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 - 10 • अंक-2696 • उदयपुर, शुक्रवार 13 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

### पाली (राजस्थान) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षों से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान-स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 1 मई 2022 को रोटरी क्लब बापू नगर, पाली मारवाड़ में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता गौतमचंद जी कवाड़ रोटरी क्लब, पाली रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 52 कृत्रिम अंग माप 09, कैलिपर माप 09 की सेवा हुई तथा 02 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् गौतम चंद जी कवाड़ (ए.जी.रोटरी क्लब) अध्यक्षता श्रीमान् मांगीलाल जी गांधी (सदस्य, रोटरी क्लब), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् राजेन्द्र जी सुराणा (अध्यक्ष, रोटरी क्लब), श्रीमान् वर्धमान जी भण्डारी (सचिव, रोटरी क्लब), श्रीमान् कान्तीलाल जी मुथा (शाखा संयोजक, पाली) रहे।

डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहा जी अग्निहोत्री (पी.एन. डो.), श्री भंवर सिंह जी (टेक्नीशियन), सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), मुकेश जी त्रिपाठी (सह प्रभारी), श्री बहादुरसिंह जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

### ऊना (हिमाचल प्रदेश) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांगता-मुक्ति का यज्ञ वर्षो से प्रारंभ किया है। इस प्रयास-सेवा से 4,50,000 से अधिक दिव्यांग भाई-बहिनों को सकलांग होने का हौसला मिला है। लाखों दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाकर जीवन की मुख्यधारा से जोड़ा गया है। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 24 अप्रेल 2022 को बाबा बाल जी राधाकृष्णा मंदिर, ऊना में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता हिमातों कर्श परिषद, ऊना रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 142, कृत्रिम अंग माप 51, कैलिपर माप 20 की सेवा हुई तथा 18 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि राष्ट्रीय संत बाबा बालजी (चेयरमेन राधाकृष्ण मन्दिर ट्रस्ट, ऊना), अध्यक्षता श्री प्रेम कुमार जी धूमल (पूर्व मुख्यमंत्री, हिमाचल प्रदेश), विशिष्ट अतिथि श्री वीरेन्द्र कंवर (कृषि एवं पशुपालन मंत्री), श्री सतपाल जी सती (चेयरमेन, प्रदेश वित्त आयोग), श्री जितेन्द्र जी कंवर (प्रदेश अध्यक्ष, हिमान्तों कर्श परिषद ऊना), श्री रसील सिंह जी मनकोटिया (शाखा संयोजक, हमीरपुर) रहे।

डॉ. सिद्धार्थ जी लांबा (अस्थि रोग विशेशज्ञ), श्री सुरेन्द्र जी सोनवाल (पी.एन. डो.), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव (शिविर प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री मनीष जी हिन्डोनिया, (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (कैमरामेन) ने भी सेवायें दी।

**NARAYAN SEVA SANSTHAN**
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग ( हाथ-पांव ) माप शिविर

दिनांक 15 मई, 2022

▪ कैथल, हरियाणा

▪ गुरुद्वारा श्री जन्डसर साहिब बहादुरद्वार बरेटा, तह. बुडलाड़ा, जिला मानसा, पंजाब

इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

**NARAYAN SEVA SANSTHAN**
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 15 मई, 2022

स्थान

अग्रवाल धर्मशाला, मोती चौक, थानसेर, कुरुक्षेत्र, हरियाणा, सांय 4.00 बजे

श्री जैन कुशल भवन, बिरसी गेरेज के पास , पुराना बस स्टेण्ड रोड़, गोंदिया, सांय 4.30 बजे

होटल आर. के. ग्रेन्ड, सिगरा थाने के सामने, वाराणसी, उत्तर प्रदेश, प्रातः 10.00 बजे

इस स्नेह मिलन समारोह में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

# स्नेह से ही दीप जलेगा

एक आदमी का स्वभाव बड़ा ही चंचल था। उसकी वाणी भी बहुत कर्कश थी। वह सबके साथ कठोर व्यवहार करता था। छोटे–बड़े किसी का लिहाज उसके भीतर नहीं था। इसका जो परिणाम होना चाहिए था, वहीं हुआ। उसके प्रति सबके मन में कटुता उत्पन्न हो गई।

वह जिधर जाता, लोग उसे देखकर मुंह फेर लेते। उसके तने हुए चेहरे से लोगों के दिलों मे तिरस्कार की भाव पैदा होता था। वह आदमी यह सब देखकर दुखी तो होता था पर बेचारा अपने स्वभाव से लाचार था। अप्रिय शब्द बोलने व कड़वी भाषा का प्रयोग करने से वह अपने को रोक नहीं पाता था। संयोग से एक दिन एक साधु वहां आए। वह आदमी उनसे मिलने गया।

बोला– 'यह दुनिया बहुत बुरी है। मुझे उसने इतना सताया है कि आपसे कुछ कह नहीं सकता।'' इसके बाद उसने लोगों की उपेक्षा की बात विस्तार से बताते हुए कहा 'मेरी समझ में नही आता कि मैं क्या करूं'? साधु उस व्यक्ति के चेहरे की कठोरता और उसकी तीखी भाषा सुनकर समझ गए कि इसका रोग क्या है। उन्होंने उससे कहा, ' जाओ, एक दीपक ले आओ और बाती के लिए रूई।' वह आदमी गया और दीपक तथा बाती के लिए रूई ले आया।

साधु ने कहा– 'दीपक में बाती डालो'। आदमी ने बाती डाल दी। साधु ने कहा 'अब इसमें पानी भरो।' उस आदमी ने पानी भर दिया। साधु ने कहा ' अब इसे जलाओ।' उस आदमी को बड़ा आश्चर्य हुआ कि आखिर साधु महाराज उसे दीपक जलाने को क्यों कह रहें हैं।

कहीं वह कोई चमत्कार तो नहीं करने वाले है? उसने दियासलाई लेकर दीपक को जलाने का प्रयत्न किया। लेकिन वह नहीं जला। उसने कहा ' यह तो जलता ही नहीं।' साधु ने कहा ' अरे पगले, जब तक दीये में स्नेह या तेल नहीं पड़ेगा, यह जलेगा कैसे?

तुम्हारे दीये में पानी पड़ा है। उसे फेंक दो और स्नेह डालो। तभी वह जलेगा और प्रकाश देगा।' वह आदमी सब कुछ समझ गया। उसने अपनी बोली सुधारने का संकल्प किया। अतएव व्यक्ति को सदैव मृदुभाषी और व्यवहार कुशल बनाना चाहिए, ऐसे ही लोग प्यार और सम्मान पाते हैं।

# प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

हाथ जोड़कर पवन पुत्र जी ने कहा माता मैं

**राम काज करी फिर मैं आओं।**
**सीता प्रभु सुधीर सुनाओ,**
**तब तय बदन पेट ही यों आई।**
**सत्य कहु मोहि जाने देय माई।।**

हनुमान जी समझ गये थे। वो बल बुद्धि के ज्ञाता थे। वो अन्तरिक्ष में भी देख सकते थे। वो सर्वज्ञ थे। वो सभी तरफ देख सकते थे। उन्होने कहा माता मेरी परीक्षा लेने आयी है। छोटे से बनकर के सुरसा के शरीर में जाकर के बाहर आकर के हाथ जोड़कर के खड़े हो गये। माता मुझे आज्ञा दीजिए और सुरसा माता ने आज्ञा दी अन्तरिक्ष जब तक रहेगा, ये पृथ्वी जब तक रहेगी तब तक ये अमर कथा रहेगी।

**राम काज सब करिहु**
**तुम बल बुद्धिनी निधान।**
**आशीष देहि गयी सो**
**हरसि चले यों हनुमान।।**

जिन हनुमान जी ने सुरसा माता को प्रणाम किया और सुरसा माता के बड़े बदन में से अतिलघु रुप धरि कर बाहर आये वो ही हनुमान जी पहचान गये। ये दुश्टा है, ये कपटी है, ये कलंकिणी है, ये नालायक है तो उनका वध कर दिया। जो जल बन्धु जो भी गगन में उड़कर जाते थे उनकी छाया को पकड़ लेती थी। और ऐसा ही छल हनुमान के साथ किया लाला छल कभी करना नहीं चाहिए। हृदय को निश्कपट रखना

## 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 ग्रस्त 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 | 03,61,000 | 1 ऑपरेशन के लिए | 5000 |

निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला

### आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मिति

( 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 नग) | सहयोग राशि (तीन नग) | सहयोग राशि (पाँच नग) | सहयोग राशि (ग्यारह नग) |
|---|---|---|---|---|
| तिपहिया साईकिल | 5000 | 15,000 | 25,000 | 55,000 |
| व्हील चेयर | 4000 | 12,000 | 20,000 | 44,000 |
| केलीपर | 2000 | 6,000 | 10,000 | 22,000 |
| वैशाखी | 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 |

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

## सम्पादकीय

विश्वास किसी भी संबंध की प्राथमिक शर्त होती है। बिना विश्वास के कोई भी संबंध बन भले ही जाये पर निभता नहीं है। संबंध बनाना मानवीय स्वभाव है, वह एक समाजिक प्राणी है इसलिये भिन्न – भिन्न संबंधो की स्थापना करता है। ये संबंध सहज में बन भी जाते हैं, पर असली कार्य तो संबंध के निर्वाह का होता है। जब तक परस्पर विश्वास होगा तभी तक रिश्तों को निभना भी हो सकेगा।

विश्वास यानी एक ऐसा भाव कि दो यो दो से अधिक व्यक्ति परस्पर आश्वस्त हों कि अगला व्यक्ति मेरे लिये सद् सोच रखता है तथा मुझे भी उसके प्रति सद्भाव उदित होता है। उस स्थिति के बाद एक दूसरे पर भरोसा दृढ़ होगा। यह दृढ़ भरोसा ही संबंधों में को सुदृढ़ करता है। ऐसे संबंधों में फिर छोटी–मोटी बातों से कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता। यही सांसारिक विश्वास का प्रतिफल है।

## कुछ काव्यमय

**है विश्वास तो**
**आनंद की लहरें हैं।**
**सबंधों पर हमेशा**
**विश्वास के पहरे हैं।**
**विश्वास बढ़ायेंगे,**
**तो सबंध मजबूत होंगे।**
**विश्वास घटा तो**
**सबंध भूत होंगे।**

अपनों से अपनी बात

# करुणाशील बनें

**हिम्मत कर, साहस बढ़ा,**
**आलस पर कर वार।**
**मंजिल है सम्मुख तेरे,**
**बरसा अमृत धार।।**

मंजिल सामने खड़ी है महाराज। हिम्मते मर्दा, मददे खुदा।

जो अपनी मदद करता है, प्रभु उनकी मदद करता है।

**मुख में हो राम नाम,**
**राम सेवा हाथ में।**
**तूं अकेला नहीं प्यारे,**
**राम तेरे साथ में।।**

लाला, ये क्रान्ति कथा क्या है? कान्ति कथा है जीवन की कथा। कान्ति कथा का अर्थ है रोम – रोम में तरंगे उठना। कान्ति कथा का अर्थ है हमारे को बत्तीस दांत भगवान जी ने बड़ी कृपा करके दे दिये, दांतों का पूरा जबड़ा दे दिया। अब इन दांतों से भोजन को

अच्छी तरह से चबाकर करना है। ये तो अपने हाथ में है ना, लाला। बातें कर रहे है, भोजन गप, गप, गप, गप अन्दर उतर रहा है। ये हमारे स्टॉमक को कितनी तकलीफ हो रही है, लीवर को तकलीफ हो रही है। आंतें कहती हैं कि अरे मेरे दांत नहीं है दांत। आपने भोजन क्यों नहीं चबाया अच्छी तरह से। दांत कहता है– मैं तो चबाना चाहता था पर मनुश्य ही ऐसा लापरवाह है। बोलता गया, टी.वी. देखता गया, अखबार पढ़ता गया, अखबार सुनता गया और गप्पें लगाता गया गप, गप, गप। बाबूजी ये जो भगवान ने हमें कंठ दिया ना, इस कंठ में दो नलिकाएँ है। एक भोजन नलिका और एक ष्वास नलिका है, और इसी को विषुद्ध चक बोलते हैं। तो कभी–कभी ये सुपारी, सुपारी व्यसन में नहीं खाना चाहिये कभी, सुपारी पूजा के लिये बढ़िया है। एक आदमी सुपारी खाते–खाते हिचकी आ गई या ऐसा कुछ हो गया तो सुपारी ष्वास नली में चली गई और ष्वास नली में जाके सुपारी अटक गई तो ष्वास लेना बंद हो गया और राम नाम सत्य हो गया। सत कहते गत हो गया। कोई भी नषा नहीं करना, ये व्यसन ने हमको बहुत पराधीन कर दिया है। ये भारत भर में हॉस्पीटलों में व्यसन की वजह से कितने कैंसर बढ़ गये, कितनी टी. बी. बढ़ गई। पान मसाला की वजह से। नाना प्रकार के रोग हो गये। आपकी आँखों में जो तरलता आती है, आपकी आँखों में जो करुणा आती है, समझो भगवान की बड़ी कृपा है–लाला। अपने दुख से दुखी होना तो जड़ता बढाता है और अन्यों के दुःख से करुणावान होना चेतना बढाता है। **–कैलाश 'मानव'**

# पछतावा

**ये मत कहो खुदा से,**
**मेरी मुश्किलें बड़ी हैं।**
**इन मुश्किलों से कह दो,**
**मेरा खुदा बड़ा है।**

एक मेहनती और ईमानदार नौजवान बहुत पैसे कमाना चाहता था, क्योंकि वह गरीब था और बदहाली में जी रहा था। उसका सपना था कि वह मेहनत करके खूब पैसे कमाए और एक दिन अपने पैसे से एक कार खरीदे। जब भी वह कोई कार देखता तो उसे अपनी कार खरीदने का मन करता। कुछ साल बाद उसकी अच्छी नौकरी लग गयी। उसकी शादी भी हो गयी और कुछ ही वर्षों में वह एक बेटे का पिता भी बन गया।

सब कुछ ठीक चल रहा था, मगर फिर भी उसे एक दुःख सताता था कि उसके पास उसकी अपनी कार नहीं थी। धीरे–धीरे उसने पैसे जोड़कर एक

कार खरीद ली। कार खरीदने का उसका सपना पूरा हो चुका था और इससे वह बहुत खुश था। वह कार की बहुत अच्छी तरह देखभाल करता और उसे लेकर शान से घूमता। एक दिन रविवार को वह कार को रगड़–रगड़ कर धो रहा था। यहाँ तक कि गाड़ी के टायरों को भी चमका रहा था। उसका 5 वर्षीय बेटा भी उसके साथ था। बेटा भी पिता के आगे–पीछे घूम–घूमकर कार को साफ़ होते देख रहा था। कार धोते–धोते अचानक उस आदमी ने देखा कि उसका बेटा कार के बोनट पर किसी चीज से खुरच– खुरच कर कुछ लिख रहा है।

यह देखते ही उसे बहुत गुस्सा आया। वह अपने बेटे को पीटने लगा। उसने उसे इतनी जोर से पीटा कि बेटे के हाथ की एक उंगली ही टूट गयी। दरअसल वह आदमी अपनी कार को बहुत चाहता था और वह बेटे की इस शरारत को बर्दाश्त नहीं कर सका। बाद में जब उसका गुस्सा कुछ कम हुआ तो उसने सोचा कि जाकर देखूँ कि बोनट पर कितनी खरोंच लगी है।

कार के पास जाकर देखने पर उसके होश उड़ गए। उसे खुद पर बहुत गुस्सा आ रहा था। वह फूट–फूट कर रोने लगा। कार पर बेटे ने खुरच कर लिखा था – पापा आई लव यू।

यह कहानी हमें सिखाती है कि किसी के बारे में कोई गलत राय रखने या गलत फैसला लेने से पहले हमें यह जरूर सोचना चाहिए कि उस व्यक्ति ने वह काम किस नीयत से किया है। कहीं बाद में पछताना न पड़े।

**–सेवक प्रशान्त भैया**

# एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश को उस रात नींद नहीं आई। बार बार उसके समक्ष उस गरीब रोगी का कातर चेहरा उपस्थित हो रहा था। वह सोच रहा था कि ऐसे न जाने कितने लोग होंगे, वह किस किस की मदद करेगा। करे भी तो ज्यादा से ज्यादा 4–5 लोगों की, इससे ज्यादा तो उसकी भी हैसियत नहीं थी। विचार आते रहे, जाते रहे, अगले दिन दशहरा था, यज्ञ का आयोजन था, विचार श्रृंखला इस तरफ मुड़ी तो कब उसकी आंख लग गई पता ही नहीं चला।

यज्ञ सेक्टर 5 में ही था। कैलाश व साथियों ने मिल कर गायत्री चरणपीठ की स्थापना कर ली थी। यज्ञादि इसी के तहत आयोजित करते थे। उस दिन सड़क किनारे ही यज्ञ का आयोजन रखा ताकि अधिकाधिक लोग उसमें भाग ले सकें। कैलाश यज्ञ करा रहा था मगर उस दरिद्र रोगी के ख्याल ही उसके मन मस्तिष्क को घेरे थे। यज्ञ समाप्त हो गया, देव दक्षिणा का समय आया तो कैलाश ने विनती की कि दरिद्र नारायण की सेवा में आप सबसे एक मुट्ठी आटा दक्षिणा में चाहते हैं। इस अजीब से अनुरोध से लोग हतप्रभ रह गये। उन्हें कुछ समझ में नहीं आया, एक मुट्ठी आटे से क्या होगा? सब के मन में यही सवाल था। हर कोई 5 किलो, 10 किलो या इससे भी अधिक आटा देने को तत्पर था।

कैलाश ने इन लोगों की जिज्ञासा शांत करते हुए अपना मंतव्य समझाने का प्रयास किया। उसने कहा –मेरी मां रोग एक रोटी गाय के लिये निकालती और सबसे अंतिम रोटी कुत्ते के लिये। सबके घरों में प्रतिदिन ऐसा ही होता है। जिस तरह रोटी निकालने की आदत पड़ गई है उसी तरह यदि एक मुठ्ठी आटा निकालने की आदत पड़ जाये तो यह दरिद्र नारायण की महान सेवा होगी।

कैलाश के इतना कहते ही कमला बोल पड़ी कि नारायण के पहले दरिद्र क्यूं लगाया आपने। कैलाश कुछ कहे इसके पहले ही अपनी बात जारी रखते हुए वह बोली –लालची को कितना भी मिल जाये फिर भी वह और अधिक चाहता है –वह होता है दरिद्र। मगर नारायण तो लालची नहीं होता। कैलाश ने अपनी पत्नी से तर्क करना उचित नहीं समझा और उसकी बात मानते हुए कहा–ठीक है दरिद्र नारायण की सेवा नहीं वरन नारायण सेवा करेंगे।

अंश - 093

# कैसे बिना दवा के रख सकते हैं शुगर का स्तर नियंत्रित

डायबिटिज के इलाज मे शुगर नियंत्रित और उसके कारण होने वाली जटिलताओं को रोकने की दवा दी जाती है। इसे हमेशा के लिए खत्म तो नहीं किया जा सकता, लेकिन अच्छा खानपान और सही दिनचर्या से नियत्रित जरूर कर सकते हैं। एक स्थिति ऐसी भी आती है जब बिना दवा के शुगर नियंत्रित रहता है। इसे रिवर्स डायबिटीज कहते हैं। अगर तीन माह में होने वाली जांच (एचबीए1सी) का स्तर 6 से कम रहता है तो इसे रिवर्सिंग डायबिटीज की श्रेणी में रख सकते हैं। जानते हैं कुछ तरीकों के बारे में जिनसे डायबिटीज का रिवर्स कर सकते हैं।

**सिंपल कार्ब्स से दूरी** मीठी चीजें, ब्रेड, चावल, पास्ता, आलू, रिफाइंड वाली चीजे या जंक फूड, सिंपल कार्ब्स यानी स्टार्च से भरपूर होते हैं। ये तुरंत पचते व ग्लूकोज मे बदलते हैं। यही ग्लूकोज खून में पहुंचकर शुगर का स्तर बढ़ाते हैं। इन्हें लेने से बचें।

**प्रोटीन डाइट अधिक लें** डाइट में कैलोरी कम करते है तो ऊर्जा के लिए प्रोटीन डाइट अधिक लें। इसमें पनीर, अंकुरित दालें, दाल, नट्स और टोफू शामिल करें इससे कमजोरी महसूस नहीं होती है। विटामिन बी, सेलुलर स्वास्थ्य को सही रखते हैं।

**कैलोरी कम करें** एक स्टडी के अनुसार, डायबिटीज रोगी 8 सप्ताह तक 750–800 कैलोरी डाइट लेता है तो इससे रिवर्स डायबिटीज में मदद मिलती है। कम कैलोरी से जमा फैट कम होता है।

**एक्टिव रहें, वॉक करें** एक स्टडी के अनुसार, नियमित दवाइयां लेने वाले और रोज 10,000 कदम वॉक या व्यायाम से 500–700 कैलोरी तब बर्न करने वाले रोगियों में कैलोरी तक बर्न करने वाले रोगियों में मधुमेह 50 प्रतिशत तक घट सकता है।

**उपवास करें** एक रिसर्च में सामने आया है कि सप्ताह में दो दिन उपवास और उसमें न्यूनतम डाइट (500– 600 कैलोरी) हो तो इससे भी नियंत्रण में मदद मिल सकती है। लेकिन डाइट डॉक्टरी देखरेख में लें।

**लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स** सेब, स्ट्राबेरी, आड़ू, नाशपाती, कीवी, टमाटर, खीरा, ककड़ी, आलूबुखारा जैसे लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फूड्स ही खाएं। ये दिल की बीमारियों, स्ट्रोक व नर्व्स और किडनी रोगों की आशंका भी घटाते हैं। ज्यादा मीठे फल न खाएं।

**फैटी फूड्स कम लें** फैटी फूड्स में अधिक मात्रा में अनलहैल्दी सिंपल कॉर्ब्स होता है। इससे शुगर का स्तर तेजी से बढ़ता है। ऐसी चीजे खाने से बचें। पिज्जा, बर्गर, डोनट्स व फ्रेंच फ्राइज लेने से बचें। डाइट में ओमेगा–3 से भरपूर फूड्स ले सकते हैं।

**फैट न बढ़ने दें** मोटापे से गतिविधियां कम होने लगती है। इससे शरीर में इंसुलिन कम बनता है। इससे अंगों में शुगर का उपयोग कम होता है और एक समय बाद उसे खून में भेजने में लगता है। इस तरह यह हाइ ब्लड शुगर का कारण बनता है।

**ये बातें रखें ध्यान** रिवर्स डायबिटीज एक नियमित प्रक्रिया है। दवा बंद/शुरू करने या वैकल्पिक चिकित्सा अपनाने के लिए डॉक्टर से सलाज जरूर लें। खुद से या ओवर द काउंटर दवा न लें।

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

## अनुभव अमृतम्

कहते हैं सुख रुक जा, मगर सुख चला जाता है। दुख जाता नहीं, वो स्थायी नहीं है जिससे मोह कर रहे हैं। वो पीडा जाती नही उसको द्रष्टा भाव से देख लेंगे। पीडा भोग लेंगे। भोगना तो जीवन भर चलेगा। लेकिन ज्यादातर उसको तटस्थ भाव से जैसे नदी के तट पर चट्टान पर बैठ कर कैलाश देख रहा है गंगा नदी की लहरों को। ये पानी के बुलबुले को।

इन तरंगों को, ऐसे ही जब प्रेक्टिकल रूप से देहदेवालय की तरंगों को देखा– अरे! ये भी नश्वर है– एक दिन जल जायेगी। बहुत अद्भुत है। सुबह भोर के समय बाती कम होते होते कम होती जायेगी, और डॉक्टर साहब ने कहा– इनमें जान नहीं है। बस कितने बजे ले जाओगे? किनको फोन करना है? बेटा बेटी तो यही हैं। कितनी बजे ले जाओगे? और सगे संबंधी को कह दो, आजायेंगे। हाँ, शरीर को पड़ा नही रखने देना है। संवेदना भी नहीं रही, संवेदना जैसा भी मन नहीं रहा, परदेसी रवाना हो गया। प्यारी काया पड़ी हुई है। प्यारी भी कैसी कवि के लिए? प्यारी होती तो सड़ती क्यों ? बर्फ की सिल्ली कम लगती ऐसी। अगरबत्ती जला दो चारों तरफ जिससे सुगंध आवे, यही चलता आया है, यही होता है। यही घटता आया है। जो घटनाएँ भी घटित हुई वो स्थायी नहीं है। लेकिन व्यावहारिक जगत में एक हस्ताक्षर कर दिये। शिविरों में पी.जी. जैन साहब, पारस मल जी गुलाब चन्द साहब के हृदय के कोर में अनाहत चक्र में एक हस्ताक्षर कर दिया था। जीवन भर के लिए जुड़ गये।

वैसे ही चैनराज जी लोढ़ा के जीवन में उनके सहस्त्रार चक्र मस्तिष्क का ललाट का आज्ञा चक्र, गर्दन का कंठ का विशुद्धि चक्र, हृदय का अनाहत चक्र, नाभि का मणिपुर चक्र, मूलाधार चक्र,स्वाधिष्ठानचक्र झन्कृत हो गये। कैलाश जी मैं जीवन भर आपके साथ हूँ।

**जर्जर तन चिपक्या पेटां रा,**
**गाल खाल रा खाड़ा रे।**
**कटे अंगरख्यां कठे पगरख्यां,**
**आधा फिरे उघाड़ा रे।।**

सेवा ईश्वरीय उपहार– 446 (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, सं. 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. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com•आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023