

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2508 • उदयपुर, शनिवार 06 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

गुरुग्राम (हरियाणा) में दिव्यांग जांच ऑपरेशन चयन तथा कृत्रिम अंग माप शिविर



नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा के लिये जानी जा रही है। देश-विदेश में समय-समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है।

ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर 23 अक्टूबर 2021 को नारायण सेवा संस्थान के गुरुग्राम (हरियाणा), सामुदायिक केन्द्र से 14 इफको चौक, गुरुग्राम में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता मित्सुबिशी इलेक्ट्रिक प्रा. लिमिटेड, द्वारा शिविर में 86 का रजिस्ट्रेशन दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग माप 13, ट्राइसाइकिल 30, व्हीलचेयर 10, वैशाखी 05, 49 के लिये कैलीपर्स 10 तथा ऑपरेशन चयन 03 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री सुकान्त कुमार जी (मैनेजर मित्सुबशी इलेक्ट्रिक प्रा. लिमिटेड), अध्यक्षता श्री विजयप्रताप जी (मित्सुबशी इलेक्ट्रिक प्रा. लिमिटेड), विशिष्ट अतिथि श्री विनोद जी गुप्ता (समाजसेवी), श्रीमति कृष्णा जी अग्रवाल, श्रीमति रूमा जी विरल, श्रीमति शकुंतला जी, (समाज सेविका), श्री उतमचंद जी (टेक्नीशियन), श्री हरिप्रसाद जी लड्डा (शिविर प्रभारी), श्री भवरसिंह राठौड़ आश्रम प्रभारी गुरुग्राम, श्री जतन जी भाटी आश्रम प्रभारी दिल्ली, श्री मुकेश त्रिपाठी सहायक, श्री मुन्ना जी (विडियोग्राफर), श्री प्रकाश जी डामोर रजिस्ट्रेशन ने भी सेवायें दीं।



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 24 अक्टूबर 2021 को नारायण सेवा संस्थान को श्री मदनलाल भीकमचंद बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय, सीकर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता समदृष्टि क्षमता विकास तथा अनुसंधान मंडल, सीकर द्वारा शिविर में 106 का रजिस्ट्रेशन 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 सांरग (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 दीं।

उदयपुर में ध्यान महोत्सव



आध्यात्मिक क्षेत्र में अग्रणी पिरामिड स्पिरिचुयल सोसायटीज मूवमेंट एवं नारायण सेवा संस्थान द्वारा गत 25 अक्टूबर सोमवार को 'उदयपुर ध्यान महोत्सव' आयोजित किया गया। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि यह समारोह सेक्टर-4 स्थित 'राजस्थान साहित्य अकादमी' के एकात्म सभागार में सांय 4 से 6 बजे संपन्न हुआ। इसमें अध्यात्म जगत् में विख्यात ब्रह्मर्षि सुभाष पत्री जी ने ध्यान कराया। उन्होंने शहरवासियों से अपील करते हुए कहा कि आज की भाग-दौड़ की जिंदगी में ध्यान को अपनाकर तनावमुक्त जीवन जिया जा सकता है। अनेक ध्यानार्थियों ने पधारकर लाभ लिया।



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 वास्तु 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	03,81,000	1 ऑपरेशन के लिए	5000

निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं मिवाला

आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग निधि

(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 नम)	सहयोग राशि (तीन नम)	सहयोग राशि (पाँच नम)	सहयोग राशि (ब्याह नम)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
कील चेरर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैराखी	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

हक की रोटी



एक राजा के यहां एक संत आए। प्रसंगवश बात चल पड़ी हक की रोटी की। राजा ने पूछा— 'महाराज! हक की रोटी कैसी होती है?' महात्मा ने बतलाया कि 'आपके नगर में अमुक जगह अमुक बुढ़िया रहती है, उसके पास जाकर उसे पूछा जाए और उससे हक की रोटी मांगी जाए। राजा पता लगाकर उस बुढ़िया के पास पहुंचे और बोले—'माता मुझे हक की रोटी चाहिये।' बुढ़िया ने कहा—'राजन! मेरे पास एक रोटी है, पर उसमें आधी हक की है और आधी बेहक की।' राजा ने पूछा—'आधी बेहक की कैसे?' बुढ़िया ने बताया—'एक दिन मैं चरखा कात रही थी। शाम का वक्त था। अंधेरा हो चला था। इतने में उधर से एक जुलूस निकला। उसमें मशालें जल रही थी।

मैं अपना चिराग न जलाकर उन मशालों की रोशनी में सूत कातती रही और मैंने आधी पूनी कात ली। आधी पूनी पहले की कती थी। उस पूनी से आटा लाकर रोटी बनायी। इसलिये आधी रोटी तो हक की है और बेहक की। इस आधी पर उन जुलूस वालों का हक है।' राजा ने उसकी बात सुनकर बुढ़िया को सिर नवाया।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

आप पधारा करो जो सुख लव सत्संग। जो एक क्षण का सत्संग होता है उसकी तुलना पूरे जीवन का स्वर्ग और अपवर्ग भी नहीं कर सकते। ऐसा मैंने रामचरितमानस के स्वाध्याय में मैंने पढ़ा है। "बिनु सत्संग विवेक न होई" — अकल नी आवे अकल। हाँ, विवेक ने मोटो रूप में केवे अकल कम है इमे। वणा ने गुस्सो घणो आई जावे। अरे वी तो वात — वात में चमक जावे, अरे! वे तो शेखचिल्ली जसी वाताँ करे अरे! वो तो सनकी घणो, अरे! वो तो जिद्दी घणो। अभी परसों एक माताजी, अपने सोलह साल के बेटे को लेके आई थी— बाऊजी, इतना जिद्दी — इतना जिद्दी है। आपकी माता ने आपके लिये क्या नहीं किया ?

जब हम जसवन्तगढ़ गये थे, अभी कुछ थोड़े सालों की बात उस समय। उपाध्याय जैन मुनि पुष्कर मुनि जी महाराज साहब प्रवचन करते थे और उस समय उनके शिष्य थे देवेन्द्र मुनि जी महाराज, जो बाद में आचार्य सम्राट बने। देवेन्द्र मुनि जी महाराज साहब के शिष्य, शिवमुनि जी महाराज साहब अभी इस समय श्रमणसंघीय आचार्य सम्राट हैं। देवेन्द्र मुनि जी महाराज साहब के चादर महोत्सव में नारायण सेवा ने प्याऊ लगायी थी, उदयपुर में



ही हुआ था और शिवमुनि जी महाराज साहब का चादर महोत्सव हुआ था भाइयों और बहनों, उस समय दिल्ली में हुआ था। ऋषभ वसन्त विहार में, तो डॉक्टर शिवमुनि जी महाराज साहब का जो चादर महोत्सव, उस समय नारायण सेवा संस्थान ने जैन कॉन्फ्रेंस के सहयोग से एक सर्जरी कैम्प दिल्ली में लगाया था। उस समय भगवान ने ही हिम्मत दी, ये सब भगवान करे बाबूड़ा। आपणो तो आगलो श्वास भी आपणे हाथ में नहीं है बाबूड़ा।

दिल्ली की पावन धरती पर,

सेवा का बादल छाया।

नारायण सेवा संस्थान ने,

मानवता का गुण गाया।।

उस समय मैं भी, तो मैं आपको निवेदन कर रहा था जसवन्तगढ़ की। उस समय पारसमल जी गुलाबचन्द जी जैन साहब ने मुझे कहा था— बाबूजी, सत्ताईस साल से जिस संस्था को मैं ढूँढ रहा था, जो सम्प्रदायवाद से विहीन हो, गरीबी — अमीरी की खाई न हो, सबको अपना समझे। इन्सान एक है, ये हमारा भाव, भावक्रांति— महाक्रांति ये ही है। हमारे भाव में आ जावे, इन्सानियत एक है। भाव मे आ जावे परिवर्तन से कोई घबराना नहीं चाहिये। परिवर्तन तो होगा।

राहुल को लगे कृत्रिम पैर



शाहदरा— दिल्ली निवासी एवं संस्थान के विशिष्ट सेवा प्रेरक श्री रविशंकर जी अरोडा ने लॉक डाउन (कोरोना काल) के दौरान दोनों पांवों से दिव्यांग एक युवक के कृत्रिम पैर लगवाए।

दिल्ली के बदरापुर निवासी युवा क्रिकेट खिलाड़ी 2018 में जबलपुर मैच खेलने गए थे। लौटते समय चलती ट्रेन से नीचे गिर पड़े और पांव पहियों के नीचे आकर कट गए थे। कृत्रिम पांव लगने पर राहुल को अब चलने फिरने में किसी सहारे की जरूरत नहीं है। उन्होंने संस्थान एवं व उसके विशिष्ट सेवा प्रेरक— अरोडा जी का आभार व्यक्त किया है।

सम्पादकीय

सामान्यतः व्यक्ति का सोच और प्रेम स्वयं के परिवार, स्वयं के रिश्तेदार तक ही जा पाता है। इससे आगे दृष्टि को विस्तार दें। तो वह जाति समाज पर अटक जाता है। क्या इतनी सीमित सोच के लिए ही हमारा यह मनुष्य जीवन है? सच तो यह है कि जब हम अपनी सोच व हित सीमित करते हैं तब "वसुधैव कुटुम्ब" की अवधारणा पर कितना बड़ा आघात है। जब हम केवल अपने और अपने परिवार का हित ही सोचते हैं तब 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' की विचारधारा पर कितनी जोरदार चोट होती है। हम बातें तो बहुत ही शास्त्रीय करते हैं पर आचरण पक्ष कितना प्रबल होता है। धन्य है वे महामानव जो केवल अपना न सोचकर औरों का भी अपने दिल में समावेश करते हैं। उन्हें सामुदायिक पीड़ा भी अपनी पीड़ा अनुभव होती है। वे परदुःख कातर व्यक्ति ही समाज में सच्चे शास्त्रज्ञ हैं। वे ही परंपरा को निभाने वाले सच्चे साधु हैं। वे ही दीनदयाल हैं। ऐसे लोगों की संख्या बहुत है पर जितनी चाहिए उस अनुपात में बहुत कम। क्या नहीं इस कमी की पूर्ति के बारे में सोचा जाये।

कुछ काव्यमय

जन्म-जन्म तक हे प्रभो,
दो सेवा वरदान।
मानव से सुर बन सकूँ,
सुर से मैं भगवान।।
जिनने सेवा भाव को,
दिया दिलों में रोप।
उनके जीवन में सदा,
दुर्भावों का लोप।।
सेवा-वट पनपे तभी,
उर्वर होय विचार।
फिर तो छाँव घनी मिले,
ठण्डी मिले बयार।।
सेवा-सागर लहर ज्यों,
उठता जाता नीर।
तभी भावना प्रकटती,
हरने को पर पीर।।
सेवा सरिता-सा बहे,
भावों भरा प्रवाह।
प्रभु का वह प्यारा बने,
प्रभु की मिले पनाह।

- वरदीचन्द्र राव

अपनों से अपनी बात

अहंकार के रोग से बचें

धनुर्विद्या के कई मुकाबले जीतने के बाद एक युवा धनुर्धर को अपने कौशल पर घमंड हो गया। उसने एक पहुंचे हुए गुरु को मुकाबले के लिए चुनौती दी। गुरु स्वयं बहुत प्रसिद्ध धनुर्धर थे। युवक ने अपने कौशल का प्रदर्शन करते हुए दूर एक निशाने पर अचूक तीर चलाया। उसके बाद उसने अहंकारपूर्वक गुरु से पूछा, "क्या आप ऐसा कर सकते हैं?" गुरु इससे विचलित नहीं हुए और युवक को अपने पीछे-पीछे पहाड़ पर चलने के लिए कहा। युवक समझ नहीं पा रहा था कि गुरु के मन में क्या था? इसलिए वह उनके साथ चल दिया। पहाड़ पर चढ़ने के बाद वे एक ऐसे स्थान पर आ पहुंचे, जहां दो पहाड़ों के बीच गहरी खाई पर एक कमजोर सा रस्सियों का पुल बना हुआ था। पहाड़ पर तेज हवाएं चल रही थी और पुल बेहद खतरनाक तरीके से डोल रहा था। उस पुल के ठीक बीचों बीच जाकर गुरु ने बहुत दूर एक वृक्ष को निशाना लगाकर तीर छोड़ा, जो बिल्कुल सटीक लगा। पुल से बाहर आकर गुरु ने युवक से कहा, "अब तुम्हारी बारी है।" यह कहकर गुरु एक और खड़े हो गए। भय से कांपते-कांपते युवक ने स्वयं को जैसे-तैसे उस पुल पर किसी तरह से पैर जमाने का प्रयास किया। पर वह इतना घबरा गया था कि पसीने से भीग चुकी



उसकी हथेलियों से उसका धनुष फिसल कर खाई में समा गया। गुरु बोले, "इसमें कोई संदेह नहीं है कि धनुर्विद्या में बेमिसाल हो, लेकिन उस मन पर तुम्हारा कोई नियंत्रण नहीं जो किसी तीर को निशाने से भटकने नहीं देता।"

अतृप्त इच्छा

जिसकी कामनाएँ विशाल हैं वह ही दरिद्र है, मन से संतुष्ट रहने वाले के लिए तो कौन धनी और कौन निर्धन? अमेरिका के उद्योगपति एंड्रयू कार्नेगी अरबपति थे। जब वे मरने लगे तो उन्होंने अपने सेक्रेटरी से पूछा- देख तेरा-मेरा जिंदगीभर का साथ रहा है। एक बात मैं बहुत दिन से पूछना चाहता था। तुझे भगवान की सौगंध, सच-सच बताना कि अगर तेरे अंत समय में परमात्मा तुझसे पूछे

बंधुओं! अहंकार खतरनाक है। इससे सदैव बचें। संसार में आज भी ज्यादातर लोग इस रोग के शिकार हैं। धन, पद, जाति, धर्म अथवा और किसी बात का अहंकार व्यक्ति को सार्थक जीवन में भटकाव ही पैदा करता है। अहंकार के कारण व्यक्ति ही स्वयं को नहीं जान पाता तो वह ईश्वरीय सत्ता का अनुभव कैसे कर पाएगा। अहं से अहं का नाश नहीं होता। अहं के पीछे अहंजन्य कारण ही होते हैं। अहंकार द्वारा शारीरिक क्रियाओं- लक्षणों में परिवर्तन, रासायनिक स्राव में परिवर्तन, पारिवारिक संबंधों में परिवर्तन, मानसिक चिंतन और सामाजिक सरोकारों में परिवर्तन होने लगता है। इस प्रकार अहं का दायरा बहुत व्यापक है। अहं हमारे स्थूल व्यक्तित्व का एक पुर्जा हैं। जिसके परमाणु हमारे शरीर में व्याप्त हैं। हमें उन परमाणुओं का संप्रेक्षण कर अहं के स्रावों को मिटाना है।

- कैलाश 'मानव'



एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश को देखते ही मेहता अपनी सीट से खड़े हो गये और उसका स्वागत करते हुए अपने इर्द-गिर्द बैठ तमाम बड़े-बड़े अधिकारियों से कहा कि जितने महत्व की बात हम लोग कर रहे थे उससे कई गुना ज्यादा महत्व की बात मुझे कैलाश से करनी है। कैलाश अपने इस अभूतपूर्व परिचय से दंग रह गया। वह मीठालाल मेहता से आज दिन तक नहीं मिला था। जिस तरह से मेहता ने तमाम अधिकारियों से कैलाश का परिचय करवाया उससे स्पष्ट था कि कैलाश के कार्यों की भनक सचिवालय तक पहुंच चुकी थी।

कैलाश ने अपने सेवा कार्यों की विस्तृत जानकारी दी। सेवा धाम में बन रहे कमरों के बारे में भी बताया और कहा कि अब 25 अनाथ बच्चे और ला सकते हैं। मेहता ने कैलाश की सारी बातें ध्यान से सुनी फिर एक अधिकारी को कहा कि आप उदयपुर जाओ और इनका काम देखो। यदि आपको लगे कि इनके काम में मदद की जा सकती है तो जितनी मदद कर सकते हो करना।

कैलाश खुशी-खुशी उदयपुर लौट आया। शीघ्र ही वह अधिकारी भी उदयपुर आया, उसे सभी गतिविधियां दिखाई। अधिकारी भी प्रभावित हो गया। उसने जितना सोचा था उससे कई गुना ज्यादा काम हो रहा था। अधिकारी ने कैलाश से कहा-आप 50 बच्चे ले आओ, हम 300 रु. प्रतिमाह प्रति बच्चा आपको

देंगे। इसमें से आधा पैसा केन्द्र से आता है, वह तभी संभव हो पाएगा जब आपको केन्द्र से स्वीकृति मिल जायेगी।

अधिकारी के आश्वासन के बाद 25 बच्चे ले आये। साल भर गुजर गया मगर सरकार से एक पैसा नहीं मिला। दीपलाल अग्रवाल उदयपुर के प्रतिष्ठित व्यापारी थे, उनकी पुत्री कैलाश की भाभी थी। वे उदारमना थे, समय-समय पर मदद भी करते रहते थे। दीपलाल ने कैलाश को सलाह दी कि बच्चों का भोजन बनाने हेतु केरोसीन की भट्टी का प्रयोग करो, इससे खर्चा कम होगा।

भोजन बनाने के लिये दो महाराज भी वेतन पर रख लिये। बच्चे आदिवासी एवं जनजाति अंचल के थे। महाराज इन्हें रसोई तक में घुसने नहीं देते थे और इनसे छुआछूत का व्यवहार करते थे। बच्चों ने रोते हुए यह शिकायत कैलाश से की तो उसका माथा ठनका। उसने फैसला कर लिया कि इन लोगों से काम नहीं चलने वाला। कैलाश ने अन्य काम कर रहे एक कारीगर से पूछा कि वह रोटी बना लेगा क्या, उसने हामी भर दी तो उन महाराजों की उपस्थिति में ही उससे खाना बनवा लिया। भोजन संतोषप्रद बन गया तो दोनों महाराजों की छुट्टी कर दी। धीरे-धीरे खाना बनाने कुछ और लोग जुट गये, बच्चे भी जी जान से मदद करते, अब उन्हें रसोई में जाने, इधर-उधर की चीजें छूने में कोई रोक टोक करने वाला नहीं था।

कि तू कार्नेगी बनना चाहेगा या सेक्रेटरी, तो तू क्या जवाब देगा?

सेक्रेटरी ने बेबाक जवाब दिया- सर, मैं तो सेक्रेटरी ही बनना चाहूँगा।

कार्नेगी ने पूछा-क्यों?

सेक्रेटरी बोला कि मैं आपको 40 साल से देख रहा हूँ। दफ्तर में चपरारियों से भी पहले आप आ जाते हैं। सबके बाद जाते हैं। आपने जितना धन इकट्ठा कर लिया, उससे अधिक के लिये निरन्तर चिंतित रहते हैं। ठीक से खा नहीं सकते, रात में सो नहीं सकते। मैं तो स्वयं आपसे पूछने वाला था कि आप दौड़े बहुत, लेकिन पहुँचे कहाँ? आपकी लालसा, चिंता और संताप देखकर ही मैं प्रभु से प्रार्थना करता हूँ कि हे भगवान्, तेरी बड़ी कृपा, जो तूने मुझे एंड्रयू कार्नेगी नहीं बनाया।

एंड्रयू कार्नेगी ने अपने सेक्रेटरी से कहा कि मैं चाहता हूँ कि मेरे मरने के बाद तू अपना निष्कर्ष सारी दुनिया में प्रचारित करे। तू सही कहता है, मैं धनपति कुबेर हूँ, लेकिन कभी काम से फुरसत ही नहीं पाई। बच्चों को समय नहीं दे पाया। पत्नी से अपरिचित ही रह गया। मित्रों को दूर ही रखा। अपने औद्योगिक साम्राज्य को बचाने-बढ़ाने में ही लगा रहा।

अब लग रहा है कि यह दौड़ व्यर्थ थी, क्योंकि मेरा सेक्रेटरी भी एंड्रयू कार्नेगी नहीं बनना चाहता। कल ही मुझसे किसी ने पूछा था कि क्या तुम तृप्त होकर मर पाओगे? मैंने जवाब दिया - तृप्ति कैसी? मैं मात्र दस खरब छोड़कर मर रहा हूँ, सौ खरब की आकांक्षा थी, जो अधूरी ही रह गई।

- सेवक प्रशान्त भैया

संधिकाल में जठराग्नि मंद होने से बढ़ती है बीमारियों की आशंका, खादटी चीजें खाने से बचें

बदलते मौसम के कारण संधिवात नामक रोगों की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। इसमें जोड़ों और पाचन संबंधी परेशानियां होती हैं। शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और मौसमी बीमारियां जकड़ने लगती हैं। इस दौरान जठराग्नि मंद पड़ जाती है और जठर रस पूरी तरह से नहीं बन पाता है। इन सभी कारणों से जोड़ों में जमा रस, वात संबंधी विकारों के कारण सूखने लगता है और संधिवात रोग जड़ें जमाने लगता है।

जोड़ संबंधी रोगों के लक्षण

- शरीर में यूरिक अम्ल में वृद्धि से जोड़ों में दर्द होता है, जो अनियंत्रित खानपान के चलते बढ़ता है।
- यूरिन के साथ इसकी मात्रा पूरी तरह शरीर से बाहर न निकलने से यह क्रिस्टल्स के रूप में जोड़ों में जमा होने में जमा होने लगता है और शरीर में सूई चुभने जैसा दर्द होने लगता है।
- इस रोग में वात (वायु) की प्रमुख भूमिका होती है। वायु, जोड़ों में जमा द्रव को सुखाती है जिससे जोड़ आपस में घिसने लगते हैं और दर्द पैदा होता है।
- इसमें जोड़ों में सूजन आ जाती है और इसके चलते लंबे समय तक दर्द रहता है। वैसे तो इस रोग की आशंकाएं 40 वर्ष के बाद होती हैं, लेकिन अनियमित दिनचर्या और खानपान के कारण कभी-कभी यह कम उम्र में भी हो जाता है।

पाचन तंत्र पर निर्भरता

आयुर्वेद के अनुसार, शरीर में वात, पित्त व कफ तीन तरह के विकार होते हैं। कफ संबंधी रोग बच्चों में, पित्त संबंधी रोग व्यस्कों में और वात संबंधी रोग वृद्धों में देखे जाते हैं। तीनों विकार अनियमित पाचन से होते हैं।

खान-पान व दिनचर्या

नमकीन, मीठा, खट्टे, खारे, चिकने और अधिक गर्म खाद्य पदार्थों का न सेवन करें। मूली, शाक, अरबी, आलू, जमीकंद जैसी चीजें ज्यादा मात्रा में ग्रहण न करें। तनाव न लें और देर रात तक न जगे। दिन में सोने से बचें।

इनमें ज्यादा आशंका

अनियमित जीवनशैली के साथ ही मोटापे, हाइपरटेंशन जैसी समस्याओं का सामना कर रहे लोगों में इस रोग की आशंका अधिक होती है। गुर्दा रोग, कीमोथैरेपी आदि भी रोगियों को संधिवात से पीड़ित बना देते हैं।

- पाचन होने से पहले दोबारा भोजन न करें।
- तनाव, देर रात तक जागना और दिन में सोने की आदत से भी यह रोग हो सकता है।

मालिश करें

संधिवात से बचाव के लिए सामान्य लोगों और रोगियों को शरीर की सप्ताह में कम से कम एक बार तेल से मालिश करनी चाहिए। विटामिन डी की पूर्ति के लिए धूप में बैठें। सूजन वाले जोड़ों पर मालिश न करें। सभी तरह की चिकित्सा, चिकित्सक देखरेख में ही करें।

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

अनुभव अमृतम्

वह व्यक्ति बजाते-बजाते अन्य दुकानों पर जाता था। पिताजी के व्यवहार में अंग्रेजी की वह कहावत चरितार्थ थी- ऐसे कई लोकोपयोगी कार्य पिताजी बिना किसी प्रचार-प्रसार के करते ही रहते थे।

मेरा प्री-युनिवर्सिटी का रिजल्ट आने वाला था। तभी भाईसाहब के मन में आया कि पुस्तकों की एक दुकान लगाई जाये। वे भी नौकरी छोड़कर अपना व्यवसाय करना चाहते थे। मुझे तो कॉलेज की छुट्टियां थी ही सो पुस्तकें किराये देने का काम चालू कर दिया। ज्यादा धन तो था नहीं।

करीब 50 रुपये लगाकर लगभग 100 पुस्तकें ले आये। घर पर ही सब पुस्तकें रख लीं। उस समय दशमलव प्रणाली का प्रचलन हो गया था। 1 रुपये के 100 पैसे, सेर का स्थान किलोग्राम ने ले लिया था। पुस्तकों को किराये देने का आसपास व परिचितों में प्रचार हो गया। 10 पैसे प्रतिदिन में पुस्तक किराये देते थे।

जो भी ले जाता दूसरे दिन जमा करवा देता और नई पुस्तक ले जाता। कभी 2-3 दिन नहीं लाता तो 10 पैसे प्रतिदिन से किराया ले लेते। अभी तो 10 पैसे का क्या मूल्य है ?

प्रचलन से ही बाहर हो गया है यह सिक्का तो। तब 1 पैसा, 2 पैसा, 3 पैसा, 5 पैसा, 10 पैसा भी खूब चलन में था, इनसे सामान भी मिल जाता था। आज तो भिखारी भी इन सिक्कों को नहीं लेते। और तो और 1 रुपये, 2 रुपये के ज्यादा सिक्कों को तो बैंक भी कई बार लेने में टालमटोल करते हैं, पर वो जमाना था कि 10 पैसा भी महत्वपूर्ण था। पुस्तकों के शौकीन पुस्तकें किराये ले जाते थे। उस समय साहित्य ही संस्कार-निर्माण का सुलभ साधन था।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 278 (कैलाश 'मानव')



आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

<p>भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन 2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प</p>	<p>960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार 2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।</p>	<p>1200 नई शाखाएं 2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।</p>
<p>120 कथाएं 2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।</p>	<p>वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी 2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।</p>	<p>नारायण सेवा केन्द्र आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।</p>

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

<p>26 देशों में पंजीयन वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य</p>	<p>6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ 6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार</p>	<p>20 हजार दिव्यांगों को लाभ विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास</p>
--	---	--

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**, टैन 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।