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-2455 • उदयपुर, सोमवार 13 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

भारत का बेहतर भविष्य शिक्षकों के हाथ– 'मानव'

शिक्षक दिवस के अवसर पर नारायण सेवा संस्थान में नारायण चिल्ड्रन एकेडमी, आवासीय विद्यालय व बालगृह के गुरुजनों को सम्बोधित करते हुए संस्थापक चेयरमैन कैलाश जी 'मानव' ने कहा 'भारत के भविष्य को बेहतर बनाने में शिक्षकों की भूमिका अग्रणी है।

हमें पूर्व राष्ट्रपति डॉ सर्वपल्ली राधा.ष्णन के कार्य, समर्पण, लगन, मेहनत और योगदान को याद रखते हुए अपना कर्तव्य निर्वहन करना चाहिए।'

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने कहा संस्थान की शिक्षा इकाइयों के शिक्षकों का सम्मान मेवाड़ी पगड़ी, दुपट्टे और अभिनन्दन पत्र भेंट कर किया गया।

निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने दिव्यांग, प्रज्ञाचक्षु और प्रशिक्षणार्थी बच्चों को अच्छे शिष्य के गुण बताए। कार्यक्रम का संचालन महिम जी जैन ने किया।

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।

कैन्सर जागरुकता सेमीनार आयोजित

नारायण सेवा संस्थान के अंकुर कॉम्पलेक्स हिरण मगरी सेक्टर. 4 में साधकों की उपस्थिति में गत गुरुवार को कैन्सर जागरूकता सेमीनार आयोजित हुआ। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि कैन्सर रोग विशेषज्ञ एमबीबीस एमडी डॉ मनोज जी महाजन ने कैन्सर रोग की गम्भीरताएं लक्षण व ईलाज के विभिन्न चरणों पर प्रकाश डालते हुए कैन्सर से बचने के विभिन्न उपाए बताएं।

डॉ. महाजन जी ने कहा भारत में कैन्सर बहुत तेजी से बढ़ रहा है। 2018 की रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर मिनट 5 लोगों को कैंसर होता है। सिर्फ तम्बाकू सेवन से 40 प्रतिशत कैन्सर होते हैं। यदि हम फिजिकल एक्टिविटी करे, धूम्रपान न करे और हफ्ते में 5 दिन एक्सरसाइज करें तो लगभग हर साल 5 से 6 लाख कैन्सर रोगी कम हो जाएगे। यह उपाय करने से भारत में अगले दस साल में 40 प्रतिशत कैन्सर रोगी कम हो जाएंगे। सरवाइकल कैन्सर से बचने के लिए 9 से 14 साल की बच्चियों को वैक्सीन लगाना आवश्यक है। सेमीनार की शुरुआत में संस्थान की ओर से मेवाड़ी पगड़ी व दुपट्टे से सम्मान किया गया। संचालन महिम जी जैन ने किया।

संस्थान द्वारा अहमदाबाद में राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान, इसके आश्रम व शाखाओं द्वारा कोरोना के प्रकोप के समय से ही जरूरतमंद परिवारों को राशन पहुंचाने का सेवा प्रारंभ की थी। समय की आवश्यकता को देखते हुए यह सेवा अनवरत हो रही है।

01 सितम्बर 2021 को एक राशन वितरण शिविर अहमदाबाद (गुजरात) में संपन्न हुआ। इसमें 41 परिवारों को राशन प्रदान किया गया। शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान श्रीमान शंकर भाई चौधरी, अध्यक्ष श्रीमान किरीट भाई, जी, विशिष्ट अतिथि श्रीमान राघवेन्द्र सिंह जी, एवं श्रीमान् मूलचंद जी, श्रीमान नरेश जी, श्री शांतिलाल जी, श्रीमान सिनू भाई, श्रीमान राधेश्याम जी आदि पधारे। शिविर में प्रभारी श्रीमान् मुकेश जी शर्मा, श्री सुरेन्द्र सिंह जी ने व्यवथाएं देखी। प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले प्रदान किए गए।

उम्मीदों का श्रवणकुमार

कहते हैं जोड़ियां आसमान में बनती है। इसका एक अनूठा उदाहरण है पूनम और दिनेश। इस खुशहाल जिंदगी का फलसफा है उनका इकलौता बेटा रुद्राक्ष। लेकिन इस खुशी के पीछे छुपी है एक दर्दनाक सच्चाई। पूनम और दिनेश विकलांगता के कारण ही बचपन में ही लोगों की हीनदृष्टि और दया के आदी हो चुके हैं। जो कि उनके आत्मसम्मान पर गहरी चोट थी।

नारायण सेवा संस्थान में इनके ऑपरेशन हुए उसके बाद पूनम अपने पैरो पर मतलब चल फिर सकती है। ऑपरेशन के पश्चात् दिनेश ने नारायण सेवा संस्थान से कम्प्यूटर व पूनम ने सिलाई का कोर्स किया। उन्हें पता चला कि यहां विकलांग विवाह भी होते हैं इनका भी परिचय करवाया गया। परिचय के बाद संस्थान द्वारा इनका विवाह करवाया गया

विवाह के पश्चात दिनेश व पूनम की झोली खुशियों से भर गई।

इनके एक बच्चा हुआ वो बच्चा बिल्कुल संकलांग था। उन्हें बहुत ही ज्यादा खुशी हुई मतलब उसको कष्ट नहीं देखना पड़ेगा।

और वे गृहस्थी जीवन खुशी से जी रहे हैं। संस्थान ने उन्हें उत्तरोतर समाज की पंक्ति में बैठने योग्य बनाया। उसके लिये वे संस्थान को बहुत –बहुत धन्यवाद देते हैं।

आज उनका बेटा उनके भविष्य का सहारा है। या ये कहे कि पूनम व दिनेश की उम्मीदों का श्रवण कुमार है।

श्राद्ध पक्ष में गया जी की पावन धरा पर अपने दिवंगत पितरों की सदगती एवं आत्मशांति हेतु कराये तर्पण

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

श्राद्ध तिथि ब्राह्मण भोजन सेवा	श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा	सप्तदिवसीय भागवत मूलपाठ, श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा
₹5100	₹11000	₹21000

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

Paytm | UPI | yono SBI | SBI Payments

UPI Address for Indian donors which is 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

आइये मानवता का संसार बनायें

मेरे पूज्य पिता एवं गुरुदेव प. पू. कैलाश मानव जी के सान्निध्य में मुझे परोपकार– सेवा की सीख मिली, आप सबसे सहयोग एवं उनकी कृपा से मानव सेवा करते हुये सामाजिक सरोकार एवं दिव्यांगों की सेवा के शुभ कार्य संस्थान के माध्यम से हो पा रहे हैं। इस सेवा यात्रा में आप सभी दानदाताओं का स्नेह आशीर्वाद मिलता रहता है.....।

आप सबको नमन करते हुये दीन–क्षीण दुःखी दिव्यांगों के सशक्तीकरण के लिए ' सभी सेवाएं एक ही जगह, एक ही छत के नीचे' देने के पावन के उद्देश्य से – 'वर्ल्ड ऑफ ह्यूमेनिटी हॉस्पीटल (मानवता का संसार) दिव्यांगों की जीवन रेखा बनेगा। इस शुभ संकल्प से दर्द से कहराते निःशक्तों को राहत मिले–कृपया निर्माण में सौजन्य दानी बन दिव्यांगों के चेहरों पर खुशी लाने तथा उनके जीवन में नव आनन्द एवं संतोष का संचार करें। मुझे विश्वास है कि इस ईश्वरीय कार्य में आपके अनुदान से आपको इस अनुकम्पा की अनुभूति होगी। कृपया मानवता के महान यज्ञ मे अपनी आहुति देकर हमें कृतार्थ करें। – **प्रशांत सेवक**

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

हमारे आदरणीय भँवरलाल जी शर्मा साहब और नवयुवकों ने मुझे कहा कि – बाबूजी आपको हम्पी ले चलते हैं , हम्पी। अरे हाँ ! मैंने कहा – नाम तो बहुत सुना है। हम्पी अर्थात किष्किन्धा। बोले – हाँ हाँ, हम्पी अर्थात किष्किन्धा। आपको मधुबन भी बताएंगे।

अगंद आयुष मधुबन फल खाये।

हनुमान जी सीताजी का पता लगाके वापिस लौटे, वही हनुमान जी जिन्होंने मेनाक को कहा था –

राम काज कीन्हें बिना मोहीं कहाँ विश्राम।

मेरे राम का काम, राम का काज उस जमाने में ये था कि रावण जैसे पगले आदमी को। जो लालची हो, सबकुछ हो , चाहे सोने की लंका है फिर भी ऋषि–मुनियों को तंग कर रहा है। इतना ऋषि – मुनियों को तंग किया कि पहाड़ बन गया हडड्यिों का और पार ब्रह्म परमात्मा ने उस समय कहा था

निसिचर हीन करउँ महि
भुज उठाइ पन कीन्ह।
सकल मुनन्हि के आश्रमन्हि
जाइ जाइ सुख दीन्ह।।

भुजा उठा के बन गया। अपने को क्या करना है ? अपने को ये करना है कि ये शरीर में जो संवेदनाए चल रही है वो अनित्य है। इट इज ए टेम्प्रेरी। ये उत्पाद हैं – व्यय हैं। 30 सैकण्ड में साढ़े छः हजार करोड़ हमारी कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं और हर 30 सैकण्ड में साढ़े छः करोड़ कोशिकाएं नई पैदा हो जाती है।

सम्पादकीय

सतयुग था तब शायद सभी सत्य संभाषण करते होंगे तभी इसका नामकरण सत के नाम से हुआ होगा। अन्य भी कारण होंगे पर यह भी एक पक्ष हो सकता है। आज हम अनचाहे ही झूठ बोल देते हैं। कई बार तो हम स्वभाववश ही झूठ कह देते हैं जबकि उस विषय में सच या झूठ से कोई विशेष अंतर भी नहीं पड़ रहा होता है। अपनी दिनचर्या को हम ध्यान से देखें तो पायेंगे कि कई बातें ऐसी थीं जिन्हें छिपाने की या उसके अन्य रूप में कहने की आवश्यकता ही न थी, पर हम स्वभाव वश वैसा कर जाते हैं। कहीं जाने से बचना हो, किसी का सहयोग करने की मंशा न हो, किसी बात पर अपनी राय न देनी हो तो हम किसी न किसी झूठ को गढ़ लेते हैं। यह ठीक है कि इस झूठ के सहारे हम दुनियादारी तो निभा लेते हैं, किसी को पता भी नहीं चल पाता कि हमने बहाना किया या झूठ बोला है, पर हमारा स्वभाव तो बिगड़ ही रहा होता है। जब थोड़ा झूठ बोलने या बहाना बनाने से काम चलने लगता है तो मन फिर इसका आदी हो जाता है। हम गाहे–बगाहे, जाने–अनजाने, चाहे– अनचाहे, जरूरत –गैरजरूरत वैसा ही करने लगते हैं। यह हमारे स्वभाव की कमजोरी हो जाती है। इससे बचने के लिये संकल्पपूर्वक सत्य संभाषण का मन बनाना होगा, तभी इससे बच सकेंगे।

कुछ काव्यमय

सत्य बोलना है सरल,
यदि बन जाय स्वभाव।
ज्यों सरिता के नीर का,
होता सहज बहाव।।
झूठ बोलने में कई,
करने पड़े प्रयास।
शंकित मन प्रतिफल रहे,
रूकते नहीं कयास।।
सत्य झूठ को तोलना,
हिया तराजू लेय।
सत्य शीत कर देत है,
झूठ करे आग्नेय।।
सत्य सदा होता सफल,
नहीं झूठ के पाँव।
उलटे पड़ते हैं सदा,
चलो झूठ के दाँव।।
संभाषण तो सत्य है,
झूठ करे बकवास।
जग उसको ही मानता,
जो सत का है दास।।

- वर्दीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

भाव शुद्धि

आज की कथा, अपने भाव अच्छे करने की कथा। भाव, वाणी और कर्म की कथा। भगवान महावीर स्वामी के समय में किसी ने पूछा कि एक राजा खड़े–खड़े तप रहा है, तपस्या कर रहा है। राज–काज सब छोड़ दिया। सब बेटे–बेटी को सौंप दिया। जिनको संभलाना था सम्भला दिया, मन्त्रियों को। खड़े–खड़े तपस्या कर रहा है। अभी वो मर जाये तो क्या होगा? उसकी गति कैसी होगी? भगवान महावीर स्वामी ने अपने चित्त बोधि से, ये विकसित हो जाती है। लेकिन ये चित्त बोधि से हम दूसरे के चित्त को देख लें, ये विकसित करना हमारा लक्ष्य नहीं है। हमारा लक्ष्य है अपने चित्त को देखना।

आप दीपक खुद को बनना, विकार खुद को छोड़ना। दूसरे के मन में क्या चल रहा है? देखने से क्या मिलेगा? लेकिन भगवान महावीर स्वामी तो बड़े तीर्थंकर थे। हाँ, जिनके लिये कहते थे ना अरिहन्त। जिन्होंने अपने दुश्मनों, क्रोध का, कषायों का शमन कर दिया। कान के छेद में कुछ गोप दिया, तकलीफ दे दी, तो भी माफ कर दिया। ऐसे महान थे।

इसलिये चित्त बोधि से राजा के चित्त बोध को देख के बोले– भई, अभी इसकी मृत्यु हो जाये तो गति अच्छी नहीं होगी। आठ घण्टे बाद कोई दौड़ा–दौड़ा आया। महाराज वो राजा तो मर गया। भगवान महावीर स्वामी ने कहा– आहा, गति हो गयी उसकी, अच्छी गति हो गयी। महाराज छः घण्टे पहले, आठ घण्टे पहले आप कहते थे। भगवान महावीर स्वामी ने समझाया– उस समय इसके मन में विचार आ रहा था। कुछ दुश्मनों ने आक्रमण कर दिया है।

राज भले ही मैंने बेटे– बेटी को दिया हो, मन्त्री को दे दिया हो। लेकिन वो दुश्मन राज्य की तरफ बढ़ रहा है। उसके मन में बहुत क्रोध आ रहा था। तो भई अंतमति सो गति। आपने सुना है तो उस समय क्रोध में मृत्यु हो जाती तो गति अच्छी नहीं होती ना? फिर उसने अपने भावों को पुष्ट किया।

समता भाव में लाये। कैकेयी भी समता भाव में आयी, लेकिन बहुत टाईम बाद। जब विधवा हो गयी, दशरथ जी के प्राण छूट गये। राम राम राम कहि राम राम। उसके बाद अक्ल आई तो क्या आई?

बाद में तो कहा था– राम, मैं तुझे लेने आई हूँ। मैंने ही तुम्हें कहा था चौदह साल का वनवास। मैं ही तुझे कहने आई हूँ, अयोध्या लौट चलो। मोबाईल में कोई चीज डिलीट कर दी दी, तो पाछो जब तक लिखोगा नी, और सेव नी करोगा। जब तक कई नी वेई सके। ये छोटी सी सिम है अतरी सी, पर सब कुछ या सिम हीज है– महाराज।

रहिमन धागा प्रेम का,
मत तोड़ो छिटकाय।
टूटे से फिर ना जुड़े,
जुड़े गांठ पड़ जाय।।

एक बार डिलीट कर दोगा पाछो जब तक मेमोरी में नी लाओगा। पाछो जब तक मालूम करके टेलीफोन नम्बर नी लिखोगा। पाछो ओके रो बटन नी दबाओगा, जब तक जुड़ नी सके। कदी–कदी वेई जावे की भाई–

अब पछताए होत क्या।
जब चिड़िया चुग गई खेत।

कोई न रहे अपाहिज, लाचार। नारायण सेवा का ये सपना करो साकार। सब लोग मिल के तन–मन–धन से करें संस्था का सहयोग। आपने विकलांगों के हित में कुछ बोला– उत्सव सा महौल बना गया। महाराज जैसे गुब्बारे, ये गुब्बारे तो निर्जीव है। बीस पैसे में मिल जाता है पण एक टाबर ने देई दो और टाबर राजी वेई जावे। गुब्बारो आपाने यो भी केवे के– ए, ऐ, यूं फूट जावे। एक वकील ऑफिस में बैठा, वारंट कट गियो। एक सेठ री कलम कान पे टंगी रेइगी। राम राम सत्य है। सत्य के साथ गत है।

रोज वेई रियो भाईसाहब। रोज वेई रियो अखबार रो पानो, अखबार पढ़ो तो एक सन्देश, शोक सन्देश रोईज आवे। ईको तैरहवो अणी दन है, ईको ऊठावणो अणी दन है। ईकी मृत्यु अतरी बजा वेईगी। इसका अन्तिम संस्कार। आपणाई ये ही हाल है। अमर वेईन कोई नी आया। अमर तो हनुमान जी वीया।

अजर–अमर गुण निधि सुत होहू,
करहिं सदा रघुनायक छोहू।

हनुमान जी भी सत्संग सुन रहे हैं। हनुमान जी, जहाँ भी सत्संग होता है हनुमान जी की कृपा हो जाती है। हनुमान जी की कृपा से ही आपी बोल पा रीया हाँ।

छम छम नाचे देखो वीर हनुमाना।
कहते है लोग इन्हें,
राम का दिवाना।।
छम छम........।

आपणे उत्साह राखणो। सीतामाता जी के मन में भाव पक्ष भी अच्छे, सीतामाता जी बड़ी प्रसन्न। हर समय प्रसन्न रहती थी। हाँ, कौशल्या माता जी

सास चाहती थी जब जो।
देती थी उनको तब त्यों।।

अब उसी समय प्रभु रामचन्द्रजी भैया।

उसी समय अनुज सहित।
पहुँचे वहाँ विकार रहित।।

विकार रहित, प्रभु ने लीला की है।

—कैलाश 'मानव'

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश उदयपुर के बड़े अस्पताल में जाता तो वहां निःशुल्क भोजन व्यवस्था देख उसका मन करता था कि ऐसी ही व्यवस्था सेटेलाईट अस्पताल में भी शुरु की जाये। यहां भी कम से कम 20 रोगी तो हर समय भर्ती रहते ही थे। बड़े अस्पताल में तो बहुत बड़े पैमाने पर यह काम होता था, भोजन भी वहीं बनता था। यहां यह संभव नहीं था। यहां के लिये तो बाहर ही कहीं से भोजन बनवा कर लाने और वितरित करने का विकल्प था।

अब यह समस्या उत्पन्न हो गई कि भोजन कौन बनाये। दो चार लोगों से बातचीत की तो कोलोनी में ही रहने वाले सोहनलाल विजयवर्गीय की पत्नी भोजन बना कर देने के लिये तैयार हो गई। उसे 20 व्यक्तियों के भोजन की राशि तय कर ली। यह राशि आपस में ही एक दूसरे से एकत्र हो जाती। कैलाश के साथियों की संख्या बढ़ती जा रही थी। अब उसे 5–7 लोगों का तो सतत सहयोग मिलने लगा था। कई अन्य भी थे।

आम तौर पर सेवा कार्यों का पैमाना इस स्तर का हो जिस स्तर पर कैलाश काम कर रहा था तो उसके लिये कोई संगठन या संस्था आवश्यक होती थी मगर यह आश्चर्य की ही बात थी कि कैलाश की न कोई संस्था थी न ही कोई रसीद बुक। ये 5–7 लोग आपस में मिलकर ही निर्णय लेते और उन्हें कार्यरूप में परिणित करते। इनके कार्यों से प्रभावित होकर सेन्ट्रल स्कूल के प्रिन्सिपल आर. डी. दीक्षित भी सक्रिय रूप से इनसे जुड़ गये।

अंश - 109

क्रोध और धैर्य

जब युधिष्ठिर गुरु द्रोणाचार्य के पास विद्याध्ययन के लिए गए तो प्रथम दिन गुरु द्रोणाचार्य ने युधिष्ठिर एवं अन्य शिष्यों को सिखाया कि क्रोध नहीं करना चाहिए क्योंकि क्रोध अपनी माँ को खा जाता है। उसके पश्चात् गुरु द्रोणाचार्य ने अनेक बातें सिखाई, परन्तु युधिष्ठिर उस क्रोध वाले पाठ में ही अटके रहे।

उसी पाठ को सीखते रहे। युधिष्ठिर गुरु द्वारा पढ़ाए गए अन्य पाठों को नहीं सीख पाए। उन्होंने मन में ठान लिया था कि जब तक यह पाठ समझ में नही आ जाता, तब तक आगे के पाठ मैं नहीं सीखूँगा। कुछ समय पश्चात् परीक्षा आयोजित की गई। कोई अन्य परीक्षक थे, जिन्होंने सभी की परीक्षा ली।

युधिष्ठिर अन्य सभी विद्यार्थियों से पीछे रहे। युधिष्ठिर प्रथम पाठ से सम्बन्धित प्रश्नों के ही उत्तर दे पाए, अन्य पाठों के प्रश्नों के उत्तर नहीं दे पाए। परीक्षक ने युधिष्ठिर से कहा– तुम परीक्षा में असफल हुए हो। तुम्हें दण्ड मिलेगा। अपना हाथ बढ़ाओ।

परीक्षक ने युधिष्ठिर के हाथ पर डंडे से सौ प्रहार किए। परन्तु युधिष्ठिर के मुख पर, पहले प्रहार से सौंवे प्रहार तक शांति समान रूप से बनी रही। वे तनिक भी क्रोधित नहीं हुए। जब गुरु द्रोणाचार्य ने यह दृश्य देखा तो उन्होंने परीक्षक से पूछा –क्यों मार रहे हो?

परीक्षक ने उत्तर दिया – इसे 'क्रोध नहीं करना' वाले पाठ के अतिरिक्त और कुछ नहीं आता है। तब गुरु द्रोणाचार्य ने कहा–वास्तव में, युधिष्ठिर ने ही 'क्रोध नहीं करना' वाले पाठ को समझा है, क्योंकि इसके मुख की शांति पहले प्रहार से लेकर अंतिम प्रहार तक एक समान बनी रही। इसने तनिक भी क्रोध नहीं किया। पाठ पढ़ाना तो आसान है, परन्तु उसे जीवन में आचरण में उतारना बहुत कठिन कार्य है।

— सेवक प्रशान्त भैया

हृदय रोग के प्रमुख कारण, लक्षण के उपाय व चिकित्सा

हृदय रोग के प्रमुख कारण

अनियमित खानपान व असंयमित जीवन, मानसिक अशांति से मानव की हृदय गति पर भारी दबाव पड़ता है। जिससे शरीर के कोने–कोने से खराब खून खींचने व सारे शरीर में शुद्ध खून पहुंचाने वाली नसों में चर्बी तथा कैल्शियम युक्त पदार्थ जमा हो जाता है जिससे खून की स्वभाविक क्रिया में अवरोध पैदा होता है। इस अवरोध के कारण शरीर के विभिन्न अंगों को खून की आवश्यकता की पूर्ति में विशेषकर हृदय के लिए खून की आपूर्ति में कमी आ जाती है और यही हृदय रोग का प्रमुख कारण होता है।

हृदय रोग के लक्षण

इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को हृदय के स्थान पर हल्का या तेज दर्द होना तथा हृदय स्थान व आसपास भारीपन महसूस होना, चलने में श्वास भर जाना तथा घबराहट व पसीना आने जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

हृदय रोग की जांच

हृदय रोग से पीड़ित व्यक्तियों की ई. जी. सी., टी. एम. टी., ब्लड टेस्ट व एन्जियोग्राफी आदि जांचें की जाती हैं जिससे रोगी के रोग की जटिलता व स्थिति का पता लगाया जाता है। जांच के उपरांत आधुनिक एलोपैथिक चिकित्सा में एन्जियोप्लास्टी व बायपास सर्जरी की जाती है। इनकी सुविधा देश के बड़े शहरों में ही उपलबध है तथा यह काफी महंगी भी होती है जिसके कारण गरीब व मध्यम वर्ग का व्यक्ति उन सुविधाओं का आर्थिक अभावों के कारण लाभ नहीं उठा पाता है। ऐसे गरीब व मध्यम वर्ग के लोगों को आयुर्वेद चिकित्सा द्वारा असमय मरने से बचाया जा सकता है।

हृदय रोग से बचाव

इस रोग से बचाव के लिए व्यक्ति नियमित खानपान व संयमित जीवन जीते हुए मानसिक शांति के लिए नियमित ध्यान, योग, प्राणायाम व ईश्वर आराधना अवश्य करें। अपनी नौकरी व व्यवसाय के मान से नियमित पैदल भ्रमण व हल्का प्राणायाम अवश्य करें। भोजन में हरी सब्जियों का प्रयोग अधिक करें तथा रेशेदार पदार्थो का सेवन करें। मौसमी फलों विशेषकर पपीता व अनार का सेवन पर्याप्त मात्रा में करें। इन उपायों को अपनाकर व्यक्ति काफी हद तक स्वयं को हृदय रोग जैसे गम्भीर रोग से बचा जा सकता है। इसके उपरांत भी यदि व्यक्ति किन्ही कारणों से हृदय रोग से पीड़ित हो जाता है तो उसे अपनी आयुर्वेदिक चिकित्सा किसी योग्य व अनुभवी चिकित्सक से कराना चाहिए।

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

अनुभव अमृतम्

भाई बाईस लोग जा रहे हैं बस में, बाईस तीया छासठ। कम से कम छासठ, छासठ नहीं अस्सी बनाएंगे हम। आलू की सब्जी, दाल, गूंदे का आचार, केर का अचार, चटनी बनाई गई। ले के गये भोजन नाई में किया था।

फिर करीबन चार बजे नाई से रवाना हुए थे। आज तो बड़ा आनन्द आया। क्यों भई कैसा लगा? बड़ा आनन्द आया। पी.एन. टी. कॉलोनी, 22 उदयपुर में पहुंचे, आज तो बड़ा आनन्द आया। क्यों भई कैसा लगा? बड़ा आनन्द आया भाईसाहब, बड़ा आनन्द आया। वापस डॉक्टर साहब को, जिनको जिनके घर से लिया था उनको घरों का रूट बना के छोड़ा।

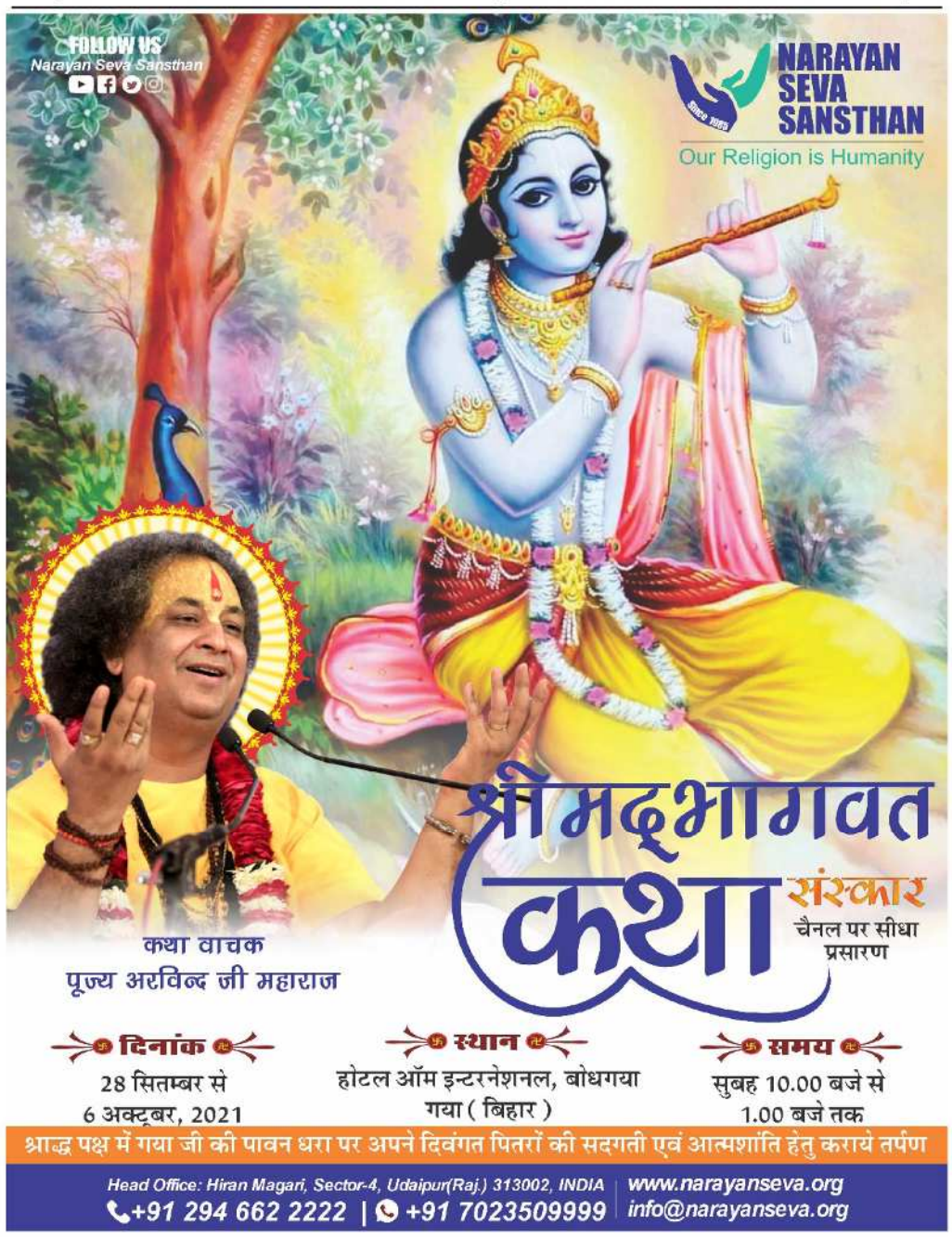
आदरणीय सोहनलाल पूर्बीया साहब भी अम्बामाता से पधारे और इसके बाद। वाह भाई वाह, नाई में ही बोल दिया अगला शिविर उन्दरी में है। नाम भी बड़ा अद्भुत है– महाराज, गाँव रो नाम है माँ कई करां। नाम है जो है उन्दरी का प्रचार– प्रसार हो गया, 12 जनवरी का, 86 का। और उन्दरी के लिये सब को बोल दिया भाई अगले सप्ताह उन्दरी चलना है।

वाह, चालो– चालो रे सहेलियाँ म्हारे साथ, नारायण सेवा में।

बस में गिरधारी कुमावत गाने लगे। उन्दरी के लिये हमारे गिरधारी कुमावत के बड़े भाईसाहब ने कहा– कैलाशजी भाईसाहब में भी चलूंगा।

उठ जाग मुसाफिर अब भई,
अब रैन कहाँ जो सोवत है।
जो सोवत है सो खोवत है,
जो जागत है वो पावत है।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 236 (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 : न्यूटेक 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