा संस्थान आगे आया जिसने उसकी जिंदगी को वाकई रोशन कर दिया।

माता–पिता को नारायण सेवा संस्थान का पता उनके परिचित से लगा। जो पूर्व में संस्थान की सेवा का लाभ उठा चुके थे। नारायण सेवा संस्थान ने उन्हें बताया कि आपका इलाज निःशुल्क और बिल्कुल सुरक्षित रूप से किया जाएगा। करीब 4 साल पहले रोशनी अपनी बड़ी बहन के साथ नारायण सेवा संस्थान उदयपुर पंहुची। डॉक्टर्स के द्वारा रोशनी के दोनों पैरो की 3 सर्जरी की गई, इसके बाद रोशनी आज बैसाखी के सहारे चल–फिर सकने के साथ अपने डॉक्टर बनने के सपने को भी साकार होता देख रही है।

संघर्षों के साथ हर पल रोती, आज चलने लगी थमी हुई ज्योति

मैं ज्योति पिता चमरूराम छत्तीसगढ़ की रहने वाली हूँ मैं एक कम्प्युटर टीचर हूँ और एम. कॉम. करना चाहती हूँ। मैं जब पांच साल की थी तो मुझे बुखार आया और मेरा पैर पोलियोग्रस्त हो गया, मैं पेर पर झुककर चलने लगी। इसी कारण मेरा स्कूल में मजाक उड़ाया जाता था।

सहपाठी मुझसे भेदभाव व करने लगे। इससे मुझे काफी दुःख होता था।रात भर मैं रोती रहती थी। फिर एक दिन मैंने आस्था चैनल पर देखा कि "नारायण सेवा संस्थान" में मुझे जैसे कई बच्चों का इलाज निःशुल्क किया जा रहा था। पेशेन्ट खुश होकर अपने सही होने की खुशी जाहिर कर रहे थे। मैंने सोचा कि मुझे भी जाना चाहिए ताकि मैं भी ठीक होकर मेरा मजाक उड़ाने वालों को जवाब दे सकूं। मगर घर वाले जाने नहीं देना चाहते थे। मेरा भाई पवन मुझे उदयपुर ले जाने को तैयार हो गया। वह अपनी होमगार्ड आरक्षक पुलिस की नौकरी छोड़ और मुझे लेकर आया। मुझे डॉ. साहब ने देखा ऑपरेशन के लिए कहा मगर पेशेन्ट की अधिकता होने कारण मुझे वेटिंग डेट मिली। मैं वापस आई और मेरा ऑपरेशन हुआ और कुछ दिन बाद मुझे डॉ. ने कैलिपर्स दे दिया। आज मैं केलिपर्स के सहारे खड़ी हो गई हूँ। मैं इतनी खुशी हूँ मानो मुझे जिन्दगी में पहली खुशी आज मिली है। मैं धन्यवाद देती हूँ नारायण सेवा संस्थान को जिन्होंने मुझे खड़ा किया।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

आत्मीय स्नेह मिलन
एवं
भामाशाह सम्मान समारोह

रविवार 2 जनवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से

स्थान

खत्री धर्मशाला, 58/23 बैंक ऑफ बड़ौदा के पास, बिहराना रोड, कानपुर, उ.प्र. 9351230395

महाराजा अग्रसेन, सरस्वती विद्या मंदिर इन्टर कॉलेज, शिवपुरी मार्ग, झांसी (उ.प्र.) 7023101155

वैश्य समाज धर्मशाला, सेक्टर-4, गुरुग्राम, हरियाणा, 8306004802

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 2 जनवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से

स्थान

सेन्ट लॉरेंस स्कूल, अपाजी धाम के सामने आत्माराम, भोईर चौक अधारवाड़ी जेल रोड, कल्याण, महाराष्ट्र,

हनुमान वाटिका, करनाल रोड, कैथल, हरियाणा

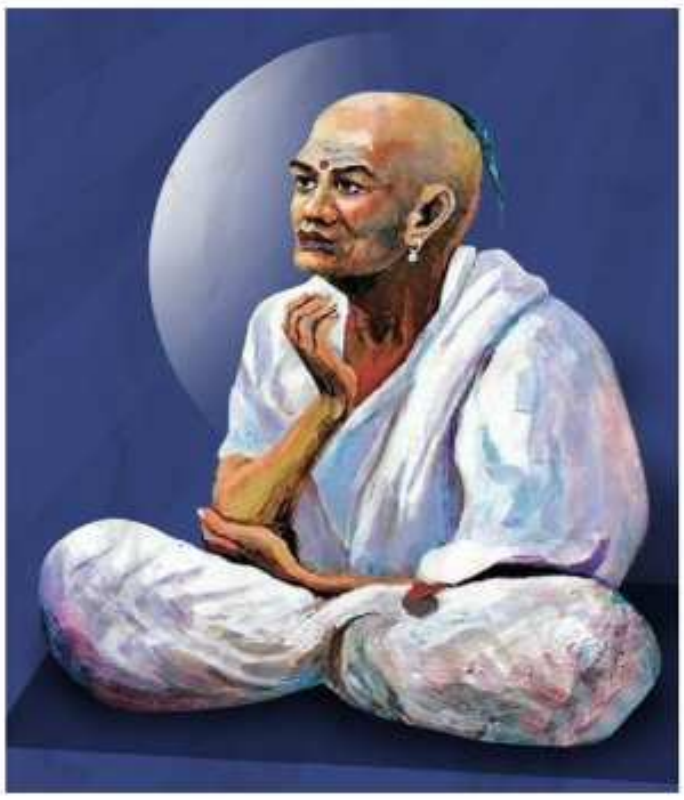
भारत विकास विकलांग न्यास एवं संजय आनन्द विकलांग अस्पताल एवं रीसर्च सेंटर, मोहल्ला- पहाड़ी, अन्तर्राज्यीय बस स्टेण्ड के सामने पो- लक्ष्मीनगर, पटना बिहार

महाराज अग्रसेन इन्टर कॉलेज शिवपुरी रोड, झांसी, उ.प्र.

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

परोपकार



महाराष्ट्र के ओढिया नागनाथ नामक ग्राम में, विसोबा नामक ग्राम में, विसोबा नामक सज्जन रहते थे। वे सोने–चांदी का काम करते थे। वे धनी भी थे ओर भगवान के भक्त भी। अमुक क्षेत्र में अकाल पड़ा है, यह जानकर विसोबा उद्विग्न हो उठते और उनके पास जो कुछ भी होता, उसे वे अकाल पीड़ित लोगों को खिला देते। फिर भी लोग भूख के कारण प्राण त्यागते ही रहते।

विसोबा सोचते थे कि मेरे पार मेरी साख है, क्यों न ऋण लेकर भूखों की भूख मिटाऊँ। जब अकाल की स्थिति समाप्त हो जाएगी तो मैं ये ऋण चुका दूँगा। वे अपनी पत्नी से सलाह करते और जब उसे भी यह बात पसंद आ जाती तो वह अपने कार्य में सक्रिय हो जाते। दुर्भिक्ष के कारण क्षेत्र अधिकांश लोग निर्धन हो चुके थे। एक निर्दयी व्यक्ति ही धनी था। उसी के पास अन्न था। विसोबा उससे ऋण लेकर भूखे मरते लोगों में अन्न बाँटने लगे। कुछ चुगलखोरों ने पठान के पास जाकर विसोबा के दिवालिया होने की बात बता दी। यह जानकर उस धनी व्यक्ति ने विसोबा से तुरन्त अपना ऋण चुकाने का तकाजा कर दिया।

जब ऋण चुकाने का कोई प्रबन्ध न हो सका तो पठान ने विसोबा को यातनाएँ देनी शुरू कर दीं। वह उन्हें अपमानित करने लगा। विसोबा इतने पर भी क्षुब्ध नहीं हुए और बराबर यही कहते रहे कि मैंने आपसे ऋण अवश्य लिया है, किन्तु जब भी मेरे पास व्यवस्था हो जाएगी, मैं आपका ऋण अवश्य चुका दूँगा। आप चाहें तो मुझे और मेरे परिवार को, जब तक ऋण न चुक जाए, गुलाम बनाकर रख सकते हैं।

विसोबा का मुनीम अपने स्वामी की ऐसी दुर्दशा न देख सका। उसने अपनी सारी संचित पूंजी उस धनी निर्दयी व्यक्ति को देकर अपने परोपकारी स्वामी को मुक्त करवाया। इसके बाद वह मुनीम भी अपने स्वामी के साथ ही पूरी श्रद्धा के साथ परोपकार और ईश्वर भक्ति में लग गया।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

भाइयों–बहनों ये मैं ये मेरा किसका है? ये धन आपका है खाओगे क्या? हीरा है खा जाओगे तो मर जाओगे। सोने की डलियाँ खा जाओगे तो मर जाओगे। इनका उपयोग करना है दसवांश। अपने उपार्जन का दसवा हिस्सा कम से कम सदकार्यों में, इन दिव्यांगों को ठीक कराने में। इन भूखों को भोजन कराने में। इनके पढ़ाने में, नारायण चिल्ड्रन एकेडमी, कितना अच्छा काम कर रही है। स्मार्ट क्लासेज और वो भी किसके बच्चों के लिये? मजदूरों के बच्चों के लिये। ऐसे बच्चे जो सरकारी स्कूल की ड्रेस भी खरीद नहीं सकते।

सरकारी स्कूल में शिक्षा मुत है पैसा नहीं लगेगा लेकिन ड्रेस तो लानी पड़ेगी। वो माँ–बाप के पास इतना भी पैसा नहीं है भाइयों–बहनों कि वे ड्रेस खरीद सके। ऐसे सैकड़ों बच्चों के ड्रेस भी निःशुल्क। स्मार्ट क्लासेज बहुत कम पब्लिक स्कूल में स्मार्ट क्लासेज। बहुत कम जगह जहाँ लाखों रुपया, हजारों रुपया फीस लेते हैं। लाखों भी लेते हैं। क्या बड़ी बात हो गयी–भई? तुम्हारे पास सोने का चम्मच लेकर आये तो आप दूर स्कूल में पढ़ सकते हो लेकिन हजारों बच्चे तो नहीं पढ़ सकते हैं।

अपनी कमाई का हिस्सा जो दीन–दुःखी को बांट दे।
पुण्य कमा तू दानी बन के, निर्बल को उपहार दे।
धन–दौलत और रूपया पैसा, नहीं जाएगा साथ में।
विकलांगों की मदद करे, कुछ दान करे संस्थान में।
नारायण संस्थान है नारायण संस्थान।

आपने अनुदान दिया। आपने 1985 में एक मुट्ठी आटा दिया। आज भी एक मुट्ठी आटा देने वाले जिन डेढ़ सौ भाइयों को मिलता हूँ तो मन रोमांचित हो जाता है। मैं कहता हूँ भैया कोई लाखों रुपया भी दान दे दे तो आपका ऋण नहीं चुका सकते। आपने उस युग में एक मुट्ठी आटा दिया तब कोई जानता नहीं था। कोई पहचानता नहीं था।

सम्पादकीय

भक्ति जगत् में दो वाक्यांश प्रचलित हैं। एक है–हरि.पा और दूसरा है हरि इच्छा। यदि अपने अनुकूल कोई कार्य संपादित हो गया तो हरि.पा। यदि कोई कार्य अपने मनानुसार नहीं हो पाया तो हरि इच्छा। यानी जो कुछ भी हुआ वह केवल मेरे प्रयास से संभव न था। प्रयास तो हरेक व्यक्ति करता ही है पर सफलता हरेक को कहाँ मिलती है, इसलिये जब तक हरि.पा नहीं होगी तब तक कार्य हो पाना असंभव है। श्रेय मेरा नहीं हरि का है। मैं तो केवल चाहने वाला या करने वाला हूँ, कराने वाला तो हरि ही है। ठीक वैसे ही कोई कार्य मेरे अनुसार नहीं हो पाया तो उसमें हरि की इच्छा रही होगी क्योंकि हो सकता है यह समय उस कार्य की सिद्धि के लिये ठीक नहीं होगा। मैंने तो चाहा व किया पर वह उचित था कि नहीं, अभी आवश्यक था या नहीं? यह तो हरि ही जानता है। इसलिये नहीं हो पाया तो मैं क्यों मन में मलाल रखूं। हरि इच्छा थी कि यह कार्य अभी इस रूप में न हो। ये दोनों सूत्र अहंकार और विषाद दोनों आवेगों को नियंत्रित करने के रामबाण सूत्र हैं। इन्हें अपनाने वाला सदा प्रसन्न व निर्भार रहता है।

कुछ काव्यमय

जीवन में छा गया उजाला,
ऐसा कह पाये कोई तो,
सुनकर मन खुश हो जाता है।
एक विधेयक दृष्टि वाला,
जीवन कोई जी लेता तो,
समझो लक्ष्यों को पाता है।
होंगी कमियां कई सारी पर,
परिवर्तन का मानस हो तो,
परिवर्तन हर दिन आता है।

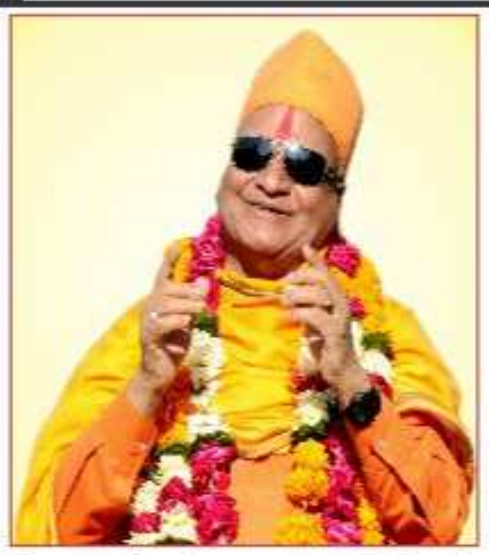
- बरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

अनमोल विनम्रता

विनम्र व्यवहार और मन की कोमलता किसी भी हथियार से अधिक शक्तिशाली है। कोमल हृदय व्यक्ति का अस्तित्व उसकी मृत्यु के बाद भी रहता है। जिंदगी का मूल मंत्र है, प्यार दो और प्यार लो। भगवान को वाणी में कठोरता पसन्द नहीं, इसीलिए उन्होंने जुबान को लचील बनाया। लेकिन ये जो घाव करती है, वैसा लोहा भी नहीं कर सकता।

ये अपने कटु शब्दों से एक पल में अपनों को पराया कर देती है। तो किसी को स्नेह और आत्मीयता की माला में भी गूंथ देती है। इस जुबान से महाभारत जैसे, बड़े–बड़े युद्ध हुए तो कई बिछड़े परिवार भी एक हो गए। एक दिन मुख में 32 दाँतों के बीच रहने वाली जीभ बोली–भाइयों ! तुम 32 हो। मैं तुम्हारे



बीच रहती हूँ। बहुत लचीली और मुलायम हूँ। मेरा ध्यान रखना। सभी दांत एक साथ बोले–बहना ! हम 32 हैं और तू अकेली है। फिर भी हम पर भारी है। तू हमारा ध्यान रखना।

जीभी ने पूछा – मैं तुम्हारा ध्यान कैसे रख सकती हूँ? दाँत बोले –किसी को भी उल्टा–सीधा बोल कर, तुम तो अन्दर चली जाती हो, लेकिन भुगतना हमें पड़ता है। बहना! किसी को कुछ गलत मत बोलना, नहीं तो हमें घर–बार छोड़कर बाहर आना पड़ेगा। हमेशा सबसे मीठा बोलना। विनम्र व्यवहार और मन की कोमलता किसी भी हथियार से अधिक शक्तिशाली है, जहाँ कठोरता का जल्दी नाश होता है, वहीं कोमलता लम्बे समय तक रहती है। भीष्म पितामह शरशय्या पर थे। धर्मराज युधिष्ठिर ने आग्रह किया कि पितामह उन्हें जीवनोपयोगी शिक्षा दें।

भीष्म ने कहा कि नदी जब समुद्र तक पहुँचती है तो बहाव के संग बहुत सी चीजों को बहाकर ले जाती है। एक दिन समुद्र ने नदी से प्रश्न किया–तुम बड़े–बड़े पेड़ों को अपने प्रवाह में ले आती हो, लेकिन क्या कारण है कि छोटी सी घास, कोमल बेलों व नरम पौधों को

बहाकर नहीं ला पाती। नदी का उत्तर था–मेरे बहाव के दौरान बेलें झुक जाती है और रास्ता दे देती हैं, लेकिन वृक्ष अपनी कठोरता के कारण यह नहीं कर पाते।

–कैलाश 'मानव'

लोभी, सदा दुःखी

बहुत पुरानी बात है। राजा विक्रम सिंह के राज्य में प्रजा बढ़ी खुशहाल थी। प्रजा का हाल जानने के लिए खुद राजा विक्रम वेश बदलकर अपने मंत्री के साथ निकला करते थे। एक बार राजा शाम के समय वेश बदलकर बाजार की तरफ निकल गए।

उन्होंने दुकान में व्यक्ति को उदास बैठे देखा तो उससे पूछा, 'भाई उदास क्यों बैठे हो?' दुकानदार राजा

को पहचान नहीं पाया। वह बोला, 'भाई, मैंने सर्दियों में बेचने के लिए 700 दुशाले खरीदे थे। लेकिन इस बार सर्दियां पड़ी ही नहीं तो मेरे दुशाले कौन खरीदता? मैंने अपना बहुत सा पैसा इन दुशालों पर लगा दिया। यदि ये नहीं बिके तो मेरा क्या होगा? मुझे यह चिंता सताए जा रही है।' राजा को यह सुन बड़ा दुःख हुआ।

दूसरे दिन उन्होंने अपने दरबार में घोषणा करवा दी, 'सभी सभासदों को आज से तीसरे दिन नया दुशाला पहनकर आना है। जो नहीं पहनकर आएगा उस हजार अशर्फियों का दंड दिया जाएगा।' सभी सभासद एक–एक कर उस दुकान पर दुशाले खरीदने पहुंचने लगे।

शुरू में दुकानदार ने दुशालों की कीमत 100 अशर्फी रखी। जब ज्यादा दुशाले बिकने लगी तो वह दो सौ, तीन सौ ..... बढ़ाता गया। दुकानदार के सभी दुशाले बिक गए थे। एक दुशाला उसने अपने लिए रख लिया था। अंतिम दिन मंत्री पहुंचे तो दुकानदार ने एक बचा हुआ दुशाला भी आठ सौ अशर्फियों में बेच दिया। इसके बाद राजा ने सोचा कि अब तो दुकानदार खुश होगा।

वह वेश बदलकर फिर बाजार गए तो देखा कि दुकानदार फिर उदास बैठा है। राजा ने पूछा, 'मित्र, लगता है सारे दुशाले बिक गए। अब तुम्हें क्या परेशानी है?' दुकानदार बोला, 'मित्र, अचानक ही इन दो दिनों में मेरे सभी दुशाले बिक गए। यहां तक कि मेरा आखिरी दुकान आठ सौ अशर्फियों में बिका।' दुकानदार आठ सौ अशर्फियों मे बिका।'

दुकानदार की बात को बीच में ही राजा उत्सुकता से बोलेद्व 'पर फिर क्या हुआ? तुम्हें तो खुश होना चाहिए।' दुकानदार बोला, 'बात दरसल यह है कि यदि मैं शुरू से ही आठ सौ दुशाला बेचता तो बहुत धनवान होता। अब मुझे अफसोस हो रहा है।' राजा ने मंत्री को देखा और वहां से चल दिए। रास्ते में मंत्री बोला, 'महाराज , बात किसी की आवश्यकता की हो तो उसे पूरा किया जा सकता है। परंतु जब लोभ मन में हो तो उसकी पूर्ती कभी नहीं हो सकती। यह आदमी हमेशा ही उदास दुःखी रहेगा। 'राजा ने मुस्कराकर कहा, 'मंत्रीजी, आप सही कह रहे हो।' दोनों बात करते हुए आगे निकल गए।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

पोलियो अस्पताल के बारे में ज्यूं ज्यूं जानकारी फैलती गई। त्यूं त्यूं दूर से रोगी आने लगे। गौहाटी से बाबूलाल अग्रवाल अपने भानजे को लेकर आये। ऑपरेशन सफल रहा तो वे बहुत प्रसन्न हो गये। उन्होंने गौहाटी में ऑपरेशन शिविर लगाने का आग्रह किया तो मैं सोच में पड़ गया, इतनी दूर जाकर शिविर लगाना कैसे संभव हो पायगा। बाबूलाल कामरूप से आये थे, शिविर वहीं लगाना था। कैलाश ने बचपन में कामरूप का नाम सुन रखा था। कामरूप के काले जादू की कहानियां बहत प्रसिद्ध थी। शायद इस नाम के सम्मोहन में बंधकर ही वह अपने साथियों के साथ शिविर लगाने कामरूप पहुँच गया।

बह्मपुत्र नदी के किनारे ही प्रसिद्ध कामाख्या माता का मंदिर है। नदी के पास ही श्मसान है। मन्दिर में दर्शन कर वह धन्य हो गया। श्मसान की व्यवस्था देख कर भी वह बहुत प्रभावित हुआ। वहां बलि प्रथा के बारे में बहुत कहानियां प्रचलित है। बकरों की बलि तो आज भी दी जाती है। इस बारे में वहां के लोगों से तर्क–वितर्क भी हो गया।

शिविर में गौहाटी के कलेक्टर ने बहुत दिलचस्पी ली। एक सामान्य कायकर्ता की तरह उत्साहित होकर वे दौड़ दौड़ कर कार्य कर रहे थे। ऐसा लग रहा था जैसे पूर्वांचल के क्षेत्रों में स्वयंसेवी संस्थाएं बहुत कम जाती हैं मगर जो जाती हैं उन्हें भरपूर सहयोग मिलता है। शिविर के दौरान ही गौहाटी में एक कार्यकर्ता ने अपने घर पर भोजन पर बुलाया। कैलाश खुशी खुशी उनके घर गया। मेजबान की दो पोतियां अत्यन्त हंसमुख व चंचल थी, दोनों ने कैलाश के चरण स्पर्श किये तो वह अभिभूत हो उठा। आशीर्वाद देते हुए दोनों से कुछ देर बात की, उसे ऐसा महसूस हुआ जैसे इन बच्चियों को वह अरसे से जानता हो।

अंश - 192

फेफड़ों को साफ करने के लिए

न्यूट्रिशन से भरपूर डाइट न सिर्फ हमारी हेल्थ और वजन के लिए अच्छी होती है बल्कि इनका काम आपको कई सारी गंभीर बीमारियों से भी दूर रखना है। इतना ही नहीं न्यूट्रिएंट्स और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर फूड आइटम्स वायु प्रदूषण के खतरे को कम कर हमारे फेफड़ों को हेल्दी बनाए रखने का काम करते हैं।

हरी मिर्च – मिर्च विटामिन सी से भरपूर होती हैं जो हमारे फेफड़ों की सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद है। विटामिन सी एक ऐसा असरदार एंटीऑक्सीडेंट होता है जो गंभीर फेफड़ों की बीमारी से जूझ रहे मरीजों के लिए रामबाण इलाज है। हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि विटामिन सी बॉडी से सभी टॉक्सिन्स और फ्री रेडिकल्स को रिमूव करने का काम करता है। जिससे बॉडी के साथ लंग्स भी रहते हैं सुरक्षित।

चुकंदर – चुकंदर में ढेर सारे विटामिन्स और खनिज होते हैं। ये प्राकृतिक शुगर का स्रोत है और इसमें आयरन, सोडियम, पोटैशियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम आदि भी पाए जाते हैं। चुकंदर कफ बलगम निकालकर सांस की नली को साफ रखता है।

कद्दू – कद्दू अभी तक अगर नापसंद वाली सब्जियों में शामिल था तो अब अपने फेफड़ों के हेल्थ के लिए इसे डाइट में जरूर शामिल करें। कद्दू खास तरह के

कैरोटिनॉयड्स से भरपूर होता है जिसमें बेहद असरदार एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइंलेमेटरी तत्व जैसे बीटा कैरोटीन, ल्यूटीन शामिल होते हैं। जिसके सेवन से फेफड़े साफ और स्वस्थ रहते हैं।

सेब – फाइबर और विटामिन्स से भरपूर और कैलोरी की कम मात्रा लिए हुए सेब श्वसन तंत्र को दुरुस्त रखने का काम करता है। सेब में पाया जाने वाला एक खास तरह का लेवोनॉयड क्वरसिटिन फेफड़ों को साफ करने में मदद करता है।

सब्जियां – कुछ सब्जियां जैसे पत्तागोभी, ब्रोकली, गोभी, काले, स्प्राउट्स बहुत ही सेहतमंद ऑप्शन्स होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर ये सब्जियां स्किन के साथ ही फेफड़ों के लिए भी काफी अच्छी होती हैं। इनके ज्यादा से ज्यादा सेवन करने से फेफड़े आसानी से सांस ले सकेंगे।

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

अनुभव अमृतम्

मफत काका डाईमंड के बड़े व्यवसायी समीर डायमण्ड हाँ, और इतने महानुभाव जुड़ गए। डॉ आर.के अग्रवाल साहब जुड़ गए। उस दिन भी पालिया खेड़ा में 2 फरवरी को वनवासी क्षेत्र से 25–25 किलो मीटर दूर से वृद्ध माताएं आई, पुरुष आए। पौष्टिक आहार मिलेगा। कपड़ा मिलेगा। हमारी जाँच होगी, जरूर होगी। मेरी जाँच कौन कर रहा हैं? कैलाश अग्रवाल जो ये लिखा रहा हैं उसकी जाँच कौन कर रहा हैं? परमात्मा कर रहा हैं। हाँ, कोई कहता है 400 किलो मीटर प्रति घंटा की रफ्तार से, एक किताब में लिखा था 400 किलो मीटर प्रति घंटे की रफ्तार से खून बह रहा है हमारे शरीर में तो बह रहा है। मैं खून की पूजा करूं, तो भी खून बह रहा है।

हाँ, तो पालियाखेड़ा कौन ले गया? परमात्मा ले गया। जो शरीर में रक्त बहाता है। 206 हड्डियों को थोड़ा आकार देता है 506 मांसपेशियों द्वारा थोड़ी लचक देता है, हाँ, हृदय तंत्र, श्वास तंत्र, रात भर श्वास चलता रहा। श्वास नहीं चलता तो हम मर जाते। साइलेंट हार्टअटेक आ जाता। हाँ, महाराज भगवान ने जिंदा रखा है, इसलिए जिंदा हैं। इसलिए बोल रहे हैं। भगवान चाहता है। 303 लोगों का उपचार हुआ है। परमात्मा की कृपा। परमात्मा इनको लाने वाले परमात्मा डॉ में बसे हुए है। करीबन 1200–1300 जो भी वस्त्र वितरण हुए, पौष्टिक आहार वितरण हुआ, लोग लाभान्वित हुए, मैं नहीं मेरा नहीं।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 319 (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, 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 चन्द्र अग्रवाल 483, सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से 4, उदयपुर (राज.) स्वामित्व. नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल. ई, डी-71 बापा रावल नगर, हिम सेक्टर-6, उदयपुर मुद्रक· प्यूटेक 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. 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