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 - 10 • अंक-2598 • उदयपुर, शुक्रवार 04 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

श्रीकाकुलम (आन्ध्रप्रदेश), दिव्यांग जाँच, चयन एवं 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।

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का कम सतत कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 23 व 24 जनवरी 2022 को सत्यनारायण मण्डपम श्रीकाकुलम में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता टंगी आमन्ना चैरीटेबल ट्रस्ट रहा। शिविर में कृत्रिम अंग वितरण 95 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री लेटिनेंट रामाराव जी (एम.ई.ओ.), अध्यक्षता श्री सुधाकर जी (ए. एस. आई. श्रीकाकुलम), विशिष्ट अतिथि श्रीधर जी चौहान (सदस्य बीजेपी), श्री रमेश जी टंगी, श्री रमया जी (समाज सेवी), शिविर टीम श्री महेन्द्रसिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुर सिंह जी (सहायक) श्री सत्यनारायण जी (रसीद) ने भी सेवायें दी।

सिमलीगुड़ा (उड़ीसा), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का कम सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 23 जनवरी 2022 को साई मंदिर ब्लॉक ऑफिस के पास सिमलीगुड़ा में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता लॉयन्स क्लब सिमलीगुड़ा रहा। शिविर में रजिस्ट्रेशन 150, कृत्रिम अंग माप 66, कैलिपर माप 24, ऑपरेशन चयन 25 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री आनन्द कुमार जी पाटवानिया (अध्यक्ष लॉयन्स क्लब), अध्यक्षता श्री राजेन्द्र कुमार जी (सचिव), विशिष्ट अतिथि मनोज कुमार जी पात्रो (कोषाध्यक्ष), श्री आनन्द जी सेनापति (उपाध्यक्ष), श्री प्रेमानंद जी, श्री सुकान्त जी सामल (सदस्य) डॉ. विजय कार्तिक जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री आर. एन. जी ठाकुर (पीएनडों), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री लालसिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री बजरंग जी चौधरी, श्री गोपाल जी गोस्वामी (सहायक), श्री प्रवीण जी (फोटो एवं विडियोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

आत्मीय स्नेह मिलन
एवं
भामाशाह सम्मान समारोह
स्थान व समय
रविवार 06 फरवरी 2022 प्रातः 11.00 बजे से

अरेरा फार्म मैरिज गार्डन, रेडिसन होटल के सामने, ईश्वर नगर गेट, गुलमोहर, भोपाल (म.प्र.)

मानव सेवा संघ भवन, पुराना बस स्टेण्ड करनाल - हरियाणा

पू. कैलाश जी 'मानव'

'सेवक' प्रशान्त भैया

इस सम्मान समारोह में
सभी दानवीर, भामाशाह सादर आमंत्रित है।

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर
रविवार 06 फरवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से
स्थान

जगजीवन स्टेडियम स्टेशन रोड, प्रखण्ड कार्यालय के पास मोहनीया जिला - कैमूर - बिहार	पन्नालाल हीरालाल स्कूल, खादी भण्डार के पीछे, बीदर- कर्नाटक
गुरुद्वारा श्री जन्डसर साहिब, बहादुर द्वार बरेटा, तह.- बुडलाडा, जिला - मानसा, पंजाब	माहेश्वरी भवन, बस स्टेण्ड रोड, शेहगांव, बुलढाणा, महाराष्ट्र

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

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

कभी–कभी ये सोच आता है। हमें तो भगवान ने–

बड़े भाग मानुष तन पावा।
सुर दुर्लभ सब ग्रन्थिहिं गावा।।

ये नारियल कहते निर्जीव है, जगदीश चन्द्र बसु जी भारत के वैज्ञानिक जिनको नॉबेल पुरस्कार मिलना चाहिए था, बहुत कम उम्र में स्वर्ग को पदार्पण कर गये। उन्होंने आविष्कार किया था, पौधा भी श्वास लेता है। पौधे की तरफ क्रोध करोगे तो वो मुरझा जाता है। छुई–मुई का पौधा आपने देखा होगा, एक पत्ते की तरफ हाथ लगा दो एक दम सारी पत्तियाँ मुरझा जाती है। और एक मिनट बाद वापस खड़ी हो जाती है। ये ऐसा नारियल और जिसमे ऐसा नरम जल रहता है।

ॐ
भूर्भुवः स्व तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो
नः प्रचोदयात।।

माता पिता गुरुदेव भी कभी–कभी ऊपर से कठोर होते हैं। सारे माता–पिता कठोर नहीं होते। लेकिन माता–पिता को अपनी पुत्र–पुत्रियों को, दोहिते–दोहितियों को अनुशासन में रखने के लिए कुछ कहना पड़ता है। परन्तु उनका दिल ऐसा ही नरम है। जैसे ये चटक नरम है, ये भगवान का प्रसाद नरम है, ये ईश्वर का प्रसाद नरम है। मीठा है, मधुर है आनन्ददायक है इसलिए जब भोजन करने लगते हैं। तो कहते हैं –

हे सर्वशक्ति सम्पन्न प्रभु
करबद्ध विनय हम करते हैं।
सेवा में वस्तु आप ही को
अर्पण कर भोजन करते हैं।।

संस्थान की आगामी पांच वर्ष : योजना

1,40,400 शल्य चिकित्सा
संस्थान द्वारा किये जाने वाले ऑपरेशन में 15 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि का लक्ष्य।

1,87,200 सहायक उपकरण निर्माण एवं वितरण
25 प्रतिशत सहायक उपकरण निर्माण एवं वितरण ज्यादा होगा।

46,800 कृत्रिम अंग निर्माण एवं वितरण
10 प्रतिशत कृत्रिम अंग ज्यादा बनायेंगे।

510 दिव्यांग जोड़ों की बसेगी गृहस्थी
सन 2026 तक 10 सामूहिक विवाह समारोह का होगा आयोजन।

250 एनजीओ को लेंगे गोद
प्रतिवर्ष 50 छोटी एनजीओ को देंगे आर्थिक मदद।

एनसीए होगा उच्च माध्यमिक में क्रमोन्नत
सन 2026 में प्रतिवर्ष 1000 निर्धन एवं आदिवासी बच्चे पढ़ेंगे।

22,46,400 रोगियों की निःशुल्क फिजियोथैरेपी चिकित्सा
25 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि की जायेगी।

निःशुल्क मोबाईल रिपेयरिंग, सिलाई, कम्प्युटर एवं फिजियोथेरेपी केन्द्र का शुभारम्भ
2026 के अंत तक संस्थान 82-82 अतिरिक्त केन्द्रों का संचालन करेगा।

सम्पूर्ण भारत में 62 पी एण्ड ओ वर्कशॉप केन्द्र का शुभारम्भ
2026 के अंत तक 62 केन्द्रों का अतिरिक्त संचालन किया जायेगा।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
SINCE 1985
Our Religion is Humanity

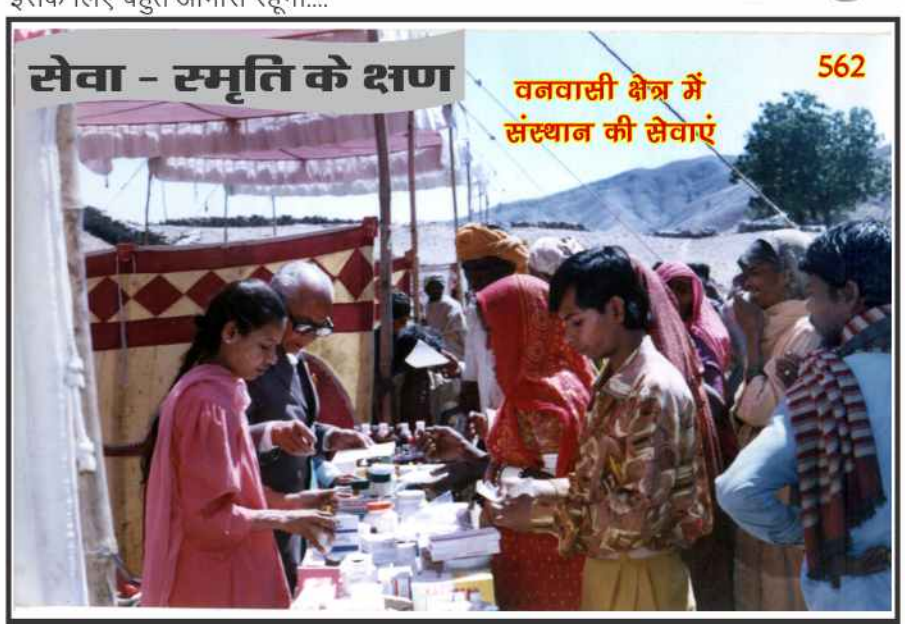
Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Donate via UPI
Google Pay PhonePe paytm
narayanseva@sbi

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

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....



सम्पादकीय

जीवन एक प्रवाह है, इसमें गतिशीलता है। इसमें यदि शारीरिक रूप से ठहराव आ जाये तो मृत्यु है ही पर मानसिक रूप से ठहराव आ जाये तो भी एक तरह से मृत्यु ही है। प्रवाह कभी रुकना नहीं चाहिये, चाहे वह वैचारिक हो या भौतिक। जैसे नदी का प्रवाह रुकता है तो पानी में विकार उत्पन्न होने लगते हैं। वैसे ही जीवन का प्रवाह रुकता है तो विविध विकार जन्मने लगते हैं।

इस प्रवाह को निरंतर बनाये रखने के लिये दो बातें महत्वपूर्ण हैं वे हैं –सेवा और सत्संग। सेवा हरेक की और सत्संग भी हरेक से।

सेवा का तात्पर्य केवल भौतिक क्रियाओं तक सीमित नहीं है, वह बाहरी भी है और भीतरी भी। ऐसे ही सत्संग भी उभयपक्षीय कार्य है। इसलिये सेवा और सत्संग का क्रम बना रहेगा तो जीवन में वैचारिक, संवेदनात्मक एवं सर्वप्रकारीय प्रवाह भी अनंत तक चलता रहेगा।

कुछ काव्यमय

जीवन की धारा को
निरंतर बहाते रहें।
नारायण का प्यारा
खुद को कहाते रहें।
जिस दिन धारा का प्रवाह
हो जायेगा अवरुद्ध।
हमारी सारी शुचिता थम कर
हमें कर देगी अशुद्ध।

- वरदीचन्द राव

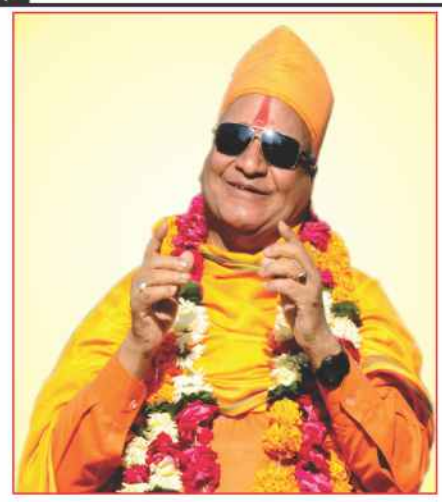
अपनों से अपनी बात

अटूट बंधन रिश्तों का

मन के सच्चे बनना। जैसे इंसान। विद्यावान बनना इंसान जी के परिवार जैसा, क्योंकि आपने भी पढ़ा होगा, मैंने तो चौथी क्लास में पढ़ा था गद्य व पद्य संग्रह आती थी, उसमें एक दोहा था :

सरस्वती के भण्डार की,
बड़ी अपूर्व बात।
ज्यों खर्चे त्यों त्यों बढ़े,
बिन खर्चे घटि जात।।

विद्या को बाँटिये, अभी चार दिन पहले की बात है, मैं एक आश्रम में गया था, वहाँ एक महिला आई। महाराज को कहा– 'महाराज, बारह साल हो गये, हमारा विवाह हुआ, मैं आपका आशीर्वाद लेने आई हूँ, हमारे बच्चा हो जाये। महाराज जी ने कहा–बेटा, ये थोड़ा प्रसाद ले ले, बाहर बैठ, अभी दूसरे सत्र में और भी भक्त आयेंगे, तू भी आ जाना। और वो प्रसाद जीमने लगी, इतना सारा प्रसाद था। जीमने लगी, लड्डू, बाटी, प्रसाद में कितनी ही चीजें थी? इतने में कुछ तीन–चार भूखे बच्चे आ गये, सोचा कि



कोई जीम रही है, बोले–चाची, हमें भी बहुत भूख लगी है, कुछ हमें भी दे दो।

कुछ नहीं, कुछ नहीं। और प्रसाद को छिपा लिया। और भूखे बच्चों को दिया नहीं। अब एक घण्टे के बाद महाराज जी का पुनः सत्संग चालू हुआ। सौ–डेढ़ सौ लोग भी आ गये, और वो महिला भी आयी, बोले–महाराज, हमारे टाबर चाहिये। महाराज ने कहा नालायक, मुफ्त का दिया हुआ प्रसाद, तू भूखे बच्चों को नहीं दे पाई। तो भगवान तुझे नौ माह का टाबर कैसे देगा? चली जा यहाँ से।

कठोर मत बनिये, अरे, हमें तो पिता जी ने कहा था।

बाँट–बाँट के खाना है,
बैकुण्ठा में जाना है।।

और हमारी छः साल की उम्र और चने लाये, दो पैसों के और उनको चटनी जैसे बाँटने लगे, शिला पर लोड़ी ले करके, पिता जी शाम को आये, अरे, वेण्डा, कैलाश। क्या कर रहा है ये? चनों को चटनी जैसे क्यों बाँट रहा है? पिता जी, आपने ही तो कहा था कि बाँट–बाँट कर खाना, बैकुण्ठा में जाना। अरे कैलाश, तू समझा नहीं, वेण्डा हो गया है क्या ? बाँटने का मतलब है–इन भूखों को खिला, इन प्यासों को पानी पिला, इन बीमारों को दवाई दे, इन निराशों को आशा दे, इन लड़खड़ाते को सहारा दे, इन प्रज्ञाचक्षु को सड़क पार करवा दे, इस गूंगे बच्चों को मुसकुराहट दे दे।

जो करते है धन का,
जनहित में उपयोग।
कहलाते संसार में,
दानवीर वे लोग।।

–कैलाश 'मानव'

अनूठी सेवा

जीवन के इस छोटे से सफर में हम अपना जीवन संवारने में सारा जीवन व्यतीत कर देते हैं। क्या हम दूसरों के लिये सोच पाते हैं? क्या हमने कभी सोचा कि एक अपाहिज अपनी विकलांगता से ऊपर उठकर जीवन को कैसे संवार पायेगा। ये शब्द है उस प्रखर व्यक्ति के जिसने जन–जन के सामने विकलांगता को ऊपर उठाने का वो अनूठा उदाहरण पेश किया जो किसी बड़ी प्रेरणा से कम नहीं उस व्यक्तित्व का नाम है मोहन श्याम अग्रवाल। मोहन श्याम अग्रवाल एक फैक्ट्री में काम करते हैं। वहीं पास में उनका एक मित्र एक बंगले में नौकरी किया करता था। मोहनश्याम अक्सर

उनसे मिलने जाया करत थे। एक दिन सहसा उनकी दृष्टि एक विकलांग लड़की पर पड़ी।

"रूप सौन्दर्य से परिपूर्ण, पांव से विकलांग" देखकर मोहनश्याम अग्रवाल के हृदय में अनेक भाव उमड़ने लगे और फैसला किया उसके माता–पिता से मिलने का। मोहनश्याम ने उस विकलांग लड़की से शादी का प्रस्ताव रखा। तब उस लड़की के पापा ने कहा –"इस अपाहिज लड़की से शादी करके क्या करोगे ?" तब दृढ़ इरादे वाले उस व्यक्ति का उत्तर था – "मैं किसी अच्छी लड़की से शादी करूं और बाद में वह अपाहिज हो जाये तो मैं उसे छोड़ दूंगा।" लड़की के पिता का उत्तर था– नहीं।

मोहनश्याम ने कहा कि अच्छी लड़की से शादी करके तो सभी सुख का अनुभव करते हैं पर एक विकलांग हृदय की अर्न्तपीड़ा को समझने वाले बिरले ही होते हैं। मोहनश्याम की बातें सुनकर, उस पिता की आँखों से आँसू छलक पड़े और पिता ने अपनी बेटी की शादी मोहनश्याम के साथ धूमधाम से कर दी। उनकी शादी को 10 वर्ष हो चुके हैं। उस विकलांग लड़की का नारायण सेवा संस्थान में ऑपरेशन हुआ और वह चलने लगी अपने पांव ..... आज वे पति–पत्नी बहुत खुश है। उनके एक पुत्र एवं एक पुत्री है और सभी सुखमय जीवन बीता रहे हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

उदयपुर के सभी डॉक्टर उसके अच्छे परिचित थे, सबका कहना था कि आप कभी भी पधार जाओ, फटाफट ऑपरेशन कर देंगे, चिन्ता की कोई बात नहीं। ऑपरेशन कहां करवाना है इस बारे में घर के सदस्यों तथा अन्य सहयोगियों, मित्रों से सलाह की तो सब का एक ही मत था कि ऑपरेशन शंकर नेत्रालय में ही कराना है। जब यह निश्चित हो गया तो मई 2010 के एक दिन वह कुछ लोगों के साथ चेन्नई पहुंच गया।

एक साधारण रोगी की तरह वह शंकर नेत्रालय में भर्ती हो गया। किसी भी ट्रस्टी वगैरा को फोन नहीं किया, करता तो सब दौड़े–दौड़े आ जाते, सब उसे जानते थे। उसी दिन शाम को बेटा प्रशान्त भी पहुंच गया। उसके एक रिश्तेदार प्रकाश साथ ही थे। परम मित्र पारस जैन का पुत्र चेन्नई में ही रहता था, वह भी अस्पताल पहुंच गया।

अस्पताल में एक कमरा ले लिया, आंख की जांच हो गई, ऑपरेशन के लिये अगला दिन निश्चित किया गया। कैलाश को डर था कि कोई उसे पहचान लेगा मगर ऐसा कुछ नहीं हुआ। कैलाश का दिल धड़क रहा था मगर भगवान पर उसको पूरा भरोसा था। अभी 10 दिन पहले ही उसे एक व्यक्ति मिला था, वह अपने स्वास्थ्य को लेकर बहुत चिन्तित था। कैलाश ने उसे विश्वास दिलाया कि वह हो जायगा। व्यक्ति ने कहा– मेरा कोई नहीं है, कौन मदद करेगा तो उसने उसे भरोसा दिलाया था कि भगवान तो है ना, कभी मत कहना कि कोई नहीं है। आज अपनी ही कही बात को याद कर वह स्वयं को विश्वास दिला रहा था।

अंश - 225

संस्थान से मिले अंग, पाया रोजगार

मैं किशन लाल भील, उम्र 36, अचलाना, उदयपुर का रहने वाला हूँ। आठवीं कक्षा उत्तीर्ण हूँ। मैंने सन् 1995 से बस कण्डक्टरी का कार्य करना चालू किया था। बस का रूट भीण्डर से बडी सादडी था। 22 मार्च 2000 को बस का एक्सीडेंट हो गया। उस हादसे में कानोड़ निवासी एक व्यक्ति की मौत हो गई एवं 22 लोग घायल हो गये। उस हादसे में मेरे दोनों पैर कट गये। वहां के स्थानीय लोगों ने मुझे महाराणा भूपाल चिकित्सालय उदयपुर में भर्ती करवाया। मेरे 4 ऑपरेशन हुए परन्तु सभी असफल रहे। फिर जिन्दगी बैसाखियों के सहारे चलने लगी। मेरे पैरों की स्थिति के कारण, हादसे के चार साल बाद नारायण सेवा संस्थान ने ऑटिफिशयल पैर लगाये गये, मैं बिना बैसाखियों के चलने लगा। परन्तु रोजगार के लायक नहीं था। जिसमें मैं अपने परिवारों का गुजारा कर सकूं मैंने संस्थान में आकर अपनी आपबीती सुनाई। संस्थान ने मेरे दुःख सुनकर मुझे रोजगार से जोड़ने के लिए चाय– नाश्ते का ठेला एवं आश्वयक सामग्री प्रदान की ताकि मैं अपने परिवार को भरण–पोषण कर सकूं। मैं संस्थान का बहुत–बहुत आभार व्यक्त करता हूँ।

एक फकीर की बेहतरीन बात

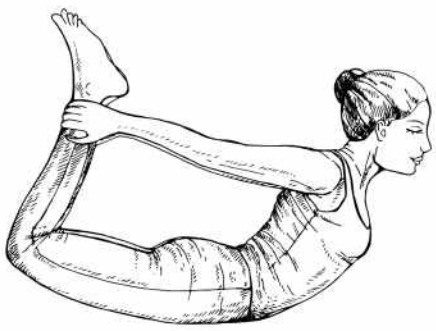
एक फकीर नदी किनारे बैठा था। किसी ने पूछा बाबा क्या कर रहे हो? फकीर ने कहा इंतजार कर रहा हूँ कि पूरी नदी बह जाए तो फिर पर करूँ। उस व्यक्ति ने कहा कैसी बात करते हो बाबा, पूरा जल बहने के इंतजार में तो तुम कभी नदी पार ही नहीं कर पाओगे।

फकीर ने कहा यह तो मैं तुम लोगों को समझाना चाहता हूँ कि तुम लोग जो सदा यह कहते रहते हो कि एक बार जीवन की सारी जिम्मेदारियाँ पूरी हो जायें तो भगवान का भजन करूँ, सेवा करूँ। जैसे नदी का जल खत्म नहीं होगा, इसको हम जल से ही पार जाने का रास्ता बनाना होगा, वैसे ही जीवन खत्म हो जायेगा, जीवन के काम कभी खत्म नहीं होंगे।

शरीर–मन को स्वस्थ रखकर तनाव दूर करते ये योगासन

तनाव इस समय की सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है। कोविड–19 की तीसरी लहर के चलते अधिकतर लोगों को घर पर ही रहना पड़ रहा है। कई दूसरी समस्याओं के चलते भी तनाव हो रहा है। जानते है चार योगासनों के बारे में जो शरीर व मन को स्वस्थ रखकर तनाव का स्तर कम करते है।

धनुरासन



पेट के बल लेटते हुए पैरों को मोड़े और हाथो से टखने पकड़े। सांस खीचते हुए सिर व सीना ऊपर की ओर उठाएं व सामने देखें। यह आसन पाचन तंत्र मजबूत करने के साथ ही मांसपेशियों में लचीलापन लाता है। इससे जांघों की मांसपेशियां मजबूत होती है और तनाव दूर होता है। यह शरीर को नई ऊर्जा से भरने का काम करता है।

पवनमुक्तासन

सीधे लेटें। गहरी सांस छोड़ते हुए घुटनों तक छाती की ओर लाएं ओर जांघों को पेट तक लाकर हाथों से दबाएं। सांस छोड़ते हुए सिर ऊपर उठाएं व ठोड़ी को घुटनों से छूने की कोशिश करें। यह रक्त संचार बढ़ाने, तंत्रिका तंत्र मजबूत करने, कब्ज गैस, टॉक्सिन व तनाव मुक्ति, वजन कम व पाचन में सुधार करने का काम करता है।

सर्वांगासन

कमर के बल लेटते हुए हाथ रखें। सांस अंदर लें और दोनों पैर ऊपर उठाएं। हाथों से पीठ को सहारा दें। इसे दीवार के सहारे भी कर सकते हैं। कंधों व गर्दन में खिंचाव, थायरॉइड व अन्य हार्मोन उत्पादन को बढ़ावा मिलता है। हृदय, श्वसन व पाचन तंत्र को मजबूती मिलती है। इससे तनाव दूर होता है और स्वस्थ नींद आती है।

अनुलोम–विलोम

पालथी मारकर बैठें और बायां हाथ सीधा रखें। अब दाएं हाथ के अंगूठे से दाई नासिका बंद करें और बाई नासिका से गहरी सांस लें। अब दो अंगुलियों से बाई नासिका बंद करें और दाई से सांस छोड़े। इसी तरह दूसरी नासिका से भी दोहराएं। सांस, हृदय संबंधी परेशानियों में राहत मिलती है। तनाव–अवसाद से मुक्ति मिलती है। मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ती है।

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

अनुभव अमृतम्

पिछले जन्म में किससे इतना अच्छा सहयोग रहा होगा? तो इस जन्म में देख रहे हो ना पूज्य बाबूजी श्रीमान मदन लाल जी अग्रवाल साहब कहाँ पधार गये ? बापूजी आपके मोबाइल नम्बर नहीं हैं, कोई साधन नहीं है आपसे सम्पर्क करने का और मैं अपने विपष्यना ध्यान से आपके पास आने का प्रयत्न नहीं करता हूँ। प्रयत्न क्या करना प्रयत्न हुआ था स्वयं परमहंस योगानन्द जी योगदा संत्सग समिति, योगदा ध्यान समिति में बैठे हुए दस–बारह बच्चे प्रश्न उत्तर कर रहे थे। गुरुजी मैं क्या बनूँगा? मैं डॉक्टर बनना चाहता हूँ, योगानन्द जी ने अपनी अन्तर्दृष्टी से कहा कि आप डॉक्टर बन जाओगे। एक किसी बच्चे ने कहा, मैं जज बनना चाहता हूँ, किसी ने कहा– मैं अध्यापक बनना चाहता हूँ, एक बच्चा बोला गुरुजी, गुरूजी मैं इंजीनियर बनना चाहता हूँ, गुरुजी के मुँह से निकला कि आठ दिन बाद तो तेरी मृत्यु आ रही है, जैसे ही कहा– आठ दिन बाद मृत्यु है बच्चा रो पड़ा। गुरुजी आपके मुँह से क्या निकला? ये गुरुजी के आँखों में आँसू आ गये, सभी बच्चों के आँखों में भी आँसू आ गये, गुरुजी अन्दर चले गये।

बच्चा गुरुजी के पास गया और गुरुजी के पैर पकड़कर बैठ गया कि गुरुजी, गुरुजी मुझे बचा लीजिये और किसी वजह से मुझे बचा नहीं सकते तो मुझसे वादा कीजिये कि अगले जन्म जहाँ किसी माता के गर्भ से जन्म लूँगा, तो आप मुझे वहाँ पहचान लेंगे। वहां आप मेरे से वापस मिलेंगे अगले जन्म में। गुरुजी की आँखों में आँसू और बोले– हाँ बेटा, ब्रह्माण्ड से जो बचा सकता, वो शर्त एक है कि पन्द्रह दिन तक इस गुरुकुल की परिधि से बाहर मत जाना, गुरुकुल की परिधि में ही रहना। यदि पन्द्रह दिन तू बाहर नहीं जायेगा तो तू बच जायेगा। शिष्य ने कहा– मैं जरूर बाहर नहीं जाऊँगा, गुरुजी किसी अन्य कार्य से दिल्ली पधार गये। ठीक चौहदवें दिन उस बच्चे के पिताजी आये और बोले– तेरी माँ बहुत याद कर रही है। कोलकाता चलना है, मैं तेरे को छुट्टी दिला देता हूँ।

अध्यापकों ने, हेड मास्टर ने कहा कि नहीं–नहीं, आप इसे मत ले जाइये। हमारे परमहंस योगानन्द जी हम सब को कह के गये हैं कि इस बच्चे को पन्द्रह दिन इस गुरुकुल की परिधि से बाहर मत निकलने देना, इसको बचाना है। बच्चे के पिताजी ने कहा आप इसको कैसे रोक सकते हैं, ये मेरा बेटा है, मैं इसका बाप हूँ। मैं पुलिस में एफ.आई. आर. दर्ज करवा दूँगा आपके खिलाफ। मैं जबरदस्ती ले जाऊँगा, आप कौन होते हो मेरे बेटे को रोकने वाले? बेटे को ले गये तीन दिन के लिये ले गये, और दूसरे दिन बुखार आया। हावड़ा के ब्रिज पर परमहंस योगानन्द जी पधार रहे थे। उधर से उसके पिताजी, मामाजी, चाचाजी उसका भाई बाल कटे हुये, कंधे पर गमछा डालकर श्मशान से वापिस आ रहे थे। परमहंस योगानन्द जी बहुत कुछ समझ गये, कहा– मेरे शिष्य को आप ले आये? तुम क्यों लाये मेरे शिष्य को और वो मृत्यु को प्राप्त हुआ? आश्रम में आये और सोचा कि मैंने मेरे शिष्य को आश्वासन दिया था कि यदि मृत्यु भी हो जायेगी तो अगले जन्म में उसको पहचान लूँगा एक लकड़ी का छोटा–सा यंत्र बनाया और आविष्कार किया एक सिम लगाई और दोनों सिरे दूर–दूर उनको मिलाते तो एक आवाज निकलती। कोलकाता की गलियों में जहाँ भी जाते, उस यंत्र को दबाते रहते। सात महीने बाद अचानक एक दूसरी तरह की आवाज उस यंत्र से निकली।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 352 (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