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-2550 • उदयपुर, शनिवार 18 दिसम्बर, 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....

टीना थामेगी अब कलम

भोपाल(मध्यप्रदेश) के सूखी सेवनिया कस्बे को टीना(5) अब अन्य बच्चों की तरह अपने हाथ में भी पकड़ सकेगी कलम और लिखेगी अपने सुखद भविष्य की इबारत। इस बालिका के जन्म से ही दांए हाथ का पंजा (हथेली) विकसित नही हुई थी। सिर्फ कलाई पर नन्हीं–नन्हीं उंगलियां थी। माता–पिता अनीता व बबलू कुशवाह बच्ची की इस जन्मजात कमी से काफी दुःखी थे। जनवरी 2021 में भोपाल में संस्थान की ओर से .त्रिम अंग(हाथ–पैर) माप शिविर भोपाल उत्सव समिति के तत्वावधान में आयोजित हुआ। जिसमें माता–पिता टीना को लेकर गए जहां उसके लिए कोहनी तक .त्रिम हाथ बनाने का माप लिया गया। 6 माह बाद 25 जून 2021 को यह हाथ टीना को लगा दिया गया।

हाथ लगाने के साथ ही संस्थान में उसकी माता को इस बात का प्रशिक्षण भी दिया गया कि हाथ का संचालन और रख–रखाव किस प्रकार होगा। टीना और माता–पिता अब बेहद खुश हैं। टीना कहती है कि अब वह खुशी–खुशी स्कूल जाएगी और खूब लिख–पढ़ कर जिंदगी के लम्बे सफर को सुखद बनाएगी।

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।

दीपक के जीवन में उजाला

घर में पहली संतान हुई, हर्ष का वातावरण था। किन्तु वह स्थायी नहीं रह पाया। बच्चे ने जन्म तो लिया, लेकिन शारीरिक विकृति के साथ। बाएं पांव में घुटने के नीचे वाले हिस्से में हड्डी थी ही नहीं। पांव मात्र मांस का लोथड़ा था।

राजस्थान के राजसमंद जिले की खमनोर तहसील के मचींद गांव निवासी किशनलाल की पत्नी राधाबाई ने उदयपुर के बड़े सरकारी अस्पताल में 2014 में पुत्र को जन्म दिया। डॉक्टरों ने शिशु की उक्त स्थिति को देखते हुए घुटने तक बायां पांव काटना जरूरी समझा। उन्होंने माता–पिता को बताया कि यदि ऐसा नहीं किया गया तो बच्चे के शरीर में संक्रमण फैल सकता है।

माता–पिता ने दुःखी मन से जन्म के तीसरे ही दिन बच्चे का पांव काटने की स्वीकृति दी। मजदूरी करके परिवार चलाने वाले किशनलाल ने बताया कि करीब 2 माह बाद पांव का घाव सूखा और वे बच्चे को घर ले आए।

पिछले सात साल बच्चे की दिव्यांगता को देखते हुए किस तरह काटे और कैसी पीड़ा झेली इसका वे शब्दों में बयां नहीं कर सकते। ज्यों–ज्यों बच्चा बड़ा होता गया उसका दुःख भी बड़ा होता गया। सन् 2020 में उन्होंने नारायण सेवा संस्थान का निःशुल्क कृत्रिम अंग लगाने का टी.वी. पर कार्यक्रम देखा था। जो उन्हें उम्मीद की एक किरण जैसा लगा।

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि दीपक को लेकर उसके परिजन संस्थान में आए थे। तब कृत्रिम पैर लगाया गया। उम्र के साथ लम्बाई बढ़ने पर कृत्रिम पांव थोड़ा छोटा पड़ गया। जिसे बदलवाने हेतु शुक्रवार को दीपक अपने मामा के साथ आया। उसे कृत्रिम अंग निर्माण शाखा प्रभारी डॉ. मानस रंजन साहू ने उसके नाप का कृत्रिम पांव बनाकर पहनाया। वह अब खड़ा होकर चल सकता है।

उत्तराधिकारी

एक राजा जब वृद्ध होने लगा तो उनके शुभचिंतको ने उन्हें अपना उत्तराधिकारी चुनने की सलाह दी थी। राजा के तीन पुत्र थे। राजा उनमें से किसी एक को अपना उत्तराधिकारी बनाना चाहता था। लेकिन चुनौति थी कि आखिर किसे बनाए। सही उत्तराधिकारी के चयन के लिए उसने उनकी परीक्षा लेने की ठानी। राजा ने तीनो को बुलाकर एक– एक स्वर्ण मुद्रा दी और कहा कि इससे अपने कमरे को भरना है।

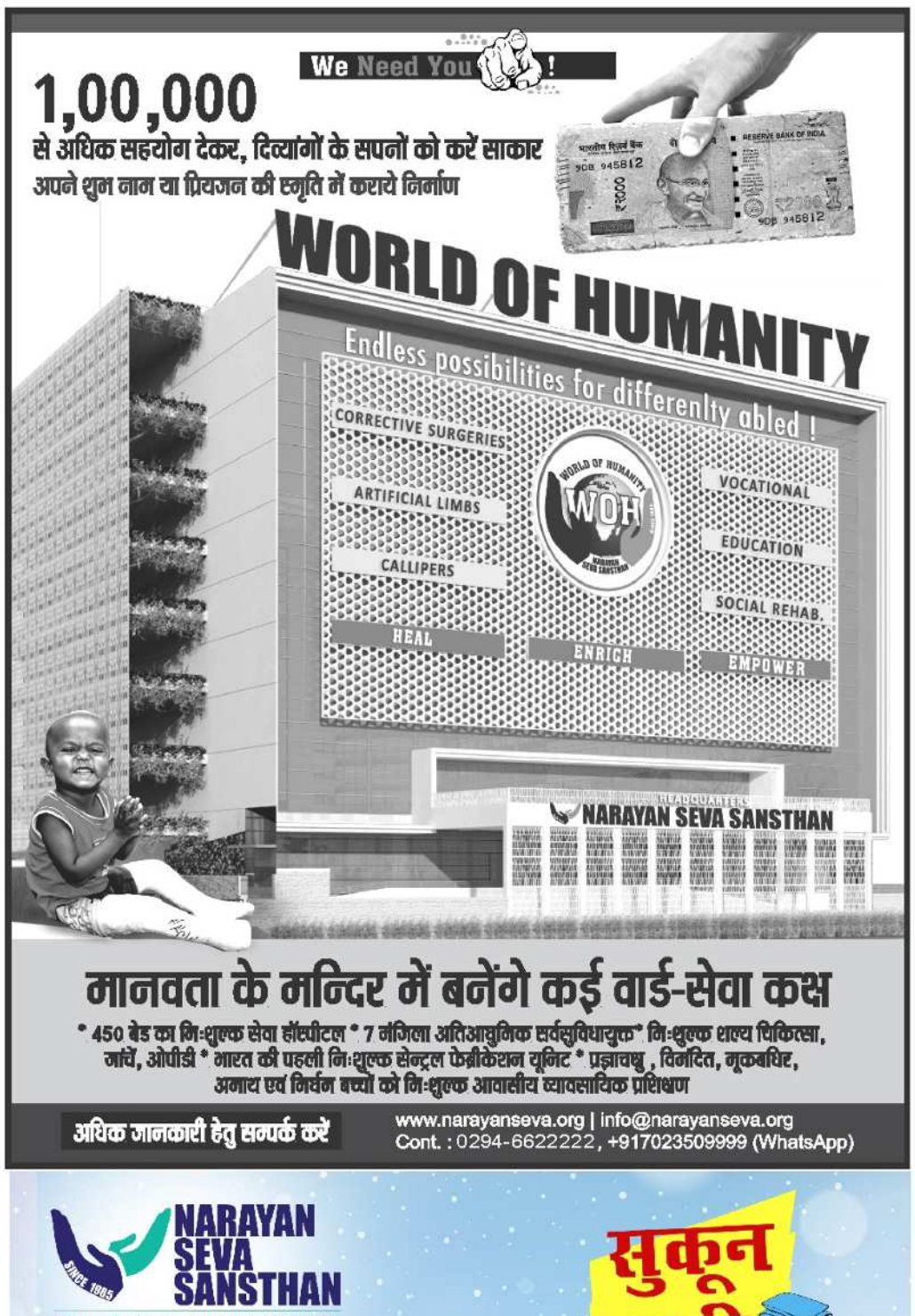
पहले पुत्र ने उस धन से बहुत सारा कचरा खरीदा और भर दिया। दूसरे पुत्र ने उस धन से कमरा घास फूस से भरवा दिया। तीसरे पुत्र ने अपने कमरे में उस धनराशि से एक दीपक जलाया तो पूरा कमरा प्रकाश से भर गया अगरबत्ती जलाई तो पूरा कमरा सुगंध से भर गया और उस कमरे में वाद्ययंत्र बजाया तो कमरा संगीत के स्वरों से भर गया। राजा ने तीसरे पुत्र को उत्तराधिकारी बना दिया।

मनुष्य वही श्रेष्ठ हैं जो अपने दिमाग का बेहत इस्तेमाल कर जीवन रूपी कक्ष को प्रेम और आनंद से भर दे।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

अतरो आपणे मोबाईल युग में आईग्या। अतरो आपणे या सीम मिलगी। अतरो आपणे यो सब कुछ वेईग्यो। फिर भी गलत बांता ने आपा डिलिट नी कर रिया। सही बातों को हम ग्रहण नहीं करते। रात को नींद नहीं आती। दवाई लेनी पड़ती है।

मन्थरा की हालत ऐसी थी। मन्थरा का स्वभाव कैंची जैसा स्वभाव था। क्या काटूं? क्या काटूं? कैकेयी को कैसे भड़काऊं? कैसे रातोंरात काम बिगाडूं? उसने कैकेयी को कहा– अरे,तुम्हारी सौतन बन जायेगी। वो सूई बनना चाहिये था। उसको धागा बनना चाहिये था। उसको जोड़ लेना चाहिये था। उसको खुश हो जाना चाहिये था। और खुशी के अवसर पर भी मन्थरा ने क्या किया– बाबू? विघ्न पैदा किया, क्या किया बोलो? अपने को ऐसा विघ्न पैदा नहीं करना। कथा से अपने को सीखना है। खाली कथा हूणी। ओ ! महाराज री कथा तो घणी आछी। महाराज तो बड़ा सिद्धयोगी। कैसा सिद्धयोगी? हम लोग भी जो व्यासपीठ पर बिराजमान होने का, हमारे पूर्वजन्मों की पुण्यायी से अवसर मिलता है। पूर्वजन्मों में पुण्य किये होंगे। इस जन्म में भी अच्छा काम किया होगा।



सम्पादकीय

मानव के लिये जितने सद्गुणों की परिकल्पना की गई है, उसमें परोपकार भी एक प्रमुख गुण है। उपकार मूल शब्द है। यह स्व के लिए भी प्रयुक्त होता है व पर के लिए भी। स्व पर किया गया उपकार, उपकार की श्रेणी में नहीं आता है, यह बस अपने प्रति मोह है। सही उपकार तो परोपकार ही है। दूसरों का उपकार सोचेंगे तो अपना भी उपकार हो जायेगा। मन विराट भावों से भर पायेगा। इसके विपरीत यदि स्व के उपकार की सोचेंगे तो क्षुद्र भावों का संचरण होगा और हम सब स्वार्थकेन्द्रित हो जायेंगे। परमात्मा ने मनुष्य की रचना ही परमार्थ के लिये की है। स्वार्थ तो हरेक जीव का स्वाभाविक कर्म है। जो अविकसित या पूर्ण विकसित पशु हैं वे सभी स्वार्थ में ही जीते हैं। परार्थ का वरदान केवल मनुष्य को ही है, तो परोपकार उसका आवश्यक गुणधर्म होना ही चाहिये। परोपकार का अर्थ यह नहीं है कि खुद की चिंता त्याग दें। पर हमारे कारण न किसी की हानि हो, न कोई दुःखी हो तथा न कोई आहत हो। परोपकार स्थूल या सूक्ष्म भाव का वह हर हाल में श्रेष्ठ है।

कुछ काव्यमय

परोपकारी जी रहे,
जितने भी जन आज।
देख देखकर लग रहा,
ईश्वर का अंदाज।।
परोपकारी पुण्य से
सहज मिलेगा मोक्ष।
यह तो सीधा दीखता,
बाकी सभी परोक्ष।।
वे ही मानव देव हैं,
जो करते उपकार।
इस धरती पर कर रहे,
देवलोक साकार।।
परोपकार कठिन नहीं,
हो मन में यदि भाव।
दीनदुखी को देखकर,
होता सहज लगाव।।
परोपकारी गुण दिया,
प्रभु ने सोच-विचार।
खुद तो तरना ही रहे,
तारेगा संसार।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

प्रभु के चमत्कार

प्रभु अपना कार्य करवाने के लिए जिस विधि से अपने सेवक चुनता है वह विधि जितनी रोचक और रोमांचक है, उतनी ही आश्चर्यजनक भी। कैसे–कैसे योग विठाता है प्रभु, कैसे जोड़ता है अपने भक्तों को आपस में, और कैसे उनसे काम करवाता है? आप भी जानेंगे तो प्रभु शक्ति और प्रभु कृपा के कायल हो जायेंगे। ऐसा ही हुआ था। संस्थान का पहला पोलियो हॉस्पीटल बनवाने वाले स्व.सेठ श्री चेनजराज जी लोढा सा. के जब मुझे पहली बार दर्शन करने का सुयोग मिला।

पाली जिले में बिजोवा गांव है। वहां के नेत्र चिकित्सा शिविर में, जो मेरे सेवा–प्रेरणा स्रोत परमपूज्य श्री राजमल जी जैन सा. के द्वारा लगाया गया था। मैं जैसे ही गया वहां बैठा, भाई सा. के चरण स्पर्श किये। उन्होंने कहा कैलाश जी ! आप घाणेराव कैम्प में जरूर आना। इसलिए कि यहां के एक सेठ सा. 'चैनराज जी लोढा सा. है।' उन्होंने पढ़ी थी 'सेवा संदीपन।' उससे वे बड़े

राजी हुए यह कहते थे कि कैलाश जी से मिलना है मुझे एक–दो बार कहा है।

मैंने कहा सा. जरूर आऊँगा। मन में कुछ उधेड़बुन कि अभी तो मैं छह दिन की छुट्टी लेकर आया हूँ। चार दिन बाद ही कैम्प है। अफसर कैसे छुट्टी देंगे सोचा, मुझे तो आना ही होगा, क्योंकि सेठ सा. मिलना चाहते हैं।

इतनी देर में पन्द्रह मिनट बाद ही काला कोट, धोती, सफेद बाल–कुछ काले बाल। एक पतला–दुबला आदमी पैरों में 20 रुपये की चप्पल पहनकर आया आते ही कहा राजमलजी। उन्होंने कहा अरे! कैलाश जी! जिनसे मिलने के लिए मैं आपसे कह रहा था, वह तो यहीं आ गए। मैंने बड़े प्रेम से प्रणाम किया।

चैनराज जी लोढ़ा के प्रथम बार दर्शन किए थे। मेरे प्रणाम का जवाब दिया। फिर वह राजमलजी भाई से बातों में लीन हो गये। कहने लगे घाणेराव का कैम्प बहुत बढ़िया होना चाहिए। शुद्ध देशी घी के फुलके बनेंगे, पूड़ी बनेगी।

रोगी अपना भगवान है मैं रोगियों के लिए कम्बल ला रहा हूँ। मैं रोगियों को थाली–कटोरी भी दूंगा इत्यादि इत्यादि बातें होने लगी। मैं बड़ा प्रभावित हुआ। समय आने पर मैंने कहा कि– "पूज्यवर जी लोढ़ा सा., बाबूजी सा. आप उदयपुर जरूर पधारें।" उन्होंने कहा कि हाँ हाँ मेरी बड़ी इच्छा है जरूर आँऊगा और इस तरह संस्थान के मानव मंदिर पोलियो हॉस्पीटल के जनक से मेरी अनपेक्षित भेंट हुई। ऐसे ही होते हैं प्रभु के चमत्कार, प्रभु के काम।

–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)

मुम्बई के वसई उपनगर में भी शिविर लगाया। 1999 की बात है। वसई के श्रद्धानन्द हॉस्पीटल वालों ने बुलाया। महाराष्ट्र के चिकित्सा मंत्री ने शिविर का उद्घाटन किया। वे बहुत प्रभावित हुए। उन्होंने प्रस्ताव रखा कि हमारे तमाम उपनगरों में ऐसे शिविर आयोजित करो, राज्य सरकार भरपूर सहायता करेगी। प्रस्ताव आकर्षक था मगर कैलाश हां भरने की स्थिति में नहीं था। उदयपुर में ऑपरेशनों संख्या बढ़ती जा रही थी इस कारण डॉक्टर भी बढ़ाने पड़ रहे थे। एक साथ इतना समय वह महाराष्ट्र को नहीं दे सकता था इसलिये मना कर दिया।

मध्यप्रदेश में निःशक्तों के लिये मण्डी टेक्स पर आधा प्रतिशत अधिभार अलग से है। प्रदेश के हर जिले में इस मद में अच्छी खासी रकम एकत्र हो जाती है। यह राशि कलेक्टर के पास ही रहती है। जब पोलियो ऑपरेशन के बारे में सुना तो सभी कलेक्टर अपने अपने यहां शिविर लगाने के इच्छुक हो गये। कैलाश पर भारी दबाव था मगर सब जगह शिविर लगाना संभव भी नहीं था। उसने कुछ जिला मुख्यालयों पर अवश्य शिविर लगाये। इनमें नीमच, मन्दसौर, इन्दौर प्रमुख थे। नीमच से केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल में शिविर लगाया तो इन्दौर में गीता भवन ट्रस्ट के सहयोग से आयोजित किया।

अंश - 186

पाएं जोड़ों के दर्द में राहत

सर्दी तेज होने के साथ जोड़ो में दर्द की शिकायतें बढ़ने लगती है। ऐसे में कोशिश करें कि शरीर में पर्याप्त गर्माहट रहे। शरीर में गर्माहट से सूजन में कमी होती है। दर्द में राहत मिलता है। इसके लिए व्यवहार व आदतों के साथ ही खानपान में भी बदलाव करने चाहिए।

ये हैं कारण

तेज ठंडक से जोड़ भी खख्त होने लगते हैं जिससे इस तरह की समस्याएं आने लगती है। पहले से इन समस्याओं से ग्रस्त लोगों में ये आशंकाएं और अधिक हो जाती हैं। ऐसे में समय रहते खुद को इसके लिए तैयार रखें और इसके बचाव के उपाय आजमाएं।

ये तरीके अपनाएं

शरीर को गर्म रखने के लिए गर्म कपड़े पहने, तेल से नियमित मालिश करें और 30 मिनट बाद गर्म पानी से स्नान करना करें। रोजाना करीब एक घंटा धूप में बैठे, ताकि प्रा. तिक प्रकाश से ऊर्जा व विटामिन की आपूर्ति हो सके।

खानपान में करें शामिल

बाजरे की रोटी या खिचड़ी या राबड़ी, तिल का तेल, हरी सब्जियां, घी, ड्राई फ्रूट्स सहित गर्म तासिर वाले उत्पाद भोजन में शामिल करें। दूध के साथ सौंठ, केसर या हल्दी को आहार में शामिल करें।

आयुर्वेदिक औषधियां

एरंडपाक, बादामपाक, अश्वगंधा, च्यवनप्राश जेसी औषधियां लेने से इम्युनिटी बढ़ती है। दूध व दो चम्मच एरंडपाक लेने से वायुशमन होता व जोड़ो के दर्द से राहत मिलती है। सुबह एक चम्मच च्यवनप्राश व दूध, आधा चम्मच अश्वगंधा व दूध सुबह–शाम लिया जा सकता है। हालांकि कोई भीऔषधि आयुर्वेदाचार्य से परामर्श के बाद ही लेना सही रहता है।

लहसुन अचार ले सकते

लहसुन के साथ अदरक को पीसकर गर्म तिल में हींग व जीरा डालें और इन्हें अच्छी तरह मिला लें। इसके बाद इसमें स्वाद के लिए काली मिर्च मिलाएं। इसे खाने से वायुशमन होता, दर्द से राहत मिलती।

इनका करें परहेज

ठंडी या ठंडी तासीर की चीजे न खाएं। छाछ–दही व गुड़ ले सकते हैं, लेकिन आइसक्रीम न लें। ठंडा पानी, मैदा व इससे बने उत्पाद भी वर्जित ही रखें। सीधे ठंड के संपर्क में आने से बचें। गुनगुना पानी पर्याप्त मात्रा में लें।

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

अनुभव अमृतम्

बहुत गाने गा लिये। गाते रहो। मन में उतारते रहो शरीर नश्वर है– रह जाएगा। मैं भी नहीं, मेरा भी नहीं, चार पाँच दोस्तों के साथ जा रहे थे। थोड़ा रात को धुंधला गया था। एक व्यक्ति चिल्लाया पागल हो क्या? मेरे ठोकर क्यों लगा दी? मैं वाले शरीर ने, मैं वाली देह ने सोचा मेरे मित्र कितने नासमझ है? कितना कहता हूँ इन्हें! समझदार बनो, सचेत ज्ञान से चलो, समझते ही नहीं। दूसरे दिन फिर वैसी ही आवाज। अबके मित्र ने कहा यह ठोकर तुमसे ही लग गई है। तुम्हें कहा पागल हो क्या?

अरे! मैंने मेरे को कहा पागल हो क्या? अरे! ठोकर लग गई तो भाई भूल से लग गई। क्या करूं? पागल तो नहीं कहना चाहिए– मुझे। तीसरे दिन फिर आवाज आई। अरे! पागल हो क्या? अरे! ये तो बेटे की आवाज है। जिसको पाल पोस कर इतना बड़ा किया, जिसको पढ़ाया लिखाया, जब जन्मा तो इसकी लेट्रिंग धोई, सब कुछ हुआ।

वो कहता है पागल हो क्या? अरे! इनके सामने मेरी इज्जत क्या रह गई? मैं अर्थात मेरे शरीर ने माना ये गड़बड़ हो गयी। इस सज्जन को पागल बोल दिया। इतनो के सामने। हाँ, मैंने अपनी मूर्ति घड़ी थी। मैं बड़ा आदमी। मैं बड़ा आदमी। क्या बड़ा आदमी? क्या छोटा आदमी? कपडों से ही पहचान हो रही है, नहीं तो बिना कपडों के पड़े रहो तो आदमी पहचाने भी नहीं। कई बार नहीं पहचान पाते। मैं नहीं मेरा नहीं कहना बहुत सरल है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 313 (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