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-2457 • उदयपुर, बुधवार 15 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

चलने को आतुर लिंकन रानी

जब खुशियां द्वार पर दस्तक देती दिखाई दें और एकाएक वे काफूर होने लगे तो व्यक्ति अथवा परिवार पर क्या बीतेगी, उसकी कल्पना से ही मन सिहर उठता है। ओडिशा के ब्रह्मपुरगंजाम निवासी कानूस्वाय के परिवार के साथ ऐसा ही कुछ हुआ कि खुशियां आती दिखाई दी और जब वे आ गई तो गहरे तक पीड़ा दे गई। कानूस्वाय की पत्नी ने वर्ष 2018 में कस्बे के सरकारी अस्पताल में अपनी पहली संतान को जन्म दिया। माता–पिता और परिवार आने वाले बच्चे के लालन–पालन को लेकर छोटे–छोटे लेकिन रंगीन सपने सजा रहे थे। बच्ची के जन्म की खुशी तो मिली लेकिन अगले ही पल वह खुशी बिखर गई। जन्म लेने वाली बच्ची के दोनों पांव पेट से सटे थे। माता–पिता इस स्थिति में शोक और संशय में डूब गए। डॉक्टरों ने किसी तरह उन्हें दिलासा दिया कि बच्ची के पांव को वे सीधा करने की पूरी कोशिश करेंगे, हालांकि इसमें थोड़ा वक्त लगेगा।

बच्ची को माता–पिता ने लिंकन रानी नाम दिया। इस तरह 8–9 महीने बीत गए। डॉक्टरों ने पांव तो लम्बे–सीधे कर दिए, लेकिन बच्ची अभी ठीक से खड़ी नहीं हो पा रही थी। इसका कारण दोनों पांव के पंजों का आमने–सामने मुड़ा हुआ होना था। कुछ अस्पतालों में दिखाया भी पर कहीं भी संतोषजनक जवाब नहीं मिला।

किसी बड़े अस्पताल का रुख करना उनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था। वह दिन–रात मजदूरी कर जैसे–तैसे परिवार का पोषण कर रहा था। करीब 7–8 माह पूर्व उन्हीं के गांव का एक दिव्यांग नारायण सेवा संस्थान, उदयपूर में पांव का ऑपरेशन करवाकर आराम से चलता हुआ जब घर लौटा तो उसे देख कानू को भी अपनी बिटिया के लिए उम्मीद की एक किरण दिखाई दी।

अप्रेल 2021 में माता–पिता लिंकन को लेकर संस्थान में आए, जहां उसके दांए पंजे का सफल ऑपरेशन हुआ और इस वर्ष 10 अगस्त को वह दूसरे पंजे और घुटने के ऑपरेशन के लिए आए, 14 अगस्त को यह ऑपरेशन सफल रहा।

पहले वाले पंजे के ठीक होने से माता–पिता को बाएं पांव के भी पूरी तरह ठीक होने की उम्मीद है तो लिंकन अन्य बच्चों की तरह चलने–दौड़ने को मचल रही है।

कोरोना से बेहाल, भूख से परेशान

मेरा नाम प्रेम है। मैं किराणे की दुकान पर 8000 रुपये की नौकरी करता था। घर में 2 बच्चे और पत्नी है। कुछ दिन पहले मुझे बुखार आया।

दूसरे दिन बच्चे को सर्दी–जुकाम हुआ और तीसरे दिन पत्नी को बुखार आ गया। खाने का स्वाद भी जाता रहा। हम सब घर वाले टेस्ट करवाने गए। दूसरे दिन हम सब की कोरोना रिपोर्ट पॉजिटीव आ गई। हम सभी घर में होम आइसोलेट हो गए। हॉस्पिटल से दवाई आ गई।

घर आई भोजन थाली–

अब हमारे सामने समस्या यह थी कि खाना कौन बनाए? तभी पता चला कि पड़ोस में नारायण सेवा की गाड़ी रोज फ्री खाना दे जाती है। हमने भी संस्थान से 4 थाली भोजन का आग्रह किया। अच्छी सी पैकिंग में स्वादिष्ट भोजन हमारे घर भी शुरु हो गया। 14 दिन तक रोज भोजन आया हमारे घर। दवाई और भोजन की बदौलत हम सभी परिजन ठीक है। मैं संस्थान का जितना साधुवाद करूं उतना कम है।

35 दिव्यांग भाई बहनों को सुनेल शिविर में मिले कृत्रिम अंग

पंचायत समिति सुनेल झालावाड़ के सभागार में शुक्रवार को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर एवं पूर्व सरपंच घनश्याम जी पाटीदार परिवार के तत्वावधान में दिव्यांग कृत्रिम अंग शिविर आयोजित किया गया। शिविर में मुख्य अतिथि पंचायत समिति प्रधान सीता कुमारी जी एवं पूर्व प्रधान कन्हैया लाल जी पाटीदार रहे। शिविर की अध्यक्षता घनश्याम जी पाटीदार पूर्व सरपंच द्वारा की गई एवं विशिष्ट अतिथि जनपद ललित कुमार जी, कालु लाल जी जनपद, प्रकाश जी, रघुवीर सिंह जी शक्तावत पूर्व सरपंच, संदीप जी व्यास, पूर्व सरपंच बद्रीलाल जी भंडारी रहे।

शिविर में अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। संस्थान उदयपुर की जानकारी व कार्यक्रम का संचालन फील्ड प्रभारी मुकेश कुमार जी शर्मा ने किया। शिविर में अतिथियों का स्वागत मेवाड़ की पगड़ी व उपरणा पहनाकर शिविर प्रभारी हरी प्रसाद जी लढ्ढा द्वारा किया गया। मुख्य अतिथि प्रधान सीता कुमारी जी ने बताया कि उदयपुर संस्थान में सेवक प्रशांत जी भैया अध्यक्ष एवं वंदना जी अग्रवाल द्वारा जो सेवा कार्य हो रहा वो सराहनीय कार्य है नर सेवा ही नारायण सेवा है, दिव्यांग भाई बहनों को आर्टीफिशियल हाथ व पैर लगने के बाद वो अपने पैर पर चलकर घर जाते देखा बहुत खुशी हुई, उनके चेहरे पर मुस्कान आ रही थी, यही सच्ची मानव सेवा है। उन्होंने कहा कि संस्थान उदयपुर में पलक जी अग्रवाल द्वारा गरीब राशन वितरण का कार्य किया जा रहा है, निःशुल्क दवाइयां, कपड़े, गरीब बच्चों की पढ़ाई का खर्च, सभी निःशुल्क प्रदान किया जा रहा है। शिविर में 35 दिव्यांग भाई बहनों को कृत्रिम अंग लगाए गए। शिविर में मुकेश जी शर्मा ने दानदाताओं से निवेदन किया कि अपनी साल भर की कमाई में से दसवां हिस्सा जरूर दान करना चाहिए और अच्छी सेवा के काम में धन रूपी लक्ष्मी का सदुपयोग करें। शिविर में शिविर प्रभारी हरी प्रसाद जी लढ्ढा, फील्ड प्रभारी मुकेश कुमार जी शर्मा, लोगर जी डांगी, डॉक्टर भंवर सिंह जी, मुन्ना भाई जी, अनिल जी पाटीदार, छोटू जी पाटीदार, गौरव जी का पूर्ण सहयोग रहा।

शुक्रिया नारायण सेवा का

महज पाँच साल की उम्र और पोलियो का अटेक। बस तब से बैशाखी ही उसका सहारा है।

नाम सीमा रावत है। ग्राम निरावली, जिला ग्वालियर की रहने वाली।

ये सीमा है जिसके जीवन में दुःखों की कोई सीमा नहीं।

नारायण सेवा संस्थान में ऑपरेशन किया था।

नारायण सेवा संस्थान ने उसका निःशुल्क ऑपरेशन करके उसको चलने लायक बनाया और सहारा दिया। उसकी काबिलियत बढ़ाकर वो कहती हैं–

वहां से आकर में इतना चल सकती हूँ । दो महीने रहकर वहां सिलाई का कोर्स किया था।

संस्थान ने सीमा को सिलाई का प्रशिक्षण और एक सिलाई मशीन निःशुल्क दी।

सिलाई मशीन भी थी। अब मैं इतना पैसा कमा लेती हूँ कि अपना खर्चा उठा सकूँ।

माता – पिता कहते है। बच्ची अपने हाथ – पैर से खड़ी हो रही है। वो कर सकती है, वो सीख आयी है, वहां जा के कुछ मिला है। हमारी बच्ची की शादी हो चुकी है, वहाँ भी ससुराल जाऐगी तो वहां भी मदद मिलेगी थोड़ी बहुत और हमारी बच्ची अपने पैरो पे खड़ी है।

वहाँ पे भी जाकर में सिलाई करूंगी। मेरी मम्मी – पापा, सास– ससुर सब खुश है।

सीमा जब अपना बचपन याद करती है तो उसका मन दुःखी हो जाता है। जब में पाँच साल की थी तब मुझे याद नहीं है कि मेरा पैर ऐसे– कैसे हुआ है ? मेरे साथ ही लड़किया थी वो चलती थी। वो कही भी जाती थी तो मेरा भी मन होता था। मुझे भी ऐसा लगता कि, में काशः ठीक होती ऐसा करती।

तब हम पे बहत गरीबी थी। दूसरे के यहाँ पैसे लेने गई उसकी मम्मी तो उसने मना कर दिया। एक बच्ची, वो भी भगवान ने ऐसी कर दी विकलांग। अगर सही होती तो हमको ऐसे हाथ नहीं जौड़ना पड़ता किसी के। पिता – माता को तो बहुत ज्यादा दुःख होता है। म्हारे बहुत खुशी है कि अपने पैरो पे खड़ी हो गई।

अब सीमा की खुशियों की कोई सीमा नहीं रही।

नारायण सेवा संस्थान ने मेरे लिये इतना किया तो बार – बार शुक्रिया करते है। उसे मिल गया अपने हिस्से का मुट्ठी भर आसमान। दिल से कहा धन्यवाद, नारायण सेवा संस्थान।

नारायण सेवा संस्थान ने इलाज ही नहीं किया रोजगार के काबिल बनाया।

सहेंगे तो आगे बढ़ेंगे। ऐसा ही जज्बा लिये गोरखपुर की सरिता कुमारी को नई जिन्दगी को जीने का हौसला मिला, नारायण सेवा से वे कहती है।

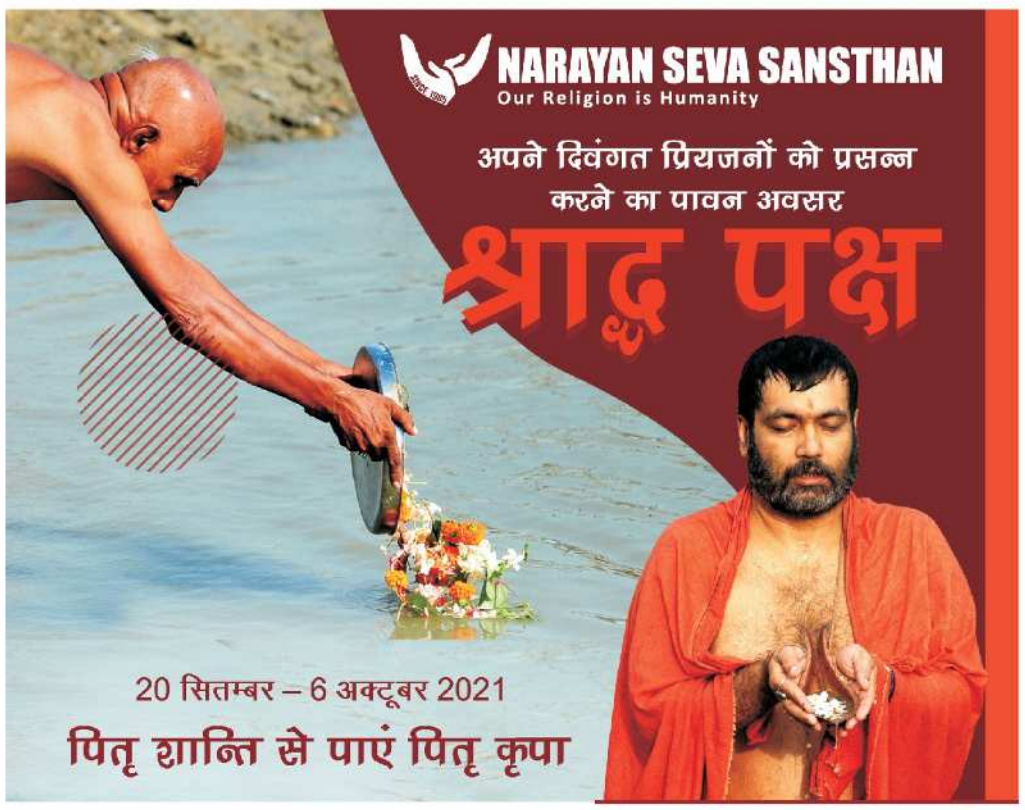
मैं जब चार साल की थी तब मेरे पांव में पोलियो हो गया। मेरे माता – पिता ने काफी ईलाज कराया लेकिन ठीक नहीं हुआ है।

पहले मैंने कभी सोचा भी नहीं थी कि, मैं अपने पाँव पे खड़ा होकर चल पाऊंगी। लेकिन यहाँ आकार मेरे मन में अन्दर उम्मीद जगी कि मैं भी अपने पाव पे खड़ी हो के चल सकूंगी।

अपने पाव का निःशुल्क ऑपरेशन करवाकर। अब सरिता कुमारी अपनी जिन्दगी का सफर आसानी से तय कर लेती है।

संस्थान ने जहां सरिता कुमारी को पैरो पे खड़ा किया। वही पे उसे निःशुल्क कम्प्युटर कोर्स की ट्रेंनिग देकर उसकी जिन्दगी को जोड़ा रोजगार के सुअवसर से।

वो संस्थान के प्रति अपना आभार प्रगट करती है। वे कहती रहती है कि नारायण सेवा संस्थान ने मेरा ईलाज भी करवाया साथ भी कम्प्युटर कोर्स कराया। मैं आज बहुत खुश हुँ।

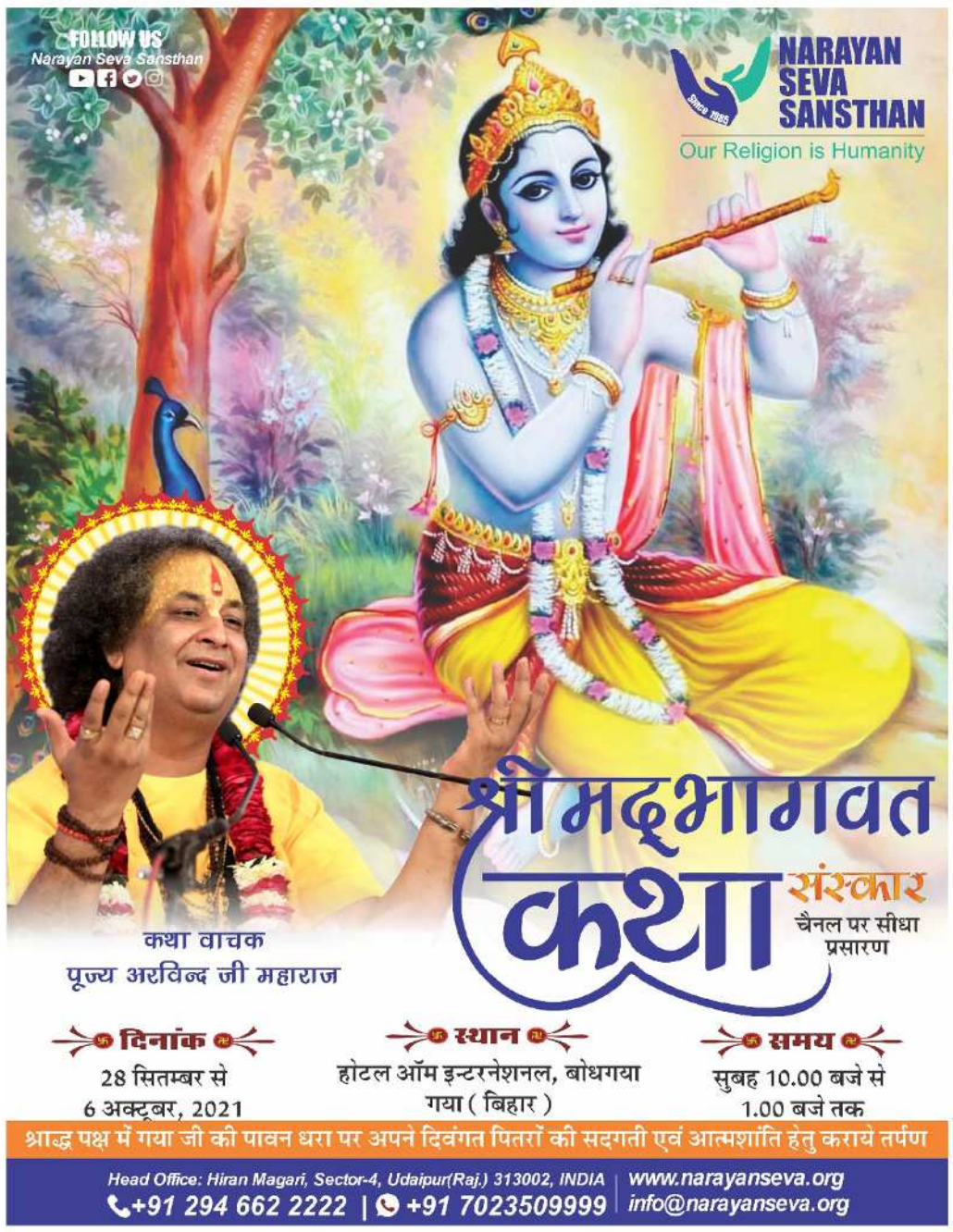


श्राद्ध तिथि ब्राह्मण भोजन सेवा	श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा	सप्तदिवसीय भागवत मूलपाठ, श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा
₹5100	₹11000	₹21000

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

Paytm | UPI | yono SBI | SBI Payments
UPI Address for Indian donors which is 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



प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

प्राण तो जाएंगे लेकिन प्राणों के जाने के पहले ऐसा कुछ कर लीजिए भैया कि, जब जावे प्राण तो व्याकुलता ना हो। समभाव हो, हमारी चेतना समताभाव में हो। जब हम्पी की तरफ बढ़ रहे थे किष्किंधा की तरफ बड़ी – बड़ी चट्टानें दोनों तरफ, बहुत बड़ी – बड़ी चट्टानें। और हमारे साथियों ने बताया हास्पेट के बहुत सेवाभावी साथियों ने बताया कि – बाबूजी, जब समुद्र पे पुल बांधा गया। येही किष्किंधा यही के वानर तो पुल से बहुत से अतिरिक्त पत्थर आ गये। जो पुल बनने के बाद भी बच गये वो यहाँ दिये गये। और इतने बड़े – बड़े पत्थर हमने जीवन में पहली बार देखे। लेकिन अब अपने मन के पत्थर को कोई दूसरा नहीं देखेगा लाला। अपने मन के अन्दर ये क्रोध का पत्थर, ये व्याकुलता का पत्थर , ये बेईमानी का पत्थर, ये छल– कपट का, ये घमण्ड का, ये आलस्य का। ये राग– द्वेष के पत्थर अपने को ही समापन करना पड़ेगा।

सम्पादकीय

स्वाभाविकता व सहजता की पगडंडियों से चलकर कोई भी व्यक्ति आनंद की प्राप्ति कर सकता है। स्वाभाविकता मूलतः स्वभाव से बना शब्द है। स्वभाव यानी अपना निजी भाव। यह निजी भाव सबका अपना–अपना होता है। किसी से भी किसी की तुलना करना या किसी के द्वारा किसी से स्पर्द्धा करना अथवा किसी को उन्नीस सिद्ध करते हुए स्वयं को बीस बताना, इन सभी से स्वभाव का कोई सम्बन्ध नहीं है। स्व में स्थित होना एक प्रकार से समाधि–अवस्था है। जैसे समाधिस्थ व्यक्ति न राग में होता है न द्वेष में, न उसे कोई सुख व्यापता है और न ही दुःख। हर्ष और विषाद से उपराम होता है वह, वैसे ही स्व में रहने वाला व्यक्ति परमहंस पद का यात्री होता है। स्वभाव सध जाने से ही सहजता का आविर्भाव होता है। सहजता में न कोई प्रयास होता है और न ही अभ्यास। सायास और अनायास दोनों में जो अंतर है वही बनावटी और सहज में है। सहज होते ही निर्मलता तथा निर्विचारता का स्वतः प्राकट्य होने लगता है। अतः जिसे आनंद की अनुभूति करनी हो वह स्वाभाविक व सहज हो जाये।

कुछ काव्यमय

जो हिंसा में रत है हरदम,
क्या उसको इंसान कहेंगे ?
उसकी तामस वृत्ति को सब,
बोलो कितना और सहेंगे ?
किसको है अधिकार कि कोई
और किसी को करे प्रताड़ित,
अब ऐसा माहौल बने कि
सभी यहाँ हिलमिल के रहेंगे।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

क्रोध–शत्रु है

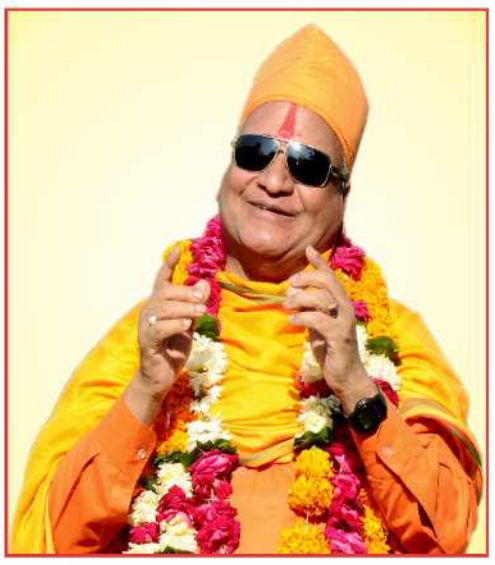
सीता माता मन में कुछ सोच रही है लक्ष्मण जी बोल उठे।

माँ यह कोई बात नहीं,
दोषी मेरे तात् नहीं।
दोष दूर कारक हैं ये,
सब सद्गुण धारक है ये।।

ये तो गुणों का भण्ड़ार, समुद्र हैं, ये विनम्र, विवेकी है, ये सत्य बोलते हैं। ये प्रजा का कष्ट दूर करते हैं। प्रजा को सुखी करते हैं, ये भूखे को भोजन करवाते, ये दिव्यांगों को ठीक करवाते हैं। ये दयावान हैं, ये क्षमावान हैं, ये विद्यावान हैं, ये बुद्धिमान हैं। मेरे बड़े भाईसाहब तो गुणों के सागर है। कोई दोष नहीं हुआ।

किन्तु पिता वचन रखने को,
सबको छोड़ बिलखने को।
कर मंजलि माँ के मन का,
पथ लेते है ये वन का।

चार पंक्तियों में बहुत कुछ कहा। मंजलि माँ कैकेयी माँ से वरदान मांग लिया, पिताजी अचेत होकर के गिर गये। बार–बार बेसुध हो गये। जो स्मरण सुध होय, जिनके स्मरण से सद्बुद्धि आती है। ऐसे राघवेन्द्र भगवान की कृपा कैकेयी पर नहीं हुई। गणेश भगवान की कृपा मंथरा पर नहीं हुई। गणेश भगवान की कृपा आप पर, हमारे पर बनी रही। कहते है कि रावण को मारना तो सृष्टि अवतार लक्ष्मण जी अपने पैर की छोटी अंगुली से नाश कर सकते थे। ये तो रावणरुपी कुविचार,



लोभ, मोह, घमण्ड़ है। हम चौड़े सड़क सकड़ी, आलूबड़ा अच्छा, मिर्चीबड़ा अच्छा, दही बड़ा अच्छा, लेकिन मेरे को क्या हो गया। घमण्ड किसका आ गया।

मैं नहीं मेरा नहीं
यह तन किसी का है दिया।
जो भी अपने पास है,
वह धन किसी का है दिया।।
अंहकार से दूर रहें .....।।
.....ऐसी क्रांति लानी है।।

गुरुजी– ये क्रांति कथा अनोखी महाराज, कान हमने पैदा नहीं किये। कर भी नहीं सकते। एक नस नहीं बना सकते। कान ही ज्ञानेन्द्री और कान जब अच्छा श्रवण नहीं करते।

जिन हरि कथा सुन ही नहीं काना,
श्रवण रन्द्र अहि भवन समाना।

गोस्वामी जी महाराज ने कहा– जैसे साँप की बाम्बी है– महाराज! साँप सीधा नहीं जावे, साँप चढ़ जावे। यदि कान का सदुपयोग नहीं करेंगे। एक कान का छेद अपने हृदय में उतरना चाहिए– भाया। बड़ा आदमी है, बड़ा अच्छा गुणी है– भाई! इनको अपनी व्यथा व कथा भी सुनायेंगे। ये बाहर आउट नहीं करेगे, ये निन्दा नहीं करेंगे, ये समाज में व्यथा नहीं फैलाऐंगे तो कानों को ऐसा रखना चाहिए। सीधा हृदय में उतरे। किसके कान में उतरते है निन्दा इधर सुना , इधर बोला भड़का दिया।

रोहित जी– गुरुदेव प्रश्न एक बहन का है, जो ध्यान तो करती है, मगर ये शिकायत करती है, उन्हें अचानक से गुस्सा बहुत आ जाता है? जब गुस्सा आता है, तो उसके बाद में केवल पछतावा होता है, दुःख होता है, कि कड़वे शब्द क्यों बोल गई?

गुरुदेव– रोहित जी– बहन ने ठीक लिखा, गुस्से का अन्त पछतावे से ही होता है। लेकिन गुस्सा, क्रोधित बड़ा शत्रु है। क्रोध आता है, तो बुद्धि अच्छे व बुरे का भेद नहीं करती है। ये कैसे बदलता है? हमारे शरीर के अंगों में आँखे लाल हो गई। नाक में पानी आने लग गया, होंठ फड़कने लग गये। पाँव काँपने लग गये।

हाथ की अंगुलियाँ धूजने लग गई, क्योंकि हमारे शरीर में प्रत्येक क्षण में जो 20 लाख परमाणु पैदा होते हैं वो परमाणु फिर जलन के हो जाते हैं, क्रोध के परमाणु हो जाते है।

ईर्ष्या जाग्रत हो जाती है, विकारों की हो जाती है, हमारी व्याकुलता बढ़ा देते है। इसलिए क्रोध को तो छोड़ ही देना चाहिए।

–कैलाश 'मानव'

धार लगाते रहें

लकड़ी के एक व्यापारी के यहाँ एक लकड़हारा नौकरी करता था। वह रोज 5 पेड़ काटता था , उसे प्रतिमाह 5000 रुपये वेतन मिलता था।

कुछ समय पश्चात् एक दूसरा लकड़हारा भी उस व्यापारी के पास काम पर लगा। थोड़े ही दिनों के बाद उसे 10,000 रुपये प्रतिमाह वेतन मिलने लगा।

पुराने लकड़हारे ने सोचा कि मैं 15 साल से काम कर रहा हूँ, मुझे महीने के 5000 रुपये मिले, और एक महीने पहले काम पर लगे, इस नए लकड़हारे को 10,000 रुपये। उसे बहुत बुरा लगा। उसने अपने मालिक से शिकायत करते हुए कहा कि मैं 15 साल से काम कर रहा हूँ, मुझे 5000 रुपये ही मिलते हैं और ये नया है, फिर भी इसे 10,000 रुपये मिलते हैं। आप ऐसा क्यों कर रहे हैं ?

मालिक ने कहा कि तुम एक दिन में सिर्फ 5 पेड़ काटकर लाते हो और इसे कुछ ही दिन हुए हैं, फिर भी ये प्रतिदिन 10 पेड़ काटकर लाता है, ये तुमसे दुगुना काम करता है। इसलिए इसका वेतन भी तुझसे दुगुना है।

अगले दिन उस पुराने लकड़हारे ने खूब कोशिश की, लेकिन 5 से अधिक पेड़ नहीं काट पाया। लेकिन दूसरे लकड़हारे ने उस दिन भी बड़े आराम से 10 पेड़ काट दिए।

इसका क्या कारण था कि एक नया व्यक्ति 10 पेड़ तक काट पा रहा था और पुराना व्यक्ति उतनी की मेहनत के बाद भी केवल 5 पेड़ ही काट पाता था। दोनों के पास एक ही तरह की कुल्हाड़ी थी, सामर्थ्य और मेहनत भी दोनों ही करते थे, फिर भी एक आगे और दूसरा पीछे क्यों था ?

उसका प्रमुख कारण था कि जो लकड़हारा 5 पेड़ काटता था, वह अपनी कुल्हाड़ी में धार नहीं लगाता था, और जो 10 पेड़ काटता था, वह 2 पेड़ काटने के बाद अपनी कुल्हाड़ी में धार लगाता था, और अपनी तेजधार कुल्हाड़ी के दम पर उतने ही समय में अधिक काम कर लेता था।

ऐसा ही कुछ हमारे जीवन में भी होता है। हम समय के साथ अपने ज्ञान और विचारों में धार नहीं लगाते, और पीछे रह जाते हैं। अपनी प्रतिभा और गुणों को कई बार हम धार न लगाने की भूल कर जाते हैं। हमें भी धार लगानी चाहिए, चिंतन–मनन करना चाहिए। समय के एक–एक क्षण का सदुपयोग करो। धनवान व्यक्ति एक–एक कण का संग्रह करता है तो धनवान बन जाता है, और गुणवान व्यक्ति एक–एक क्षण का सदुपयोग करता है और महान बन जाता है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

सन् 1983–84 का कालखंड था। मेवाड़ की राजमाता ने अपनी सर्वऋतु विलास स्थित कुछ अमूल्य भूमि शांतिकुंज हरिद्वार को दान कर दी थी। कैलाश, शांतिकुंज में प्रशिक्षित था तथा स्थानीय गायत्री परिवार ट्रस्ट का ट्रस्टी भी था। नगर के प्रमुख स्थल पर भूमि मिल गई तो इसके उपयोग हेतु योजनाएं बनाने व धन संग्रह की चुनौती ट्रस्ट के समक्ष ही थी। कैलाश को ट्रस्ट का सचिव बना दिया गया, एक अन्य ट्रस्टी लक्ष्मीलाल अग्रवाल का निवास सर्वऋतु विलास में ही था। ट्रस्ट की बैठकें उनके घर पर होने लगी और भविष्य की योजनाओं पर विचार विमर्श का सिलसिला शुरु हो गया।

धन संग्रह का कार्य शुरु हो गया, कैलाश ने इसमें अपार उत्साह से भाग लिया। लोग भी उदारता से दान देने लगे तो शीघ्र ही जमीन के चारों तरफ बाउन्ड्री वॉल खड़ी कर दी गई। कैलाश जहां–जहां यज्ञ करवाता था, वहां जो भी दक्षिणा आती उसकी रसीदें गायत्री परिवार ट्रस्ट की काट दी जाती और पैसा इस कार्य में उपयोग कर लिया जाता। धीरे धीरे लोगों की भावनाएं बढ़ने लगी, धन संग्रह आसानी से होता रहा, लोग बढ़–चढ़ कर दान करने लगे। इसका परिणाम यह हुआ कि राजमाता द्वारा प्रदत्त भूमि पर मन्दिर, हाल, कमरे आदि के निर्माण का मार्ग प्रशस्त हो गया।

अंश - 111

पोस्ट कोविड परेशानी में, रामबाण है घरेलू खान-पान

कोरोना से ठीक हो चुके ज्यादातर रोगियों में मल्टी सिस्टम इन्फ्लामेट सिंड्रोम से उबरने के कारण शरीर के विभिन्न अंगों पर असर पड़ता है। कमजोरी एवं सुस्ती के साथ फोकस करने में परेशानी होती है। आज जानेंगे कि पोस्ट कोविड में घरेलू खान–पान और योग कैसे मददगार है–

ये अंग ज्यादा प्रभावित

पोस्ट कोविड के बाद मस्तिष्क व हृदय, फेफड़ों पर दुष्प्रभाव पड़ता है। धुंधला दिखाई देना, सुस्ती, चक्कर आना और ध्यान केन्द्रित करने में परेशानी होती है। शरीर के सभी महत्वपूर्ण अंगों और इन्द्रियों पर इसका असर पड़ता है।

प्राकृतिक चिकित्सा लें

मल्टी सिस्टम इन्लामेंट्री सिंड्रोम से उबरने के लिए प्राणायाम, योग, प्रा. तिक चिकित्सा, हर्बल थैरेपी और घरेलू खानपान लाभदायक है। तुलसी, नीम गिलोय और अश्वगंधा लें। अनुलोम–विलोम प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है।

खानपान का समझें महत्व

शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए खानपान में गाजर, टमाटर, कद्दू के बीज, सूरजमुखी के बीज, पालक, विटामिन सी युक्त फल, पत्तेदार सब्जियां, हल्दी, आंवला, चुकंदर, शलजम, अदरक, लहसून, कीवी का भरपूर उपयोग करें।

दिमागी क्षमता पर भी असर

कुछ लोगों में दिमागी (आइक्यू), मानसिक(एमक्यू), एवं भावनात्मक (ईक्यू) क्षमता पर भी असर पड़ता है। निर्णय लेने की क्षमता पर भी असर होता है। प्राकृतिक चिकित्सा व योग से लाभ मिलेगा।

हर्बलॉजी में है कारगर उपाय

आयुर्वेद में हर्बलॉजी, आहार चिकित्सा और योग थैरेपी का बड़ा महत्त्व है। ध्यान, पवनमुक्तासन, सलभासन, भुजंगासन शरीर के ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता को बढ़ाने में सहायक हैं।

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

अनुभव अमृतम्

लाला, बारह तारीख के पहले पौष्टिक आहार बनाना था, आठ तारीख को पौष्टिक आहार पंजरी, सत्तु, सूखड़ी बनाई गयी। साथ में और भी कई लोग पधारने लगे। किसी ने कहा– एक बोरी गेंहू हमारी और से भी। उन्हीं दिनों में मणीप्रभाजी महाराज साहब का आशीर्वाद चौमासा। यहाँ था शास्त्री सर्कल के पास एक परम् पवित्र स्थान है वहाँ उनके प्रवचन होते थे। के.एस. हिरण साहब ने कहा था– कैलाशजी भाईसाहब शाम को महाराजश्री के आशीर्वाद लेने चलेंगे। खड़गसिंह जी हिरण साहब, उस जमाने में युनीवर्सीटी, मोहनलाल युनीवर्सीटी में एग्रीकल्चर के इन्जीनियर साहब थे, पढ़ाते थे।

वो गये, मैंने प्रणाम किया साध्वीजी महाराज मणीप्रभाजी ने कहा– कैलाशजी क्या इच्छा ले के आये हो, बताइये? मैंने कहा– महाराजश्री आप सेवा के बारे में बहुत बोलते हैं, आपके प्रवचन सुनने में टेप रिकॉर्ड करके वहाँ आ जाता हूँ, कमलाजी भी आ जाती है। आपका टेप रिकार्डिंग भी करते हैं, सुनते भी हैं। आप सेवा के बारे में आशीर्वाद दीजिए।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 238 (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।

श्राद्ध पक्ष में गया जी की पावन धरा पर अपने दिवंगत पितरों की सदगती एवं आत्मशांति हेतु करायें तर्पण

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

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