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-2519 • उदयपुर, बुधवार 17 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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 ही 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 मैं 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। मैं 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....

हटा राह का रोड़ा

रेल से कटे दोनों पांव, नारायण सेवा ने फिर चला दिया

कोरबा (छत्तीसगढ़) जिले के गांव केराकछार निवासी लम्बोहर कुमार एक बोरवेल कंपनी में काम करते हुए अपने परिवार के साथ खुश थे कि एकाएक जिंदगी की राह में रोड़ा खड़ा हो गया। वे अपने साथ घटी पूरी घटना का जिक्र करते हुए बताते हैं कि किसी काम से वे गांव से बिलासपुर जा रहे थे। रेलवे स्टेशन पर पटरी पार करते समय गिर पड़े और अचानक आई ट्रेन ने उनके दोनों पांव छीन लिए।

घटना ने परिवार को गहरे संकट में डाल दिया। इलाज में पैसा खर्च हो गया और काम–धंधा छोड़कर घर बैठना पड़ा। कुछ समय बीतने पर उनके एक मित्र पप्पू कुमार ने बताया कि उदयपुर में नारायण सेवा संस्थान निःशुल्क कृत्रिम पैर लगाती है।

इस समाचार से उम्मीद की किरण दिखाई दी। वे पिता तीजराम के साथ उदयपुर पहुंचे। जहां उनके दोनों कटे पांव का नाप लेकर कृत्रिम पैर बनाए गए। वे कहते हैं अब मैं उन पैरों के सहारे आराम से चलता हूं और आजीविका से जुड़कर परिवार के पोषण में मदद भी कर रहा हूँ। नारायण सेवा संस्थान का बहुत–बहुत आभार।

खुर्जा (उत्तरप्रदेश) में कृत्रिम अंग वितरण शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा में लिये जानी जा रही है।

देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण, दिव्यांग सहायक उपकरण एवं दिव्यांग ऑपरेशन जारी है।

ऐसा ही कृत्रिम अंग वितरण शिविर नारायण सेवा संस्थान के खुर्जा, जिला– बुलंदशहर, उत्तरप्रदेश आश्रम में संपन्न हुआ।

इस शिविर में 19 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 07 के लिये कैलिपर्स की सेवा सराहनीय हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री हरपाल सिंह जी (पूर्व विधायक खुर्जा), अध्यक्षता श्री सत्यवीर शास्त्री जी (पूर्व प्रधान महोदय, खुर्जा), विशिष्ट अतिथि श्रीमान जयप्रकाश जी चौहान, श्रीमान राजप्रताप सिंह जी (समाज सेवी), श्रीमान योगेन्द्र प्रताप जी राघव (सेवा प्रेरक एवं संयोजक) कृपा करके पधारे और संस्थान की सेवा प्रकल्पों की सराहना की।

टेक्नीशयन टीम में श्री नाथूसिंह जी, शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री भरत जी भट्ट का पूर्ण योगदान रहा।

आकोला (महाराष्ट्र) में दिव्यांग सहायता शिविर

नारायण सेवा संस्थान की शाखा आकोला (महाराष्ट्र)के तत्वावधान में गत 27 अगस्त से 28 अगस्त 2021 को दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन, कृत्रिम अंग माप एवं सहायक उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। उक्त शिविर में दिव्यांगों 20 कैलिपर्स का माप एवम् 175 कृत्रिम अंगों का नाप लिया गया। शिविर के मुख्य अतिथि श्री ब्रजमोहन जी चितलांग (समाजसेवी), अध्यक्ष श्री प्रकाश जी भाउ, (अध्यक्ष गोरखण संस्थान) विशिष्ट अतिथि श्री सुभाष चंद जी लड्डा (संयोजक नारायण सेवा संस्थान), श्रीराधेश्याम जी भंसाली, श्री हरीश जी मानधने, श्री भगवान जी भाला, श्री रमेश जी बाहेती (समाजसेवी), श्रीसुनील जी मानधने, श्रीरतन लाल जी खण्डेलवाल, श्री गोपाल जी पुरोहित, श्री विनोद जी राठौड (शाखा संयोजक नारायण सेवा संस्थान, पुसद) पधारें।

श्रीमती रोली जी ने नाथूसिंह जी एवं उत्तम चंद जी टेक्नीशियन के साथ सेवाएं दी। शिविर टीम में आश्रम की ओर से श्री मान् हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), भरत जी भट्ट उपस्थित रहे ।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

NARAYAN LIMBS & CALIPERS

रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनाये सशक्त

सहायक उपकरण विवरण	सहयोग राशि (रूपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
केलिपर	2000
बैसाखी	500

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

दिव्यांगों को स्वावलम्बी बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान हो

मोबाईल/ कम्प्युटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सोजन्य राशि	
30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 225000 रू.	5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 37500 रू.
20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 150000 रू.	3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 22500 रू.
10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 75000 रू.	1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 7500 रू.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रू.

NARAYAN ROTI

प्यासे को पानी, भुखें को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा– कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रूपये)
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चो के लिए भोजन सहयोग

NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करे उद्धार

प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति वर्ष)	36000 रू.
प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति माह)	3000 रू.

NARAYAN APNA GHAR

जिनका कोई नही है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को ले गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रू.

NARAYAN COMMUNITY SEVA

दूरस्थ एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

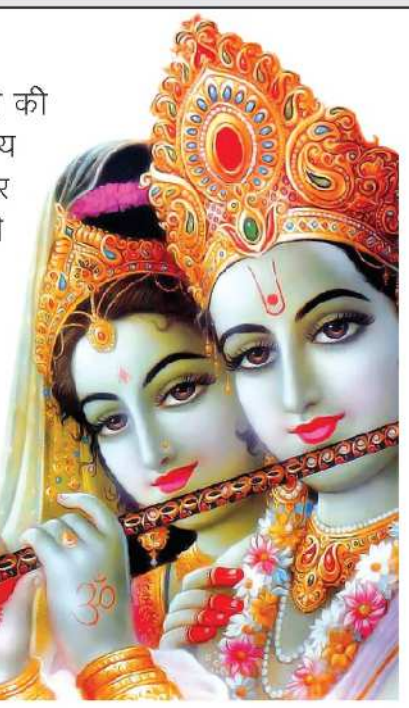
50 मजदूर परिवार	100000 रू.
25 मजदूर परिवार	50000 रू.
5 मजदूर परिवार	10000 रू.
3 मजदूर परिवार	6000 रू.
1 मजदूर परिवार	2000 रू.

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुंओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत है कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

भक्ति में भाव सर्वोपरि



भगवान हमेशा भाव को ग्रहण करते हैं, उन्हें पाने की इच्छा मात्र से ही विकार स्वतः मिट जाते हैं। यदि मनुष्य में उनके प्रति व्याकुलता नहीं है तो चाहे कितनी ही बार उनकी लीला–कथाएं सुने, लेकिन भगवान की कृपा से वह वंचित ही रहेगा।

पंडित जी किसी गांव में भगवान श्रीकृष्ण की कथा सुना रहे थे। प्रसंग था–गोपाल श्रीकृष्ण की बाल लीलाएं और उनके जीवन आदर्श। इस प्रसंग में उन्होंने श्रीकृष्ण का बहुत सुन्दर भावचित्र प्रस्तुत किया जिसमें उन्होंने अनेक विलक्षण आभूषणों की भी चर्चा की। कथा सुन रहे असंख्य श्रोताओं में एक डाकू भी था। कथा समापन के बाद पंडित जी अपनी पोथी और भक्तों द्वारा आई भेंट को एक गठरी में बांधा और अपने गांव की ओर चल पड़े। डाकू भी उनके पीछे हो लिया। कुछ दूर जाने पर डाकू ने पंडित जी को रूकने के लिए कहा, वे रूक गए। उसने पडित जी कहा, 'मैं चोर–डाकू हूं। आपने कथा में जिस गोपाल और उसके आभूषणों का वर्णन किया है, क्या आप उसे जानते है? 'यदि जानते है तो बताइए, अन्यथा मैं आपका सामान लूट लूंगा।' पंडित जी ने कहा, 'मैं उनका पता जरूर बताउंगा, लेकिन इससे पहले यह गठरी मेरे घर तक ले चलो।' पंडित जी ने कथा की पोथी और भेंट सामग्री की गठरी उसके सर पर दी।

पंडित जी ने घर पहुंचने के बाद उससे कहा कि गोपाल मथुरा और वृदावन में रहते है। वहीं जाकर तुम्हें उन्हें खोजना होगा। डाकू मथुरा–वृदावन के लिए रवाना हुआ। उसने वहां गोपाल को खोजा लेकिन वह नहीं मिला। भूखे–प्यासे रहकर भी उसने खोज जारी रखी।

एक दिन उसे एक सुंदर नन्हा सा बालक कुछ गायों को चराता हुआ दिखा। उसकी मनमोहक छवि पर डाकू इतना मोहित हो गया कि वह उसे एकटक उसे देखता रहा। यही बालक श्रीकृष्ण थे, जिन्होंने अपने प्रति डाकू के भाव देखकर उसे दर्शन दिए। वह उस बालक से बोला, 'मैं इस छवि को हमेशा देखना चाहता हूं। बालक ने कहा, 'जैसी तुम्हारी इच्छा।' उस दिन के बाद यकायक डाकू का हृदय परिवर्तन हो गया और वह कृष्णभक्त बन गया मृत्युपरांत परमधाम को प्राप्त हुआ।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

दानवीर भामाशाह जिनका शुभ नाम लेते ही मन प्रफुल्लित हो गया, मन रोमाचिंत हो आया। दानवीर भामाशाह जिनके नाम से उपाधि दी जाती है। ऐसे रत्न और ऐसे रत्नों के देश में एक गाँव, पन्नाधाय के नगर में, जिन्होंने अपने पुत्र तक का बलिदान कर दिया था मेवाड़ की रक्षा के लिये। उसमे नारायण सेवा का अब कहते हैं पूर्व पोलियो का बहुत अच्छा रहा।

चितौड़ से शुरूआत हुई थी। इस पोलियो रूपी भयंकर राक्षस को प्रशांत महासागर में डुबाने की शुरूआत चितौड़ से शुरू हुई थी। मुझे याद है चितौड़ के कलेक्टर साहब। उस समय शैलेन्द्र जी अग्रवाल हुआ करते थे। धन्यवाद है उनको। हो सकता हो वो सुन रहे हों, करोड़ों लोग सुन रहे हैं। ये वाणी कर्म की वाणी है, काम आने की वाणी है, किसी के आँसू पौंछने की वाणी है। सभी प्रभु के बन्दे हैं इसको समझने की वाणी है। प्रेम के फसल बौने की वाणी हैं। प्रेम की बौओ फसल आनन्द फल बांट लो। ये कहेंगे महाराज आनन्द फल भी हैं। और आनन्द के केले भी है। आनन्द के केले का एक बीज बोया। अच्छाई का एक बीज बोया, फल का। और यदि बीज कांटो का बो देंगे तो कांटा लग जाता है। काटा चुभ जाता है। एक बीज बोया पपीते का और इतना सुन्दर पपीता।इसी डाल से तोड़ा हुआ पपीता कल मैंने जीमा था। प्रसाद लिया था बहुत मीठा, बहुत मीठा।

दान दिया हाथों से जो भी,
साथ सिर्फ वो आएगा।

सम्पादकीय

भक्ति जगत् में दो वाक्यांश प्रचलित हैं। एक है–हरिकृपा और दूसरा है हरि इच्छा। यदि अपने अनुकूल कोई कार्य संपादित हो गया तो हरिकृपा। 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 हरिकृपा 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

सत्संग का साबुन अंतस् के मैल से
मुक्त कर देता है।
निर्मल मन वाला ही
परमात्मा के दिल में
प्रवेश लेता है।
पावन करने हो,
हमारे बाह्य व अंतर अंग।
तो भगीरथ प्रयास है,
नियमित सत्संग।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

मीठी वाणी और सद्व्यवहार

जावेद मियाँ के पड़ोसी जाहिद भाई शहद बेचकर अमीर हो गए। एक दिन जावेद मियाँ अपनी बीवी से बोले... मैं भी कल से साइकिल के पंक्चर निकालने का काम छोड़.. शहद बेचूंगा।

बीवी ने समझाया.... शहद का धंधा बाद में करना.... पहले जरा सा शहद सा मीठा बोलना तो सीख लो। बीवी की बात को अनसुना कर जावेद लम्बी तान कर सो गए। दूसरे दिन सवेरे उठे और शहद के थोक व्यापारी से शहद का कनस्तर उधार लेकर ..... शहद लो शहद.... पुकारते कस्बे के गली मोहल्ले में घूमते रहे .....मगर उनकी कर्कश आवाज के कारण किसी ने उनकी तरफ देखा भी तो मुँह मोड़ लिया..... ।

शाम को हारे थके ज्यों–का –त्यों कनस्तर उठाए वे घर पहुँचे और मुँह लटका कर बैठ गए। बीवी ने उन्हें फिर समझाया कि जो खुशमिजाज और मीठा बोलते हैं, उनकी तीखी मिर्च भी हाथों–हाथ बिक जाती है..... जबकि कर्कश बोलने वालों से लोग 'शहद' भी खरीदना पसन्द नहीं करते।

इस प्रतीकात्मक कहानी का सार यही है कि यदि हम विनम्र हैं तो हमारे साथ दूसरों का व्यवहार भी नम्र होगा। नम्रता वाणी से झलकती है। मीठी वाणी बोलने वाले की इन्सान से तो क्या.... ईश्वर से भी निकटता बढ़ जाती है। लाठी और पत्थर की चोट से भी ज्यादा घातक होती है' अपशब्द' अथवा अहंकार युक्त वाणी की चोट। बरसों पुराने सम्बन्ध भी यह झटके से तोड़ देती है.....। सज्जनता की परीक्षा पहले वाणी फिर व्यवहार से होती है..... ..आपका दृष्टिकोण सकारात्मक होगा तो वाणी में कर्कशता और 'मूड' में उखड़ापन आ ही नहीं सकता। मीठी वाणी और सद्व्यवहार का फल भी सदैव मीठा होता है। यह व्यक्तित्व निर्माण की आधारशिला भी है।

–कैलाश 'मानव'

एक नई दिशा

खूब कमा लो जीवन भर,
तुम हीरे और मोती,
साथ जाएगा कुछ नहीं बन्धु,
कफन में जेब नहीं होती।

एक पिता ने मरने से पहले अपने बेटे को पत्र लिखकर कहा कि जब मेरी मृत्यु हो जाए, तब मेरी प्रिय जुराब, मुझे पहनाकर विदा करना। कुछ समय गुजरा, पिता की मृत्यु हो गई। परिजन और पंडित जी अर्थी की तैयारी करने लगे।

बेटा आया और पिता के पाँवों में जुराब (मौजा) पहनाने लगा। पंडित जी ने मना कर दिया कि शव को आप जुराब नहीं पहना सकते.....इसका कोई विधान नहीं है। बेटा बोला– नहीं पंडित जी, मैं आपसे सहमत नहीं हूँ। मैं किसी दूसरे विद्वान से पूछूँगा और

मेरे पिताजी को जुराब पहनाकर ही घर से विदा करूँगा। दूसरे पंडित से पूछा, उसने भी यही कहा कि शव को जुराब नहीं पहना सकते।

बेटे ने कहा कि ये मेरे पिताजी की अंतिम इच्छा थी कि मुझे जुराब पहना कर विदा करना। वह भागकर अंदर गया और वह पत्र लाकर विद्वानों को दिखाया। उन्होंने कहा कि बेटा, इस पत्र में आगे जो लिखा है, वह भी पढ़ो।

पत्र में लिखा था – बेटा, मैं जुराब साथ ले जाना चाहता हूँ, लेकिन नहीं ले जा सकता। लोग उसे भी निकाल लेंगे। मैंने बहुत सम्पत्ति कमाई, वह भी यहीं छोड़कर जानी पड़ेगी।

इसलिए जीते जी अपने हाथ से इस सम्पत्ति का सदुपयोग करो ताकि इस धरती पर जीने के बाद हम यहाँ से चलें और परम पिता परमेश्वर हमसे पूछे कि हमने क्या–क्या अच्छे काम किए, तो हम जवाब दे सकें।

बेटा, जितना हो सके गरीब–अनाथों की मदद करना ताकि गरीब – अनाथ – भिखारी लोग लेने की बजाय, देने के अधिकारी बन जाएँ और समाज को एक नई दिशा मिले।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

चैनराज ने जब यह जानकारी कैलाश को दी तो वह भी खुश हो गया। अचानक उसे लगने लगा जैसे उसके कन्धों पर भारी भार पड़ गया हो। अभी तक जो सेवा कार्य चल रहे थे वे व्यवस्था करने के ही थे मगर एक अस्पताल बनाना और उसे चलाना बहुत बड़ी जिम्मेदारी का काम था। अस्पताल के लिये अलग से जमीन की भी आवश्यकता थी। इस हेतु यू.आई.टी. में पहले से ही आवदन कर रखा था। कैलाश चाहता था कि पहले से जो जमीन मिली हुई है, उससे सट कर ही जमीन मिल जाये जो बहुत अच्छा रहेगा, मगर ऐसा नहीं हुआ, यह जमीन किसी ओर को आवंटित हो गई। कैलाश को उसके अगले वाले प्लॉट की जमीन आवंटित हुई। कैलाश ने कोशिश की कि प्लोटों की अदला बदली हो जाये पर वह संभव नहीं हो पाया।

अस्पताल तो बनेगा जब बनेगा मगर इस दौरान बच्चों के ऑपरेशन का क्या होगा यही सोचकर कैलाश चिन्तित था। मुम्बई के उस धोखेबाज डॉक्टर के पास वह वापस जाना नहीं चाहता था, तभी उसे ख्याल आया कि पोलियो का ऑपरेशन करने वाले अन्य डॉक्टर भी जरूर होंगे।

कैलाश ने अपने मन की बात चैनराज को बताई तो उन्होंने मुम्बई के कई डॉक्टरों से पूछताछ की, अन्ततः एक डॉक्टर का पता लग ही गया जो इस तरह के ऑपरेशन करता था। ये डॉ. शाह थे जो जैन समाज से जुड़े थे। डॉ. शाह को उदयपुर के गरीब, लाचार आदिवासियों के बारे में बताया तो उनका भी मन पसीज गया। वे इन लोगों का उदयपुर आकर ऑपरेशन करने को तैयार हो गये।

डॉ. तैयार तो हो गये मगर कैलाश के मन में धुकधुकी चल रही थी कि पैसा कितना लेगा। डॉ. से पूछा तो उसने सहजता से कह दिया कि आप जितना दोगे उतना ले लूंगा। दूध का जला छाछ को भी फूंक फूंक कर पीता है, वह वापस पहले वाले डॉक्टर जैसी गलती नहीं दोहराना चाहता था इसलिये डॉ. को साफ साफ कह दिया कि आप अपने श्रीमुख से ही बता दें कि कितना लेंगे।

डॉ. अत्यन्त सहृदय व उदार प्रकृति के थे। बोले– आप इतना अच्छा कार्य कर रहे हो, गरीबों के ऑपरेशन निःशुल्क कर रहे हो, घर घर से चंदा एकत्र कर तमाम साधन जुटा रहे हो, आप मुझे 5 रु. भी दोगे और मैं गर्दन इधर से उधर मुड़ा दूं तो मेरे कान पकड़ लेना। कैलाश के हर्ष और आश्चर्य का पारावार नहीं था। कहां तो वह लालची डॉक्टर था और कहां यह भगवान का स्वरूप डॉ.। एक बार फिर वह मान गया कि अच्छे लोगों की कमी नहीं।

अंश - 160

टमाटर कितना उपयोगी ?

टमाटर की प्रकृति न गर्म है न ठण्डी। टमाटर रस और विपाक में खट्टा, रूचिकर, अग्नि प्रदीपक, पाचक, सरक और रक्तशोधक होता है। अग्निमाद्य, मेदवृद्धि, उदरशूल तथा रक्तविकार, में यह हितकारी है। टमाटर श्रेष्ठ वायुनाशक है।

टमाटर में लौह, चूना, पोटाश, लवण, मैंगनीज आदि अन्य सब्जियों ओर फलों की अपेक्षा अधिक पाया जाता है। ऑक्सेलिक एसिड, मैलिक एसिड तथा साइट्रिक एसिड भी टमाटर में पाया जाता है। छः प्रकार के विटामिनों मे पांच विटामिन टमाटर में हैं। पके टमाटर में विटामिन 'ए', 'बी' और 'सी' प्रचुर मात्रा में होता है।

औषधीय प्रयोग

कब्ज :– प्रतिदिन 50 ग्राम कच्चा टमाटर खाने से कब्ज दूर होती है। पके टमाटर का आधा कप सूप पीने से पुरानी कब्ज दूर होती है।

पाचन शक्तिवर्द्धकः– टमाटर के टुकड़े कर, उन पर सोंठ व सेंधा नमक का चूर्ण बुरक कर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है, अग्निमांद्य, आफरा व अरूचि दूर होती है।

मुंह के छाले :– टमाटर का रस पानी में मिलाकर कुल्ले करने से छाले मिट जाते हैं।

बुखार :– बुखार में रक्त में विजातीय द्रव्य बढ़ जाते हैं। टमाटर का सूप इन तत्वों को निकाल देता है। इससे रोगी को आराम मिलता है। यह सामान्य बुखार में ही देना चाहिए।

कृमिनाशक :– टमाटर के रस में हींग काबघार लगाकर पीने से कृमि रोग में फायदा होता है। खाली पेट लाल टमाटर, काली मिर्च व नमक मिलाकर खाने से भी कृमि मर जाते हैं।

खुजली :– टमाटर का रस एक चम्मच और नारियल का तेल दो चम्मच मिलाकर शरीर पर मालिश करने से तथा कुछ समय बाद कुनकुने पानी से स्नान करने से खुजली मिटती है।

रक्तविकार :– पके टमाटर के ताजे रस में पानी और थोड़ा सा शहद मिलाकर पीने से रक्तविकार तथ रक्तपित्त दूर होता है।

ध्यान रखें :– टमाटर गुणकारी होने के साथ ही पथरी, अम्लपित्त, आमवात, शीतपित्ती, सूजन, संधिवात के रोगियों के लिए हितकारी नहीं है, अतः उन्हें टमाटर नहीं खाना चाहिए। जिनके शरीर में गर्मी की मात्रा अधिक हो, मांसपेशियों में दर्द हो, तेज खांसी चलती हो, पेट, आंतो में उपदंश हो, उन्हें भी टमाटर से परहेज करना चाहिए, न ही सूप आदि पीना चाहिए।

प्रकृति :– टमाटर की प्र.ति न गर्म है न ठण्डी। टमाटर रस और विपाक में खट्टा, रूचिकर, अग्नि प्रदीपक, पाचक, सरक और रक्तशोधक होता है। अग्निमाद्य, मेदवृद्धि, उदरशूल तथा रक्तविकार, में यह हितकारी है। टमाटर श्रेष्ठ वायुनाशक है।

टमाटर में लौह, चूना, पोटाश, लवण, मैंगनीज आदि अन्य सब्जियों ओर फलों की अपेक्षा अधिक पाया जाता है। ऑक्सेलिक एसिड, मैलिक एसिड तथा साइट्रिक एसिड भी टमाटर में पाया जाता है। छः प्रकार के विटामिनों मे पांच विटामिन टमाटर में हैं। पके टमाटर में विटामिन 'ए', 'बी' और 'सी' प्रचुर मात्रा में होता है।

औषधीय प्रयोग

कब्ज :– प्रतिदिन 50 ग्राम कच्चा टमाटर खाने से कब्ज दूर होती है। पके टमाटर का आधा कप सूप पीने से पुरानी कब्ज दूर होती है।

पाचन शक्तिवर्द्धक :– टमाटर के टूकड़े कर, उन परसोंठ व सेंधा नमक का चूर्ण बुरक कर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है, अग्निमांद्य, आफरा व अरूचि दूर होती है।

मुंह के छाले :– टमाटर का रस पानी में मिलाकर कुल्ले करने से छाले मिट जाते हैं।

बुखार :– बुखार में रक्त में विजातिय द्रव्य बढ़ जाते है। टमाटर का सूप इन तत्वों को निकाल देता है। इससे रोगी को आराम मिलता है। यह सामान्य बुखार में ही देना चाहिए।

कृमिनाशक :– टमाटर के रस में हींग काबघार लगाकर पीने से कृमि रोग में फायदा होता है। खाली पेट लाल टमाटर, काली मिर्च व नमक मिलाकर खाने से भी कृमि मर जाते हैं।

शिशु शक्तिवर्द्धक :– शिशु की माताएं टमाटर खाएं तथा शिशु को टमाटर काताजा रस दिन में 2–3 बार पिलाएं। इससे शिशुओं का शारीरिक विकास अच्छा होता है, पाचनशक्ति अच्छी रहती है तथा दांत आने कठिनाई नही होती।

खुजली :– टमाटर का रस एक चम्मच और नारियल का तेल दो चम्मच मिलाकर शरीर पर मालिश करने से तथा कुछ समय बादकुनकुने पानी से स्नान करने से खुजली मिटती है।

रक्तविकार :– पके टमाटर के ताजे रस में पानी और थोड़ा सा शहद मिलाकर पीने से रक्तविकार तथ रक्तपित्त दूर होता है।

शक्तिवर्द्धक :– प्रातःकाल नाश्ते में एक गिलास टमाटर के रस में थोड़ा साशहद मिलाकर पीने से चेहरा टमाटर की तरह सुर्ख निखार पाता है। टमाटर यकृत, फेफड़ो को शक्ति देता है, स्मरण शक्ति बढ़ाता है तथा रक्तचाप घटाता है।

ध्यान रखें :– टमाटर गुणकारी होने के साथ ही पथरी, अम्लपित्त, आमवात, शीतपित्ती, सूजन, संधिवात के रोगियों के लिए हितकारी नहीं है, अतः उन्हें टमाटर नहीं खाना चाहिए। जिनके शरीर में गर्मी की मात्रा अधिक हो, मांसपेशियों में दर्द हो, तेज खांसी चलती हो, पेट, आंतो में उपदंश हो, उन्हें भी टमाटर से परहेज करना चाहिए, न ही सूप आदि पीना चाहिए।

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

अनुभव अमृतम्

वह भाई पंडितजी को लेकर वापस उसी गाँव में आया। उसी व्यक्ति से वापस मिले तो उसने फिर वही चाल चली।

पंडितजी के भाई ने कहा गाँव के पंचों के सामने उत्तर दूंगा। सारा गाँव एकत्र हुआ। उस व्यक्ति ने वही छंद बोला। पंडितजी के भाई ने कहा यह अधूरा मंत्र बोलता है, मैं पूरा मंत्र बोलता हूँ यह अर्थ बताये।

बोला– 'पहले तो सर्र, सर्र, सर्र फिर सूं, सूं, सूं, फिर गामर गु, गामर गु, गामर गु भाई गामर गु।' यह सुनकर वह व्यक्ति तो चकरा गया। तब पंचों के कहने पर पंडितजी का भाई बोला –देखो हम गाय–भैंस को दुहते हैं तो किसी पात्र में दूध लेते हैं। इनके थन से जब दूध की धार निकलती है तो आवाज आती है सर्र, सर्र, सर्र। आती है कि नहीं।

सब बोले–बिल्कुल सही। फिर दूध को गरम करते हैं और वो उफनता है तो उसमें पानी के छींटे मारते हैं तब आवाज आती हैं सूं, सूं। फिर दही जमाते व छाछ बिलौते हैं तो आवाज आती है गामर गु, गामर गु।

इस आदमी ने दूध निकाला नहीं, गरम किया नहीं, दही जमाया नहीं सीधे छाछ बिलो रहा है, है न अधूरा ज्ञानी और पंडितजी का भाई जीत गया। ऐसी बोध कथाएं पूज्य बापूजी कहकर हमारी समझ की नींव को मजबूत बनाने का सफल प्रयास करते थे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 287 (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. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023