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-2719 • उदयपुर, रविवार 05 जून, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

श्रीनगर (जम्मू-कश्मीर) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांगता –मुक्ति का यज्ञ वर्षो से प्रारंभ किया है। इस प्रयास–सेवा से 4,50,000 से अधिक दिव्यांग भाई–बहिनों को सकलांग होने का हौसला मिला है। लाखों दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाकर जीवन की मुख्यधारा से जोड़ा गया है। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 21 से 23 मई को 34 आसाम राईफल्स गुण्ड, गादंरबल में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता 34 आसाम राईफल्स, श्रीनगर रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 157, कृत्रिम अंग माप 10, कैलिपर माप 90 की सेवा हुई तथा 34 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री कर्नल राजेन्द्र जी कराकोटी (कमाण्ड ऑफिसर, आसाम राईफल्स), अध्यक्षता मेजर अनुप जी (मेजर, आसाम राईफल्स), विशिष्ट अतिथि श्री प्रशान्त जी भैया (अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान), श्रीमती वन्दना जी अग्रवाल (निदेशिका, नारायण सेवा संस्थान) रहे।

डॉ. अंकित जी चौहान (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ.मानस रंजन जी साहू (पी.एन.डो.), श्री सुशील कुमार जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री दिलीप सिंह जी चौहान (उप प्रभारी), श्री फतेह लाल जी (फोटोग्राफर), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (सहप्रभारी), श्री बहादुर सिंह जी मीणा, श्री देवीलाल जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

बरेटा मानसा (पंजाब) 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 15 व 16 मई 2022 को सचखण्ड गुरूद्वारा साहिब बहादुर (बरेटा मानासा) में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता बिग हॉप फाउंडेशन बरेटा, मानसा (पंजाब) रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 207, कृत्रिम अंग वितरण 169, कैलीपर वितरण 24 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् जसविंदर सिंह जी (विधायक), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् मनिन्दर सिंह जी (अध्यक्ष, बिग हॉप फाउंडेशन), श्रीमान् सुरेश जी, श्रीमान् रणजीत सिंह जी, श्रीमान् कुलदीप सिंह जी (समाजसेवी) रहे।

नेहा जी अग्निहोत्री (पी.एन.डो.), नरेश जी वैश्णव, उत्तम सिंह जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री मनीश जी हिन्डोनिया, श्री प्रकाश जी डामोर, श्री कपिल जी व्यास (सहायक) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक : 5 जून, 2022
- औरंगाबाद, बिहार
- कृषि उपज मण्डी, ओरछा रोड, पृथ्वीपुर, जिला निवाड़ी, म.प्र.
- जेबीएफ मेडिकल सेंटर, भारतीय ग्राम सदल्लापुर, राम धर्म कांठा के पास, गजरौला, उमरोह, उ.प्र.
- हनुमान व्यायामशाला, पटेल मैदान के पास, अजमेर, राज.

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'
संस्थापक चेयरमैन, नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

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

1,00,000 We Need You !
से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करें साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष
* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त* निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

मनोहर के परिवार को मिला सहारा

मैं मनोहर लाल मीणा 38 साल अपने 4 बच्चों व पत्नी के साथ उदयपुर की सरू पंचायत में रहता हूं। तीन साल पहले पास के स्कूल में बिजली ठीक करने गया था। अचानक करंट लगने से कमर और रीढ़ की हड्डी क्षतिग्रस्त हो गई। अब भी चल–फिर नहीं सकता। कमर के नीचे से पूरी तरह विकलांग हूं, इलाज हेतु 2 लाख में खेत भी बेच दिया, फिर भी ठीक नहीं हुआ।

तीन साल से बिस्तर पर पड़ा हूं। घर में कमाने वाला कोई नहीं है, इसलिए बच्चों ने पढ़ाई छोड़ दी। एक बच्चा काम पर जाता है, पत्नी–बच्चा मजदूरी करके सबका गुजारा कर रहे हैं। कई बार पास–पड़ोसी खाना दे जाते हैं। मेरी स्थिति की जानकारी नारायण सेवा संस्थान को सरपंच और पड़ोसियों ने दी। संस्थान ने हमें एक माह की राशन सामग्री (जिसमें आटा, दाल,नमक–मसाले, तेल, शक्कर, चायपत्ती) आदि की मदद की। हमें बहुत राहत मिली। इलाज का आश्वासन भी दिया कि मदद करेंगे। राशन हर माह मिल रहा है।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

और इस प्रकार से विभीशणजी ने दूर से देखा। हाथ जोड़ लिये, दूर से बालते हुए– प्रभु प्रभु। तामसी भारीर है। मेरे में भक्ति भाव की कमी है। प्रभु मुझे भारण में ले लीजिये। प्रभु के चरणों में गिर पड़े। उनके नेत्रों से इतना जल बहा, प्रभु के चरण धुल गये। आओ विभीशण, कैसे धर्मपालन करते हो ? लंका में रहते हो। आप बड़े धार्मिक हो, लंका में कैसे रहना सहन किया होगा ?आपने सुना होगा जब हुनमानजी–

विप्र रूप धरि वचन सुनाए।
सुनत विभीषण उठि आए।।

उस समय विभीशणजी ने कहा कि– जिमि द ाननहि जीभ बिचारी। मैं लंका में ऐसे ही रहता हूँ जैसे दांतो के बीच में एक जीभ हो। लाला, बाबू परम् पूज्य पिताश्रीजी ने, मैं जब छःसाल का था। एक किस्सा सुनाया था जज साहब की बेटी। एक जज साहब बहुत बड़ा पद, चाहते थे कि मैंरा दामाद ऐसा मिले जो स्वावलम्बी हो। मेरा दामाद ऐसा मिलजो चरत्रिवान हो। कहते है– धन चला गया तो फिर आ जायेगा। स्वास्थ्य भी कमजोर हो गया। आप अच्छा उपचार करा लीजिये। वात,पित्त और कफ की कमी हो गयी लेकिन चरित्र चला गया तो कुछ नहीं रहेगा। चरित्रवान बने रहिये। उनको एक ऐसा युवक मिला। जब उनकी गाड़ी खराब हो गयी थी जंगल में। एक युवक ने देख लिया, किन्हीं की गाड़ी खराब हो गयी है। कोई जज साहब से परिचय नहीं था। जब हम बोलते हैं –

किसी के काम जो आये,
उसे इन्सान कहते हैं।
पराया दर्द अपनावे,
उसे इन्सान कहते हैं।।

तो ये नहीं कहते हैं, जान पहँचान वालों के काम आना या बड़े आदमी के काम आना। किसी के भी काम आ जाओ। दुःखी के काम आ जाओ, बेसहारों के सहारे बन जाओ। किसी के घाव हो उसके मरहम लगा दो।

युग–युग के घावों को धोकर,
मरहम हमें लगाना है।
सच्ची सेवा प्रभु पूजा है,
उत्तम यज्ञ विधान है।

दरिद्र नारायण बनकर आता, कृपा सिंधु भगवान है।

उस युवक ने बड़ी मदद करी। और जज साहब ने अपनी बेटी का विवाह उससे कर दिया।

उम्मीद से दूर हुई उदासी

रामकेवल–शेषावती निवासी काशा भटेरा जिला –सुल्तानपुर (उ.प्र.) खेतीहर साधारण परिवार का 6 वर्षीय पुत्र शैलेष जन्म से ही दोनों पाँव में पोलियो रोग के कारण उठने–बैठने से लाचार है। गाँव के आस–पास के शहरों में इलाज भी करवाया पर कोई कारगर नहीं हुआ। नारायण सेवा संस्थान के रतनलाल डिडवाणिया अस्पताल में इलाज के लिए बेटे को लेकर आए। श्री रामकेवल ने बताया कि गरीबी और ऊपर से बेटे के इस दुःख से पूरा परिवार ही टूट गया। इसी वर्ष उनके पड़ोस के गाँव के राम अचल गुप्ता ने हमें नारायण सेवा संस्थान में बेटे की जाँच की सलाह दी। वे भी यहाँ से इलाज करवा कर खुशी–खुशी लौटे थे। इस आशा की किरण के सहारे हम यहाँ आए। बायें पाँव का ऑपरेशन हो चुका है। दायें पाँव के ऑपरेशन किया गया, ऑपरेशन दवा, खाना–पीना और रहने का एक पैसा भी खर्च नहीं हुआ। डॉक्टर की दिखाई उम्मीद ने हमारी उदासी को दूर कर दिया है।

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

सम्पादकीय

मानव जीवन एक सुअवसर है परमात्मा के प्रति आभार अभिव्यक्ति का। शेष सारी योनियों में बस करना है। मानव योनि ही एकमात्र सुविधा देती है कि क्या करना है? कैसे करना है? इस पर चिंतन व क्रियान्वयन कर सके। मानव जीवन में ही ऐसा संभव है कि हम अतीत से शिक्षा ले सकें, वर्तमान को जी सकें, भविष्य को संवार सकें। जो अनजाने में या अज्ञता से पूर्व में हो चुका है उसका पश्चाताप एक सीमा तक तो ठीक है पर उसे सदैव जीवंत रखना यानी भूतकाल में ही ठहर जाना है। भविष्य की योजना बनाना ठीक है पर उसके सपनों में ही खोये रहना बाधक ही होगा। इन दोनों के मध्य वर्तमान है। इस पर हमारा अधिकार भी है और बस भी। यदि भूत ठीक न भी रहा हो व वर्तमान सुधर जाय तो वह कमी पूर्ति हो जाती है। यदि वर्तमान व्यवस्थित है तो भविष्य ठीक होना ही है। इसलिए वर्तमान पर सारा जोर होना चाहिए। मानवीय मूल्यों के साथ वर्तमान को जीने वाला व्यक्ति ही जीवन की सफलता पा सकता है।

कुछ काव्यमय

बीत गये और आने वाले
दोनों कल से क्यों बेकल है ?
वर्तमान में जो कर लेंगे,
वही सर्वदा सत्य प्रबल है।
जो मेरे बस में है केवल,
वह तो केवल वर्तमान है।
जो बस में हो उसे देखना,
यही सत्य व विधि का विधान है।

अपनों से अपनी बात

देने का आनंद

प्रसन्नता तो चंदन है,
दूसरे के माथे पर लागाइए
आपकी अंगुलियाँ अपने आप महक उठेंगीं।

एक बार एक शिक्षक, अपने एक युवा शिष्य के साथ टहलने निकले। उन्होंने देखा कि रास्ते में पुराने हो चुके एक जोड़ी जूते उतरे हैं, जो सम्भवतः पास के खेत में काम कर रहे गरीब मजदूर के थे, जो अब अपना काम खत्म कर घर वापस जाने की तैयारी कर रहा था। शिष्य को मजाक सूझा, उसने शिक्षक से कहा, "गुरुजी, क्यों न हम ये जूते कहीं छिपा कर झाड़ियों के पीछे छिप जाएँ, जब वह मजदूर इन्हें यहाँ नहीं पाकर घबराएगा तो बड़ा मजा आएगा।"

शिक्षक गम्भीरता से बोला, "किसी गरीब के साथ इस तरह का मजाक करना ठीक नहीं है, क्यों ना हम इन जूतों में कुछ सिक्के डाल दें और छिपकर देखें कि इसका मजदूर पर क्या प्रभाव

पड़ता है।"

शिष्य ने ऐसा ही किया और दोनों पास की झाड़ियों में छिप गए। मजदूर जल्द ही अपना काम खत्म कर जूतों की जगह पर आ गया। उसके जैसे ही एक पैर जूते में डाला, उसे किसी कठोर चीज का आभास हुआ। उसने जल्दी से जूते हाथ में लिए और देखा कि अंदर कुछ सिक्के थे। उसे बड़ा आश्चर्य हुआ और वह सिक्के हाथ में लेकर बड़े गौर से उन्हें पलट–पलट कर देखने लगा। फिर उसने इधर–उधर देखा। दूर–दूर तक कोई नजर नहीं आया तो उसने सिक्के अपनी जेब मे डाल लिए। अब उसने दूसरा जूता उठाया, उसमें भी सिक्के पड़े थे। मजदूर भाव–विभोर हो गया। उसकी आँखों में आंसू आ गए। उसने हाथ जोड़कर ऊपर देखते हुए कहा, "हे भगवान ! समय पर प्राप्त इस सहायता के लिए उस अनजान सहायक का लाख–लाख धन्यवाद। उसकी सहायता और दयालुता के कारण आज मेरी बीमार पत्नी को दवा और भूखे बच्चों को रोटी मिल सकेगी।"

मजदूर की बातें सुन शिष्य की आँखें भर आईं। शिक्षक ने शिष्य से कहा, "क्या तुम्हारी मजाक वाली बात की अपेक्षा जूते में सिक्का डालने से तुम्हें कम खुशी मिली?" शिष्य बोला, "आपने आज मुझे जो पाठ पढ़ाया है, उसे मैं जीवन भर नहीं भूलूँगा। आज मैं उन शब्दों का मतलब समझ गया हूँ, जिन्हें मैं पहले कभी नहीं समझ पाया था कि लेने की अपेक्षा देना कहीं अधिक आनन्ददायी है। देने का आनन्द असीम हे, देना देवत्व है।"

यदि आप पैंसिल बनकर किसी का सुख नहीं लिख सकते, तो कोशिश करो कि रबड़ बनकर, दूसरों का दुःख मिटा दो। **–कैलाश 'मानव'**

जिएँ तो ऐसे जिएँ

एक सेठ जी थे, उनकी घी की दुकान थी ! वे बड़ी ईमानदारी एवं मेहनत से काम करते–करते छोटी दुकान से बड़े उद्योगपति बन गये। पर व्यवसाय घी बेचने का ही था। एक दिन एक कारीगर उनके यहाँ घी लेने पहुँचा ! तौलते समय घी जमा हुआ था उसमें से कुछ डलियाँ नीचे गिर गई – सेठजी ने नीचे गिरी डलियों को अंगुली से उठाकर अपने मुँह में रख लिया और घी तौलकर कारीगर को दे दिया। कारीगर यह सब गौर से देख रहा था, रास्ते भर विचार करता गया कैसा कंजूस है सेठ ? दो चार बूँद घी भी। कुछ दिन बाद सेठजी ने कारीगर को अपनी दूकान पर बुलाया और कहा कि "मुझे बहुत बड़ा बंगला बनवाना है" क्या तुम मेरा बंगला बना दोगे ? मैंने तुम्हारी कारीगरी की बहुत तारीफ सुनी है इसलिए मेरी प्रबल इच्छा है कि यह बंगला तुम्हारे हाथों से ही बने। कारीगर ने ध्यान से सारी बात सुनी पर उस

दिन की घटना कारीगर भूल नहीं पाया था। उसने मन ही मन में सोचा कि यह कंजूस क्या बंगला बना पायेगा ?

उसने सोच–विचार के बाद सेठ जी से कहा "सेठ जी बंगला तो मैं बना दूंगा, मगर .... सेठ जी ने मगर का कारण पूछा तो कारीगर ने कहा कि "जो बंगला आप बनवाना चाहते हैं उसकी नीवें मजबूत हो इसलिए नींव में 100 किलो देशी घी डालना पड़ेगा। क्या आप इसकी व्यवस्था कर सकते हैं ? सेठ जी ने तुरन्त हाँ कर दी और जिस दिन नींव का मुहूर्त था –उस दिन 100 कि.ग्रा. घी मँगवा लिया। कारीगर ने यह सब देखा तो उसके आश्चर्य का ठिकाना न था। उससे रहा नहीं गया, और पूछ ही लिया कि "सेठ जी –उस दिन दो चार बूँदें जमीन पर गिर गई तो आपसे रहा नहीं गया और अंगुली से उठाकर चाट लिया और आज 100 कि.ग्रा. घी नींव के लिए मँगवा दिया, यह कैसे हुआ ? सेठ जी ने कहा कि वे बूँदें व्यर्थ जा रही थीं इसलिए उठाकर मैंने चाट ली और आज 100 कि.ग्रा. घी नींव में डाल रहे हैं तो इससे बंगले की नीवें मजबूत होंगी। यह व्यर्थ नहीं जा रहा है। इसका सदुपयोग ही हो रहा है।

क्या हम अपने जीवन में अपने द्रव्य, साधनों व सामर्थ्य का ऐसा ही सदुपयोग कर रहे हैं? क्या हमारा पैसा व्यर्थ के कार्यों के लिए तो नहीं जा रहा है? क्या हमारे द्रव्य, साधन व सामर्थ्य के सदुपयोग से हमारी मानवता की नीवों को मजबूती मिल रही है? यदि हाँ, तो हम सही सदुपयोग कर रहे हैं अपनी चीजों का .....और अगर हमारे द्रव्य, साधनों व सामर्थ्य से किसी गरीब, बीमार, असहाय, निःशक्त, विधवा, असमर्थ या जरूरतमन्द को सहारा नहीं मिल पा रहा है तो हमारे पास जो कुछ भी है, उसके होने का क्या अर्थ है? क्या मूल्य है?

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

उसी रात वे कैलाश को बोले – बेटा, आज रात मेरे पास ही सोना। कैलाश को आशंका हो गई कि पिताजी को शायद अपने महाप्रयाण का आभास होने लगा है। उस रात वह उनके पास ही सोया। रात भर पिताजी ने शांति से नींद ली। अगले दिन सुबह 10 बजे से लगभग उन्होंने इच्छा व्यक्त की कि उनका खीर खाने का मन हो रहा है। तुरन्त खीर बनाई गई और उन्हें खिलाई। थोड़ी सी खीर खाकर ही उन्होंने तृप्ति व्यक्त कर दी। अब वे बोले–जो कुछ मैं कहूँ ध्यान से सुनना और वैसा ही करना। सभी एकाग्रचित्त हो उनकी बात सुनने को आतुर हो उठे। उन्होंने कहा–एक तो मेरी बोली बन्द हो जाये तो मेरे कान के पास आकर कीर्तन करते रहना, दूसरा मेरे शरीर को रखना मत, तुरन्त संस्कार कर देना। उनका यह कहना था कि सब रोने लगे। कैलाश ने सबको धैर्य रखने का कहा।

इस बात को घण्टा भर भी नहीं हुआ होगा कि उनका बोलना बन्द हो गया। सब कीर्तन करने लगे, कैलाश उनके कान के पास जाकर जोर–जोर से कीर्तन कर रहा था। यह क्रम दो–तीन घन्टे चला होगा, अपरान्ह 4 बजे के करीब उन्होंने प्राण त्याग दिये। ज्येष्ठ पुत्र राधेश्याम पिता के सिरहाने उपस्थित था। छोटे भाइयों जगदीश व सत्यनारायण को तुरन्त सूचना दे दी गई। कैलाश ने फिर सबको ढाढस बंधाया और पिताजी की अन्तिम इच्छा पूर्ण करने तुरन्त अन्तिम संस्कार की व्यवस्था करनी शुरू की। अन्तिम समय में पिताजी के पास दो भाई ही थे, बाकी दो भाई बाहर थे, उहापोह की स्थिति थी कि उनके बिना संस्कार कैसे करें मगर माताजी ने इसका निवारण करते हुए आदेशात्मक स्वर में कहा–तुम्हारे पिताजी कह कर गये हैं इसलिये बिना किसी संकोच के तुरन्त दाह संस्कार करो।

सायं 5 बजे के आसपास उन्हें अन्तिम संस्कार के लिये ले जाया गया। तमाम विधियां सम्पन्न कर सायं 7 बजे तो सभी श्मशान से लौट भी आये। संस्कार में राधेश्याम के एक मित्र ने अग्रणी भूमिका निभाई थी, वही बाद में बता रहे थे कि आपके पिताजी के दाह के दौरान उनके शरीर से पानी के फव्वारे छूट रहे थे। यह बात सुनकर सभी अचरज में पड़ गये, ऐसा कभी किसी के साथ होते देखा या सुना नहीं था। माताजी ने सबकी शंकाओं का निवारण करते हुए बताया कि तुम्हारे पिताजी गंगा जी के भक्त थे, शायद उन्हीं की कृपा हुई हो।

कोटा में सभी विधि–विधान और औपचारिकताएं पूर्ण कर कैलाश उदयपुर लौट आया।

अंश - 116

गुणों की खान है स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी खाने में टेस्टी होने के साथ कई पौषक गुणों से भरपूर होती है। नियमित रूप से इसका सेवन इम्युनिटी लेवल बढ़ने के साथ बीमारियों से बचाव रहता है। इसमें विटामिन, कैल्शियम, आयरन, एंटी–एजिंग गुण होने से डायबिटीज, ब्लड प्रेशर कंट्रोल मे रहने के साथ, कैंसर जैसा गंभीर रोग लगने का खतरा कम रहता है। इसके सेवन से मिलने वाले अन्य फायदों के बारे में जानते हैं–

1 **कैंसर से बचाव**– इसमें मौजूद एंटी–ऑक्सीडेंट्स, एंटी–इंलेमेंटरी, एंटी–कैंसर गुण कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाव करते हैं। यह शरीर में कैंसर की कोशिकाएं बनने से रोकती है। ऐसे में इस रोग की चपेट में आने का खतरा कम रहता है।

2 **कब्ज से दिलाए राहत**– कब्ज से परेशान लोगों को स्ट्रॉबेरी का सेवन जरूर करना चाहिए। इससे कब्ज की परेशानी दूर हो पाचन तंत्र मजबूत होने में मदद मिलती है। साथ ही पेट दर्द, एसिडिटी की परेशानी दूर होती है।

3 **दिल की बीमारियां**– इसमें मौजूद लेवोनॉयड्स और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर से बेड कालेस्ट्रॉल कम करने में मदद करते हैं। इससे धमनियां ब्लॉक होने से बचाव रहता है। ऐसे में दिल स्वस्थ होने से इससे जुड़ी बीमारियों के लगने का खतरा कम रहता है।

4 **डायबिटीज करे कंट्रोल**– डायबिटीज के मरीजों के लिए स्ट्रॉबेरी का सेवन करना फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स गुण शरीर में ग्लोकोज लेवल को नियत्रिंत रखते हैं। ऐसे में खासतौर पर टाइप–2 डायबिटिज का खतरा कम रहता है।

5 **वजन करे कंट्रोल**– स्ट्रॉबेरी में अन्य पौषक तत्वों के साथ अधिक मात्रा में फाइबर होता हैं इसका सेवन करने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। ऐसे में वजन बढ़ने की परेशानी कम रहती है। साथ ही वजन बढ़ने से होने वाली बीमारियों से बचाव रहता है। इसलिए जो लोग अपने बड़े हुए वजन से परेशान हे तो उन्हें अपनी डाइट में इसे जरूर शामिल करना चाहिए।

6 **स्ट्रांग इम्यूनिटी**– कोरोना कहर से बचाने के लिए सभी को अपनी इम्युनिटी स्ट्रांग करने की सलाह दी जाती हैं। ऐसे में स्ट्रॉबेरी का सेवन करना बेस्ट ऑप्सन है। इसमें विटामिन, कैल्शियम, आयरन, एंटी–ऑक्सीडेंट्स, एंटी इंलेमेटरी, एंटी–बैक्टेरियल गुण होते है। इसका सेवन करने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। ऐसे में सर्दी–जुकाम, खांसी व मौसमी बीमारियों से बचाव रहता है।

7 **मजबूत मांसपेशिया व हड्डियां**– विटामिन–सी, डी व कैल्शियम का उचित स्रोत होने से इससे मांसपेशियों व हड्डियों में मजबूती आती है। जोड़ों व शरीर के अन्य हिस्सों में दर्द की शिकायत दूर हो बेहतर तरीके से विकास होने में मदद मिलती है।

8 **स्किन के लिए फायदेमंद**– इसमें मौजूद एंटी–एजिंग गुण होने से स्किन से जुड़ी समस्याएं दूर होती हैं? चेहरे पर पड़े दाग–धब्बे, झाइयां, झुर्रियां दूर हो गुलाबी निखार आने में मदद मिलती है। साथ ही त्वचा जवां नजर आती है। आप चाहे तो स्ट्रॉबेरी को मिक्सी में पीस कर दूध मिलाकर इसका फेसपैक बनाकर भी लगा सकती है।

अधिक मात्रा में स्ट्रॉबेरी खाने के नुकसान –

1 अधिक मात्रा में स्ट्रॉबेरी का सेवन करने से पाचन तंत्र खराब हो सकता है। ऐसे में डायरिया, गेस्ट्रिक और सुस्ती की समस्या हो सकती है।

2 फाइबर का मुख्य स्रोत होने से आंतों से संबंधित रोग लगने का खतरा बढ़ता जाता है।

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

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

अनुभव अमृतम्

गद्गद् हो गया। मैंने कहा 5 केम्प की हाँ भरते। हर महीने मैंने कहा एक बार 5 महीने तक आयेंगे, और आदरणीय घासीराम जी अग्रवाल कविराज जी ने लिखाः–

चालो चालो,
ढोल गाँव में
ढोल बजाता चालो रे.....।
दानी मानी अटे मोकला,
कंजूसों रो टोटो रे.....।

क्या कंजूसी? क्या दरिया दिली? क्या उदारता बहुत देखने को मिली। महान् व्यक्ति गुणवान सम्पर्क में आये। इसलिए बार–बार मन में आता हैः–

यह भी अच्छा वह भी अच्छा,
अच्छा–अच्छा सब मिल जावे।
जो जैसा है उसको वैसा,
मिल जाता है मंत्र मान लें।।

अच्छे लोग मिले। कहते है मानों तो गंगाजल हूँ नहीं तो बहता पानी। ये गंगाजल है। गंगाजल में भी जल हैं और इस सरोवर में भी जल है। रैदास जी महाराज ने जो मेवाड़ की राजमाता मीरा बाई के गुरु थे। उन्होंने कहा था, मन चंगा तो कठौती में गंगा। आइये, समय के कालचक्र के दो–तीन महिने में जो शिविर परमात्मा ने करवाया। क्या सेवा प्रभु करवा पाया? हम तो ईश्वरीय यंत्र है। ईश्वर जब तक काम दे रहा है जब तक कर रहे हैं। दूसरा जीवन मिलेगा, तो उसमें भी काम करेंगे, तो तीसरा जीवन मिलेगा। मोक्ष की कोई कामना नहीं है। रन्तिदेव जी ने कहा था। बार–बार मनुष्य जीवन मिले। बार–बार पीड़ित मानवता की सेवा मिले, ना मुझे स्वर्ग चाहिए ना मोक्ष चाहिए। मुझे इंसानियत चाहिए।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 468 (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, 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