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-2742 • उदयपुर, मंगलवार 28 जून, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

जैसलमेर (राजस्थान) 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।

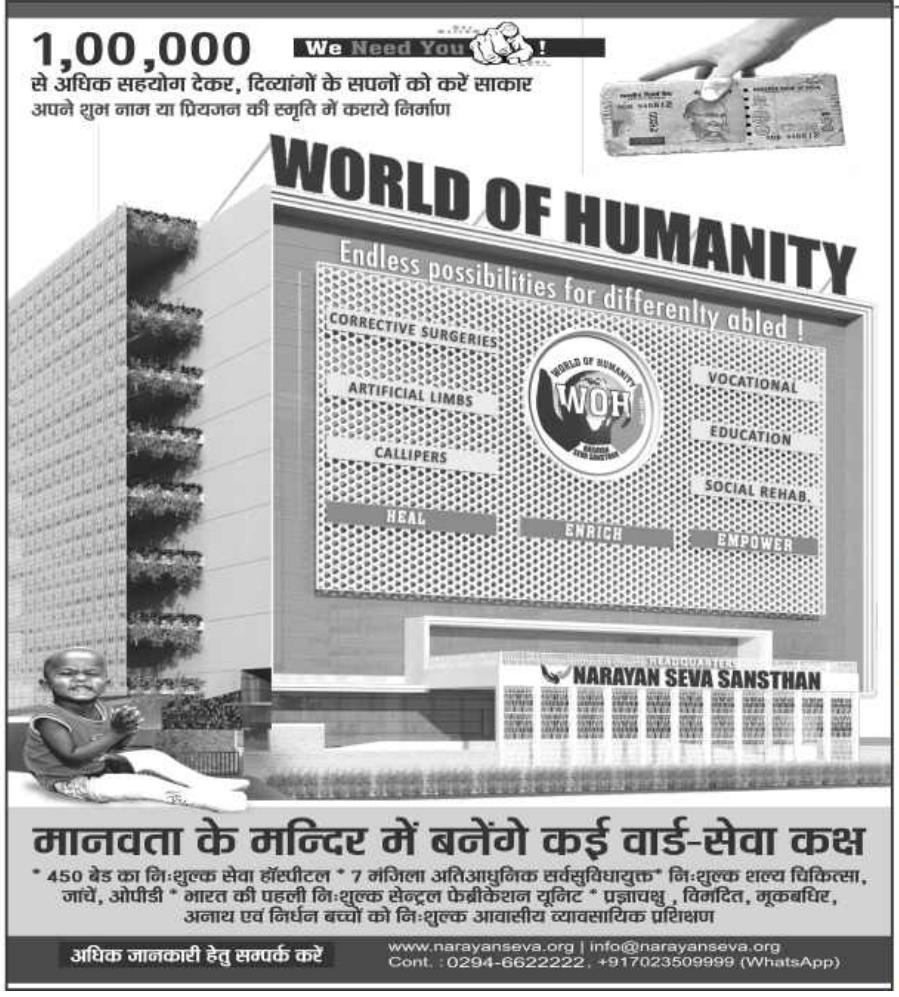
इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 19व 20जून 2022 को गीता आश्रम हनुमान चौराहा, जैसलमेर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान् स्व. गंगा देवी हजारीमल व्यास एवं स्व. ललीता देवी के परिजन रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 60, कृत्रिम अंग वितरण 58, कैलिपर वितरण 16 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् डॉ. श्रीमती प्रतिभासिंह (जिला कलेक्टर, जैसलमेर) अध्यक्षता श्रीमान् हरिवल्लभ जी कल्ला (सभापति, नगर परिषद), विशिष्ट अतिथि श्रीमती अंजना जी मेघवाल (राजस्थान महिला आयोजन सदस्य), श्री गौरीकिशन जी मेहरा (पूर्व अध्यक्ष, नगरपालिका), श्रीमान् हरिशंकर जी व्यास (शिविर आयोजक), श्री दशलाल जी शर्मा (अध्यक्ष, जन सेवा समिति) रहे।

नाथूसिंह जी शेखावत, श्री गोविन्दसिंह जी सोलंकी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुरसिंह जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

दिव्यांगों के बीच स्वास्थ्य और सकारात्मकता पर व्याख्यान

एनआईसीसी की फाउण्डर डॉ. स्वीटी जी छाबड़ा ने गत सोमवार को नारायण सेवा संस्थान में दिव्यांगों के बीच स्वास्थ्य एवं सकारात्मकता विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने कहा कि व्यस्तता और भागदौड़ के वर्तमान जीवन में मनुष्य के लिए स्वस्थ और सकारात्मक रहना बहुत जरूरी है। इसमें योग और मंत्र भी हमारी सहायता करते हैं। साथ ही मेटा, थीटा और प्राणिक हीलिंग की प्रक्रिया और उसके लाभ बताए। बाद में उन्होंने संस्थान के दिव्यांगता निवारण एवं कौशल विकास के विभिन्न निःशुल्क सेवा प्रकल्पों का अवलोकन भी किया। संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने उनका स्वागत करते हुए संस्थान सेवाओं से उन्हें अवगत कराया। इस अवसर पर मीडिया एवं जनसंपर्क विभाग के विष्णु जी शर्मा हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़, राकेश जी शर्मा, अनिल जी आचार्य एवं राजेन्द्र सिंह जी मौजूद रहे।



भारतीय सेना के सहयोग से नारायण सेवा का शिविर सम्पन्न

त्रिदिवसीय शिविर में नोर्थ कश्मीर के 410 दिव्यांगों को मिली चिकित्सा

नारायण सेवा संस्थान द्वारा गान्दरबल, श्रीनगर के दुर्गम पहाड़ी क्षेत्रों में बसे दिव्यांगों के लिए बुसन बटालियन, कंगन और 34 असम राइफल्स के सौजन्य से कंगन आर्मी गुडविल सैकेण्डरी स्कूल में त्रिदिवसीय कृत्रिम अंग माप शिविर सम्पन्न हुआ। जिसमें स्थानीय लोगों ने बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने विज्ञप्ति जारी कर बताया कि मेजर अनूप व केप्टन विपुल की मौजूदगी में तीनों दिन तक चले शिविर में संस्थान के डॉक्टर्स एवं प्रोस्थेटिक एण्ड ऑर्थोटिस्ट टीम ने 410 रोगियों को परामर्श दिया। 78 दिव्यांगों का केलीपर्स और कृत्रिम हाथ–पैर का माप लिया तथा 90 भाई–बहनों को शल्य चिकित्सा के लिए चिन्हित किया गया। शिविर में 70 फौजी–जवानों की टीम सहायता में लगी हुई थी। वही संस्थान की 15 सदस्य टीम ने अपनी सेवाएं दी। उन्होनें कहा कुछ सप्ताह बाद आर्मी के सहयोग से कृत्रिम अंग, केलीपर्स और सहायक उपकरण वितरण केम्प स्थानीय ग्रामीणों के लिए लगाया जाएगा।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

हुनमानजी कतरा छोटा– छोटा वण ग्या। और हनुमानजी,सुशैण वैद्य जसान ही कियो कि– संजीवनी बूटी। तो हुनमानजी ने कहा– प्रभु मुझे आज्ञा दीजिये। मैं जाना चाहता हूँ में प्रातःकाल सूर्योदय के पूर्व संजीवनी बूटी ले के आ जाउंगा।

राम पदार बिंद सिर नायउ आय सुषेन।
कहा नाम गिरि औषधि, जाहुँ पवनसुत लेन।।

और भाइयों और बहनों। आपणे रामचरितमानस कथा हुलसी के बेटे गोस्वामी तुलसीदासजी महराज ने 80 साल की उम्र में लिखना प्रारम्भ किया। अस्सी घाट गंगाजी के तट पर वाराणसी में हाँ महाराज। वैसे ही मैथिली ारणजी गुप्त ने साकेत कथा लिखी। रामचरितमानस की कथा है, हिन्दी की खड़ी बोली में है। जब हनुमानजी उड़कर के संजीवनी बूटी लेने के लिये ऊपर से जा रहे थे तो वहाँ अयोध्या के पास में भरतजी ,माण्डवीजी। हाँ जनकजी की पुत्री सीताजी की बहना और भात्रुघ्नजी बिराजे हूए थे। उस समय भरतजी ने माण्डवीजी को कहा कि – मेरे लिये तो तुम भोजन ले के आ गयी हो, क्या माताओं को भोजन कराया ? माण्डवीजी की आँखों में दो बूंद आँसू आ गये। उन्होंने कहा कि– मैं कौ ाल्या माता को नहीं करा पायी। बहुत प्रयत्न किया कौ ाल्या माता ने कहा– मुझे भूख नहीं है। ये प्रेम, राम भगवान नहीं है तो भूख भी बूझ गयी। रोटी की इच्छा भी छूट गयी। उस समय का प्रसंग आता है कि भरतजी कहते है किं – कल एक यांगिराज आये थे। राम अनन्त कथा अनन्ता। कोटि– कोटि अनन्त।

यहाँ भी संजीवनी बूटी का एक प्रसंग चिरगाँव झांसी के मैथिली ारणजी गुप्त राश्ट्रकवि लाते हैं। कि एक योगिराज आये थे संजीवनी की तरह एक बूटी दे के गये हैं। उसी समय भरतजी देखते हैं कि– कोई उड़कर के अयोध्या के ऊपर से जा रहा है, लगता है कोई राक्षस न हो।

मायावी राक्षस वह देखो
चौंक कर वीरवर ने थोड़ा
देख क न पाया धना चढ़ा के
कब सर जोड़ा कब छोड़ा।

और एक बिना नोक का तीर छोड़ा हनुमानजी गिर पड़े।

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

योग दिवस पर दिव्यांगों ने किया योगासन–प्राणायाम

नारायण सेवा संस्थान में अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर मंगलवार प्रातः योग–सत्र में दिव्यांगों ने भी भाग लिया। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल एवं योग शिक्षक ने व्हील चेयर पर बैठे दिव्यांगों को अनुलोम–विलोम, प्रणायाम एवं ध्यान करवाया। इससे पूर्व संस्थापक कैलाश जी मानव ने संदेश में कहा कि योग भारत की वह मौलिक विधा है, जो शरीर के साथ–साथ मन को भी स्वस्थ्य रखती है। मानसिक उद्विग्नता व तनाव से राहत के लिये योग आवश्यक है।

सम्पादकीय

कहा जाता है कि 'संतोषी नर सदा सुखी, अंत लोभी महा दुःखी।' इसका सामान्य सा अर्थ है कि संतोषी वृत्ति का है वह सुखी रहता है व जो असंतोषी है वह दुःखी। किन्तु संतोषी कौन? असंतोषी कौन? जीवन में संतोष क्या? असंतोष क्या है? ठीक से विचार करें तो संतोष को सबसे बड़ा धन भी कहा जाता है। किसी कवि ने लिखा भी है –

गौधन, गजधन, बाजीधन,
और रतन धन खान।
जब आवे संतोष धन,
सब धन धूरि समान।।

यह संतोष ही है जो हमें किसी एक सीमा पर पहुँच कर सोचने को विवश करता है कि अब कितना दौड़ूंगा? सच तो यह है कि इस दौड़ का कोई अंत नहीं है। दुनियां में और सब दौड़ों का अंतिम बिन्दु होता है पर असंतुष्ट व्यक्ति कहीं भी, किसी भी बिन्दु पर रुकना नहीं चाहता। उसे अनंत व अतृप्त क्षुधा व्याप जाती है। उसकी तृप्ति के लिये वह उचित–अनुचित का विचार भी नहीं कर पाता, तब समाज में विसंगतियों का दौर प्रारंभ होता है। असंतोष की ज्वाला बड़ी भयावह है, अतः संतोष धारण करके ही मानवता को, संबंधों को, स्वयं को बचाया जा सकता है।

कुछ काव्यमय

धीरज से उपजा संतोष
मानव को संस्कारी बनाता है।
संतोष फलित होकर हरेक को
सदाचारी बनाता है।
यह वह बीज है जो
मीठे फल देता है।
सारी व्यग्रताएं, सारी ऐषणायें
जड़मूल से हर लेता है।

अपनों से अपनी बात

संघर्ष से ही सफलता

जीवन में संघर्श और चुनौतियां तो होगी ही, उनसे भागना अथवा निराश होना कायरता है। कभी–कभी ईश्वर भी मानव की प्रतिभा व गुणों को निखारने के लिए उसके समक्ष चुनौतियां पेश करते हैं। ठीक उस पेड़ की तरह जो गर्मी, सर्दी, धूप, बरसात, आंधी सब मे डटा रहता है और अन्ततोगत्वा फल–फूलों सेलदकर प्राणी मात्र की सेवा कर जीवन को धन्य करता है।

एक बार एक किसान भगवान से बहुत नाराज हो गया। कभी बाढ़ आ जाए, कभी सूखा पड़ जाए तो कभी ओले पड़ जाए। हर बार कुछ न कारण से उसकी फसल थोड़ी खराब हो जाती। एक दिन तंग आकर उसने परमात्मा से कहा–देखिए प्रभु, आप परमात्मा हैं लेकिन लगता है लेकिन लगता है आपको खेती–बाड़ी की ज्यादा जानकारी नहीं है, एक प्रार्थना है कि एक साल मुझे मौका दीजिए, जेसा में चाहूं वेसा मौसम हो, फिर आप देखना मैं कैसे अन्न का भंडार भर दूंगा। परमात्मा मुस्कराए और कहा–ठीक है, जेसा तुम

चाहोगे वैसा ही मौसम सिर्फ तुम्हारी खेती के लिए होगा, मैं दखल नहीं करूंगा। अब किसान ने गेहूं की फसल बोई, जब धूप चाही, तब धूप मिली, जब पानी चाहा तब पानी मिला। सर्दी, तेज धूप, ओले, बाढ़, आंधी तो उसने आने ही नहीं दी, समय के साथ फसल बढ़ी और किसान की खुशी भी, क्योंकि ऐसी फसल तो आज तक नहीं हुई थी। किसान ने मन ही मन सोचा अब पता चलेगा परमात्मा को कि फसल पैदा कैसे करते हैं। बेकार ही इतने बरस किसानों को परेशान करते रहे। फसल काटने का समय भी आया, किसान बड़े गर्व से फसल काटने गया, लेकिन जैसे ही फसल काटने लगा, एकदम से माथे पर हाथ रख कर बैठ गया। गेहूं की एक भी बाली के अंदर गेहूं का दाना नहीं था, सारी बालीया खाली थी, दुःखी होकर उसने परमात्मा से कहा–प्रभु ये क्या हुआ ? तब परमात्मा बोले–ये तो होना ही था, तुमने पौधे को संघर्श का जरा सा भी मौका नहीं दिया। ना तेज धूप में उसको तपने दिया, ना आंधी, ओलो, सर्दी से जूझने दिया, उनको किसी प्रकार की चुनौती का अहसास जरा भी नहीं होने दिया, इसीलिए सब पौधे खोखले रह गए। जब आंधी आती है, तब तेज बारिश होती है, ओले गिरते है तब पौधे अपने बल से ही खड़े रहते हैं, ये चुनौतियां ही उसे शक्ति देती हैं, ऊर्जा देती हैं, उसी जीवटता को उभारती हैं। सोने को भी कुंदन बनने के लिए आग में तपने, हथौड़ी से पिटने, गलने जैसी चुनौतियों से गुजरना पड़ता है तभी उसकी स्वर्णिम आभा उभरती है, उसे अनमौल बनाती है।

इसी तरह जिन्दगी में भी अगर संघर्श ना हो तो आदमी खोखला ही रह जाता है, उसके अंदर कोई गुण नहीं आ पाता। ये चुनौतियां ही हैं जो आदमी को सशक्त और प्रखर बनाती हैं, अगर प्रतिभाशाली बनना है तो चुनौतियां तो स्वीकार करनी ही पड़ेगी। – **कैलाश 'मानव'**

खुशियां बांटने में ही आनन्द

आपश्री के दान, सहयोग और आशीश से अप्रेल माह में देश के दर्जन भर से अधिक नगरो–महानगरों में संस्थान ने निःशुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन, चयन कृत्रिम अंग माप एवं वितरण शिविरों का आयोजन कर थमी हुई जिन्दगीयों को फिर सक्रिय कर उनके परिवारों को खुशियों का उपहार प्रदान किया।

प्रकृति भी बड़ी अजग–गजब है। हर मौसम में हर पल बस देती ही रहती है। बदले में हमसे कुछ मांगती नहीं, लेती नहीं। निःस्वार्थ भाव और समान रूप से सबकी जरूरत को पूरा करती है। आश्चर्य तो इस बात का है कि रात–दिन, हर घड़ी–पल देते ही रहने के बावजूद इसका कोश कभी रिक्त नहीं होता। यह इस बात का घोतक है कि सच्चे मन से किसी की जरूरत को पूरा करने अथवा दीन–दुःखी पीड़ित की सेवा में किया गया खर्च किसी न किसी रूप में द्विगुणित होकर वापस लौट

आता है। जो ऐसा भाव रखता है और अमल में लाता है वह सदैव खुश और आबाद रहता है। आपश्री भी ऐसे ही संवेदनशील सेवा मनीशी है। संस्थान से जुड़कर आपने अनेक भाई–बहनों के आंसू पोंछे हैं। कितने ही दिव्यांगजन का ऑपरेशन करवाकर उन्हें अपने पांवों पर खड़ा किया है और हादसों में अपने हाथ–पांव खो देने वालों को कृत्रिम अंग का उपहार देकर उनकी थमी हुई जिन्दगी को पुनः सक्रिय कर, उनके घर–परिवारों को खुशियों की सौगात दी है। उन्हें अपनी पूर्णता का अहसास करवाया है। श्रीमन् आपश्री के दान, सहयोग और आशीश से अप्रेल माह में देश भर से अधिक नगरों–महानगरों में संस्थान ने निःशुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन, चयन कृत्रिम अंग माप एवं वितरण शिविरों का अयोजन किया। जिनमें हजारों दिव्यांगजन का पंजीयन हुआ। इस सम्बन्ध में विस्तृत विविरण इसी अंक के अगले पृश्ठों पर आप देख सकेंगे। हादसों में अपने हाथ–पैर गंवा देने वाले बन्धु–बहिनों के लिए संस्थान आपके सहयोग से मोड्यूलर आर्टिफिशयल लिम्बस् कृत्रिम अंग मं उपलब्ध तो करवा ही रहा है, साथ ही इस बात की कोशिश कररहा है कि कृत्रिम अंग और अत्याधुनिक हों और जल्द से जल्द मुहैया करवाए जाएं। इसके लिए एक वर्श पूर्व 20 मार्च को रोटरी अन्तर्राश्ट्रिय के सहयोग से सेन्ट्रल फ्रेबिकेशन यूनिट की स्थापना का कार्य आरम्भ हुआ था, जो इसी माह पूर्ण होकर आपश्री की शुभ भावनाओं के साथ 15 मई को लोकार्पित हुआ। इस फ्रेबिकेशन यूनिट से कृत्रिम अंग बनाने के काम में शीघ्रता तो आएगी ही ,वे अधिक हल्के गुणवता और सुविधा युक्त भी होंगे। मुझे यह बताते हुए भी हश हो रहा है कि वर्ल्ड ऑफ हम्युनिटी का निर्माण कार्य तीव्र गति से चल रहा है और आगामी वर्श में आपश्री के सानिध्य में उसका सेवा कार्यो के लिए लोकार्पण सम्भव हो सकेगा। आपका आशीर्वाद और मार्गदर्शन संस्थान को मिलता रहे। इसी आशा और विश्वास के साथ। आपश्री को प्रणाम।

– **सेवक प्रशान्त अग्रवाल**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

बड़ी बड़ी रौबदार मूंछों वाले एक व्यक्ति ने सबके सामने बन्दूक तान रखी थी, कैलाश के साथ 20 साल का एक किशोर था, वह तो डर के मारे गाड़ी में दुबक गया, ड्राइवर तथा एक अन्य साथी डर के मारे रोने लगे।

कैलाश ने हिम्मत रखी, व्यक्ति शक्ल से कोई डाकू लग रहा था, कार में चन्दे से एकत्र की हुई धन राशि भी थी, अपनी जान बचाने के साथ साथ इस धनराशि को भी बचाना था, कैलाश ने उसके आगे हाथ जोड़ लिये और अत्यन्त कातर स्वर में विनती करने लगा कि हम तो अनाथ बच्चों की सेवा करते हैं, हमारे पास कुछ नहीं है, जंगल में हम रास्ता भटक गये हैं, आप बन्दूक मत चलाओ।

कैलाश की बात का बन्दूकधारी पर कोई असर नहीं हुआ, उसने अपने तेवर बरकरार रखते हुए कहा कि तुम झूठ बोल रहे हो, मुझसे बचना इतना आसान नहीं। कैलाश ने फिर दोहराया कि वह सच बोल रहा है, उसने जल्दी से अपने बेग से फोटुओं की एलबम निकाली और उसे देते हुए कहा, आप खुद देख लो। बन्दूकधारी ने अपनी बन्दूक नीचे कर दी और टोर्च की रोशनी, कैलाश द्वारा दिखाई जा रही एलबम पर डाली। एलबम में विभिन्न सेवा कार्यों के चित्र थे। कैलाश ने एलबम के दो तीन पन्ने पलट कर विभिन्न चित्र दिखाए, इससे उसका गुस्सा थोड़ा शांत हुआ। उसने बन्दूक एक तरफ कर दी और कैलाश के हाथ से एलबम ले कर खुद ही टार्च की रोशनी डालकर देखने लगा।

उसकी ऐसी दिलचस्पी देख कर कैलाश की जान में जान आई, वह बोला – इन सब बच्चों के मां–बाप नहीं है, ऐसे अनाथों की मदद करने हेतु ही धनसंग्रह करने हम इस क्षेत्र में आये हैं। कैलाश की बातों और एलबम के चित्रों से उसे थोड़ा थोड़ा विश्वास होने लगा। बोला – काम तो अच्छा करते हो, बन्दूक नहीं चलाउंगा, निश्चिन्त रहो, मगर यह रास्ता तो बंद है, आगे जाओगे कैसे ?

उसकी बातों से कैलाश की हिम्मत बढ़ गई, उसने कहा–आप हमारे लिये भगवान स्वरूप उपस्थित हुए हैं, इस बियाबान जंगल और हिंसक पशुओं से भरे क्षेत्र में आप ही हमारी मदद कर सकते हैं। बन्दूकधारी को यह बात पसन्द आई, उसने कहा– पहले तो सब लोग मिलकर इस गाड़ी को घुमाते हैं, फिर दूसरी बात करेंगे। अब गाड़ी में दुबके बैठे लोग भी बाहर निकल आये और बन्दूकधारी की मदद से सबने मिलकर गाड़ी को घुमाया।

अंश - 139

पहली बार शुरु करने जा रहे हैं योग तो इनका ध्यान रखें

'सिद्धासिद्धयो समोभूत्वा समत्वं योग उच्चते' अर्थात् दुःख–सुख, लाभ–हानि, शत्रु–मित्र, शीत–उश्ण आदि द्वन्द्वों में सर्वत्र समभाव रखना योग है, यह श्रीमद्भागवतगीता में कहा गया है। इससे शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाकर स्वस्थ जीवन जिया जा सकता है। योग को लेकर अब तक यह भ्रांति रही कि यह बुजुर्गों या धार्मिक प्रवृति के लोगों के लिए है, लेकिन पिछले एक दशक में लोगों को योग का महत्व समझ में आया है। अब हर कोई इसे अपना रहा है।

इसलिए मन नहीं होता .....

एक ही आसन में कुछ देर रूके रहने में कई लोग बोरियत महसूस करते हैं। हालांकि इसकी खासियत तो यही है ही, साथ ही इसके फायदे भी अधिक होते हैं। दूसरा, सांस पर ध्यान न रखना। इसे अक्सर लोग योग और व्यायाम करते समय भूल जाते हैं, जबकि यह योग का महत्वपूर्ण हिस्सा है। ये ही योग को व्यायाम से अलग करते हैं।

- ऐसे बचें बोरियत से – इसके लिए चार बातों का ख्याल रखें।
- शुरूआत सूर्य नमस्कार से करें। अधिकतर लोग इसे जानते हैं।
- हर दिन एक जैसे आसन करने के बजाय वेरिएशन ट्राइ करें।
- जब भी आप योग करें तो लाइट म्युजिक लगा लें। मन भी शांत रहेगा।
- अकेले योग न करें। किसी ग्रुप के साथ करेंगे तो बोरियत महसूस नहीं होगी। निरंतरता बनी रहेगी।

ये गलतियां करने से बचें

ब्रीदिंग : योग में सांस पर ध्यान देना जरूरी हैं। अंदर लेने और बाहर छोड़ने के क्रम को याद रखें।

पॉश्चर : योग में शरीर का पॉश्चर का विशेश ध्याना रखना चाहिए। सही पॉश्चर का विशेश ध्यान रखना चाहिए। सही पॉश्चर से अधिक फायदा होता है।

दृष्टि : जब कोई व्यक्ति दृश्टि, सांस और शरीर पर ध्यान नहीं देगा तो सजगता शून्य होगी। उसका लाभ नहीं मिलेगा।

इन योग से करें शुरूआत

सूर्य नमस्कार कर सकते हैं। हल्के आसन या सूक्ष्म व्यायाम से इसकी शुरूआत करें। गर्मी में चन्द्र नमस्कार कर सकते हैं। इससे शरीर भी ठंडा रहता है।

आसन भले ही चार–पांच करें, लेकिन दो–तीन तरह के प्राणायाम पांच–पांच मिनट करें। प्राण ऊर्जा को बढ़ाएगा और ऊर्जावान बनाएगा। इससे फीलगुड वाले हार्मोन्स एक्टिव होते हैं।

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

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

अनुभव अमृतम्

अभी मैं लिखा रहा हूँ तो सोच रहा हूँ क्या– करुणा का धाम बना पाये ? बना पाये हैं, प्रश्न का उत्तर हाँ में है। बना, सेवाधाम के कण–कण में करुणा बस गई। कहते है ना– रोम–रोम में उठे तरंगें, सबका मंगल होय रे।

तेरा मंगल, मेरा मंगल,
जग का मंगल होय रे।।
आपका अच्छा होवे,
मेरा तो भगवान अच्छा कर ही रहा।

जैसे मैं आपका अच्छा होवे, सोचने लगता हूँ, भगवान मेरा अच्छा कर रहा। आपका भी अच्छा कर रहा है। जो पार ब्रह्म परमात्मा, जो कहतें है कि एक पिता की सब संतान है। कितना वेद में जो श्लोक पढ़ते हैं। महाभारतजी पढ़ते हैं, भागवतजी पढ़ते हैं। रामायण पढ़ते हैं, श्रीरामजी ने निशादराज को प्रणाम किया, गले लगाया। केवटराजजी की कथा, सबरीजी की कथा, वानप्रस्थ लेने की कथा।

ये कथा क्या कहती है? कथा कहती है– 'राम काज किन्हें बिना, मोही कहाँ बिश्राम।' विश्राम कहाँ है? ये राम का काज, परमात्मा का काज, ईश्वर का काज। वनवासी क्षेत्रों का काज, आदिवासी क्षेत्रों का काज। सब में एक पिता की सब सतांन का साथ बोलता है ना।

सब एक समान। प्राणिमात्र एक समान, नर और नारी एक समान। जाति, वंश सब एक समान। इसको प्रेक्टिकल करने का दिग्दर्शन हैं– नारायण सेवा संस्थान। कोई भेद नहीं। भोजन करने वालों की लाईने नहीं। ऊँच–नीच का भेद बहुत सताया, वर्षों तक :–

युग–युग के घावों को धोकर,
मरहम हमें लगाना है।
दरिद्रनारायण बनकर आता,
कृपा सिंधु भगवान है

ये सेवाधर्म महान है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 492 (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. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023