

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 10 • अंक-2652 • उदयपुर, बुधवार 30 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

### पैरों से असमर्थ होते हुए भी जीते कई मेडल्स

नारायण सेवा संस्थान व पीसीआई के साझे में चल रही 21 वीं नेशनल स्विमिंग में उदयपुर आए प्रयागराज (उत्तरप्रदेश) निवासी विमलेश निशाद (36 वर्ष) जन्म से ही दोनों पैरों से चलने में असमर्थ है, चलने के लिए हाथों का इस्तेमाल करते हैं। निराशा की बादल उनके जीवन में हर रोज ही बरसते थे... कभी समाज के तानों के रूप में तो कभी किसी और रूप में। लेकिन कुछ कर गुजरने का जज्बा हमेशा से दिल में लिए हुए थे। नारायण सेवा संस्थान इनके जज्बे की कद्र करता है और इन्हें अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर गोल्ड मेडल जितवाने के लिए इनका मार्गदर्शन करेगा। गांव से ही यमुना नदी निकलती है जिसमें तेरकर हर रोज स्कूल जाते थे। तैराकी तो बचपन में ही सीख ली थी लेकिन कभी पैरालंपिक प्रतियोगिता के बारे में नहीं सोचा। एक दिन एक कोच के संपर्क में आए तो उनसे अत्यधिक प्रभावित हुए। उस कोच के प्रशिक्षण में 6 वर्षों तक पैरा तैराकी का कठोर परिश्रम

किया। आखिरकार ईश्वर ने उनकी झोली में भी खुशियां डाली। 2009 में कोलकाता में 50 मीटर पैरा-स्विमिंग में हिस्सा लिया और पहले ही प्रयास में सिल्वर मेडल जीत लिया। जीत की खुशी ने इतना ज्यादा मोटिवेट किया कि पैरा स्विमिंग में ही अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर गोल्ड मेडल्स जीतने का दृढ़ निश्चय कर लिया। अब तक राज्य स्तरीय पैरा-स्विमिंग प्रतियोगिता में कुल 11 (सिल्वर और कांस्य) पदक जीत चुके हैं।



### दिव्यांग तैराकों का जोश और जूनून देख तालियों में गूँज उठा तरणताल

नारायण सेवा संस्थान व पीसीआई के साझे में चैम्पियनशिप की कई श्रेणियों में पदकों का फैसला



नारायण सेवा संस्थान एवं पैरालिम्पिक कमेटी ऑफ इण्डिया के संयुक्त तत्वावधान में यहां हो रही 21वीं राष्ट्रीय चैम्पियनशिप के दूसरे दिन को देश भर से जुटे दिव्यांग तैराकों ने पूरी शिद्दत से अपना दमखल दिखाया और दिव्यांगता की अलग-अलग श्रेणियों में पदकों पर कब्जा किया।

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि शारीरिक रूप से किसी न किसी खामी के बावजूद महाराणा प्रताप खेल गांव के तरणताल में पैरा तैराकों के जज्बे, चुस्ती और फुर्ती को देखकर दर्शकों ने दांतों तले अंगुली दबाली।

खिलाड़ियों का उत्साह वर्धक करने वालों में ले. कमांडर शलभ शर्मा और प्रसिद्ध तैराक व प्रशिक्षक हेमन्द्र सिंह राणावत भी थे। अग्रवाल ने बताया कि चैम्पियनशिप के दूसरे दिन बड़े सवेरे ही प्रतिभागी अपने प्रशिक्षकों व परिजनों के साथ तरणताल पहुंच गए और जमकर पूर्वाभ्यास के बाद निर्धारित समय 9 बजे अपनी-अपनी श्रेणियों की स्पर्धाओं में अपने जोश व जुनून से दर्शकों का दिल जीत लिया। दृष्टिबाधित तैराकों को अपनी लेन में मछली सी फुर्ती से लक्ष्य की ओर बढ़ते देख दर्शक दीर्घा बार-बार तालियों से गूँज उठी।

1,00,000

We Need You!

से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करे साकार  
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण



## WORLD OF HUMANITY

Endless possibilities for differently abled!

CORRECTIVE SURGERIES  
ARTIFICIAL LIMBS  
CALLIPERS  
REAL  
ENRICH  
EMPOWER

VOCATIONAL  
EDUCATION  
SOCIAL REHAB.



### मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

\* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल \* 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त \* निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी \* भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट \* प्रज्ञाचक्षु, विनोदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org  
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

## NARAYAN SEVA SANSTHAN

Our Religion is Humanity



### स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 03 अप्रैल, 2022

स्थान

राजपुरोहित समाज ट्रस्ट, खेतेश्वर भवन, 112 आमन कोईल स्ट्रीट, चेन्नई 79, प्रातः 10 बजे

श्रीमैट क्षत्रिय सभा "सभा भवन", 7/1/1, डॉ. राम मनोहर लोहया, सरणी, कलकत्ता, सांय 4 बजे

होटल शांति एण्ड मेरिज पैलेस, मेन मार्केट, धर्मशाला रोड़, कांगडा, हि.प्र., प्रातः 11 बजे

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



+91 7023509999  
+91 2946622222

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

पू. कैलाश जी 'मानव'  
संस्थापक चेयरमैन, नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त शर्मा  
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

## सतेंद्र बने लाखों दिव्यांगों के प्रेरणास्रोत

कहते हैं हिम्मत और हौसला बुलंद हो तो हर मुकाम हासिल किया जा सकता है। कुछ ऐसी ही कहानी है नारायण सेवा संस्थान द्वारा आयोजित 21वीं नेशनल पैरा स्विमिंग चैंपियनशिप में हिस्सा ले रहे सतेंद्र सिंह की। ग्वालियर (मध्य प्रदेश) निवासी 34 वर्षीय सतेंद्र सिंह लोहिया का जन्म वेसली नदी के किनारे एक गाता गाँव (जिला-भिंड) में हुआ। बचपन में दोनों पैरों से बामुश्किल चल पाते थे। स्कुल खत्म होने के बाद घंटों तक वेसली नदी में तैरते रहते। गाँव वाले दिव्यांगता पर ताने मारते थे लेकिन निराश होने के बजाय उन्होंने निश्चय किया कि वह दिव्यांगता को कभी अपने राह का रोड़ा नहीं बनने देंगे। सन 2007 में डॉ.वी.के. डबास के संपर्क में आए तो उन्होंने सतेंद्र को पैरा तैराकी के लिए मोटिवेट किया, इससे सतेंद्र के जीवन को नई दिशा मिली। 2009 में कलकत्ता में राष्ट्रीय पैरालीम्पिक स्विमिंग चैंपियनशिप में पहली बार ब्रॉज जीता। इस जीत ने उन्हें

इतना अधिक मोटीवेट किया कि वह राष्ट्रीय पैरालीम्पिक में एक के बाद एक 24 गोल्ड मेडल जीते। उन्होंने जून 2018 को अपनी पैरा रिले टीम के माध्यम से इंग्लिश चैनल को तैरकर पार किया। इतना ही नहीं उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पैरालीम्पिक तैराक चैंपियनशिप में एक गोल्ड के साथ तीन मेडल हासिल किये हैं। वर्ष 2014 में मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने इन्हें विक्रम अवार्ड से नवाजा। 3 दिसम्बर वर्ष 2019 को सर्वश्रेष्ठ दिव्यांग खिलाड़ी के पुरुस्कार से महामहिम उपराष्ट्रपति ने सम्मानित किया एवं वर्ष 2020 में महामहिम राष्ट्रपति द्वारा तेनजिंग नोर्गे राष्ट्रीय साहसिक पुरस्कार दिया गया। यह पुरस्कार पहली बार किसी दिव्यांग पैरा तैराक खिलाड़ी को दिया गया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने भी इनकी प्रतिभा की तारीफ की है। वर्तमान में अब इंदौर में कमर्शियल टैक्स विभाग के अधीन कार्यरत हैं।



### 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 नम)	सहयोग राशि (तीन नम)	सहयोग राशि (पाँच नम)	सहयोग राशि (व्यारह नम)
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

## प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

बस व्यवहार ही सबकुछ है— भाया। सुबह उठते ही मुस्कुराइये दो—चार बार। असली नहीं तो नकली मुस्कुरा लीजिए, कोई बात नहीं है। आपको ध्यान नहीं आवे कि किस बात पर मुस्कुराऊँ मैं। कभी—कभी अच्छी बातें कम याद रहती, और किसी ने कुछ बोल दिया। रात को दिमाग में घूमती रही। ऐसी बात नहीं लानी। मन में अच्छी बातें भी बहुत होती। दो—चार दिन यूँ ही मुस्कुरा लेना। पाँचवा दिन आपको अच्छी बातें याद आ जावे। फिर अन्दर की शुद्धि और बाहर की शुद्धि 5 मिनट भले बिस्तर पर बैठकर के अपनी संवेदनाओं को देखिये। जो संवेदना हमारे चेतन मन में 24 घंटे चल रही है। अवचेतन मन उसकी अनुभूति कर रहा है। रात को सोये तो भी संवेदना चली। दिन को जगे तो भी संवेदना चली। बार—बार कहिये में देख रहा हूँ। मैं भोग नहीं रहा हूँ। भोग तो बहुत भोग लिया। कितनी गांठें बांध दी ? कितने छल कपट की नालायकी कर ली ? क्या मिला ? मन मैला हुआ, मन दुशित हुआ। मन में व्याकुलता बढ़ी। आप जब ध्यान करेंगे बाबू आपको लगेगा मैं कितना

व्याकुल हूँ ? आज से व्याकुलता छोड़नी है। नयी गांठें नहीं बांधनी है। पुरानी गांठें छूटेगी बार—बार अपने देह धारा को देखते हुए सोचें। संवेदना को देखते हुए सोचें। यह अनित्य है, यह क्षणभंगूर है, ये जीवन तीन घंटे का पेपर है, ये जीवन तीन घंटे की रेलगाड़ी का है। ये तीन बुलबुलों का शरीर है। क्या लेकर के आये थे ? क्या लेकर के जायेंगे? बन्द मुट्ठी आये—खुली मुट्ठी जायेंगे। ये जीवन जाना है।



## पैर नहीं तो हाथों से लिख दी तैराकी की तकदीर

ये दोनों चेहरे हैं, जो तमाम मुश्किलों के बाद भी जिंदगी की बाजी जीतने का पूरा जज्बा रखते हैं। दोनों के पैर नहीं हैं, तो हाथों से तैराकी में उन्होंने तरणताल में अपनी तकदीर लिखी है। कई परेशानियों के बाद भी पल भर के लिए वे हारने को तैयार नहीं हैं। जिंदगी को ईश्वर की बेहतरीन देन समझने वाले विमलेश और राघवेन्द्र हर किसी के लिए मिसाल से कम नहीं हैं। दोनों का कहना है कि आम व्यक्ति की तरह ही ये तैराकी नहीं नहीं होती, पैरा स्विमिंग में बिना पैरों के बेलेंस बनाना कठिन है।

कर्नाटक के राघवेन्द्र के बचपन से ही पैर नहीं हैं, लेकिन उन्होंने एसोसिएशन ऑफ हैंडिकेप संस्था के सहयोग से तैराकी में कदम रखा। राघवेन्द्र वर्ष 2000 से तैराकी कर रहे हैं। उन्होंने राष्ट्रीय व अन्तराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में 150 से अधिक मेडल जीते हैं। अन्तराष्ट्रीय स्तर पर 28 मेडल हैं। वर्ष 2010 के चीन में हुए एशियन

खेलों में उन्होंने कांस्य पदक पर कब्जा किया। इतना ही नहीं वह लम्बी दूरी की तैराकी भी बिना थके करते हैं। अब तक 81 और 38 किलोमीटर की तैराकी कर चुके हैं। 2008 में इंग्लिश चैनल और वर्ल्ड कप में भी अपनी दस्तक दे चुके हैं। देश व राज्य से बेस्ट स्पोर्ट्समैन का पुरस्कार भी वे प्राप्त कर चुके हैं।

प्रयागराज (उत्तरप्रदेश) के 36 वर्षीय निवासी विमलेश निशाद जन्म से ही चलने के लिए हाथों का इस्तेमाल करते हैं, तैराकी तो बचपन में ही सीख ली थी, पैर नहीं होने के बावजूद वह यमुना नदी में तैरकर स्कूल पहुँचते थे। एक कोच के सम्पर्क से उन्होंने 2009 में कोलकाता में 50 मीटर पैरा—स्विमिंग में हिस्सा लिया और सिल्वर मेडल जीता। अब तक राज्य स्तरीय पैरा—स्विमिंग प्रतियोगिता में 11 (सिल्वर और कांस्य) पदकी जीत चुके हैं। वह पराऑलिम्पिक में जाकर देश के लिए मेडल जीतने का सपना पाले हुए हैं।



हाथ ठेला प्रदान कर दिया स्वरोजगार

#### सेवा - स्मृति के क्षण

**सम्पादकीय**

**‘काज परे कछु और है,  
काज सरे कछु और’**

नीति के प्रख्यात कवि रहीम ने अपने अनुभवों के आधार पर यह बात कही है। सच भी रहा होगा। आज के समय में तो यह ध्रुव सत्य हो गया है। जो दीपक रात भर जलकर हमारे लिये अंधकार से लोहा लेता है उसे हम ही सुबह होने पर बुझा देते हैं। यों इस बात को दो रूपों से देखना सटीक होगा। दीपक को हम बुझाते इसलिये हैं कि उससे ज्यादा प्रकाश सूरज से मिल रहा है। पर दीपक का महत्व इससे कम नहीं होता, यदि उसका आभार जताते हुए उसे बुझाया जाये तो फिर स्वार्थ की भावना नहीं रहेगी। सत्य तो यह है कि हरेक व्यक्ति, हरेक सामग्री, हरेक विचार का अपना महत्व होता है। उसका महत्व अपनी उपयोगिता को रेखांकित नहीं करता है वरन् उसका अपना अस्तित्व होता है। यह अस्तित्व साधारण दृष्टि से देखें तो स्वार्थ का संदेश देता है पर ठीक से देखें तो उसका अस्तित्व कभी मिटता नहीं है। हरेक की भूमिका अलग होती है, वह उसी भूमिका में उपादेय होता है।

**कुछ काव्यमय**

**अस्तित्व और उपादेयता  
परिपूरक हैं परस्पर।  
इनका संतुलन कार्य को  
साध लेता है तत्पर।  
हरेक का अपना वजूद है,  
वह समय पर उजागर होता है।  
वही जीवन में  
नई चेतना संजोता है।**

**एक सेवाभावी मानव की जीवनी**

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

खाना खाने के बाद कैलाश सुस्ताने लगा मगर उसका मन अस्पताल में ही भटक रहा था। थोड़ी देर वह यूँही पड़ा रहा और सोने की कोशिश की मगर नींद उसकी आंखों से कोसों दूर थी। वह बाहर निकला और अस्पताल का रास्ता पकड़ लिया। रात घिर आई थी, अस्पताल के पास वह पहुँचा तो अंधेरे में किसी के कराहने की आवाज सुन वह चौकन्ना हो गया, उसने इधर-उधर निगाह डाली तो कहीं कोई नजर नहीं आया मगर कराहने की आवाज रह रहकर आ रही थी, लगता था जैसे कोई बच्चा कराह रहा हो। अंधेरा गहरा था, कैलाश जिधर से आवाज आ रही थी उधर ही बढ़ा तो अस्पताल के बाहर एक अधियारे कोने में एक बच्चा छटपटाते हुए कराह रहा था। कैलाश उसके पास गया तो वह 18-20 साल का युवक नजर आ रहा था। कैलाश ने पूछा कि उसे क्या हुआ है और यहां कौन छोड़ गया है तो वह जवाब देने की बजाय रोने लगा। कैलाश को लगा जैसे ईश्वर उसकी परीक्षा ले रहे हैं, उसने आस पास

**कृपानिधान की कृपा है..**

उदयपुर से 130 कि.मी. दूर पानरवा के एक केम्प की बात भूलाये नहीं भूलती। अति वृद्ध एवं बहुत गरीब सी दिखने वाली एक माई को जब जर्सी देने लगे तो उसने अपनी छोटी सी गांठ को कम कर दबा लिया। हमने कहा “माँजी यह गांठ नीचे रख दीजिये, ताकि आराम से आप कपड़ा ले सकें।” माँजी ने गांठ और कस कर दबाई। हमारे आश्चर्य का समाधान करते हुए एक सज्जन ने बताया, इसकी कुल जमा पूँजी इसी गांव में बंद है। यहां से तीस कि.मी. दूर नदी के किनारे रहती है, झोपड़ा भी नहीं है। हाय-हाय यह माँजी मात्र एक कपड़ा लेने के लिये 30 कि.मी. दूर पैदल चल कर आयी है।

शुरू-शुरू में ये वनवासी बंधु सभी को शंका की दृष्टि से देखते हैं इनको लगता है कि लोग आते हैं, भाषण आदि



करके चले जाते हैं। जब इनको यह विश्वास होता है कि ये वास्वत में हमारे शुभ चिंतक है तो बात को ध्यान से सुनते हैं, और मानते हैं।

संस्थान का 81वां शिविर 25-6-89 को इसवाल में आयोजित हुआ। वहाँ एकत्रित हुए आस पास के क्षेत्रों से 2000 से अधिक बंधु-बांधव माताएँ बहिने व बच्चे। चिकित्सा के लिए गये डॉ. एन. एम. दुग्गड़ एवं डॉ. महेश दशोरा ने 206 बीमारों की चिकित्सा जांच कर लगभग

2100 रु. की दवाइयाँ प्रदान की। मेडिकल प्रकल्प हेतु चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी का सौजन्य रहा। वनवासियों ने जीवन भर के लिए शराब व मांस का परित्याग किया। हर बार की तरह इन बन्धुओं को शिक्षा, स्वच्छता आदि के विभिन्न पहलुओं की तरफ कई उदाहरणों से बताया। इनके रीति रिवाज, इनकी उन्मुक्त हंसी, सन्तोष की गहरी भावना हम शहरवासियों को भी बहुत कुछ सिखा देती है। रामचरित मानस में एक अर्धाली आती है “गिरा अनयन नयन विनु बानी” जीभ के आंखें नहीं कि वह देख सके, और हमारे ये चक्षु, इनके जीभ नहीं कि ये कह सके। कई मीठे अनुभव, हृदय को अन्दर से छू जाने वाली कई बातें ऐसी हो जाती है कि बार-बार कृपानिधान की कृपा का आभास होता है।

- कैलाश 'मानव'

**सोच और क्षमता**

हमें अपनी सोच का दायरा विशाल बनाना चाहिए। कूप मंडूक की भौंति जीवन जीने की अपेक्षा, अपनी संकीर्ण सोच की सीमा को तोड़ कर जीवन जीना चाहिए, तभी जीवन में उल्लास व प्रसन्नता होगी।



एक व्यक्ति छोटी-छोटी बातों पर दुःखी हो जाया करता था। थोड़ी-सी समस्या उत्पन्न होने पर भी वह बहुत निराश हो जाता था। वह अपनी इस आदत से परेशान हो चुका था। एक दिन अपने गुरुजी के पास गया और चरण स्पर्श कर अपनी समस्या बताई। गुरुजी ने उसकी बातों को ध्यानपूर्वक सुना और मन ही मन एक उपाय भी सोच लिया कुछ देर शिष्य को एकटक देखते रहने के बाद गुरुजी ने

उससे एक गलास पानी और एक मुट्ठी नमक लाने को कहा। वह व्यक्ति गुरुजी की कुटिया की रसोई में गया और दोनों चीजें ले आया। गुरुजी ने वह नमक उस पानी में मिला दिया और उस व्यक्ति को पीने के लिए कहा। व्यक्ति ने जैसे ही एक घूँट पानी पिया, पीते ही एक तरफ उगल दिया और बोला -गुरुजी ! यह तो बहुत खारा है, इसे कोई कैसे पी सकता है? इस पर गुरुजी ने उसे पुनः एक और मुट्ठी नमक लाने को कहा। जब

वह व्यक्ति नमक ले आया तो गुरुजी शिष्य को लेकर एक मीठे पानी की झील के किनारे गए तथा वह नमक झील में उसी के हाथों डलवा दिया। तत्पश्चात् उसी झील से एक गिलास पानी भरकर शिष्य को देते हुए पानी पीने को कहा। शिष्य को इस बार पानी बिल्कुल भी खारा नहीं लगा। उसने कौतुहलवश गुरुजी से कहा-गुरुदेव!

यह पानी तो बिल्कुल मीठा और पीने लायक है। इस पर तो नमक का कोई प्रभाव ही नहीं पड़ा। गुरुजी ने उसे समझाते हुए कहा -तुम्हारी समस्याएँ भी नमक के समान हैं। यदि तुम अपनी सोच और क्षमता को गिलास के समान रखोगे तो पानी खारा लगेगा अर्थात् तुम्हारे अन्दर दुःख व निराशा व्याप्त हो जाएँगे। यदि झील के समान विशालता रखोगे तो पानी की तरह जीवन भी मीठा अर्थात् सुखमय लगेगा।

-सेवक प्रशान्त भैया

**“चलने लगे लडखड़ाते कदम,  
जागा विश्वास जिन्दगी के लिये”**

शब्बीर हुसैन के परिवार में छ सदस्य है। पिता जी कॉस्मेटिक की दुकान चलाते हैं। जन्म के डेढ़ वर्ष बाद अचानक तेज बुखार से शब्बीर बेहोश हो गया। और होश आने पर उसने पाया कि उसके पांव पूरी तरह बेजान हो चुके थे। पूरा शरीर निष्क्रिय हो चुका था। श्री गुलाम मोहम्मद पिता ने शब्बीर को श्री नगर के एक अस्पताल में दिखाया तो डॉक्टर ने बताया कि शब्बीर को परेलाइसिस हो चुका है इसका कोई इलाज नहीं है। गुलाम मोहम्मद ने शब्बीर को अन्य कई अस्पतालों में दिखाया लेकिन कहीं से भी आशाजनक उत्तर न मिलने पर गुलाम मोहम्मद टूट से गये।

एक दिन टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर गुलाम मोहम्मद के दिल में शब्बीर के पांवों पर चलने की उम्मीद जागने लगी।

कुछ दिन कार्यक्रम देखने के पश्चात्

उन्होंने संस्थान में फोन किया और संस्थान से सकारात्मक उत्तर पाकर गुलाम मोहम्मद अपने पुत्र शब्बीर को लेकर नारायण सेवा संस्थान में आये। और शब्बीर के पांवों के दो सफल ऑपरेशन हुए शब्बीर के पांवों में नई जान आने लगी। ऑपरेशन से पूर्व शब्बीर की टांगें टेढ़ी थी। वह चलने - फिरने में बिल्कुल ही असमर्थ था। ऑपरेशन के बाद शब्बीर सामान्य रूप से अपने पांवों पर खड़ा होकर चलने लगा है।

शब्बीर जैसे ओर भी कई दिव्यांग - बंधु जिनका जीवन घर की चार दिवारी तक ही सिमट कर रहा गया है, उन्हें अपने पांवों पर खड़ा कर जीवन की मुख्यधारा में शामिल करने का सफल प्रयास नारायण सेवा संस्थान कर रहा है। संस्थान के ये सफल प्रयास आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही संभव हो पा रहे है।

# आंखों की ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है-

वर्तमान दिनचर्या में कंप्यूटर के बिना काम करना शायद असंभव है, लोग घंटों कंप्यूटर के सामने बैठकर काम करते हैं। घंटों कंप्यूटर के सामने बैठने के कारण इससे निकलने वाली नीली रोशनी से सबसे अधिक नुकसान आंखों को होता है। इसके कारण आंखों की रोशनी कम होती है। इसके अलावा लगातार कम्प्यूटर पर काम करने से आंखों में थकान, धुंधला दिखाई देना, सिर में दर्द और आंखों के आसपास काले घेरे की समस्या आम बात है। ड्राई आई सिंड्रोम भी घंटों कंप्यूटर के प्रयोग के कारण होती है। इसलिए काम के साथ-साथ आंखों का भी ध्यान रखना बहुत जरूरी है।



अपनी नजर को दूर किसी वस्तु पर ले जायें, अपने से लगभग 20 फिट की दूरी पर दूसरी वस्तु को देखें। एक घंटे तक काम करने के बाद 10 मिनट के लिए कंप्यूटर की स्क्रीन बंद कर दें।

आंखों को स्वस्थ रखने के लिए स्वस्थ आहार का सेवन बहुत जरूरी है। खाने में विटामिन ए, ई और सी को जरूर शामिल करें। ये आंखों के लिए आवश्यक हैं। दूध और दूध से बने पदार्थ, हरी पत्तेदार सब्जियां, पपीता, गाजर विटामिन 'ए' के अच्छे स्रोत हैं, इनको अपने आहार में शामिल करें। काम के बीच में भी स्वस्थ और विटामिन युक्त हेल्दी स्नैक लेते रहें।

काम के बीच में आंखों में थकान हो जाती है, इससे बचाने के लिए काम के दौरान ही आंखों के व्यायाम कीजिए। अपनी हथेली और उंगली से आंखों को बंद करके उनपर मालिश करें। बीच-बीच में आंखों की पुतलियों को चारों ओर घुमाएं। इससे आंखों को आराम मिलता है। बीच-बीच में पानी के छींटे भी मार सकते हैं। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए भरपूर नींद जरूरी है, कम से कम आठ घंटे की नींद लें, आंखों में अच्छी गुणवत्ता वाले उत्पादों का ही प्रयोग करें। अपनी आंखों की नियमित रूप से जांच कराएं।

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

# अनुभव अमृतम्

जब प्रथम बार एसिडिटी हुई तो उस समय से लाल मिर्ची छोड़ दी। बहुत अच्छा हुआ, भगवान ने करवाया, किसने छुड़वायी? किसी ने पकड़वायी, तेरा कुछ नहीं कैलाश, तू बोलता भी नहीं है, तू तटस्थ है। आज जैसे ज्ञान की गहराई में एक तट पर बैठकर शरीर की लीला देख रहा हूँ। ठाकुर जी जो बनाते हैं, उसको नियमित बना देते हैं। जब कैकेयी को लग गया कि गलती हो गई, गजब हो गया, मैंने भरत को राज्य देकर के और राम को वनवास देकर बहुत भारी अपराध कर दिया। जब वही कैकेयी जिद पकड़ कर बैठी थी कि दो वरदान दे दो। राजा अचेत हो गया, फिर भी मूर्खता गई नहीं और दुष्ट बन गई, सर्पिणी बन गई, नाग बन गई। चित्रकूट जाती है, भरत जी के साथ में, राम जी को मनाने के लिये कहती है-

क्या कर सकती थी,  
मरी मंथरा दासी।  
न रह सका मेरा ही मन  
निज विश्वासी।।



मन की लीला, मन का प्रपंच कैलाश। भगवान ने बड़ी कृपा की, तेरे को मन के प्रपंच का दाना नहीं डाला, तेरे को कोई रास्ता दे दिया, कोई कोई लक्ष्य दे दिया। जसवन्तगढ़ में 1 जनवरी 1989 को अपने जन्म दिन के एक दिन पहले जसवन्तगढ़ जाना है। उस समय वहाँ पूज्य प्रवर्तक संत पुष्कर मुनि जी महाराज साहब चतुर्मास में बिराजा करत थे और उस समय युवा आचार्य परम पूज्य संत श्री देवेन्द्र मुनि जी महाराज, उनके साथ स्थानक में बिराजा करते थे। वही देवेन्द्र मुनि जी महाराज, जिन्होंने उदयपुर में आचार्य की चादर ओढ़ी। नारायण सेवा ने पानी की बहुत बड़ी प्याऊ लगाई। ये सब करने का सौभाग्य प्राप्त किया। सेवा ईश्वरीय उपहार- 402 (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, ट्रेन 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।