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 दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2547 • उदयपुर, बुधवार 15 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

दिव्यांगों के जीवन को सरल और सुचारु बनाएं

शारीरिक दृष्टि से अक्षम (दिव्यांग) व्यक्तियों के पुर्नवास एवं विकास को लेकर प्रतिवर्ष 3 दिसंबर को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विकलांग दिवस मनाया जाता है। इसकी शुरूआत 1992 से संयुक्त राष्ट्र संघ की पहल पर हुई थी। भारत के प्रधानमंत्री ने इसे दिव्यांग दिवस का सम्बोधन प्रदान किया। इसका उद्देश्य दिव्यांगों के जीवन को बेहतर और स्वावलंबी बनाना है।

पूरी दुनिया के 15 प्रतिशत लोग विकलांगता से ग्रस्त है। जिन्हें रोजमर्रा की जिंदगी में अनेक कठिनाइयों का सामना करना और इनके समग्र विकास के साथ इनके अधिकारों की रक्षा करना है। निःशक्तजन से भेदभाव करने पर दो साल तक की कैद और अधिकतम 5 लाख रुपए के जुर्माने का प्रावधान किया गया है। जहां तक भारत का सवाल है यहां की आबादी का 2.2 प्रतिशत हिस्सा दिव्यांग है। भारत सरकार ने इनके विकास के लिए सरकारी नौकरियों व अन्य संस्थानों में 3 प्रतिशत आरक्षण के प्रावधान को बढ़ाकर 4 प्रतिशत कर दिया है। दिव्यांग शारीरिक दृष्टि से भले ही अक्षम हो लेकिन उनमें कुदरत कुछ ऐसी प्रतिभा का रोपण कर देती है जिससे वे दुनियाभर में अपने कौशल का योगदान सुनिश्चित कर प्रतिष्ठा अर्जित करते हैं। ऐसे कुछ व्यक्तियों में गायक और संगीतकार रवीन्द्र जैन, नृत्यांगना सोनल मानसिंह, नृत्यांगना सुधाचंद्रन, पहली एवरेस्ट विजेता दिव्यांग महिला अरुणिमा सिन्हा, क्रिकेटर एस चंद्रशेखर, पैरालिपक स्वर्ण विजेता अवनि लेखरा, रजत पदक विजेता देवेन्द्र झाझड़िया, दीप मलिक का नाम बड़े आदर के साथ लिया जाता है। इन्होंने अपने आपको सिद्ध किया है। ऐसी अनेक और भी जानी मानी हस्तियां हैं, जिन्होंने अपनी दिव्यांगता को व्यक्तित्व निर्माण में आड़े नहीं आने दिया।

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान भी आपके सहयोग और दिव्यांगों की निःशुल्क सेवा, चिकित्सा, शिक्षण–प्रशिक्षण एवं पुनर्वास के क्षेत्र में पूरे समर्पण के साथ संलग्न है। विकलांगता दिवस पर हमें इस बात की शपथ लेनी है कि दिव्यांगों बंधु–बहनों के जीवन को सरल और सुचारू बनाने में हम अपनी सामर्थ्य के साथ अपना योगदान सुनिश्चित करेंगे।

मूक, बधिर–प्रज्ञाचक्षु बच्चों की शिक्षा

दिव्यांगता की विभिन्न श्रेणियों के क्षेत्र में सेवा करने के जुनून के साथ नारायण सेवा संस्थान ने वर्ष 2016 में गूंगे, बहरे और मानसिक विकृत बच्चों के लिए आवासीय विद्यालय की स्थापना की। वर्तमान में आवासीय विद्यालय में 82 मूकबधिर, प्रज्ञाचक्षु और मानसिक विमंदित बच्चे अध्ययनरत हैं।

इन बच्चों का बेहतर जीवन और भविष्य निर्माण करने के लिए संस्थान कटिबद्ध है। इस विद्यालय को सुचारू संचालित करने के लिए 25 सेवाभावी साधक समर्पित भाव से लगे हैं। ये दिव्यांग बच्चे इस विद्यालय से शिक्षित तो हो ही रहे हैं, साथ ही विभिन्न खेलों में प्रशिक्षित भी हो रहे हैं। इन बच्चों की उत्तम परवरिश की दृष्टि से अति–आधुनिक आवास–निवास व्यवस्था के साथ स्वास्थ्यवर्द्धक आहार भी उपलब्ध कराया जा रहा है। इन बच्चों की मुस्कराहट देखकर संस्थान में आने वाले अतिथिजन आनन्दित हो जाते हैं। यह विद्यालय राजस्थान सरकार के विशेष योग्यजन निदेशालय के सहयोग से संचालित है। इन बच्चों की कोरोनाकाल में भी अच्छे–से

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 वेलदारी 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।

अंधेरे से उबरा संदीप

पुत्र के जन्म पर परिवार और सगे–संबंधियों में खुशी की लहर थी। लेकिन यह खुशी तब दुःख में तब्दील हो गई, जब पता चला कि बच्चा जन्म से ही पोलियो का शिकार है। इसके दोनों पांव कमजोर, टेढ़े और घुटनों के पास सटे हुए थे। आस–पास के अस्पतालों में भी दिखाया और उपचार भी हुआ लेकिन कोई लाभ न मिला। किसी बड़े अस्पताल में जाना गरीबी के कारण संभव भी नहीं था। यह त्रासदायी दास्तान है बिहार के पश्चिमी चमपारण जिले के गांव मगरोहा में रहने वाले पिता सुनील कुमार की। बालक संदीप जन्मजात दिव्यांगता के दुःख को लेकर उम्र के सोपान चढ़ता हुआ चौदह बरस का हो गया। माता–पिता ने गोदी में उठाकर उसे दूसरी कक्षा तक पढ़ाई कराई लेकिन बच्चे के आगे का भविष्य गरीबी और दिव्यांगता के कारण उन्हें अंधेरे में ही दिखाई देता था।

माता–पिता दिहाड़ी मजदूर हैं और बच्चे–बच्चियों सहित पांच सदस्यों के परिवार का पोषण करते है। एक दिन उन्हें किसी रिश्तेदार ने सलाह दी की वे बच्चे को राजस्थान के उदयपुर शहर स्थित नारायण सेवा संस्थान में लेकर जाए, जहां इस तरह की बीमारी के निःशुल्क ऑपरेशन होते हैं। उसने इन्हें ये भी बताया कि वह खुद भी इस बीमारी का शिकार था। वहां जाने के बाद अब चलता हूं और अपने दैनन्दिन काम भी बिना सहारे आसानी से कर लेता हूं। सुनील बताते हैं कि वे बच्चे को लेकर 2018 में संस्थान में आए जहां डॉ. अंकित चौहान ने उनकी जांच कर बच्चे के पांव का पहला ऑपरेशन किया। इसके बाद 15 सितम्बर, 2021 के बीच कुल 4 ऑपरेशन हुए। संदीप अब पहले से ज्यादा खुश रहता है और चलता भी है। माता–पिता अपने सिर का बोझ हल्का करने के लिए संस्थान का बारम्बार आभार जताते हैं।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

ऊँ जय जगदीश हरे,
स्वामी जय जगदीश हरे।

पिताजी आरती करके, दर्शन करके पधारे। आपने भी कई बार आरती की होगी महाराज। धन्य हुए होंगे। और जब शीतल जल आता है आरती के बाद में। जब आरती समापन होती है तो शंख में जल भरा जाता है। चरणामृत का जल होता है और वो आचार्य जी महाराज यूं छिड़कते हैं। म्हारे माथा पे आ जातो तो मैं कहतो– मैं तो धन्य वेईग्यो। मैं तो गढ़ जीत ग्यो। मैं तो निहाल हो ग्यो, म्हारो सारो काम वेईग्यो। आज चरणामृत रो जल म्हारा माथा पे आयो है। म्हारो माथो पवित्र वेईग्यो। म्हारो खून पवित्र वेईग्यो। म्हारे नव द्वार,ये देह के नव द्वार है। नव द्वारों में अन्दर देखेंगे तो कुछ नहीं मिलेगा। वो ही हड्डियाँ है, वो ही खून है, वो ही मांसपेशियाँ है। कुछ रक्त बह रहा है। कुछ नाड़ियाँ चल रही है, और ये देह देवालय मेरी होती तो षरीर पर मेरा वष चलना चाहिये था।

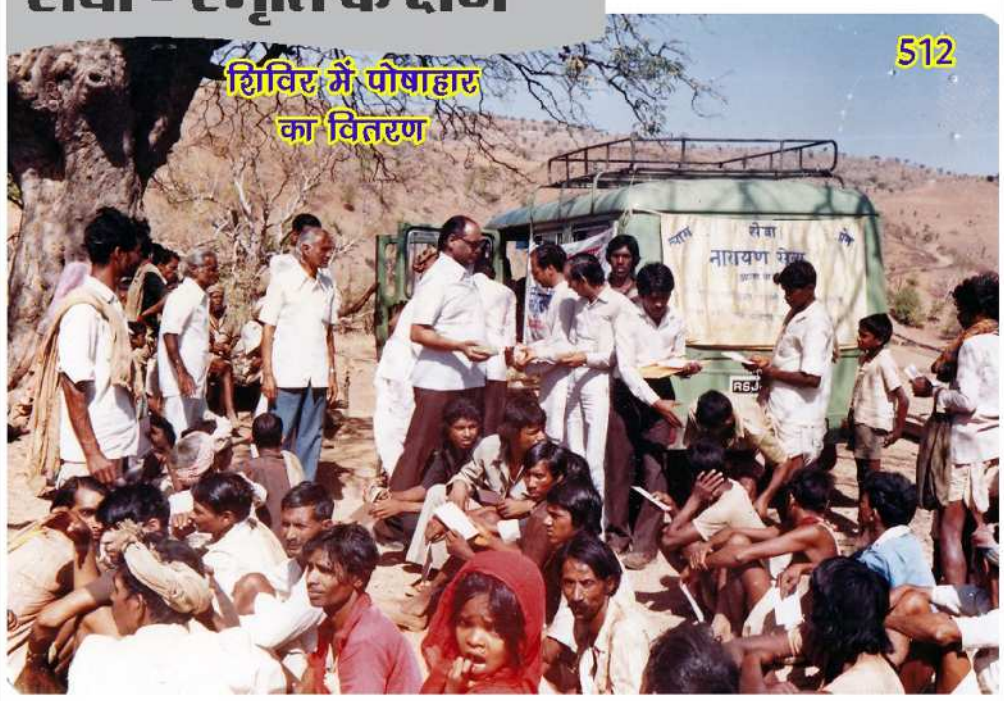
आरती देह देवालय की,
पावन पंचतत्वमय की।
आरती देह देवालय .....।।

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

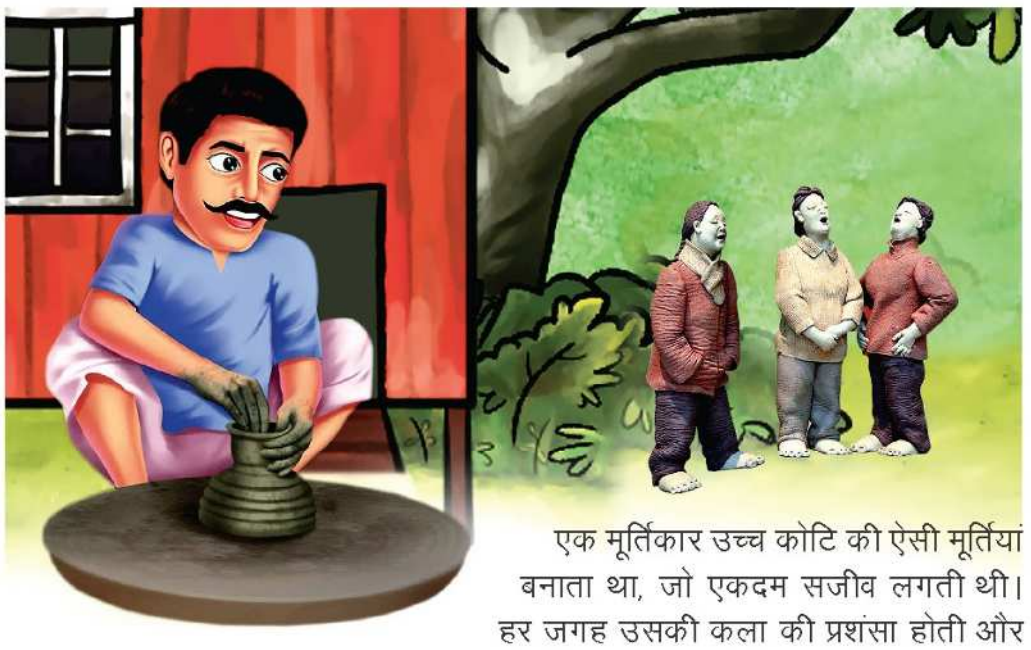
Donate via UPI
Google Pay PhonePe Paytm
narayanseva@sbi

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

सेवा - स्मृति के क्षण



अहंकार की गति



एक मूर्तिकार उच्च कोटि की ऐसी मूर्तियां बनाता था, जो एकदम सजीव लगती थी। हर जगह उसकी कला की प्रशंसा होती और पुरस्कार मिलते। इससे मूर्तिकार को अंहकार हो गया कि उसके समान और कोई मूर्तियां नहीं बना सकता। एक दिन उसके घर एक महात्मा आए जिन्होंने उसे बताया कि और भी कोई श्रेष्ठ मूर्ति तुम बना सकते हो तो दो दिन में बना लो क्योंकि तीसरे दिन किसी भी क्षण तुम्हारी मृत्यु हो सकती है। मृत्यु की बात सुन वह परेशानी में पड़ गया। वह मरना नहीं चाहता था। उसने दो दिन में एक जैसी सुन्दरतम 10 पुरुष मूर्तियां बनाई,जो जीवंत लगती थी। तीसरे दिन वह स्वयं उन मूर्तियों के बीच बैठ गया। यमदूत जब उसे लेने आए तो एक जैसी आकृतियों को देखकर स्तम्भित रह गए। उन्हें ये तो पता था कि एक महात्मा ने मूर्तिकार को उसकी मृत्यु का संदेश पहले ही दे दिया है। उन्हें यह आभास हो गया कि इन्हीं मूर्तियों में कहीं न कहीं मृत्यु से बचने के लिए मूर्तिकार छिपा बैठा है लेकिन सभी 11 आकृतियां एक जैसी थी। उनमें मूर्तिकार कौनसा है? यह पता लगाना यमदूतों के लिए मुश्किल हो गया। वे सोचने लगे कि अब क्या किया जाए? मूर्तिकार के प्राण अगर न ले सके तो सृष्टि का नियम टूट जाएगा और सत्य परखने के लिए मूर्तियां तोड़ी गई तो कला का अपमान होगा। अचानक एक यमदूत को मानव स्वभाव के सबसे बड़े दुर्गुण 'अहंकार' की स्मृति आ गई। उसने चतुराई से काम लेते हुए दूसरे यमदूत से कहा, 'मूर्तियां तो बड़ी सुन्दर बनी हैं, लेकिन इन्हें बनाने वाला यदि मुझे मिल जाता तो मैं उसे मूर्तियों की बनावट में रह गई भारी त्रुटि बताकर सुधार करवा देता।'

यह सुनते ही मूर्तिकार का अहंकार जाग उठा कि मेरी कला में कमी रह ही नहीं सकती। मैंने पूरा जीवन इस कला को समर्पित किया है। प्रशंसा और पुरस्कार प्राप्त किए हैं। यह सोचने के साथ ही वह बोल उठा, 'कैसी त्रुटि?' यमदूत ने झट से उसका हाथ पकड़ लिया और बोला, 'बस यही त्रुटि कर गए तुम अपने अहंकार में।' क्या नहीं जानते कि बेजान मूर्तियां कभी बोला नहीं करती। यह प्रसंग बताता है कि व्यक्ति को अहंकार से सदा दूर रहना चाहिए।

सम्पादकीय

एक प्रसिद्ध कवि ने बहुत ही प्रेरक गीत लिखा है – सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोस्तां हमारा। इसके पीछे अनेक प्रकार की भावात्मक बातें है हमारा मुल्क हमारे लिये सर्वश्रेष्ठ तो होता ही है, किन्तु कई ऐसी विशेषतायें भी हैं जो भारत को विश्व के अन्य देशों से अलग व श्रेष्ठ सिद्ध करती है। यह अपना ही देश है जहाँ विश्व के लगभग सभी धर्मों के अनुयायी रहते हैं। न केवल रहते हैं वरन उनका सामाजिक ताना बाना भी सुदृढ़ है। सर्वधर्म समभाव के वाक्य को चरितार्थ होता देखना हो तो यहां है। ज्ञान और विज्ञान का समन्वय यहां सदियों से हैं। विज्ञान को भौतिक व ज्ञान को आध्यात्मिक उन्नति का आधार माना गया है। ज्ञानी और विज्ञानी को यहाँ समान सम्मान मिलता रहा है। यहां की एक और परम उपलब्धि है कि भारतीय संस्कृति ने सभी संस्कृतियों को आत्मसात् किया है। हरेक धर्म व संस्कृति को पूरा सम्मान दिया है। सबके कल्याण का भाव भी यहीं दिखाई देता है। इसलिये तो जहां से अच्छा है हमारा देश।

कुछ काव्यमय

कोई भी देश
केवल भूमि का खण्ड
नहीं होता है।
वह अपने निवासियों को अपनी
गरिमा, संस्कृति और
भावनाओं में भिगोता है।
अपने देश को इसमें महारत है।
इसलिये सबसे ऊँचा भारत है।।

- वरदीचन्द राव

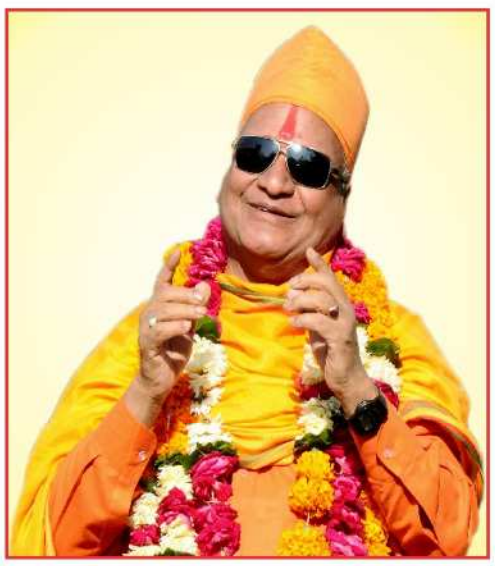
अपनों से अपनी बात

प्रभु का कार्य है

सृष्टिकर्त्ता ने एक दिन सोचा कि धरती पर जाकर कम से कम अपनी सृष्टि को तो देखा जाये। धरती पर पहुँचते ही सबसे पहले उनकी दृष्टि एक किसान की ओर गई।वह कुदाली लिये पहाड़ खोदने में लगा था। सृष्टिकर्त्ता प्रयत्न करने पर भी अपनी हँसी न रोक पाये। उस इतने बड़े कार्य में केवल एक व्यक्ति को लगा देख और भी आश्चर्य हुआ। वह किसान के पास गये, उन्होंने कारण जानना चाहा तो उसका सीधा उत्तर था।

महाराज ! मेरे साथ कैसा अन्याय है ? इस पर्वत को अन्यत्र स्थान ही नहीं मिला। बादल आते हैं, इससे टकराकर उस ओर वर्षा कर देते हैं और पर्वत के इस ओर मेरे खेत हैं वे सूखे ही रहते हैं। क्या तुम इस विशाल पर्वत को हटा सकोगे? क्यों नहीं ? मैं इसे हटाकर ही मानूँगा, यह मेरा दृढ़ संकल्प है। सृष्टिकर्त्ता आगे बढ़ गये।

उन्होंने सामने पर्वतराज को याचना करते देखा। वह हाथ जोड़े गिड़गिड़ा रहा था विधाता। इस संसार में सिवाय आपके मेरी रक्षा कोई नहीं कर सकता। क्या तुम इतने कायर हो, जो कि किसान के परिश्रम से डर गये मेरे भयभीत होने



के पीछे जो कारण है, क्या आपने अभी–अभी नहीं देखा कि किसान में कितना आत्म–विश्वास है, वह मुझे हटाकर ही मानेगा। अगर उसकी इच्छा इस जीवन में पूरी न हुई तो उसके छोड़े हुए काम को उसके पुत्र और पौत्र पूरा करेंगे और मुझे भूमिसात करके ही दम लेंगे।

आत्म विश्वास असंभव लगने वाले कार्यों को भी संभव बना देता है, – पर्वतराज ने कहा। आज मानवता कराह रही है – दानवता हँस रही है। समाज में दुःखों का अन्त नजर नहीं आ रहा है। और सूर्य की किरणें हर घर तक पहुँचने में पूर्ण समर्थ नहीं है पर वनांचल में दुःखों के अन्धकार का साम्राज्य आज भी मौजूद है। समाज में व्याप्त दुःखों का एक पहाड़ खड़ा है। आपश्री के सहयोग, वरदहस्त, संरक्षण से संस्थान भी उसी किसान की तरह दृढ़ संकल्प एवं आत्म विश्वास के साथ इस पहाड़ को गिराने में लगा है। कार्य बहुत बाकी हैं अभी मंजिल का रास्ता मिला है, मंजिल अभी दूर है।

हमारा विश्वास प्रबल है, कदम इसी दिशा में बढ़ रहे हैं, साथ एक सम्बल आपका पुरजोर मिल रहा है, तथापित आवश्यकता है अधिक हाथों की। हजारों मन से संकल्प उठने की। जी हाँ, साथ आपश्री का इसी प्रकार मिलता रहेगा, अगर समाज में फैली असमानता की खाई को जीवन पर्यन्त लगे रहने के बाद भी हम पूरा नहीं कर पायेंगे तो जो आज बालगृह में बच्चे शिक्षित हो रहे हैं, जो विधवाएँ स्वावलम्बी प्रशिक्षण ले रही हैं, जो विकलांग ऑपरेशन के बाद खड़े होकर चल रहे हैं वे इस कार्य को पूरा करेंगे। अगर इस हेतु पुनः जन्म भी लेने की आवश्यकता रही तो इसी कार्य हेतु जन्म दें, यही, प्रार्थना प्रभु से निरन्तर रहेगी। प्रभु का कार्य है – प्रभु ही कर रहे हैं –हम सब हैं निमित्त मात्र।

–कैलाश 'मानव'

हमारी कमियां

चार मित्र रात्रि को चाय–नाश्ते के दौरान चर्चा कर रहे थे। बातचीत के दौरान एक मित्र, जो मकान मालिक भी था, सरकार की कमियों को गिनाते हुए कहने लगा–यार, सरकार का मैनेजमेंट बिल्कुल भी ठीक नहीं है। चारों ओर भ्रष्टाचार है।

शहर का प्रशासनिक स्तर बिगड़ा हुआ है। यातायात व्यवस्था अस्त–व्यस्त है। इस तरह वह नाना–नाना प्रकार की कमियाँ निकाले जा रहा था। दो मित्र उसकी हाँ में हाँ मिला रहे थे तथा एक मित्र चुपचाप उसकी बातें सुन रहा था। इसी दौरान बिजली गुल हो गई। पूरे घर में अंधेरा छा गया। कुछ देर तक सभी ने बिजली आने का इंतजार किया, परन्तु जब बिजली नहीं आई तो मकान मालिक ने मोमबत्ती जलाने की सोची। वह कुर्सी से उठा और मोमबत्ती ढूँढने लगा। थोड़ी ही दूर गया था कि अंधेरे के कारण वह एक टेबल से टकरा गया और चोटिल हो गया। वह दर्द से कराह उठा। बड़ी मुश्किल से बहुत खोजने के पश्चात् उसे एक मोमबत्ती मिली, जो तीन जगह से टूटी हुई थी और ऊपर से उसका धागा भी गायब था। कुरेद–कुरेद कर उसने मोमबत्ती से धागा निकाला। अब उसे मोमबत्ती जलाने के

लिए दियासलाई की जरूरत पड़ी, जिसे ढूँढने के लिए उसे पुनः इधर–उधर के धक्के खाने पड़े। किस्मत से माचिस तो मिल गई, परंतु तीली जलाने वाला हिस्सा गीला था। बहुत प्रयत्न करने पर भी वह नहीं जली तो उसने दूसरी माचिस ढूँढने का प्रयास किया। इस बार भी वह यत्र–तत्र चीजों से टकराया और एक–दो जगह तो गिरते–गिरते बचा। जैसे ही उसने माचिस जलाई, उसी क्षण बिजली आ गई। पूरा कमरा रोशनी से भर उठा। उसके पास उसका वह मित्र, जो वार्तालाप के दौरान चुप बैठा था, उसके कंधे पर हाथ रखते हुए बोला –भाई, सरकार की व्यवस्थाएँ कैसी भी हों, परन्तु तुम्हारे घर की व्यवस्थाएँ बहुत अच्छी हैं, काबिले–तारीफ हैं। वह व्यक्ति मन ही मन शर्मिन्दा हो गया। लोगों को चाहिए कि वे दूसरों की कमियों के बारे में बयानबाजी करने के बजाय अपने स्वयं के अन्दर झाँके और स्व–आंकलन करें कि हमारे अंदर क्या है? स्वयं गलतियों का पुतला होते हुए भी मनुष्य अपनी एक भी गलती पर नजर नहीं डालता और दूसरों को 'कमियों की खान' बताता फिरता है। यह आज के मानव का स्वभाव बन गया है। इस बुराई से व्यक्ति को बचना चाहिए।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

अमेरिका आये महीना भर होने को था। अब वापसी के दिन आ रहे थे। मनु भाई के साथ रहते ही एक दिन एक व्यक्ति कैलाश से मिला, उसने बताया कि यहां से 200 कि.मी. दूर तक एक नगर है जहां उसके मित्र रहते हैं, अगर आप वहां चलें तो 1000 – 1500 डालर एकत्र हो सकते हैं। कैलाश ने खुश होकर हामी भर दी । मनु भाई को जब वह बात पता चली तो बहुत नाराज हुए, हमसे पूछा ही नहीं और हां भर दी, तुम यहां के लोगों को नहीं जानते। डॉ. अग्रवाल भी नाराज हो गये। दोनों को इस तरह रूष्ट देखा तो कैलाश ने कहा दिया कि वहां नहीं जायेंगे। उसके लिये पैसे से ज्यादा अपने साथियों की प्रसन्नता महत्वपूर्ण थी।

कैलाश को इस तरह के मतभेदों का पहले ही आभास था उसने उदयपुर से निकलते समय हो डॉ. अग्रवाल के चरणों में गिरते हुए उनमें हाथ जोड़कर निवेदन कर दिया था कि उदयपुर में से हते में एकांध बार घंटे दो घंटे के लिये मिलना होता है। इसलिये निभ जाता है। मगर इस यात्रा में महीने भर तक साथ रहना है। मनमुटाव होना स्वाभाविक है। अगर उसकी किसी भी बात से डॉ साहब को वेदना पहुँचे तो उसे क्षमा कर दें। डॉ. अग्रवाल ने तब कैलाश की बात को हंस कर टाल दिया था मगर आज जब वाकई उसे तरह को मनमुटाव प्रत्यक्ष नजर आया तो वे कैलाश की दूरदृष्टि और उसकी मानव व्यवहार पर पकड़ के कायल हो गये। उन्होंने सहज होकर कह दिया कि तेरी इच्छा है तो चले जाना। मनुभाई भी डॉ. अग्रवाल में अचानक आये इस परिवर्तन से हैरान थे।

इस तरह हजार 1500 डालर और एकत्र हो गये और वापस भारत लौट आये । अमेरिका का अनुभव कोई खास नहीं रहा। आने–जाने में ही काफी खर्चा हो गया था। रकम भी विशेष नहीं मिली थी मगर महीने भर एक नितान्त नई दुनिया में रहने और तरह – तरह के लोगों से मिलने का अनुभव विलक्षण रहा था।

अंश - 183

अंजीर एक फायदे अनेक

अंजीर एक स्वादिष्ट स्वास्थ्यवर्धक और बहुपयोगी फल है। इसमें कैल्शियम बहुत होता है जो हड्डियों को मजबूत करने में सहायक होता है।

नाशपाती के आकार के इस छोटे से फल की अपनी कोई विशेष तेज सुगंध नहीं पर यह रसीला और गूदेदार होता है। रंग में यह हल्का पीला, गहरा सुनहरा या गहरा बैंगनी हो सकता है। इसे पूरा का पूरा छिलका बीज और गूदे सहित खाया जा सकता है।

अंजीर में कार्बोहाइड्रेट 63 प्रतिशत, प्रोटीन 5.5 प्रतिशत, सेल्यूलोज 7.3 प्रतिशत, चिकनाई एक प्रतिशत, मिनरल सोल्ट 3 प्रतिशत, एसिड 1.2 प्रतिशत, राख 2.3 प्रतिशत और पानी 20.8 प्रतिशत होता है। इसके अलावा प्रति 100 ग्राम अंजीर में लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग आयरन, विटामिन, थोड़ी मात्रा में चूना, पोटैशियम, सोडियम, गंधक, फास्फोरिक एसिड और गोंद भी पाया जाता है। यह दूध का अच्छा ऑप्शन है। अंजीर एक स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्धक और बहुपयोगी फल है। अंजीर के सेवन से मन प्रसन्न रहता है। यह स्वभाव कोमल बनाता है। कमजोरी दूर करता है और खांसी का नाश करता है। आइए हम आप को बताते है कि अंजीर के सेवन से क्या–क्या फायदे हो सकते है।

अंजीर के फायदे

हड्डियों की मजबूती– अंजीर में कैल्शियम बहुत होता है, जो हड्डियों को मजबूत करने में सहायक होता है।

हाइपरटेंशन की समस्या– कम पोटैशियम और अधिक सोडियम लेवल के कारण हाइपरटेंशन की समस्या पैदा हो जाती है। अंजीर में पोटैशियम ज्यादा होता है और सोडियम कम होता है इसलिए यह हाइपरटेंशन की समस्या होने से बचाता है।

कमर दर्द– अंजीर की छाल, सोंठ, धनियां सब बराबर लें और कूटकर रात को पानी में भिगो दें। सुबह इसके बचे रस को छानकर पिला दें। इससे कमर दर्द में लाभ होता है।

अस्थमा– अस्थमा जिसमें कफ (बलगम) निकलता हो उसमें अंजीर खाना लाभकारी है। इससे कफ बाहर आ जाता है तथा रोगी को जल्दी ही आराम भी मिलता है। 2 से 4 सूखे अंजीर सुबह–शाम दूध में गर्म करके खाने से कफ की मात्रा घटती है, शरीर में नई शक्ति आती है और अस्थमा का रोग मिटता है।

जुकाम– पानी में 5 अंजीर को डालकर उबाल लें और इस पानी को छानकर गर्म–गर्म सुबह और शाम को पीने से जुकाम में लाभ होता है।

सिर का दर्द– सिरके या पानी में अंजीर के पेड़ की छाल की भस्म बनाकर सिर पर लेप करने से सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

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

अनुभव अमृतम्

पागे साहब रेल्वे के महापुरुष। एक बार कहा था कैलाश जी मैं रेल्वे में काम करता हूँ। जिन्दगी में 30 साल की सर्विस हो गई। एक बार भी लेट नहीं गया। मैं कितना नियम निभाने वाले? टी.जी पागे साहब त्रयम्बक गोविंद पागे साहब रिटायर्ड हो गए थे– रेल्वे से। ठीक 3 बजे पी.एण्ड.टी कॉलोनी के ग्राउंड फ्लोर पर पधार जाते थे। अरे! कैलाश 11.30 बज गई गिरधारी कुमावत आने वाले हैं। दरवाजे पर टिक टिक हुई। आओ गिरधारी जी आओ प्रिंटिंग प्रेस में बहुत लेट हो गई– बाबू जी। चाय तो मैं पीता नहीं, भोजन करलो। दाल रोटी खाना है और प्रभु के गुण गाना है। बहुत गीत गा लिये। बहुत कविताएं पढ़ ली। बहुत गाने गा लिये। बहुत पिक्चरें देख ली। बहुत पिक्चरें सुन ली। अच्छा है कर्म करते रहें। कर्म तो सब को करना है। कर्म किए बिना कोई रहेगा नहीं। सन्यास में भी कर्म योग करना ही चाहिए। ये नारायण सेवा संस्थान से भी आसक्ति मिटे। ये नारायण सेवा की कामनाएं बहुत ज्यादा कामना पाल ली कैलाश। निमित्त बन जा 3 बजे और रात को 10 बजे कल्पना जी ने झाड़ू लिया सिंक वाला। झाड़ू ऐसा झाड़ू जिससे गोबर कुचर जाए, फिर पानी डाले लोहे के चद्दर की रेखा है उसमें गोबर भर गया। पानी डाल रहे हैं। गोबर बाहर जा रहा हैं। अरे! रात को ही 11.30 बजे ही गायत्री माता जी की तस्वीर बाजोट, बाजोट का कपड़ा, अगरबत्ती का स्टेंड, अगरबत्ती, माचीस रख दी। कड़ाव को धो लिया। लकड़ियाँ मोलियाँ लंबी लंबी लकड़ियों को तोड़ ली। अरे! भाई छाणा भी रख दो। सुबह 3 बजे कहाँ भागादौड़ी में जाओगे? कहाँ टाइम मिलेगा? केरोसिन रखो भट्टी जलानी है ना– सुबह। थोडा केरोसिन डालेंगे और माचिस की तीली लगाएंगे, और अग्नि जलेगी। फिर लकड़ी लगाएंगे, भट्टी जलना है। एक भट्टी हमारे पेट में जल रही है। जठर की अग्नि। ये काया, ये पिण्ड, दो ढ़ाई घंटे की नींद, फिर भगवान ने उठा दिया। कमला जी उठो, कल्पना जी उठो, राम राम चाय पिलादे बेटा। लो बाबू जी। अरे 3 बजी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 310 (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 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. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023