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 दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2545 • उदयपुर, सोमवार 13 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सूर्य चलने लगा अकेला

नरेश साहू के घर 6 साल पहले दूसरे बेटे ने जन्म लिया। परिवार को खुशी के साथ साथ दुःख भी हुआ। नवजात बालक का दांया पैर बांए पैर की अपेक्षा लगभग 7 इंच छोटा होने के साथ ही घुटने में किसी प्रकार का जोड़ नहीं था। यह स्थिति आगे जाकर इसके लिए बड़ी मुश्किल बनने वाली थी। दुर्ग (छत्तीसगढ़) जिले की पथरिया तहसील के भेड़ेसरा गांव में रहने वाले गरीब किसान नरेश साहू ने अपने इस बेटे को 2–3 साल की उम्र होने पर रामपुर के एम्स सहित अन्य शहरों के अस्पतालों में दिखाया लेकिन कोई स्थाई उपाय नहीं मिला।

सूर्यकांत नामक इस बच्चे को पड़ोस के ही एक स्कूल में दाखिल करवाया गया। बच्चा पांव छोटे–बड़े होने के कारण चल नहीं पाता था। उसे गोद में अथवा साइकिल पर स्कूल छोडना पड़ता था। किसी ने कैलिपर तो किसी ने कृत्रिम पांव लगवाने की सलाह दी लेकिन गरीबी के चलते यह व्यवस्था नहीं हो सकी। तभी परिवार के किसी मित्र ने उन्हें उदयपुर के नारायण सेवा संस्थान ले जाने की यह कहते हुए सलाह दी कि वहां निःशुल्क कृत्रिम पांव, कैलिपर अथवा उपचार जो भी सम्भव होगा वह संतोषजनक ढंग से हो जाएगा।

पिता नरेश साहू बच्चे को लेकर 19 सितम्बर को संस्थान में आए जहां डॉ. अंकित चौहान ने उसके पांव की स्थिति को देखते हुए इसका विकल्प विशेष कैलिपर को ही मानते हुए बच्चे को कैलिपर विभाग के हेड डॉ. मानस रंजन साहू के पास भेजा। जिन्होंने सूर्यकांत के लिए अत्याधुनिक मॉड्यूलर एक्सटेंशन प्रोस्थेसिस सहित विशेष डिजाइन का कैलिपर तैयार कर लगाया। जो बाएं पैर के बराबर ही था।

बच्चे की उम्र बढने के साथ उसके वजन को झेलने और उसे चलने में यह एक्सटेंशन प्रोस्थेसिस बड़ी मदद करेगा। कुछ दिन सहारे के साथ चलने के बाद नरेश अब खुद चलता है। पिता ने बताया कि वह अकेला ही स्कूल जाता और लौटता है। संस्थान ने उनके परिवार की चिंता को तो दूर किया ही बालक को भी आत्मविश्वास से भर दिया।

रागिनी को मिलेगी रफ्तार

छोटेलाल साहू बिहार की गोपालगंज तहसील के डोरापुर गांव में रहते हैं। इनके घर बेटी के रूप में पहली संतान ने जन्म लिया। लक्ष्मी रूप मानकर पूरे परिवार ने खुशियां मनाई। लक्ष्मी के आने के बाद परिवार की माली हालत भी सुधरी।

साहू ने मजदूरी छोड़ खुद फल बेचने का धंधा शुरू कर दिया। बालिका का नाम रागिनी रखा गया। वह ज्यों–ज्यों बड़ी होती गई, उसका दांया पांव घुटने से नीचे मुड़ता गया। उसे खड़ी होने में भी परेशानी होने लगी। माता–पिता को चिंता होने लगी। वे घर में ही मालिश करते रहे और आसपास के डॉक्टरों को भी दिखाया लेकिन कोई माकूल उपचार न हो सका।

रागिनी को चार–पांच वर्ष की होने के बाद स्कूल में दाखिल करवाया गया। स्कूल ले जाना और लाना पिता अथवा माता की रोज की जिम्मेदारी थी। रागिनी पढने में होशियार है और वह इस समय नवीं क्लास की छात्रा है। इसी दौरान साहू के परिवार ने एक बेटे और एक बेटी ने और जन्म लिया। वे दोनों ही सामान्य हैं।

रागिनी पढ़–लिखकर बहुत आगे जाना चाहती है लेकिन जब वह अपने पांव की तरफ देखती तो निराश होकर रो पड़ती थी। सन् 2013 में सोशल मीडिया के माध्यम से नारायण सेवा संस्थान में इस प्रकार की शारीरिक जटिलताओं के निःशुल्क ऑपरेशन और उपचार के बारे में पता लगने पर पिता रागिनी को लेकर उदयपुर आए। यहां डॉक्टरों ने जांच के बाद तत्काल ऑपरेशन की सलाह न देकर तीन वर्ष बाद की तारीख दी।

सन् 2016 में ये वापस आए तब कुछ दिन यहां रोककर गहनता से परीक्षण किया गया तो पाया गया कि ऑपरेशन के बाद इनके पांवों में एक उपकरण लगाया जाएगा किन्तु उसके लिए भी अभी इन्तजार करना होगा। इनके 2021 में आने पर 20 अगस्त को डॉ. अंकित चौहान ने रागिनी के पांव का सफलतापूर्वक ऑपरेशन कर उसके पांव में इल्याजारो नामक उपकरण लगाया। पिता छोटेलाल साहू ने बताया कि चार माह के आराम के बाद रागिनी अब चलने का अभ्यास करने लगी है और उन्हें उम्मीद है कि वह पहले से अच्छी स्थिति में होगी और अपने सपनों को पूरा करेगी। वे संस्थान को निःशुल्क उपचार के लिए धन्यवाद देते हैं।

आशा की निराशा पर जीत

कदम दर कदम मिली थी उसे चुनौतियां, संस्थान की मदद से मिली आगे बढने की राह

जिन्दगी वास्तव में संघर्ष का ही दूसरा नाम है। जो संघर्षों से हार गया, समझो वह जिन्दगी ही हार गया। जिसने कठिनाइयों पर नियन्त्रण कर लिया, उसके लिए सफलता की राहें स्वतः खुलने लगती हैं। उदयपुर जिले के आदिवासी बहुल उपखंड ऋषभदेव के गांव गरनाला की आशा देवी का जीवन भी संघर्ष का पर्याय ही रहा। लेकिन उसने हार नहीं मानी और हालात से लड़ते हुए आगे बढ़ती रही। आशा देवी करीब तीन वर्ष की थी तभी जलते चूल्हे के पास खेलते हुए उसमें गिर पड़ी और बुरी तरह झुलस गई। चेहरे सहित पूरा शरीर इस कदर झुलसा था कि बचने की उम्मीद नहीं थी। गरीब मां–बाप ने जैसे–तैसे कर्ज लेकर इलाज करवाया, जो दो तीन साल तक चला। आशा को लगा कि अब वह मां–बाप पर बोझ ही रहेगी लेकिन कब तक उम्र बढने के साथ–साथ उसने अपना हौसला भी बढ़ाया और जिद करके पढ़ाई शुरू की। जो हिम्मत करते हैं, ईश्वर भी उनका साथ देते हैं। ऐसा ही आशा के साथ हुआ। वह क्लास दर क्लास आगे बढ़ती गई और कॉलेज तक पहुंच गई। इसी दौरान ७०१८ में नारायण सेवा संस्थान द्वारा आयोजित निःशुल्क निर्धन एवंदिव्यांग सामूहिक विवाह में उसने दिनेश मीणा नामक युवक के साथ फेरे लिये।

गृहस्थी अच्छे से चल रही थी। दम्पती को एक बेटा भी नसीब हुआ। समय ने फिर करवट ली। सन् 2021 में आशा का पति कोरोना का शिकार हो गया। इलाज के बावजूद मई में उसकी मृत्यु हो गई। आशा पर फिर निराशा ने डेरा डाल दिया। वह बेसहारा हो गई। बच्चे के पालन–पोषण की जिम्मेदारी से वह दुःखी रहने लगी। उसकी इस हालत के बारे में संस्थान को पता चलने पर उसे हर माह राशन भिजवाया गया। संस्थान ने आशा को उसके पांवों पर खड़ा करने के लिए अक्टूबर के तीसरे सहश्वताह मे उसके गांव में 'नारायण किराणा स्टोर' दुकान लगाकर दी। जिसमें किराणे का हर तरह का सामान भरा गया। आशा अब दुकान चलाती है। पढ़ी–लिखी होने के कारण आमद–खर्च का हिसाब रखती है। व्यवहार कुशल होने से लोग उसके यहीं से सामान लेते हैं। अब वह खुश है। संघर्ष से लड़ाई में वह जीत गई।

दो तरह के दंश

प्राचीन काल में भारत के किसी राज्य का एक राजा अत्यंत बुद्धिमान और कुशल शासक था। उसने अपने दरबार में उच्च कोटि के विद्वानों तथा धर्म मर्मज्ञों को स्थान दिया हुआ था। रोजाना वह राजकाज के साथ ही विभिन्न विषयों पर चर्चा तथा विचार–विमर्श किया करता था। एक दिन उसने दरबारियों से प्रश्न किया, 'इस संसार में सबसे तेज काटने वाला कौन है?' उत्तर में किसी ने बर्र, किसी ने मधुमक्खी, बिच्छू, सर्प आदि को तेज काटने वाला बताया।

किंतु राजा को इन उत्तरों में समाधान दिखाई नहीं दिया। तब उसने अपने वयोवृद्ध और अनुभवी महामंत्री की ओर देखा, जो मौन था। राजा ने उससे कहा, 'मंत्रीवर! आपने सबके उत्तर सुने किंतु आपने कुछ नहीं बताया।' मंत्री बोले, 'राजन! मेरे विचार में विषधर जीवजन्तुओं की अपेक्षा सर्वाधिक तेज काटने वाले मानव ही होते हैं और वे दो प्रकार के होते हैं, निंदक और चाटुकार।'

मंत्री के इस उत्तर पर सभा में सन्नाटा छा गया।

राजा सहित सभी की दृष्टि अपनी ओर देखकर बात को स्पष्ट करते हुए मंत्री ने कहा, 'राजन! ईर्ष्या और द्वेष आदि के विष से भरा हुआ निंदक मनुष्य को पीछे से काटता है, जिसके प्रभाव से आत्मा तिलमिला उठती है और दूसरा चाटुकार व्यक्ति हितैषी बनकर अपनी वाणी में खुशामद का मीठा जहर भरकर सम्मुख ही व्यक्ति के मन में उतारता है। परिणामस्वरूप वह अहंकार से चूर–चूर होकर अपने दुर्गुणों को ही गुण मानकर पथभ्रष्ट हो जाता है।

वह सत्यासत्य का निर्णय किए बिना ही बुरे कर्म या विकर्म करता हुआ आत्मा के पतन की ओर बढ़ता चला जाता है। चाटुकार अथवा मायावी की बातों से मनुष्य की आत्मा अपनी सुधबुध खो बैठती है तथा अपने लाभ–हानि के अन्तर को भूलकर मनुष्य कुमार्ग के गर्त में गिर पड़ता है।' सभा में मंत्री के इस जवाब का तालियों से स्वागत हुआ और राजा भी उसके जवाब से संतुष्ट हुआ।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

अरे! परम् ब्रह्म नारायण भगवान के पूर्ण अवतार राम भगवान के मित्र थे– त्रिजटा। उन्होंने तलवार की धार पर चलने की सलाह दी कि– राम भगवान आपको तलवार की धार पर चलना पड़ेगा। कहते हैं– कसौटी पे कस के देखो। एक चमकीला पत्थर रखा है। बाजार में पाँच रुपये का मिल गया। लेकिन किसी एक माँ के पास ऐसा ही पत्थर, हीरा था हीरा। उसने अपने बेटे को जो बहुत नालायक था। शराब पीने का पाप भी कर लिया। आलस रूपी महाशत्रु।

यों न हम आलस में बैठे, जिस्म से कुछ काम लो
हाथों से खिदमत करो, मुँह से प्रभु का नाम लो।

बोल तो लेंगे। अरे! बोलने मात्र से क्या होगा? उसने जब देखा माँ ने जब बीस साल का निखट्टु बेटा। रोजगार मिलता है छोड़ के आ जाता। कई बार आपने देखा होगा माँ की व्यथा होती है। बड़ी मुश्किल से रोजगार मिला। लापरवाही– जो परवाह न करे, जो अपने काम में दक्ष न हो। जिसको अपने काम का अनुभव न हो, ऐसे व्यक्ति से मालिक कभी सन्तुष्ट नहीं रहता। माँ अपने बेटे से सन्तुष्ट नहीं थी। उन्होंने कहा– बेटे इसका मोल करा लाना, मोल करा लाना, बेचना मत। एक मालन ने कहा– ये पालक की तीन पुलियाँ ले जाओ। हाँ, चमकीलो पत्थर है म्हारा बेटा रे खेलवा में काम आई। तीन पालक की पूली वताई दिदा और एक जोहरी ने कहा– ये तो हीरा है। ये दस लाख रूपये का हीरा है। ये हमारी देह हीरा है, कोहिनूर है।

सेवा - स्मृति के क्षण

510

असहाय सहायता शिविर की झलक

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन
2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प

960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार
2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।

1200 नई शाखाएं
2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।

120 कथाएं
2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।

वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी
2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।

नारायण सेवा केन्द्र
आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

26 देशों में पंजीयन
वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य

6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ
6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार

20 हजार दिव्यांगों को लाभ
विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास

सम्पादकीय

एक प्रसिद्ध कवि ने बहुत ही प्रेरक गीत लिखा है – सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोस्तां हमारा। इसके पीछे अनेक प्रकार की भावात्मक बातें है हमारा मुल्क हमारे लिये सर्वश्रेष्ठ तो होता ही है, किन्तु कई ऐसी विशेषतायें भी हैं जो भारत को विश्व के अन्य देशों से अलग व श्रेष्ठ सिद्ध करती है। यह अपना ही देश है जहाँ विश्व के लगभग सभी धर्मों के अनुयायी रहते हैं। न केवल रहते हैं वरन उनका सामाजिक ताना बाना भी सुदृढ़ है। सर्वधर्म समभाव के वाक्य को चरितार्थ होता देखना हो तो यहां है। ज्ञान और विज्ञान का समन्वय यहां सदियों से हैं। विज्ञान को भौतिक व ज्ञान को आध्यात्मिक उन्नति का आधार माना गया है। ज्ञानी और विज्ञानी को यहाँ समान सम्मान मिलता रहा है। यहां की एक और परम उपलब्धि है कि भारतीय संस्कृति ने सभी संस्कृतियों को आत्मसात् किया है। हरेक धर्म व संस्कृति को पूरा सम्मान दिया है। सबके कल्याण का भाव भी यहीं दिखाई देता है। इसलिये तो जहां से अच्छा है हमारा देश।

कुछ काव्यमय

कोई भी देश
केवल भूमि का खण्ड
नहीं होता है।
वह अपने निवासियों को अपनी
गरिमा, संस्कृति और
भावनाओं में भिगोता है।
अपने देश को इसमें महारत है।
इसलिये सबसे ऊँचा भारत है।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

बीत गई सो बात गई

'व्यक्ति को पृथ्वी की तरह सहनशील तथा क्षमाशील बनना चाहिए। क्रोध तो शांति और स्वास्थ्य का शत्रु है। इसलिए इसे कभी भी अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। यह एक ऐसी अग्नि है जिसमें क्रोध करने वाला तो जलेगा ही दूसरों को भी जलाएगा।' बन्धुओं! क्रोध को प्रेम से, पाप को सदाचार से, लोभ को दान से और झूठ को सत्य से ही जीता जा सकता है।

भगवान बुद्ध एक कस्बे में प्रवचन कर रहे थे। सभी श्रावक शांति से बुद्ध की वाणी तन्मयता से सुन रहे थे, सभा में एक ऐसा श्रोता भी था जो स्वभाव से अति क्रोधी था। बुद्ध की बातें उसे बेतुकी लगी। वह कुछ देर सुनता रहा, फिर अचानक उठा और क्रोधित होकर बोला, 'तुम पाखंडी हो, बड़ी–बड़ी बातें ही करना जानते हो। जनसमुदाय को भ्रमित कर रहे हो। तुम्हारी ये बातें आज ना प्रासंगिक हैं और न कोई मायने रखती हैं।' यह कटुवचन सुनकर भी गौतम बुद्ध शांत रहे। उसकी बातों से न तो वे दुःखी

हुए और न ही किसी तरह की कोई प्रतिक्रिया व्यक्त की। यह देखकर वह व्यक्ति और आग बबूला हो गया। वह बुद्ध के मुंह पर थूककर वहां से चल दिया।

जब उस व्यक्ति का क्रोध शांत हुआ तो वह बुद्ध के प्रति अपने बुरे व्यवहार को लेकर पछतावे की आग में जलने लगा। दूसरे दिन वह प्रवचन स्थल पर पहुंचा लेकिन वहां बुद्ध नहीं थे। बुद्ध तो अपने शिष्यों के साथ पास वाले गांव की ओर विहार कर चुके थे। वह बुद्ध को ढूंढते हुए उसी गांव में पहुंचा जहां वे प्रवचन दे रहे थे। वह बुद्ध के चरणों में गिर पड़ा और बोला मुझे क्षमा करें प्रभु। बुद्ध ने पूछा, 'कौन हो भाई? क्यों क्षमा मांग रहे हो?' उसने कहा, 'क्या आप भूल गए मैं वही हूं जिसने कल आपके साथ दुर्व्यवहार किया था। मैं शर्मिंदा हूं, अपने दुष्ट आचरण के लिए। आपसे क्षमायाचना करने आया हूं।' भगवान बुद्ध ने उसके कंधे पर प्रेमपूर्वक हाथ रखते हुए कहा, 'बीता हुआ कल तो मैं वही छोड़कर आ गया, तुम अभी भी वहीं अटके हुए हो, तुम्हें अपनी गलती का आभास हो गया, तुमने पश्चाताप कर लिया, तुम निर्मल हो चुके हो, अब तुम वर्तमान में प्रवेश करो।' बुरी बातें, बुरी घटनाएं याद करते रहने से वर्तमान और भविष्य दोनों बिगड़ जाते हैं। बीते हुए कल के कारण आज को खराब मत करो।

उस व्यक्ति के मन से सारा बोझ उतर गया। उसने बुद्ध के चरणों में पड़कर क्रोध न करने और क्षमाशील बनने का संकल्प लिया। बुद्ध ने उसके सिर पर आशीष का हाथ रखा। उसी दिन से इस व्यक्ति के जीवन में परिवर्तन आ गया और वह सबका प्रिय हो गया।

–कैलाश 'मानव'

अपेक्षाएं ही मन का बोझ

यदि हम किसी समस्या को थोड़े समय के लिए भी मनोमस्तिष्क में रखते हैं, तो कोई फर्क नहीं पड़ता, लेकिन हम देर तक उसके बारे में सोचेंगे तो वह दैनिक जीवन पर असर डालने लगेगी।

इससे हमारा काम और पारिवारिक जीवन बोझिल होकर प्रभावित होने लगेगा। इसलिए सुखी जीवन के लिए जरूरी है कि समस्याओं और अपेक्षाओं का बोझ सिर पर हमेशा न लादे रखें। इसे बनाए रखने के बजाए समाधान ढूंढें और जीवन को सार्थक और आनंदमय बनाएं।'

प्रायः लोग कहते हैं कि मन भारी

है अथवा मन पर बोझ है। आखिर मन पर यह बोझ होता क्यों है? इस पर यदि मन का ही मंथन करें तो उत्तर स्वतः उभर आएगा। दरअसल, जब व्यक्ति जरूरत से ज्यादा अपनी अपेक्षाएं बढ़ा लेता है, तभी मन बोझिल हो उठता है और ऐसा होने पर अनावश्यक रूप से जीवन जटिल हो जाता है। मन कभी–कभी इसलिए भी दुःखी अथवा बोझिल हो जाता है जब आपके आसपास के लोग आपकी अपेक्षा के अनुसार व्यवहार नहीं करते लेकिन आपको दुःखी नहीं होना चाहिए क्योंकि दूसरों के प्रति आपका व्यवहार सही है।

आप किसी याचक को कुछ देते हैं और वह बिना आपका आभार जताए अपनी राह चला जाता है तो मन दुःखी हो जाता है किंतु मन व्यर्थ में दुःखी हो रहा है। आपका कर्तव्य आपने पूरा किया। कुल–मिलाकर अपेक्षाएं ही दुःख का कारण हैं। अपना कर्म करते रहें, किसी भी कार्य को बोझ न समझें, फिर देखिए जीवन आनंद से भर जाएगा।

स्वामी रामतीर्थ जापान में थे। वहां प्रवचन से पहले उनके हाथ में पानी का ग्लास था। उन्होंने शिष्यों से पूछा, 'इसका वजन कितना होगा?' उत्तर मिला, 'लगभग १००–१५० ग्राम।' उन्होंने फिर पूछा, 'अगर मैं इसे थोड़ी देर ऐसे ही पकड़े रहूं तो क्या होगा?' शिष्यों ने जवाब दिया, 'कुछ नहीं।'

'अगर मैं इसे एक घंटे पकड़े रहूं तो?' रामतीर्थ ने दोबारा प्रश्न किया। 'शिष्यों ने कहा, 'आपके हाथ में दर्द होने लगेगा।' उन्होंने फिर प्रश्न किया, 'अगर मैं इसे सारा दिन पकड़े रहूं तो?' शिष्य बोले, 'आपकी नसों में तनाव आ जाएगा।' रामतीर्थ ने कहा, 'अब ये बताओ क्या इस दौरान इस ग्लास के वजन में कोई फर्क आएगा?' जवाब था– 'नहीं।' तब रामतीर्थ बोले– 'यही नियम जीवन पर भी लागू होता है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश व मनुभाई खुश होते हुए वापस उस व्यक्ति के पास आये सबने मिल कर आगामी रविवार को मीटिंग आयोजित करने का निर्णय कर लिया। रेस्टोरेन्ट का पता देते हुए निमन्त्रण पत्र छपवा लिये गये। उस व्यक्ति के सम्पर्क के सभी लोगों को ये निमन्त्रण पत्र भिजवा दिये गये।

मीटिंग में अभी कुछ दिन शेष थे, तैयारी कुछ करनी नहीं थी। डेट्रोईट में कैलाश का गायत्री परिवार के सम्पर्क का परिचित था। कैलाश इस बीच दो दिन वहां चला गया। वहां उस परिचित के अन्य मित्रों से भी मिलना हो गया। सबको अपनी अमेरिका यात्रा का उद्देश्य बताया तो छोटा–मोटा चन्दा सबने दे दिया। कैलाश के दिल को हल्की सी राहत मिली कि चलो, कुछ तो हुआ।

वापस लौटा तो रविवार को आयोजित बैठक की तैयारियां शुरु कर दी। एक प्रोजेक्टर किराये पर मंगवा लिया। स्लाइडें उदयपुर मे पहले ही बनवा ली थीं। बैठक में 50 के लगभग लोग एकत्र हो गये। सबको पौष्टिक आहार वितरण, अनाथ बच्चों का लालन पालन, दिव्यांगों के ऑपरेशन वगैरह की स्लाइडें बताई। सभी लोग काफी प्रभावित हुए। बैठक के बाद सबने कैलाश की सराहना की और पत्रम–पुष्पम के रूप में अपना योगदान दिया। किसी ने 100, किसी ने 50 तो किसी ने 10–20 डालर दिये। कुल मिलाकर 1200 डालर एकत्र हो गये।

इस बैठक में ही प्रतापगढ़ के डॉ. नरेन्द्र हड़पावत मिल गये। उन्होंने कैलाश व डॉ.अग्रवाल को भोजन पर अपने घर निमंत्रित किया। डॉ. हड़पावत अपने गांव में भी ऑपरेशन शिविर आयोजित करना चाहता था। भोजन के दौरान उन्होंने अपनी यह इच्छा व्यक्त की तो कैलाश ने तुरंत हां भर दी। हड़पावत चाहते थे कि शिविर प्रतापगढ़ स्थित उनकी हवेली में लगे जिससे उनके पिताजी को प्रसन्नता मिल जाये। उन्होंने अपने छोटे भाई को फोन कर सारी बात बता दी। शिविर का सारा खर्चा हड़पावत उठाने को तैयार था।

अंश - 181

स्वस्थ्य रहने के उपाय

हमेशा पानी को घूंट–घूंट करके चबाते हुए पीएं और खाने को इतना चबाये कि पानी बन जाये। किसी ऋषि ने कहा है कि ''खाने को पियो और पीने को खाओ''।

खाने के 40 मिनट पहले और 60 – 90 मिनट के बाद पानी पियें और फ्रीज का ठंडा पानी, बर्फ डाला हुआ पानी जीवन में कभी भी नहीं पियें। गुनगुना या मिट्टी के घड़े का पानी ही पियें।

सुबह जगने के बाद बिना कुल्ला करे 2 से 3 गिलास पानी सुखासन में बैठकर पानी घूंट–घूंट करके पियें यानी उषा पान करें।

खाने के साथ भी कभी पानी न पियें। जरुरत पड़े तो सुबह ताजा फल का रस, दोपहर में छाछ और रात्रि में गर्म दूध का उपयोग कर सकते हैं।

भोजन हमेशा सुखासन में बैठकर करें और ध्यान खाने पर ही रहे, मतलब टेलीविजन देखते, गाने सुनते हुए, पढ़ते हुए, बातचीत करते हुए कभी भी भोजन न करें।

हमेशा बैठ कर खाना खायें और पानी पियें। अगर संभव हो तो सुखासन, सिद्धासन में बैठ कर ही खाना खायें।

फ्रीज में रखा हुआ भोजन न करें या उसे साधारण तापमान में आने पर ही खाये दुबारा कभी भी गर्म ना करें।

गूँथ कर रखे हुये आटे की रोटी कभी न खायें, जैसे– कुछ लोग सुबह में ही आटा गूँथ कर रख देते हैं और शाम को उसी से बनी हुई चपाती खा लेते हैं जो स्वास्थ के लिए हानिकारक है। ताजा बनाएं ताजा खायें।

खाना खाने के तुरंत बाद पेशाब जरूर करें ऐसा करने से डायबिटिज होने की समभावना कम होती हैं।

मौसम पर आने वाले फल, और सब्जियाँ ही उत्तम है इसलिए बिना मौसम वाली सब्जियाँ या फल न खायें।

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

अनुभव अमृतम्

प्रभु ने भेजा पानरवा जिसमें पान बहुत होते थे। हाँ, पालिया खेड़ा, गोरिया हरा भाई– वाह!

चालो चालो रे भाया
उण कांकड़ मगरे चालां रे,
आदिवासी बसे भाईला,
वाने जाई संभालां रे।

अरे! ये तो भगवान संभलाते हैं। अपने मान लो 5 बार गए 8 बार गए, 10 बार गए। थोड़ा पौष्टिक आहार दिया।

कुछ डॉक्टर ने देखा उससे क्या जिन्दगी थोड़ी पूरी होगी? कैलाश चन्द्र अग्रवाल तेरी सांसों पर भी तेरा बस नहीं है। पण्डित ब्राह्मण अभी अभी आज आधे घण्टे पहले अभी अंदर की यात्रा की थी। कैलाश भैया जी, हाँ, आपको कह रहा हूँ। कैलाश ही कैलाश को कह रहा है। देखने वाला दिखाने वाला ये कैसी लीला रचा रहे हो? मुझमें रहकर मेरे को ही दिखा रहे हो?

अणु अणु का जीवन साढ़े तीन हाथ की काया, 206 हड्डियाँ, मांसपेशियाँ, खून ही खून। कई अंग मुट्ठी के आकार का हृदय, 110 ग्राम का लीवर, बड़ी आँत इतनी लम्बी, छोटी आँत इतनी लम्बी और आँतें घूम घूम कर अपने स्थान पर बैठी है। वाह! गाल ब्लेडर वाह!

पूज्य बाई श्रीमती सोहनी देवी जी अग्रवाल साहब को पेट में दर्द हुआ दो बार हुआ तीन बार हुआ। सोनाग्राफी करवाई। मालूम हुआ गाल ब्लेडर में पथरी है, कारण तो मालूम हो गया। अहमदाबाद ले चलते हैं– आपको। नी बेटा यहीं करा ले।

माता जी ने हाँ भर दी– अहमदाबाद की। माता जी ने हाँ भरी अहमदाबाद के राजस्थान हॉस्पिटल में वहाँ पथरी का ऑपरेशन हुआ। पथरी तो निकाल दी। गाल ब्लेडर भी निकाल दिया। गाल ब्लेडर में पथरी होती है। तो पथरी अपने आप दवाइयों से निकलती नहीं है। गाल ब्लेडर का रास्ता छोटा है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 308 (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