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-2524 • उदयपुर, सोमवार 22 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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।

आदिवासी क्षेत्र में वस्त्र वितरण सेवा

प्राणिमात्र की सेवा में जुटी मानव कमल कैलाश सेवा संस्थान एवं नारायण सेवा संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में को गिर्वा पंचायत समिति के खेजड़ा ग्राम में निःशुल्क वस्त्र वितरण शिविर हुआ।

संस्थापक चेयरमैन कैलाश जी 'मानव' एवं कोषाध्यक्ष कमलादेवी जी अग्रवाल के सान्निध्य में 150 आदिवासी महिलाओं को राजस्थानी पोशाक घाघरा– ओढ़नी, 50 बच्चों को पेंट–शर्ट और 160 जरूरतमंदों को चद्दर बांटे गए। शिविर में साधना जी अग्रवाल, कुलदीप सिंह जी, शांतादेवी जी, सुकांत जी, शांतिलाल जी, राजेन्द्र जी वैष्णव ने आदि सेवाएं दी।

यह ज्ञातव्य है कि नारायण सेवा संस्थान की प्रेरणा से ही मानव कमल सेवा संस्थान ने अनेक सेवा कार्य आदिवासी क्षेत्र व जरूरतमंदों के लिये प्रारंभ किये हैं।

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।

संकट का सामना करने से ही मिलती है सफलता

स्वामी विवेकानंद बचपन से ही जिज्ञासु प्रवृति के थे। उनक संगीत , खेलकूद सहित तमाम गतिविधियों में रूचि थी। अध्यात्म में खास रूचि होने की वजह से खेल– खेल में ही ध्यान करने लगते थे और घंटों तक उसमें रम जाते थे। उनकी मां उन्हें हमेशा रामायण व महाभारत की कहानियां सुनाती थीं, जिसे वे खूब चाव से सुनते थे। ज्ञानार्जन व नई– नई चीजों को जानने के लिए वे देशभर में भ्रमण करते रहते थे।

एक बार वे बनारस में थे। गंगा स्नान करके मां दुर्गा के मंदिर में गए। वहां दर्शन के बाद जब प्रसाद लेकर बाहर जाने लगे तो वहां पहले से मौजूद बहुत सारे बंदरों ने उन्हें घेर लिया। वे प्रसाद छीनने के लिए उनके नजदीक आने लगे। बंदरों को अपनी तरफ आते देखकर स्वामी विवेकानंद भयभीत हो गए और खुद को बचाने के लिए भागने लगे पर बंदर उनका पीछा छोड़ने को तैयार ही नहीं थे। वहां पर खड़े एक बुजुर्ग संन्यासी उन्हें देख रहे थे।

उन्होंने स्वामीजी को रोका और कहा कि वे भागें नहीं, बल्कि उनका सामना करें और देखे कि क्या होता है? बुजुर्ग संन्यासी की सलाह पर वे रुक गए। उनके रुकते ही बंदर भी खड़े हो गए। यह देखकर स्वामीजी की हिम्मत बढ़ गई और वे पलटकर बंदरों की ओर बढ़े। स्वामीजी को अपनी तरफ बढ़ता देखकर बंदर पीछे हटने लगे और थोड़ी ही देर में भाग खड़े हुए। स्वामीजी ने कई वर्षो बाद एक सभा में इस घटना का जिक्र किया।

उन्होंने श्रोताओं से कहा कि इस घटना से उन्हें यह शिक्षा मिली कि समस्या का समाधान उससे भागने से नहीं, बल्कि डटकर उसका सामना करने से ही हो सकता है। इसलिए वे कभी भी किसी संकट से विचलित नहीं हुए और बिना डरे उसका सामना करने को तैयार रहे। सबसे महत्वपूर्ण यह है संकट और समस्याओं का हल ही सफल बनाता है।

जान लें कि अगर आपके रास्ते में कोई समस्या नहीं आ रही है तो यह रास्ता आपको सफलता की ओर नहीं ले जा सकता।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

आज मैं सुबह सोच रहा था। अभी जब तपस्या कर रहा था कुछ समय पहले। तो अमृत में नहा रहा था। तो मुझे बार–बार लग रहा था कि, अमृत में मैंने तो नहाने का आनन्द लिया है। अमृत की बूंदे आप पर भी छिड़कना चाहता हूँ। आप भावों से मान लो हाँ। ऊँ अमृताय नमः, ऊँ अमृताय नमः। आचमन में भावों से कहते हैं ना, जल भर लेते हैं। ऊँ भाव शुद्धाय नमः। ऊँ वाणी शुद्धाय नमः, ऊँ कर्म शुद्धाय नमः। ऊँ कर्म शुद्धाय नमः। यही तो करना है अपने को।

भावक्रांति जन–जन में अब हम फैलाएंगे।
मन के सारे विकारों को, मिलकर मिटाएंगे।।

पशु नहीं कर सकता, पक्षी नहीं कर सकता। जो सांपण अपने बच्चों को जन्म देके जन्म लेते ही खुद, कुण्डा मारकर के, चौकड़ी मारकर बैठ जाती है। और सांपण अपने जी सांप के बच्चों को खा जाती है। बहुतों को खा जाती है। जो बच जाते हैं वो लोगों को कष्ट देते हैं। अच्छा है, अच्छा है कि जहर उगलने वाली सांपण अपने बच्चों को खा जावे। ये प्रकृति ने निदान किया है।

रेल चली रे भैया रेल चली,
महाक्रांति की ये रेल चली।
पहला दया नाम का स्टेशन।।
दूसरा सत्य का आता है।
तीसरा स्टेशन..... ।।

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

सम्पादकीय

पीढ़ी अंतराल आजकल एक विकट समस्या के रूप में उभर रहा है। बालक–युवा और वृद्ध सब अपने आप में मुग्ध हैं। सभी को अपने क्रियाकलाप ही अच्छे प्रतीत होते हैं। यह ठीक है कि ये तीनों आयुवर्ग के सदस्य अच्छे क्रियाकलाप ही करते हैं पर आयुजन्य विषमताओं के कारण शायद ये एक दूसरे का ठीक नहीं लगते। यों देखें तो यह समस्या गंभीर इतनी नहीं भी है और है भी। इस सोच अंतराल के कारण परस्पर आदर–सम्मान या स्नेह का भाव तिरोहित होता जा रहा है।

इस पीढ़ी अंतराल के कारण सामाजिक ढांचा भी प्रभावित हो रहा है। यह तो पक्का है कि निरंतर बढ़ते सूचना जगत के दायरे के कारण हर नई पीढ़ी आधुनिक हो रही है। यदि बुजुर्ग लोग इस अवश्यंभावी परिवर्तन को आत्मसात् कर लें तथा खुद को समायोजित करने का प्रयास करें तो समस्या इतनी विकट प्रतीत नहीं होगी। ऐसे ही युवा व किशोर यह समझे कि अनुभवों से पके बालों के पीछे परिवारहित का किला निर्मित है तो वे भी अपने को समायोजित करना सीखेंगे। समस्या संस्कारों की नहीं समायोजन के अभाव की है।

कुछ काव्यमय

जीणो जतरे सीवणो,
या है पाकी वात।
राजी मन सूं सीवणो,
यो तो अपणे हाथ।।
मनख जमारो मिल गयो,
अब इणने सिणगार।
कुण जाणे कतरो जियो,
कर चोखो वैवार।।
धारी मारी में उलझ,
गयो जमारो बीत।
भजन राम रा रै गिया,
गाया स्वारथ गीत।।
आयो जो करवा अठे,
नहीं हुयो वो काम।
ना आच्छ्यो जीवण जियो,
ना ही भजिया राम।।
जीवण तो ना सुधारियो,
आगी आखर वेल।
कतरी मूंगी जूण ही,
यों समझी ही खेल।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

देवप्रण प्रथम

एक बालक ने सुबह चार बजे पहाड़ी से मंत्र बोलना प्रारम्भ किया। गुरुजी ने कहा– अरे! मैंने तुझे कहा था गुप्त मंत्र है।

जिन्ह हरि कथा सुनि नहीं काना।
श्रवण रंध्र अहिभवन समाना।।
नेन दरष संत नहीं किन्हा।
लोचन मोर पंक कर लिन्हा।

शिष्य ने कहा– गुरुदेव आपने ये भी कहा था जिनके कानों में मंत्र पड़ेगा, उनका कल्याण हो जायेगा, उसका उद्धार हो जायेगा। जैसे –

परहित बस जिनके मन मायी।
ताँ कहुं जग दुर्लभ कछु नाहीं।।

ऐसे ये भगवान की कथा। भगवान ने कहा– अत्रि ऋषिजी मैं धन्य हुआ। अत्रि ऋषिजी ने कहा– प्रभु आपके दर्शन तो सब यज्ञों के समान है। अत्रि ऋषिजी से मिलकर के प्रभु आगे बढ़ते है। शरभंग ऋषिजी की कथा आती है। शरभंग ऋषि ऐसे ऋषि, राम हि केवल प्रेम प्यारा। इस तथ्य को समझ गये। उनके हृदय में भगवान प्रकट हो गये।

उन्होंने कहा– भगवान राम मैं तो आपको तापस वेश में चाहता हूँ। पुनः तापस वेश में प्रकट हो गये। शरभंग ऋषि ने अपनी योग अग्नि से अपने आप का

चौला बदल दिया।

एक वकील ऑफिस में बैठे, सोच रहे थे अपने दिल, फला दफा पर बहस करूंगा, प्वाईन्ट मेरा है बड़ा प्रबल, उधर कटा वारंट मौत का, कल की पेशी पड़ी रही, परदेशी तो हुआ रवाना, प्यारी काया पड़ी रही।

तो ये चोला, छूटेगा या व्यक्ति समभाव से छूटने का अवसर ले आया, समभाव में हो जावे। पहला स्टेशन बचपन का, लगता सबको प्यारा है। खेल–खिलौने खेल रहा तूं, देखा अजब नजारा है।।

खेल – खेल में रमा रहा तूं,
गाड़ी आगे निकल गयी।
रेल चली रे भई, रेल चली
इस जीवन की रेल चली।।

शरभंग ऋषि धन्य–धन्य हो गये। बोलिये शरभंग ऋषिजी महाराज की जय। विराद नाम रो एक राक्षस आया। बड़ा शरीर था, सीताजी की तरफ देखा, झपट्टा मारा खा जाऊंगा सीताजी को।

खा जाऊंगा राम को, खा जाऊंगा लक्ष्मण को। और लक्ष्मणजी ने उसके हाथ काट दिये, पैर काट दिये और वहीं पे गाड़ दिया। ये विराद राक्षस का मतलब, काटों का जंगल मत बोना।

आप मक्किया रा दाणा बोई दिजो। एक मक्किया रा दाणांऊ सौ दाणा पैदा वेई जाई। पेली माँ बचपन में कहती थी– ये कोमल बाल और ये छिलका और जाणे भगवान पेराई दी दो। अनार में पेरोवे या मक्किया रा दाणा पेरोवे। जाणे एक–एक दाणो विन्दी दी दो।

कब किसके काम आ जाऐ? नदिया अपना जल नहीं पीती, वृक्ष अपना फल नहीं खाते। यो मक्कियो भी खुद रा दाणा खुद नहीं जीमे। यो आपणे लिये समर्पित कर देवें। ईसो जीवन वेणो चावे। त्याग रो वैराग रो। भगवान राम भी राजी वेई ग्या। क्योंकि सुतीक्ष्ण ऋषि, अगत्स्यजी रा शिष्य दौड़िया दौड़िया आया। राम भगवान आपरी जय हो।

–कैलाश 'मानव'

सहायता का क्रम

एक युवक ने सड़क के किनारे खड़ी एक अधेड़ उम्र की महिला को देखा। शाम के धुँधलके में भी वह जान गया कि महिला को सहायता की सख्त जरूरत थी। उसने मर्सीडीज के सामने अपनी पुरानी–सी मोटर साईकिल रोकी, महिला के मुख पर एक फीकी–सी मुस्कान उभरी। पिछले एक घंटे से वह वहाँ खड़ी थी, परंतु किसी ने उसकी सहायता नहीं की। जब गरीब से दिखने वाले उस युवक को महिला ने अपनी ओर आते हुए देखा तो सोचा कि कहीं ये मुझे लूटने के इरादे से तो नहीं आ रहा है? महिला के चेहरे पर डर के भाव देखकर युवक ने प्रेमपूर्वक कहा –मैडम, मैं आपकी मदद करने आया हूँ।

मेरा नाम मनोहर है। कार का टायर पंक्चर हुआ था। मनोहर ने कार के नीचे

घुसकर जैक लगाने के बाद टायर बदल दिया। इस क्रम में उसके कपड़े गंदे हो गए थे तथा शरीर पर एक–दो जगहों पर खरोंचें भी आ गईं थीं। महिला ने सहायता के बदले रुपये देने चाहे तो मनोहर ने कहा– मैं तो आपकी सहायता करने के लिए रुका था। जब कभी किसी को सहायता की जरूरत हो तो आप उसकी सहायता कर देना। दोनों अपने–अपने रास्तों पर चल दिए। कुछ ही दूर जाने के बाद, उस महिला को भूख लगी। उसे थोड़ी ही दूर एक छोटा–सा रेस्टोरेंट दिखाई दिया।

उसने वहाँ नाश्ता करने का निश्चय किया। उसकी टेबल पर एक महिला वेटर (परिवेषिका) जल्दी से आई। वह परिवेषिका गर्भवती थी। परंतु उसके चेहरे पर चिंता के भाव नहीं थे। वह मुस्कुरा कर अपना काम कर रही थी।

कार वाली महिला उस परिवेषिका के काम से बहुत प्रभावित हुई। नाश्ता करने के बाद महिला ने परिवेषिका को 100 रुपये दिए। परिवेषिका बाकी रुपये लेने के लिए काउण्टर पर गई।

इसी बीच वह धनी महिला चुपके से चली गई। परिवेषिका जब वापस लौटी तो देखा कि वह महिला टेबल पर एक चिट्ठी के साथ 500–500 रूपयों के कई नोट रख कर गई थी। उस चिट्ठी पर लिखा था– "मेरी किसी ने मदद की थी, मैं तुम्हारी मदद कर रही हूँ। मदद का यह क्रम टूटने ना देना।"

यह देख कर परिवेषिका की आँखें भर आईं। वह जानती थी कि उसके प्रसव के लिए जरूरी रुपयों को लेकर उसका पति कितना चिन्तित था? शाम को वह घर पहुँची। पति बिस्तर पर थकान के मारे सोया हुआ था। वह उसके पास गई और पति के बाल सहलाती हुई बोली – हमारे पैसों की समस्या हल हो गई, मनोहर ! यह कहते हुए उसने सारा वृतान्त मनोहर को कह सुनाया।

मनोहर जान गया कि उसके द्वारा की गई मदद, वापस उसके पास अन्य रूप में लौट आई थी। सच ही कहा गया है – कर भला, हो भला।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश, चैनराज के पास गया, उनका हाथ अपने हाथ में लिया तो चैनराज बुदबुदाये –अपना हॉस्पीटल अधूरा पड़ा है, लंगड़ा हॉस्पीटल कैसे चलेगा, मैं पैसों का इन्तजाम कराउंगा। कैलाश चैनराज के समर्पण और सेवाभाव को देख रोने लगा। मृत्यु शैया पर पड़े व्यक्ति की जिजीविषा देख वह अपने आंसू रोक नहीं पाया। अस्पताल पहुंचते ही जब वह डॉक्टर से मिला तो उसने बताया था कि इनका अंतिम समय है, कोई उम्मीद अब शेष नहीं है, घन्टा दो घन्टा निकाल ले इससे अधिक नहीं। कैलाश ने चैनराज के हाथ पर हाथ फेरते हुए कहा कि आप ठीक हो जायेंगे, किसी तरह की चिन्ता नही करें। जब उसके आंसू नहीं थमे तो वह बाहर निकल आया। लाचार, बेबस कुछ भी कर पाने में असफल। उसके हाथ में था भी क्या जब डॉक्टर ने ही जवाब दे दिया। आज तो सिर्फ प्रभु की आराधना ही बची थी। यह ख्याल आते ही मानो उसे प्रेरणा मिल गई। चैनराज सदैव चन्द्र प्रभु के मन्दिर में पूजा करने जाते थे। कैलाश उसी मन्दिर में पहुँचा और प्रार्थना करने लगा–भगवान ! इन्हें बचा लो। उसकी आंखों से अश्रुओं की अविरल धारा बहे जा रही थी और वह प्रार्थना किये जा रहा था। रात्रि की 12 बज गई थी, चारों तरफ सन्नाटा था मगर वह भगवान के सामने से नहीं हटा। थोड़ी देर में उसके अश्रु थम गये, शांति का एहसास हुआ तो वह मंदिर से नीचे उतरा।

सामने ही एक एस.टी.डी. पीसीओ था। इतनी रात्रि के बावजूद भी यह खुला था। कैलाश ने यहां से उदयपुर फोन किया कि सेवाधाम में बने शक्तिपीठ मंदिर में अखण्ड जाप शुरू कर चैनराज लौढ़ा के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना की जाये। इस मन्दिर में भगवान कृष्ण, महावीर, बुद्ध, ईसा, नानक सब की मूर्तियां लगी हुई थी। इसके बाद वह वापस अस्पताल लौट आया।

डॉक्टरों ने घन्टे दो घन्टे का ही समय दिया था, कैलाश को अस्पताल से निकले काफी वक्त हो गया था। उसके मन में धुकधुकी मची थी कि चैनराज कैसे होंगे अस्पताल पहुंचते ही जब दूर से ही सबको सामान्य स्थिति में बातचीत करते देखा तो उसकी जान में जान आई। चैनराज ने पहली रात निकाल ली तो डॉक्टरों को विश्वास हो गया कि प्रारम्भिक खतरा टल गया है।

अंश - 163

अम्लपित (एसिडिटी) के घरेलू प्राथमिक उपचार

वर्तमान युग में अत्यधिक दौड़ धूप में व्यवस्था के कारण भोजन समय न करने, भोजन में पथ्य आहार नहीं लेने, पित्त बढ़ाने वाले तेज मिर्च मसालों तले हुए पदार्थ सेवन करने, कब्ज की शिकायत का ध्यान नहीं देने एवं अधिक चाय का उपयोग करने से भोजन ठीक से नहीं पचता है जिससे अम्ल पित्त रोग का शिकार होना पड़ता है। इसके कारण घबराहट होती है। खट्टी डकारे आती है और गले में जलन सी भी महसूस होती है। छाती व कण्ठ में जलन होती है। भोजन की रूचि नहीं होती।

अम्लपित्त अधिक बढ जाने पर ऊबकाई आती है, शरीर में थकावट सी रहती है। कभी – कभी चक्कर आते हैं तथा हरी पीली नीली वमन होती है।

अम्लपित्त रोग से बचने के प्राथमिक उपचार –

1 खान पान में सुधार करें एवं पथ्य आहार लें।
2 मिर्च मसालों एवं अधिक फेट वाला भोजन न करें।
3 खाली पेट न रहें।
4 भोजन भूख से थोड़ा कम खाना चाहिए।
5 रोजाना 8–10 गिलास पानी जरूर पीएं।
6 चाय का सेवन कम करें। खाली चाय न पीएं साथ में कुछ खाएं जरूर। अम्लपित्त के रोगी को चाय नुकसान पहुंचाती है।
7 सुबह और शाम को सैर जरूर करें।
8 जल्दबाजी में न खाएं। बिना चबाएं भोजन खाने से पाचन क्रिया सही ढंग से नहीं हो पाती।
9 कब्ज न होने दें। कब्ज होने पर कब्ज नाशक चूर्ण रात्रि को समय गुनगुने पानी से लें।
10 पानी गर्म करके ठण्डा करके पीना चाहिए।
11 भोजन न पचने वाला पदार्थो का सेवन कदापि न करें।
12 भोजन वही करे जिससे पित्त की शांति होती है।
13 अम्लपित निवारण चूर्ण दोनों समय भोजन के साथ आधा घण्टे पहले चाय वाला
14 आधा चम्मच शीतल जल से लेने से अम्लपित्त में लाभ पहुंचता है। रोग यदि तीव्र हो तो इस चूर्ण के साथ रत्ती मीठा सोडा मिला कर दिया जाय तो शीघ्र व अधिक लाभ होता है।
15 सोफ, चूर्ण , जीरा, चूर्ण , धनिया चूर्ण एवं मिश्री चूर्ण मिलाकर एक चम्मच पानी के साथ लेने से आराम मिलता है।
16 पानी में थोड़ी सी अजवाइन डाल कर उबाल लें। ठंडा होने पर भोजन करने के बाद सेवन करने से एसीडिटी नहीं सताएगी।
17 छोटी काली हरड़ का चूर्ण दो ग्राम उसमें दो ग्राम गुड़ मिलाएं और सांय काल भोजन के बाद खाकर ऊपर से पानी पी लें।
18 भोजन के बाद एक–एक लौंग चूसने से अम्लपित्त का दोष जाता रहता है।
19 नींबू का रस गर्म पानी में डालकर सायं काल पीने से अम्लपित्त नष्ट हो जाता है।

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

अनुभव अमृतम्

उन्हीं दिनों मेरा सम्पर्क श्री रतनलालजी लाहोटी साहब से भी हो गया। वे हिन्दू महासभा के स्थानीय अध्यक्ष थे। 1965 की बात होगी शायद उनके साथ मैं भी दिल्ली में आयोजित विश्व हिन्दू सम्मेलन में गया। उस समय महामहिम राष्ट्रपति जी डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्ण जी के दर्शन का सौभाग्य मिला। एक ऊर्जावान व विनम्र राजनयिक के रूप में उनको देखकर अत्यंत हर्ष हुआ। इसी अवसर पर स्वामी करपात्री जी महाराज, डॉ. कर्णसिंह जी व नेपाल नरेश को भी सुना था। ये सारी की सारी घटनाएं कैलाश मानव के अनुभव जिनसे मैंने सीखा है/50 व प्रसंग मेरे जीवन में कहीं न कहीं मददगार बनकर आये हैं। यादें भले ही धुंधली हैं पर उनका प्रभाव आज भी है। उन दिनों मेरी पहचान श्री नरोत्तम जी केड़िया से भी हुई। पत्थर व अभ्रक का काम था उनका। उस समय खनिज के रूप में अभ्रक का बहुत बड़ा नेटवर्क था। सम्पूर्ण भीलवाड़ा जिले में अनेक खानें थी तथा केन्द्र व राज्य सरकारें भी पूरी रूचि से खनन व्यवस्था में लगी थी। उस जमाने में एक बार सोशलिस्ट नेता राजनारायण जी भी भीलवाड़ा आये। वे भारी डीलडौल वाले तथा कसरती व्यक्ति थे। उन्हें मालिश करवाने का बड़ा शौक था। भीलवाड़ा में यह प्रचलन ज्यादा नहीं था पर उनकी तो आदत थी सो उनके लिये एक सेन जी को मालिश के लिये लाया गया। श्री राजनारायण जी के सामने वो सेन जी तो पिद्दी से लग रहे थे। उन्होंने मालिश प्रारंभ की।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 290 (कैलाश 'मानव')

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

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