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-2680 • उदयपुर, बुधवार 27 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सूरत (गुजरात) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो 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 16–17 अप्रेल 2022 को श्री सौराष्ट्र पाटीदार समाजवाड़ी, मिनी बाजार, वराछा, सूरत में संपन्न हुआ। शिविर सौजन्यकर्त्ता कलामंदिर ज्वैलर्स लिमिटेड, सूरत रहे। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब ऑफ सूरत ईस्ट रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 170, कृत्रिम अंग वितरण 121, कैलिपर वितरण 041 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री कांतिभाई बलर (स्थानीय विधायक), अध्यक्षता श्री शरद भाई शाह (कलामंदिर ज्वैलर्स लिमिटेड), श्री समीरभाई बोघरा (पूर्व पार्षद), श्री चुनीभाई गजेरा (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि रो. संतोश जी प्रधान (डिस्ट्रिक्ट गर्वनर, रोटरी), श्री दामजी भाई काकडिया (उद्योगपति एवं समाजसेवी), श्री वि. एम.खूंट (सिल्वर ग्रुप, सूरत), श्री हिम्मतभाई धोलकिया (हरे कृश्णा डायमंड), श्री बाबूभाई नारोला (नरोला जेम्स), श्री रमेशभाई वघासिया (SGCCI उपप्रमुख), श्री प्रवीणभाई काकडिया (उद्योगपति एवं समाजसेवी), डॉ. निकुंज विठलानी (कैन्सर सर्जन), श्री महेशभाई खैनी (बिल्डर एवं समाजसेवी), श्री जयंतीभाई सांवलिया (उद्योगपति एवं समाजसेवी), रो. मनहर भाई वोरा (अध्यक्ष–रोटरी क्लब सूरत ईस्ट), रो. कीर्ति भाई खैनी (सचिव–रोटरी क्लब सूरत ईस्ट), रो. चिंतन भाई पटेल (शिविर संयोजक) रहे। डॉ. नेहा जी अग्निहौत्री (प्रोस्थेटिक एवं ऑर्थोटिक इंजीनियर), श्री भंवर सिंह जी शेखावत (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री मुकेश जी शर्मा, श्री अनिल जी पालीवाल, हरीश जी रावत, श्री कपिल जी व्यास, श्री देवीलाल जी मीणा ने भी सेवायें दी।

सिमलीगुड़ा (उड़ीसा) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो 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 12 अप्रेल 2022 को कल्याण मण्डपम सिमलीगुड़ा, जिला कोराटपुर (उड़ीसा) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता लॉयन्स क्लब सिमलीगुड़ा, उड़ीसा रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 80, कृत्रिम अंग वितरण 59, कैलिपर वितरण 21 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् राजेन्द्र कुमार जी पात्रों (अध्यक्ष नगर पालिका, सिमलीगुड़ा), अध्यक्षता श्रीमान् आनंद जी पाटवानिया (अध्यक्ष लॉयन्स क्लब, सिमलीगुड़ा), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् मनोज कुमार जी पात्रों (कोशाध्यक्षा लॉयन्स क्लब, सिमलीगुड़ा), श्रीमान् आनन्द जी सेनापति (उपाध्यक्ष लॉयन्स क्लब, सिमलीगुड़ा), श्रीमती सुमन्या जी (प्रोजेक्ट मेनेजर चिल्ड ऑफिसर, सिमलीगुड़ा) रहे।

डॉ. रामनाथ जी ठाकुर (पी.एन.डो.), श्री नाथू सिंह जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (सह–प्रभारी), श्री बहादुरसिंह जी (सहायक) 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 01 मई, 2022
▪ रोटरी क्लब पाली, मैन रोड़, बापूनगर के पास, पाली (राजस्थान)

दिनांक 02 मई, 2022
▪ नागपुर (महाराष्ट्र)
▪ गजरोला, अमरोहा (उत्तरप्रदेश)

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 : 1 मई, 2022

स्थान
होटल एस के रेजीडेन्सी, 418, अल्बर्ट रोड, केनाल ऑफिस के सामने अमृतसर, पंजाब, सांय 4.00 बजे
होटल सूर्या एण्ड बेंकेट हॉल, आदर्श कॉलोनी, रामपुर, उ.प्र., सांय 4.30 बजे
लॉयन्स क्लब, जलविहार कॉलोनी, मरीन ड्राइव के पास, रायपुर, छतीसगढ़, सांय 5.00 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

प्रभु के हो जाओ

परमात्मा ने जो लिख दिया है वह होकर ही रहता है। जो परमात्मा ने लिख रखा है वही होगा, अपनी तरफ से कुछ भी करने का उपाय नहीं है। कोई परिवर्तन नहीं हो सकता। जब सब प्रभु के हाथ में है तो चिन्ता किस बात की? फिर बोझ किसका? जब तुम बदलना ही नहीं चाहते कुछ, जब तुम इस प्रभु की रजा में राजी हो, इसकी मर्जी में राजी हो, जब तुम्हारी अपनी कोई मजबूरी नहीं, तब बेचेनी कैसी? तब सब कुछ हल्का हो जाता है। पंख जग जाते हैं, तुम उड़ सकते हो इस विशाल आकाश में, इस बेअंत निरंकार में।

एक ही विधि है, परमात्मा की मर्जी, यह जैसा करवाए, यह जैसा रखे वैसा रहें। एक नवाब ने एक गुलाम खरीदा। गुलाम स्वस्थ और सजग था। नवाब उसे घर लाया। उसने गुलाम से पूछा कि तू कैसे रहना पसंद करेगा? गुलाम ने मुसकरा कर कहा, मालिक की जो मर्जी। आप जैसा रखेंगे वैसा रहूंगा। नवाब ने पूछा, ''तू क्या पहनना, क्या क्या खाना पसंद करता है?'' उसने कहा,''मेरी क्या पंसद? मालिक जैसा पहनाए, पहनूंगा। मालिक जो खिलाए, खाउंगा।'' नवाब ने पूछा तेरा नाम क्या है? हम क्या नाम लेकर तुझे पुकारें? उसने कहा, मालिक की जो मर्जी। मेरा क्या नाम? दास का कोई नाम होता है? जो नाम आप दे दें वही मेरा नाम है।''

नवाब के जीवन में क्रांति घट गई। उसने गुलाम से कहा कि तूने मुझे राज बता दिया, जिसकी मैं तलाश में था। अब यही मेरा और मेरे मालिक का नाता। नवाब का मन शांत हो गया। जो बहुत दिनों के ध्यान से नहीं हुआ था, जो बहुत दिन नमाज पढ़ने से नहीं हुआ था, वह इस गुलाम के सूत्र से मिल गया।

हुकुम रजाई चलणा / नानक लिखिआ नालि।

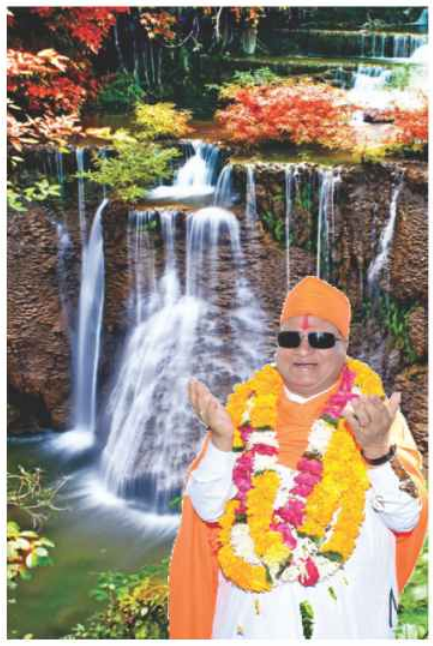
सोचो, थोड़ा होश करो। जैसा रखे, रहो। अपनी तरफ से तो बहुत कोशिश करके भी देख ली, क्या हुआ? तुम वैसे के वैसे हो। जैसा उसने भेजा था उससे विकृत भले हो गए हो, उससे अच्छे नहीं हुए हो। जैसे बचपन में थे भोले–भाले, उतना भी नहीं बचा हाथ में। जीवन की किताब पर क्या–क्या नहीं लिख डाला पर पाया कुछ नहीं। सिवाय दुःख, तनाव, संताप के क्या तुम्हारे हाथ लगा है? थोड़े दिन प्रभु की सुन कर प्रभु पर छोड़ें, फिर देखें जीवन कैसे आनन्द से भर उठता है।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

भाइयो –बहनों यहाँ हमारे बन्धुओं ने एक छोटी सी कपड़े की गांठ रख दी है। ये तो कपड़े की गांठ है, अपने दुःख की गांठ को बार –बार याद मत करना। अपने दुःख की गांठ को भूल जाना। आप सुखों को याद करना। भोर काल मुस्कराये। जो प्रातःकाल के समय मुस्करा लेते है। अपनी प्रकृति डाल दीजियेगा, उठते ही मुस्करा दीजियेगा। किसी ने एक मुट्ठी आटा 1985 में दिया था। 1976 में जब गाड़िया कोई नहीं रोक रहा था। 40 घायल पड़े हुए थे, 7 लाशें बिछी हुई थी। उस समय इन्सानजी ने कहा था– मानवजी आपकी आँखों के आँसू रोक लीजिये। मैं गाड़ियां रूकवाउंगा, उन्होंने गाड़िया रूकवायी। ऐसे इन्सानजी की कृपा से 1976 से ये जो बीज भगवान ने बोया। हमारे और आपकी हिम्मत नहीं है बाबू। हम और आप एप्पल का बीज तो बो सकते हैं, केले का भी बीज बो सकते हैं, ये अनार का भी बीज बो सकते हैं, ये आम का भी बीज बो सकते हैं लेकिन हम आम के फल को उगा नहीं सकते। हम पौधे की पत्तियां ला नहीं सकते। हम आम के फलों को ला नहीं सकते। ये तो प्रकृति का काम है, ये कायनात का काम है।

परहित बस जिन्ह
के मन माहीं।
तिन्ह कहुँ जग
दुर्लभ कछु नाहीं।

जब आप परहित करेंगे। जब आप दान देंगे, जब आप सेवा करेंगे, जब आप इन दिव्यांगों को ठीक करायेंगे, जब इनका भण्डारा करेंगे। इनको कैलीपर्स पहनायेंगे, इनकी फिजियोथेरेपी करायेंगे। इनके कम्प्युटर का शिक्षण आप कराते हैं, इनके मोबाईल का काम आप कराते हैं। आप आजीवन भोजनमिति के अन्तर्गत, इनको भोजन कराते हैं तो ब्रह्माण्ड के अज्ञात और ज्ञात उपहार आपको मिलने लगते हैं।



संस्कार

संस्कार का भाव शुद्धीकरण से है, जिससे मन–मस्तिष्क को सुन्दर गुणों से सजाया जाए और दुर्गुणों से बचा जाए। हमें हमेशा अच्छे कार्य करने चाहिए। कभी किसी का दिल न दुखाएं, किसी को धोखा न दें। किसी के मुंह से निकली बद्दुआ से बचें, यह नुकसान करती है। कभी भी चोरी न करें। अपनी मेहनत की कमाई ही बहुत होती है। चोरी का धन चाहे एक रुपया हो अथवा लाखों रुपये, आपसे दुगने रुपये लेकर जाएंगे, आपको फलने– फूलने नहीं देंगे।

सभी से मधुर वाणी में व प्रेमपूर्वक बोलना चाहिए। इसी से हम दूसरों का दिल जीत सकते हैं। जो काम प्रेम से हो सके उसे तकरार से न करें। यदि बच्चों को प्रेम सिखाएंगे तो नफरत का उन्हें पता भी नहीं होगा। बच्चों के मन में घृणा के बीज न बोएं। बच्चों को प्रेम की भाषा सिखाएं। बचपन से ही बच्चों को अच्छे संस्कार देना चाहिए। बच्चों का मन कोरे कागज की तरह होता है, हम उस पर जो लिखते जाएंगे वही कुछ वे सीखेंगे। बच्चे ही हमारा भविष्य हैं इसलिए जैसी हम इन्हें शिक्षा देंगे उनका मन भी वैसा ही बन जाएगा। बच्चों को समय का पालन और सद्व्यवहार अपनाना चाहिए। पढ़ाई के साथ–साथ सत्संग, सेवा सुमिरण करना चाहिए। व्यर्थ की बातों व कार्यो में समय नहीं व्यर्थ करना चाहिए।

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

सम्पादकीय

वाणी को नीतिकारों ने, भक्तों ने और सामाजिकों ने अमोल कहा है। वाणी का अर्थ भाषा नहीं है। भाषा तो कोई भी हो सकती है, पर वाणी का प्रभाव अलग ही होता है। किसी भी भाषा में आप और हम बोलें पर उसकी शब्दावली पर विशेष ध्यान दिया जाना अपेक्षित है। यह श्रेष्ठ शब्दावली ही वाणी का स्तर निर्धारित करती है। शब्दों का श्रेष्ठ व सटीक उपयोग वाणी को निर्मल व प्रभावी बनाता है। वाणी में मधुरता तो हो ही वह अमोल है। वाणी में अपनाया हो तभी वह अमोल है। वाणी में सत्यता हो तभी वह अमोल है। हम कई बार किसी भाषा को समझते नहीं है किन्तु वक्ता के भावों के कारण उसका आशय समझ में आ जाता है। इसका प्रभाव कारण है वाणी का सम्प्रेषण। वाणी में जब अच्छी शब्दावली का उपयोग होगा तो वक्ता और श्रोता दोनों के संस्कारों का परिमार्जन होना निश्चित है। यह परिमार्जन ही वाणी को अमूल्य बनाता है।

कुछ काव्यमय

वाणी को अनमोल कर,
बोले वही सुजान।
वाणी में शब्दावली
पर हो पूरा ध्यान।
गरिमा बढ़ती शब्द से,
भावों में गहराई।
सोचो, समझो वाणी को
अमोल बनाओ भाई।

ईर्ष्या का बोझ

एक संत ने अपने शिष्यों को खास शिक्षा देने के लिए कहा कि वे जिससे भी ईर्ष्या करते हैं उनका नाम आलुओं पर लिख कर उन्हें सात दिन अपने पास रखें शिष्यों को कुछ समझ नहीं आया लेकिन संत के आदेश का पालन उन्होंने अक्षरशः किया।

दो–तीन दिनों के बाद ही शिष्यों ने आपस में एक दूसरे से शिकायत करना शुरू किया, जिनके आलू ज्यादा थे, वे बेहद कष्ट में थे। आखिरी दिन संत बोले अब आलुओं की थैलियां निकालकर रख दें। संत

ने सात दिनों का अनुभव पूछा? सभी ने अपनी– अपनी पीड़ा सुनाई। आलुओं की बदबू से होने वाली परेशानी के बारे में बताया। संत बोले कि जब मात्र सात दिनों में ही आपको ये आलू बोझ लगने लगे तो सोचिए कि आप जिन लोगों से ईर्ष्या या नफरत करते हैं, उनका कितना बोझ आपके मन पर होता होगा? सोचिए कि मन और दिमाग की इस ईर्ष्या के बोझ से क्या हालत होती होगी? यह ईर्ष्या तुम्हारे मन पर अनावश्यक बोझ डालती है, उनके कारण तुम्हारे मन में भी बदबू भर जाती है। ठीक उन आलुओं की तरह। इसलिए अपने मन से इन भावनाओं को निकाल दो। यदि किसी से प्यार नहीं कर सकते तो कम से कम नफरत मत करो, तभी तुम्हारा मन स्वच्छ, निर्मल और हल्का रहेगा।

–कैलाश 'मानव'

सुख, दुः.ख मन की सोच

सुख–दुःख मन की सोच होती है। जैसा मन होता है, वैसा ही भाव पैदा हो जाता है। कोई सुख में दुःख ही ढूँढ़ता रहता है तथा कोई दुःख में भी सुख ढूँढ़ ही लेता है। सही कहा गया है –मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।

एक बार किसी राज्य में आकाशवाणी हुई कि आज कल्पवृक्ष का धरती पर अवतरण हुआ है, अतः सभी लोग ध्यानपूर्वक सुनें कि उनके जितने भी दुःख हैं, उन्हें कल्पना की गठरी में बाँधकर रात्रि 12 बजे से सुबह सूर्य की पहली किरण निकलने तक राज्य की अमुक जगह पर रख आना है तथा वहाँ से इच्छित सुखों की गठरी ले आएँ। बार–बार यह आकाशवाणी होती रही, जिससे जिन लोगों में इस बात का अविश्वास था, वे भी अब यह मानने लगे कि वास्तव में कल्पवृक्ष का अवतरण है, अतः सुख अवश्य मिलेंगे।

सभी लोग योजना बनाने लगे कि

रात्रि 12 बजे दुःखों की गठरी बनानी है, उसे छोड़कर आना है तथा सुखों की गठरी लानी है। अमीर क्या, गरीब क्या, सभी लोग अपने दुःखों की गठरियाँ लेकर जाने लगे। वे सभी छोटी–छोटी चींटियों के समान दिखाई दे रहे थे। वहाँ एक साधु बाबा भी रहते थे। उनको भी लोगों ने अपने दुःखों की गठरी लाने हेतु कहा। परन्तु बाबा ने मना कर दिया। जब सभी लोग सुखों की गठरी लेकर वापस आए तो उन्होंने देखा कि जो छोटी–छोटी झोपड़ियाँ थीं, वे सभी महलों में बदल गईं थीं। वे जो सुख चाहते थे, उन्हें वे सभी सुख प्राप्त हो गए। आश्चर्य से उन सभी लोगों की आँखें फटी की फटी रह गईं। आखिरकार भविष्यवाणी सत्य साबित हो गई थी। सभी लोग बहुत खुश हो गए। परन्तु कुछ ही क्षणों पश्चात् सभी दुःखी भी हो गए। अब पुराने दुःखों की जगह नए दुःखों ने ले ली थी, क्योंकि पड़ोसी का घर या महल मेरे से बड़ा व भव्य कैसे हो गया? दूसरों के सुख से दुःखी होने का क्रम बन गया। अब लोगों के मन में नए दुःख पैदा हो गए। चित्त वही, मन वही, विचार वही, विकार वही, बदला तो केवल सुख और दुःख। जिस व्यक्ति के मन में ईर्ष्या, लोभ–लालच तथा द्वेष हो तो कितने ही पुराने दुःख बदल जाएँ तो भी उनके मन में नए दुःख आ ही जाएँगे तथा कितने ही सुख आ जाएँ, तब भी उनके मन में दुःख आ जाएँगे। सभी लोग मन से दुःखी थे, तब उन्हें वही संन्यासी मिला। उन्होंने उस संन्यासी से कहा–अगर आप भी आ जाते तो आपको भी धन–वैभव प्राप्त हो जाता। तब संन्यासी ने कहा–तुम ये सब प्राप्त करके अंदर से सुखी हो क्या? क्या तुम्हारे सभी दुःख समाप्त हो गए? लोगों ने उत्तर दिया – हम अन्दर से सुखी तो नहीं हैं। परन्तु क्या आप सुखी हैं? साधु ने कहा – जिस सुख को तुम बाहर खोजते हो, मैं उसे अपने मन के भीतर खोजता हूँ और मैं खुश हूँ। सुख–दुःख मन के अन्दर होता है, बाहर नहीं। ये दोनों व्यक्ति की सोच में है।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

एक दिन वह सेन्ट्रल जेल के बाहर से गुजरते हुए टेकरी होकर घर लौट रहा था। जेल के अन्दर से रामचरित मानस की चौपाइयों की गूंज सुनाई दी तो वह ठिठक कर खड़ा हो गया।

रामचरितमानस बचपन से ही उसके आकर्षण का केन्द्र रही हैं, थोड़ी देर वह साईकिल रोक कर सुनता रहा, सोच रहा था कि जेल में कैदियों के लिये पाठ चल रहा दिखता है। उसकी भी अन्दर जाने की इच्छा हुई मगर दरवाजे पर दो बन्दूकधारी सिपाही खड़े थे, ये उसे अन्दर नहीं जाने देंगे फिर भी उसने सोचा कि पूछने में तो कोई हानि है नहीं। उसने डरते–डरते एक सिपाही से पूछ लिया कि क्या वो भी अन्दर जा सकता है?

सिपाही ने हँसते हुए कहा कि –हाँ हाँ जरूर जा सकते हो। पाठ चल रहा है, उसमें कोई भी जा सकता है। कैलाश यह सुनकर प्रसन्न हो गया। वह साईकिल हाथ में लिये पैदल–पैदल ही अन्दर बढ़ गया। थोड़ी दूर चलने के बाद सामने ही सीढ़ियां नजर आ गई जो उपर बने एक चबूतरे पर जाती थीं। पाठ इसी चबूतरे पर हो रहा था। उसने साईकिल एक तरफ खड़ी की और सीढ़ियां चढ़ उपर पहुँच गया। यहां उसे कैलाश बुला नजर आ गये जिन्हें वह जानता था। उसी की नाम राशि के कैलाश बुला उदयपुर के प्रसिद्ध सिलाई प्रतिष्ठान के. एण्ड आर के मालिक हैं व अत्यन्त धर्मप्रेमी समाजसेवी हैं। बुला ने कैलाश का स्वागत किया और उसे भी पाठ में बिठा दिया।

पाठ रामायण मण्डल की तरफ से आयोजित था जिसके 10–15 लोग वहां बैठे थे। मण्डली आये दिन कहीं न कहीं इसी तरह के अखण्ड पाठ करती ही रहती थी। कैलाश इस मण्डली से भी जुड़ गया और समय समय पर इनके द्वारा विभिन्न स्थानों पर आयोजित पाठ के कार्यक्रमों में भाग लेने लगा।

अंश - 077

उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरु

चोरी–चोरा, गोरखपुर (यू.पी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए।

दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रूंधे गले से बताते है कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में हो गई थी। खैर ईश्वर की मर्जी के आगे किसी की नहीं चलती। भाभी और भाई ने मुझे बड़ा कर किया। परिवार की मदद के लिए लोहे के कारखाने में मजदूरी करने लगा। घरवालों से मिलने के लिए गांव जा रहा था कि चलती ट्रेन में चढ़ते वक्त गिर पड़ा। मुझे तो कुछ सुध नहीं रही बांया पांव पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। किसी ने मुझे हॉस्पीटल पहुंचाया। वहां करीब 1 माह तक इलाज चला जिसके दौरान घुटने के नीचे से पांव काटना पड़ा। कल तक दौड़ रही जिन्दगी एकाएक थम गई। बेड पर बैठे रहने के सिवा कुछ भी नहीं कर सकता। कुछ दिन पहले किसी परिचित ने नारायण सेवा संस्थान की जानकारी दी तो मैं 4 जनवरी को उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूं। मै इतना खुश हूं कि कह नहीं पा रहा .... बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रूक गई थी जिसे फिर से शुरू करने वाली नारायण सेवा संस्थान और इनके डॉक्टर्स व टीम को बहुत धन्यवाद ...आपने कृत्रिम अंग का मुझे उपहार दिया है ... मैं इसके लिए बहुत आभारी रहूंगा....

लिवर की समस्याओं से बचाव ऐसे भी

लिवर पेट में दायीं और होता हैं। इसका वजन शरीर का लगभग दो फीसदी या औसतन 1500 ग्राम तक होता है। साइज 14–16 सेंटीमीटर तक होती है, लेकिन चर्बी के कारण इसका आकार बढ़ भी सकता है। इसे फेटी लीवर भी कहते हैं। अतः फैट नियंत्रित रखें।

अगर बीएमएसआइ 30 से अधिक है, डायबिटिज ओर कॉलेस्ट्रॉल नियंत्रित नहीं है तो भी लिवर पर फैट जमा होता है।

संभावित कारण

अधिक मीठा खाना, कुछ दवाइयां जैसे टीबी, एंटी–बायोटिक्स, स्टेरॉइड्स अधिक लेने से लिवर रोगों की आशंका कई गुना बढ़ती है। हृदय व फेफड़ों के रोगियों में भी यह आशंका रहती है।

प्रमुख कारण कई बार इसके लक्षण दिखाई नहीं देते, बल्कि किसी अन्य बीमारी की जांच के दौरान इसका पता चलता है। इसके लक्षणों में भूख न लगना, पेट में पानी भरना, पेट में दायीं तरफ दर्द होना, यूरिन पीला आना, आंख व त्वचा का रंग पीला होना, पैरो में सूजन, उल्टी और थकान आदि की समस्या रहती है।

कैसे हो पहचान भूख न लगने पर ब्लड टेस्ट (सीबीसी) करवाते हैं। इसमें प्लेलेट्स काउंट कम होने पर बीमारी की आशंका रहती है। लिवर की साइज पता करने के लिए अल्ट्रासांउड और इसमें कैंसर की जांच के लिए सीटी स्कैन किया जाता है। नई जांच फाइब्रो स्कैन से भी लिवर में फैट का पता किया जा सकता है।

इलाज व सावधानी वजन ज्यादा है तो डाइट और और व्यायाम से 25 बीएमआई रखें। बिना डॉक्टरी सलाह दवाइयां न लें। ज्यादा मीठा व ऑयली फूड न खाएं। लिवर की बीमारी है तो टोंड मिल्क पीएं। जंक व पैक्ड फूड, सोडा ड्रिंक्स से दूरी बनाएं। हेपेटाइटिस हो तो तत्काल इलाज लें। हेपेटाइटिस ए, बी व ई के टीके लगवाएं। शुरुआत में बचाव सबसे उपयोगी है। बीमारी बढ़ने पर दवाइयों से इलाज होता है। गंभीर स्थिति में लिवर ट्रांस्प्लांट भी करना पड़ सकता है।

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

अनुभव अमृतम्

दापोली में शान्तिलाल जी का आमों का, काजू का बगीचा व फार्महाउस, हाफूस आम, कई बार देखा कि केवल आठ फिट का आम का वृक्ष है, बस, हाथ ऊँचा किया और फल ले लिया, बडे–बडे आम इसी तरह काजू व बादाम के वृक्ष। मन प्रसन्न हो गया, मन प्रसन्न वहाँ होता है, जहाँ दया व सच्चाई हो। ध्यान में सच्चाई का अनुशरण करते हैं। उत्पाद व व्यय का ही जीवन है। यह देहदेवालय, विचारों का देवालय, जो पिछले व इस जन्म के फलों का देहदेवालय, ऋतु का देवालय, कभी ठंडापन, कभी गर्माहट, कभी बारिश, कभी उमस, दापोली में कई जगह से दान आया, पी. जी. जैन के साथ उनके सुपुत्र व उनके सम्बन्धी। उनके विवाह में, मुम्बई के पास खण्डाला है, वहीं पास में ही एक पर्यटक स्थल है। उस समय चम्पालाल जी पोखरणा साहब से प्रथम परिचय हुआ था। वे लाईफ मेंम्बर बने थे। उसी समय हमारे पाली मारवाड़ के मूथा साहब, चम्पालाल जी के ब्याई जी, पाली के शाखा अध्यक्ष। उस समय आप भी 501 रुपये देकर प्रथम लाईफ मेम्बर बने थे। पी. जी. जैन साहब पधार गये। शान्तिलाल जी पधार गये, प्रवाह चलता रहा, घटनाएं चलती रही, एक बार पी. जी. जैन साहब सेवाधाम में विराजे थे। मुझे चिन्ताग्रस्त देखा बोले–बाबू जी आप चिन्ता में क्यों हैं ? आज आपके मन में क्या चल रहा है? मैंने कहा–बाबू जी ये मानव मन्दिर वाले प्लॉट का छियासी हजार रुपये नकद जमा करवाना है। नहीं तो प्लॉट नहीं रह पायेगा। उन्होंने कहा–आप चिन्ता क्यों करते हो? कल सुबह मेरा बेटा प्रकाश ताम्रम से रवाना हो रहा है। मैं उसको फोन कर देता हूँ, कल वो आ जायेगा, कल शाम तक आपको रोकडा मिल जायेगा, मन प्रसन्न हो गया। लक्ष्मीलाल जी अग्रवाल बहुत अच्छे सज्जन व्यक्ति। भागवत कथा के रसिया, नाथद्वारा के पास सन्त महाराज के शिष्य, लक्ष्मीलाल जी अग्रवाल साहब, बाबू जी ने तो कह दिया, कल शाम तक ले लेना, मैंने कहा लक्ष्मीलाल जी कुछ रुपया घर पर है क्या ? बोले बताओ कैलाश जी कितना पैसा चाहिए? मैंने कहा छियासी हजार रुपये, यू. आई. टी. में जमा करवाना है। बोले मैं लेकर आता हूँ। मैंने कहा–आप एक घंटे में लेकर आओ। मैं यू. आई. टी. पहुँचता हूँ। रुपये जमा करवाये, कौन कराने वाला? कौन करने वाला? कौन देने वाला? कौन दिलवाने वाला?

ये कैसी लीला रचा रहे हो,
मुझमें रहकर मुझसे
ये कैसी खोज करा रहे हो।।

अभी–अभी विपेश्यना ध्यान में गया, जो भी लग रहा है। अनित्य हो रहा है। अनुभूति हो रही है, अनुभव हो रहा है। भाव प्रज्ञा जाग रही है। ये संवेदना अनित्य है। स्वभाव को अच्छा करना है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 430 (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, सें. 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