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-2533 • उदयपुर, बुधवार 01 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, पैरालिपिक 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।

सीकर (राजस्थान) में दिव्यांग जांच ऑपरेशन चयन तथा कृत्रिम अंग माप शिविर

दिव्यांगों को मूलधारा में लाने के लिये उनको ऑपरेशन, कृत्रिम अंग निरूपण तथा सहायक उपकरणों द्वारा नारायण सेवा संस्थान सतत् सहयोग कर रहा है।

ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर नारायण सेवा संस्थान द्वारा श्री मदनलाल भीकमचंद बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय, सीकर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्त्ता समदृष्टि क्षमता विकास तथा अनुसंधान मंडल, सीकर द्वारा शिविर में 106 का रजिट्रेशन दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग माप 11, कैलीपर्स माप 28 तथा ऑपरेशन चयन 16 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री सुबोधानंद जी महाराज (सांसद महोदय,सीकर), अध्यक्षता श्री रतनलाल जी शर्मा (प्रांतीय अध्यक्ष सक्षम), विशिष्ट अतिथि श्रीमति प्रतिभा जी पूर्व सरपंच, श्रीमान राधाकिशन जी (समाजसेवी), श्रीमती सीमा जी सारंग (ए.डी.जे. सीकर),श्री राकेश जी पारीक (प्रधानाचार्य), श्री महेन्द्र जी मिश्रा(सक्षम), शिविर में श्री उत्तम जी (टेक्नीशियन), श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री भरत जी भट्ट सहायक ने भी सेवायें दी।

निशा को मिला नया सवेरा

बेतिया (बिहार) की रहने वाली निशा कुमारी (15) का बांया पैर जन्म से ही विकृत अर्थात् छोटा था। पैरों के इस असंतुलन को देख पिता चान्देश्वर शाह व माता चंदादेवी सहित पूरा परिवार चिंतित रहा। किसी ने बताया कि थोड़ी बड़ी होने पर बच्ची का पांव स्वतः ठीक हो जाएगा, लेकिन ऐसा न होने पर माता–पिता की चिंता और अधिक बढ़ गई। अस्पताल में दिखाने पर ऑपरेशन का काफी खर्च बताया। जो इनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था।

पिता बाजार में सब्जी का विक्रय करते हैं, एवं माता–पिता खेतीहर मजदूर हैं। निशा के दो भाई और और दो बहनें हैं। कुल मिलाकर परिवार में सात सदस्य हैं, जिनका पोषण माता–पिता की कमाई से बामुश्किल हो पाता है। कुछ ही समय पूर्व दिल्ली में रहने वाले इनके करीबी रिश्तेदार भूषण शाह ने टीवी पर नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क पोलियो सुधार ऑपरेशन एवं कृत्रिम अंग वितरण के बारे में कार्यक्रम देखा तो उन्हें बड़ी प्रसन्नता हुई और उन्होंने तत्काल निशा के पिता को सूचित किया।

बिना समय गंवाए संस्थान चान्देश्वर और उनके साढू वासुदेव शाह जुलाई के पहले सप्ताह में ही निशा को लेकर उदयपुर संस्थान मुख्यालय पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने उसकी जांच कर 'एक्सटेंशन प्रोस्थेटिक' (कृत्रिम अंग) लगाया। इसके लगने से निशा के दोनों पांवों में संतुलन है और वह बिना सहारे चल सकती है। निशा के भविष्य के प्रति चिंतित पूरा परिवार अब प्रसन्न है।

राजश्री का जीवन हुआ आसान

मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल के निकटस्थ गांव नारियल खेड़ा निवासी राजश्री ठाकरे (21) का जन्म से ही दांया हाथ बिना पंजे के था।

पिता दशरथ ठाकरे मजदूरी करके पांच सदस्यों के परिवार का पोषण कर रहे थे। सितम्बर 2019 में पिता का देहांत हो गया। जीवन संकट में आ गया।

राजश्री ने एक कॉलेज से ग्रेजुएशन की डिग्री हासिल की। कृत्रिम पंजा अथवा हाथ लगाने के लिए भोपाल के एक बड़े अस्पताल से सम्पर्क भी किया लेकिन आर्थिक तंगी के चलते सम्भव नहीं हो पाया। राजश्री पार्ट टाइम नौकरी कर परिवार पोषण में मदद कर रही है।

भोपाल में 22 जनवरी 2021 को नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क कृत्रिम अंग शिविर में राजश्री ने भी पंजीयन करवाया। जहां संस्थान के ऑर्थोटिस्ट–प्रोस्थोटिस्ट ने इनके लिए पंजे सहित एक विशेष कृत्रिम हाथ तैयार किया। राजश्री इस हाथ से अब दैनन्दिन कार्य के साथ लिखने का काम भी आसानी से कर लेती है।

शुक्रिया नारायण सेवा का

महज पाँच साल की उम्र और पोलियो का अटेक। बस तब से बैशाखी ही उसका सहारा है। नाम सीमा रावत है। ग्राम निरावली, जिला ग्वालियर की रहने वाली। ये सीमा है जिसके जीवन में दुःखों की कोई सीमा नहीं। नारायण सेवा संस्थान में ऑपरेशन किया था।

नारायण सेवा संस्थान ने उसका निःशुल्क ऑपरेशन करके उसको चलने लायक बनाया और सहारा दिया। उसकी काबिलियत बढ़ाकर वो कहती हैं– वहां से आकर में इतना चल सकती हूँ । दो महीने रहकर वहां सिलाई का कोर्स किया था। संस्थान ने सीमा को सिलाई का प्रशिक्षण और एक सिलाई मशीन निःशुल्क दी। सिलाई मशीन भी थी। अब मैं इतना पैसा कमा लेती हूँ कि अपना खर्चा उठा सकूँ।

माता– पिता कहते हैं बच्ची अपने हाथ – पैर से खड़ी हो रही है। वो कर सकती है, वो सीख आयी है, वहां जा के कुछ मिला है। हमारी बच्ची की शादी हो चुकी है, वहाँ भी ससुराल जाऐगी तो वहां भी मदद मिलेगी थोड़ी बहुत और हमारी बच्ची अपने पैरो पे खड़ी है। वहाँ पे भी जाकर में सिलाई करूंगी। मेरी मम्मी – पापा, सास– ससुर सब खुश है। सीमा जब अपना बचपन याद करती है तो उसका मन दुःखी हो जाता है। जब में पाँच साल की थी तब मुझे याद

नहीं है कि मेरा पैर ऐसे– कैसे हुआ है? मेरे साथ ही लड़कियाँ थी वो चलती थी। वो कहीं भी जाती थी तो मेरा भी मन होता था। मुझे भी ऐसा लगता कि, मैं काशः ठीक होती, ऐसा करती। तब हम पे बहत गरीबी थी। दूसरे के यहाँ पैसे लेने गई उसकी मम्मी तो उसने मना कर दिया। एक बच्ची, वो भी भगवान ने ऐसी कर दी विकलांग।

अगर सही होती तो हमको ऐसे हाथ नहीं जोड़ना पड़ता किसी के। पिता– माता को तो बहुत ज्यादा दुःख होता है। म्हारे बहुत खुशी है कि अपने पैरो पे खड़ी हो गई।

अब सीमा की खुशियों की कोई सीमा नहीं रही। नारायण सेवा संस्थान ने मेरे लिये इतना किया तो बार–बार शुक्रिया करते हैं। उसे मिल गया अपने हिस्से का मुट्ठी भर आसमान। दिल से कहा धन्यवाद, नारायण सेवा संस्थान।

बात समझ में आ गई

एक व्यापारी अत्यंत मूल्यवान वस्तुएं खरीद कर उन्हें ईसा को समर्पित करने के लिए ले गया। उसने विनम्र शब्दों में कहा–'प्रभु!' यह चीजें बेशकीमती हैं। मैंने बड़ी कठिनाई से जुटाई हैं आप इन्हें ग्रहण कर मुझे उप.त कीजिये। ईसा ने नजर उठाकर कहा–'मैं इस भेंट को नहीं ले सकता। ये सारी चीजें चोरी के पैसे से खरीदी गई हैं।' व्यापारी विस्मित होकर बोला –'नहीं प्रभो! यह आप कैसे कह सकते हैं?

मैंने तो इन्हें अपनी कमाई के पैसे से खरीदा है।' ईसा ने कहा–'यदि तुम्हारा पड़ोसी भूखा और नंगा है और तुम्हारी तिजोरी भरी है तो वह पैसा चोरी का है। तुमने उसे उस जरूरत मंद से चुराया है जो इसके अभाव में मजबूर और लाचार होकर कष्ट उठा रहे हैं। अपनी इस भेंट को ले जाओ और इसे बेच कर जो पैसे आयें उसे भूखों को भोजन और नंगों को कपड़ा देने में खर्च करो।'

व्यापारी ने अनुनय करते हुए कहा–'प्रभो! मेरे पास अभी भी बहुत धन है। आप जो आदेश दे रहे हैं। मैं उसका पालन अवश्य करूंगा लेकिन आप इस भेंट को स्वीकार कीजिए।' व्यापारी के इस आग्रह पर ईसा ने कहा–'जो जरूरतमंदों की सहायता करता है वह मुझे सबसे कीमती भेंट देता है।' व्यापारी को ईसा की बात समझ में आ गयी। उस दिन से वह निर्धन लोगों की सेवा में जुट गया।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

वो ही गोस्वामी तुलसीदास महाराज ने

सियाराममयी जग जानि
करुहूं प्रणाम जोरि जुग पानी।।

अपना आत्मसंतोष के लिए

स्वांतः सुखाय् तुलसी रघुनाथ गाथा।
आज ही स्वाध्याय कर रहा था।

एक प्रश्न सुमेरसिंह जी साहब गोहावटी आसम से पूछ रहे हैं, उन्होंने कई बार मुझे सत्संग में सुना है। पढ़ा भी। विपश्यना ध्यान करना चाहिए तो ये जानना चाहते है विपश्यना ध्यान से क्या लाभ होता है और ये नारायण सेवा का शिविर क्या अपने गोहावटी में लगवा सकते हैं? तो ये इनके मन की प्रश्न है?

सुमेरसिंह जी भाई साहब पहला प्रश्न ध्यान कोई भी हो ध्यान मन को एकाग्र करना एक बात है। एक सीढ़ी जैसे हमे ऊपरी मंजिल पर जाना हो तो उस सीढ़ियों पर चढ़कर जाते तो मन को जो एकाग्र करते हैं मन को एक वो कहते हैं मन बड़ा आवारा है। ये मन बड़ा जंगली है और जब तक ये मन जंगली है सुमेरसिंह जी भाई साहब तब तक बहुत नुकसान करता है।

सम्पादकीय

हिम्मत या साहस वह मनोभाव है जो व्यक्ति में जब प्रकट होता है तो उसे शरीर से समर्थ, मन से मजबूत और भावों से भरा–भरा सा कर देता है। किसी ने कवि ने कहा भी है – 'बिन हिम्मत कीमत नहीं।' सच ही तो है कि जिसमें हिम्मत नहीं वह क्या काम का ? हिम्मत केवल हमें संकटों से पार ही नहीं करती वरनृ जीन की कला भी सिखाती है। जो इंसान भौतिक रूप से भले ही हार गया हो, पर यदि उसने हिम्मत नहीं हारी तो कभी भी खड़ा होकर विजय को गले लगा सकता है। एक प्रचलित कहावत हे – 'हिम्मते मर्दां, मददे खुदा।' यानी ईश्वर भी उन्हीं की सहायता करेगा जिसमें हिम्मत शेष है। जिसने हिम्मत हार ली उसके लिए तो ईश्वरीय सहयोग भी निर्मूल्य ही है। यदि कोई धारा हमें किनारे तक जाने में बाधा बनी खड़ी हो तब कोई कवि कहता है –'हिम्मत से पतवार संभालो, फिर क्या दूर किनारा।' वस्तुतः व्यक्ति पार जाने के लिए भले ही बाहुबलया संसाधन का सहारा ले परन्तु असली ताकत तो हिम्मत ही होती है। वही हिम्मत अभावों में भी संघर्ष की प्रेरणा देती है।

कुछ काव्यमय

मन की तरंगें जब,
सेवा के तुरंग पर चढ़कर,
सैर करने निकलती है।
तो करुणा की भावनाएं
साथ–साथ चलती है।
तब होता है,
सेवा का अनुष्ठान।
तभी समाविष्ट होते हैं
भक्त में भगवान।

- वरदीचन्द राव

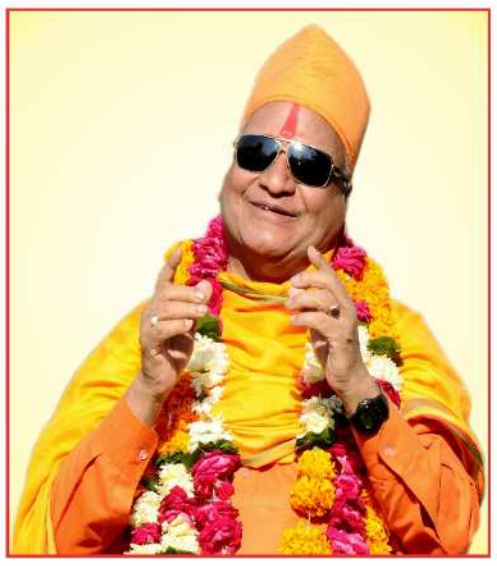
अपनों से अपनी बात

क्रोध आत्मघाती

क्रोध में आदमी को कुछ नहीं सूझता। वह अपनी ही क्षति कर बैठता है। अतएव क्रोध का शमन कर ही किसी बात का निर्णय करें। उमर खलीफा अपनी न्यायप्रियता, धर्म और धैर्यपूर्ण स्वभाव के लिए प्रसिद्ध थे। वे धर्म की रक्षा हेतु युद्ध लड़ने से भी पीछे नही हटते थे।

एक बार उन्हें एक अधर्मी व्यक्ति से युद्ध करना पड़ा। युद्ध में उन्होंने उसे धाराशायी कर दिया और म्यान से अपनी तलवार निकाल ली। जैसे ही उस व्यक्ति पर वे प्रहार करने वाले थे, उस व्यक्ति ने उन्हें गाली दी।

उमर खलीफा ने उस व्यक्ति को छोड़ दिया तथा तलवार म्यान में डाल ली। उमर खलीफा अब शांत होकर खड़े हो गए। यह देखकर वहाँ



उपस्थित सभी लोग हतप्रभ थे उन्होंने उनसे कहा कि– मौका अच्छा था, आपने उसे छोड़ क्यों दिया? अच्छा होता आप उस व्यक्ति को मार ही देते। उमर खलीफा ने उत्तर दिया–इसके गाली देने पर मुझे क्रोध आ गया था। मैंने सोचा पहले मैं अपने क्रोध को तो मार लूँ, फिर इसे मार दूँगा। मैं क्रोध में किसी व्यक्ति पर आक्रमण नहीं करना चाहता था।

अब मैं शांत हो गया हूँ, अतःइससे पुनः लड़ने के लिए तैयार हूँ। वह व्यक्ति भी खड़ा सुन रहा था उमर खलीफा के पैरों में गिर पड़ा। सर्वप्रथम क्रोध को मारना जरूरी है, क्योंकि क्रोध दूसरों को बाद में जलाता है, पहले यह क्रोध करने वाले व्यक्ति को ही जला देता है।

क्रोधा की आग अत्यन्त विनाशकारी है। अगर हम किसी व्यक्ति को जलाने के लिए उस पर जलता हुआ कोयला फेकेंगे तो वह व्यक्ति तो बाद में जलेगा, पहले हमारा हाथ ही जलेगा। ठीक इसी तरह क्रोधाग्नि दूसरों के लिए बाद में घातक सिद्ध होती है, पहले वह क्रोध करने वाले के लिए ही आत्मघाती बन जाती है।

–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)

कैलाश ने गाड़ी से निकल कर ऊपर मदद के लिये आवाजें दी, इस बीच ड्राइवर भी दौड़ता हुआ वहां पहुँच गया, उसने गाड़ी को दूर से ही लहराते व खड्डे में गिरते देख लिया था। उसने कैलाश को सलामत देखा तो राहत की सांस ली। अब उसने सड़क से गुजरती ट्रकों को रोकने की कोशिश की। कोई रूक गया तो कोई गाड़ी आगे बढ़ा गया।

कैलाश अपने ऑफिस के लंच टाईम में गाड़ी चलाने निकला था। लंच के बाद ऑफिस में एक महत्वपूर्ण बैठक थी जिसमें उसका उपस्थित होना अनिवार्य था। वह ऑफिस से बिना किसी को कुछ कहे ही निकल आया था। एक क्षण पहले तो उसकी जान के लाले पड़े थे और अब वह किसी भी तरह ऑफिस पहुंचने की उधेड़बुन कर रहा था।

कुछ लोगों की मदद से वह उपर सड़क पर पहुँचा, पास ही एक हेन्डपम्प नजर आ गया, वहां अपना मुँह व हाथ, पैर धोये, कपड़े झटके और वह ऑफिस जाने के लिये तैयार था। यह आश्चर्य की ही बात थी कि इतने भीषण हादसे के बावजूद उसके शरीर पर कहीं एक खरोंच तक नहीं आई थीं उसने ड्राइवर को बताया कि वह ऑफिस जा रहा है, जीप को किसी तरह निकलवा कर नारायण सेवा पहुंचा दे।

कैलाश ने सड़क से गुजरते एक वाहन को रोका और किसी तरह ऑफिस पहुंचा। उस दिन एक टेण्डर पास करना था। कम से कम दर वाले निविदादाता से दरें तय कर कार्य आवंटित करना था।

सभी उसकी प्रतीक्षा कर रहे थे। बिना किसी को दुर्घटना के बारे में एक शब्द भी बताए उसने अपना कार्य पूर्ण किया। उधर ड्राइवर ने अन्य ट्रक ड्राइवरों की मदद से रस्से डाल कर जीप उपर खींची और कारखाने पहुंचाई।

अंश - 171

पोषक तत्वों से भरपूर - टमाटर

रोज एक–दो टमाटर खाने से डॉक्टर की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी। आजकल पुरी दुनिया में टमाटर का उपयोग भारी मात्रा में होता है। आलू और शकरकंद के बाद, समग्र विश्व में, उत्पादन की .ष्टि से टमाटर का क्रम आता है। टमाटर में आहारोपयोगी पोषक तत्त्व काफी मात्रा में होने के कारण ये हरी साग–भाजियों में एक फल के रूप में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। टमाटर भारत में सर्वत्र होते हैं।

ये बलुई से लेकर सभी प्रकार की जमीन में होते हैं। परंतु इसे कठोर, क्षार या रेतवाली जमीन अनुकूल नहीं पड़ती। टमाटर सख्त ठंडी को सहन नहीं कर सकते। भारी वर्षावाली और ठंडी ऋतु को छोड़ किसी भी ऋतु में इसके बीजों की पनीरी बनाकर इसे उगाया जा सकता है। सामान्यतः वर्ष में दो बार, वर्षा ऋतु में और शीतकाल में (मई–जून तथा अक्तूबर– नवम्बर मास में) टमाटर बोये जाते हैं। यद्यपि बाजार में तो ये वर्षभर मिलते हैं। टमाटर के पौधे दो से चार फुट ऊँचे बढ़ते हैं। शाखाओं पर अंतर से पर्ण लगते हैं। इसके पत्ते बैंगन के पत्तों की अपेक्षा छोटे होते हैं। टमाटर के बीज बैंगन या मिर्च के बीज से मिलते–जुलते होते हैं। इसके पौधे हल्के धुँधले रंग के दीखते हैं। उनमें से कुछ उग्र और खराब बदबू आती है। टमाटर की कई किस्में होती हैं। इनकी आ.ति, रंग और स्वाद भिन्न–भिन्न होते हैं। टमाटर जितने बड़े हों उतने ही गुण में उत्तम होते हैं। कच्चे टमाटर हरे रंग के, खट्टे और पचने में हल्के होते हैं, परंतु जब ये पकने लगते हैं तब चमकते–तेजस्वी लाल रंग के होते हैं। आलू या शकरकंद की सब्जी में टमाटर डालकर बनाई हुई मिश्र तरकारी स्वादिष्ट होती है। गुड़ या शक्कर डालकर बनाया हुआ टमाटर की सब्जी खटमीठी, अत्यंत स्वादिष्ट, रुचिकर और पाचक होती है।

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

अनुभव अमृतम्

चालो चालो रे भाया उण कांकड़ मंगरे चालां रे। आदिवासी बसे भायला वांने जाय संमला रे। वही प्रभु ही नचवा रहा है हम नाच रहे हैं। एक पुस्तक पढ़ी भी थी लिखी भी थी– नाच्यो बहुत गोपाल, वाह गोपाल तू जो चाहे वो होता है तो निर्णय भगवान ने करवाया कि पानरवा चेलेंगे। कोटड़ा तहसील का सबसे गरीब क्षेत्र पानरवा जहाँ आमतौर पे बहुत कम लोग जाते हैं। कोई पानरवा ट्रांसफर कर दे पटवारी को स्कूल के अध्यापक को या पी.एस.सी. के डॉ साहब को तो समझों कि काला पानी दे दिया है उनको। लगता है कि काला पानी दिया है। जगह जगह कोशिश करते हैं साहब हमारा ट्रांसफर केंसल कर दो।

आप कहोगे जो कर देंगे होकम, लेकिन माणों ट्रांसफर तो कोटड़ा के पानरवा से स्थगित कर दो। फिर नहीं ट्रांसफर केंसिल होता है तो मेडिकल देते हैं। कुछ लीव लेते हैं कुछ बुझे मन से जाते है। नारायण सेवा का तो बहुत उत्तम स्थान भाया। परन्तु जब पहली बार जाना हुआ 19 जनवरी 1986 को दो जीपें पहले ही लोगों ने अनुभव करके बता दिया था साहब जीप पूरी चार गियर वाली लेना। बहुत ऊँचाई है सड़क पूरी बनी हुई नहीं है। उबड़ खाबड़ बहुत है। बीच में नाले भी आते हैं। दो जीपों में एक जीप के ऊपर कपड़े रखे। एक जीप में पौष्टिक आहार रखा।

साहब बस का वहाँ जाने का तो सवाल ही नहीं है। बस तो वहाँ जाती ही नहीं है होकम। हाँ और जीप में ओ हो वा वा कोई शक्ति ले जा रही है, पानरवा कमला जी, प्रंशात बाबू, हाँ पिछले जन्म में कोई साथी थे कई जन्मों का साथ इस जन्म में साथी मिले यही जन्म सब कुछ नहीं है। कई जन्म है तो कल्पना जी, गिरधारी कुमावत उनके बड़े भैया और उनके छोटे भैया श्याम जी कुमावत और एक 4 महिने की बिटिया हाँ 4 महिने की साधक की बिटिया साधक की मां भी जा रही थी। मैं तो चलूंगी ही चलूंगी बाबूजी। अरे! आप को 4 महिने की बिटियां? कोई बात नहीं मेरी बिटिया भी पानरवा देख लेगी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 298 (कैलाश 'मानव')

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

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें

मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

आपके अपने संस्थान का पता

नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

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