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-2741 • उदयपुर, सोमवार 27 जून, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

नारायण सेवा में प्राकृतिक चिकित्सालय शुरु

नारायण सेवा संस्थान के सेवा महातीर्थ परिसर में प्राकृतिक चिकित्सालय का उद्घाटन देश भर से आये समाजसेवी दानवीरों की उपस्थिति में पद्मश्री अलंकृत संस्थान संस्थापक कैलाश जी मानव ने किया।

इस अवसर पर मानव जी ने कहा कि मनुष्य को अच्छे स्वास्थ्य का उपहार उसे प्रकृति की ओर से मिला हुआ है। लेकिन वर्तमान समय में व्यक्ति दौड़–धूप, प्रदूषित वातावरण और मशीनी जीवन शैली में इतना व्यस्त हो गया है कि उसे नाना प्रकार की बीमारियों ने जकड़ लिया है। नेचुरोपैथी अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करने में बहुत उपयोगी है जोकि हमारे ऋषि मुनियों द्वारा विकसित चिकित्सा पद्धति है। यह जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने में भी कारगर है।

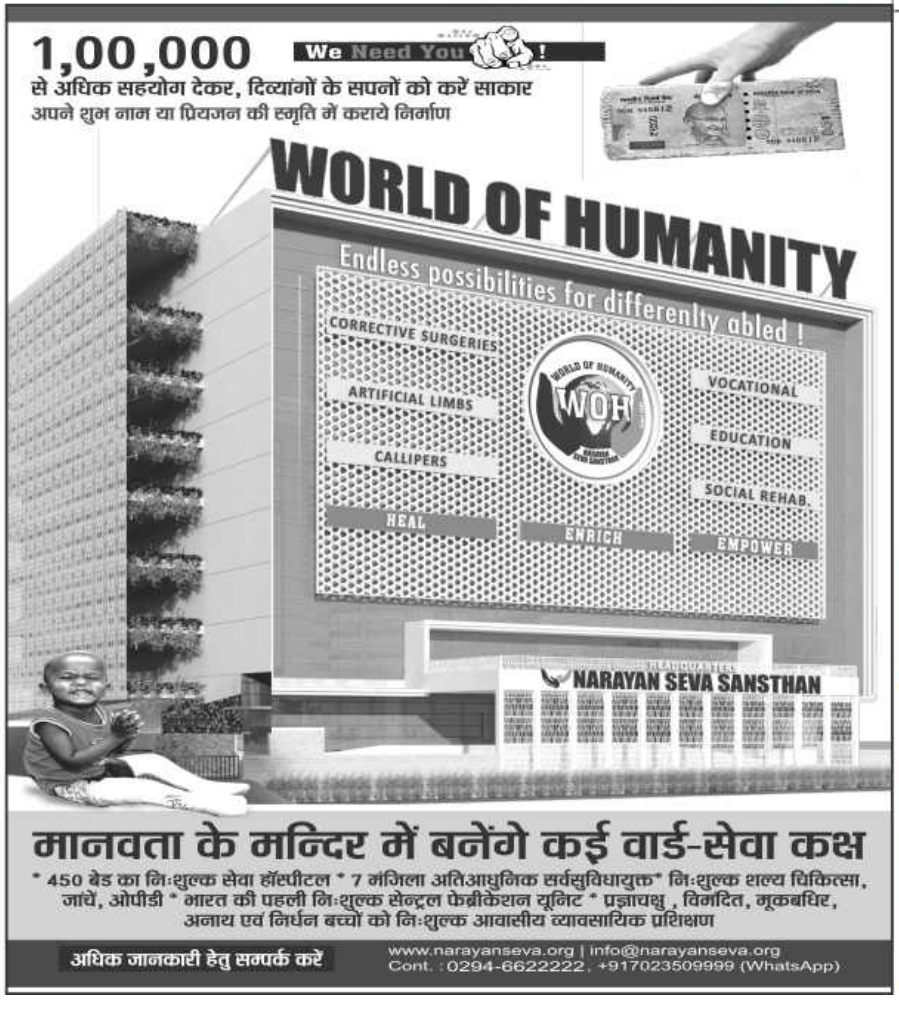
उद्घाटन से पूर्व विश्व मंगल की कामना से नारायण महायज्ञ में अतिथियों ने आहुतियां दी। विश्व मंगल की कामना से नारायण महायज्ञ में आहुति देकर सैंकड़ों समाज सेवियो की उपस्थिति में उद्घाटन हुआ। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने समारोह के विशिष्ट अतिथि उदय सिंह जी–बेंगलुरु ,अशोक कुमार जी– दिल्ली, वल्लभ जी भाई धनानी– अहमदाबाद,श्यामलाल जी मुक्तसर– पंजाब, हरिराम जी यादव– रेवाड़ी, प्रेमसागर जी–मुंबई और शैलेश्वरी देवी जी–उज्जैन का मंच पर स्वागत करते हुए उपस्थित जनों को प्राकृतिक चिकित्सालय की निःशुल्क सुविधाओं की जानकारी दी। निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने आभार व्यक्त किया तथा संचालन महिम जी जैन ने किया।

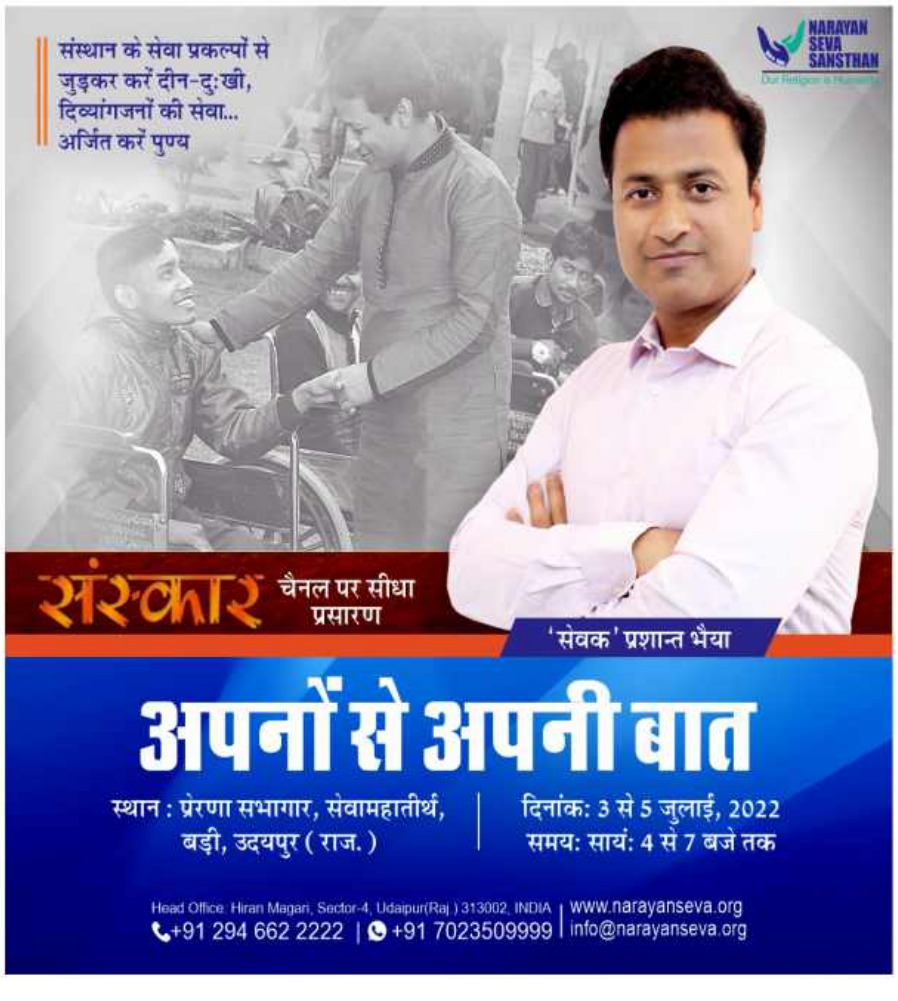
बिजनोर (उत्तरप्रदेश) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांगता –मुक्ति का यज्ञ वर्षो से प्रारंभ किया है। इस प्रयास–सेवा से 4,50,000 से अधिक दिव्यांग भाई–बहिनों को सकलांग होने का हौसला मिला है। लाखों दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाकर जीवन की मुख्यधारा से जोड़ा गया है। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 12 जून को डिग्री कॉलेज नटहौर बिजनोर (उत्तरप्रदेश) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्री अशोक जी अग्रवाल सा. विष्णु मेडिकल रहे। शिविर में रजिस्ट्रेशन 28, कृत्रिम अंग वितरण 20, कैलिपर वितरण 11 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि ए.डी.जी.पी. ब्रजलाल जी (जिलाधिकारी सांसद बिजनोर), अध्यक्षता श्रीमान् ओमकुमार जी (विधायक नटहौर), विशिष्ट अतिथि श्री राकेश जी चौधरी (ब्लॉक प्रमुख नहटौर), श्रीमान् मूलचंद जी (विभाग संपर्क प्रमुख), श्रीमान् मुखेन्दर जी त्यागी (जिला मंत्री) , श्रीमती लीना जी सिंघल (पूर्व चेयरमेन धामपूर) रहे।

श्री भंवरसिंह जी (टेक्निशियन) श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री हरिश जी रावत, श्री देवलाल जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।





सबसे बड़ी तपस्या

नर सेवा ही नारायण सेवा है। मानव सेवा से बड़ी न कोई तपस्या है न ही धर्म। जरूरतमंदों व पीड़ितों की सेवा से ही ईश्वर प्रसन्न होते हैं। यदि मार्ग में ऐसा कोइ भी दुःखी–पीड़ित जन मिले तो ठहर कर उसकी यथा योग्य सेवा अवश्य करें।

सत्यनगर का राजा सत्यप्रतापसिंह अत्यंत न्यायप्रिय शासक था। एक बार उसे पता चला कि सौम्यदेव नामक एक ऋषि अनेक सालों से लोहे का एक डंडा जमीन में गाड़कर तपस्या कर रहे हैं और उनके तप के प्रभाव से डंडे में कुछ अंकुर फूट कर फूल–पत्ते निकल रहे हैं और जब वह अपनी तपस्या में पूर्ण सफलता प्राप्त कर लेंगे तो उनका डंडा फूल–पत्तों से भर जाएगा। सत्यप्रताप नेसोचा कि यदि उनके तप में इतना बल है कि लोहे के डंडे में भी अंकुर फूट कर फूल–पत्ते निकल सकते हैं तो फिर मैं भी क्यों न तप करके अपना जीवन सार्थक बनाऊं। यह सोच करवह ऋषि के समीप लोहे का डंडा गाड़कर तपस्या करने लगा। संयोगवश उसी रात जोर का तूफान आया। मूसलाधार बारिश होने लगी। राजा और ऋषि दोनों की मौसम की परवाह न कर तपस्या करने लगा। संयोगवश उसी रात जोर का तूफान आया। मूसलाधार बारिश होने लगी। राजा और ऋषि दोनों ही बारिश की परवाह न कर तपस्या में मगन रहे। कुछ देर बाद एक व्यक्ति बुरी तरह भीगा हुआ ठंड से कांपता आया। उसने ऋषि से ठहरने की जगह के बारे में पूछा पर ऋषि ने आंख खोलकर भी नहीं देखा। निराश होकर वह राजा सत्यप्रताप के पास पहुंचा और गिर पड़ा। राजा ने उसकी इतनी बुरी हालत देखकर उसे उठाया। नजदीक ही एक कुटिया नजर आई। उसने उस व्यक्ति को कुटियां मे लिटाया और उसके समीप आग जलाकर गर्माहट पैदा की। गर्माहट मिलने से व्यक्ति होश में आ गया। इसके बाद राजा ने इसके बाद राजा ने कुछ जड़ी–बुटी पीसकर पिलाई। कुछ ही देर बाद वह व्यक्ति बिल्कुल ठीक हो गया। सुबह होने पर राजा जब उस व्यक्ति के साथ कुटिया से बाहर आया तो यह देखकर हैरान रह गया जो लोहे का डंडा उसने गाड़ा था। वह ताजे फूल–पत्तों से भरकर झुक गया। इसके बाद राजा ने ऋषि के डंडे की ओर देखा। ऋषि के लौहे दण्ड में थोड़े बहुत निकले फूल–पत्ते भी मुरझा गए थे। राजा समझ गया कि मानव सेवा से बड़ी तपस्या कोई और नहीं। वह अपने राज्य में वापस लौट गया और प्रजा का समुचित देखभाल करने लगा।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

लाला– ये कथा मन के विश्वास को जगाने वाली है।

ये उत्तम मगंल की कथा। और ये उत्तम मगंल की कथा हुनमानजी मकान सहित, सुशैण वैद्य को उठा के ले आये। कितने भाक्तिवान हनुमानजी? और प्यारे बजरंगी सुशैण वैद्य को ले आये। और सुशेण वेद्य ने कहा कि– संजीवनी बूटी आ जावे और प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व आनी चाहिये।

लघु रूप धर के हनुमानजी महाराज कभी सुरशा के सामने। लघु रूप धारण किया।

जस जस सुरसा बदन बढ़ावा।
तासु दून कपि रूप देखावा।।
संत जोजन तेहिं आनन कीन्हां।
अति लघु रूप पवनसुत लीन्हा।।

अति लघु रूप, वहाँ भी लघु रूप धरा था। और जब लंका में प्रवे ा किया तो मशक समान रूप कपि धरि। और यहाँ भी लघु रूप धारण करके, सुशेण को उनके भवन सहित, महान सहित। तो लंका में कभी बोला–

मंदिर मंदिर प्रति करि सोधा।
देखे जहँ तहँ अगनित जोधा।।

हाँ, मन्दिर सहित मतलब मकान सहित उठा के ले आए। सुशैण वैद्य ने आकर के भगवान श्रीराम के चरणों मे मस्तक नवाया। बोला– प्रिय हनुमानजी आप तुरन्त पधारिये। कल प्रातःकाल सूर्योदय होने के पूर्व संजीवनी बूटी ले आइये।

भाइयों और बहनों आप कथा जानते हो। ये संजीवनी बूटी , आपके मन का आत्मबल, सद्बूद्धि का बल, अखण्ड पुरूषार्थ का बल, मनोबल। कहते हैं –मन नहीं हार जावे। तो ये मनोबल आपके – हमारे संजीवनी बूटी है।

मनोहर के परिवार को मिला सहारा

मैं मनोहर लाल मीणा 38 साल अपने 4 बच्चों व पत्नी के साथ उदयपुर की सरू पंचायत में रहता हूं। तीन साल पहले पास के स्कूल में बिजली ठीक करने गया था। अचानक करंट लगने से कमर और रीढ़ की हड्डी क्षतिग्रस्त हो गई। अब भी चल–फिर नहीं सकता। कमर के नीचे से पूरी तरह विकलांग हूं, इलाज हेतु 2 लाख में खेत भी बेच दिया, फिर भी ठीक नहीं हुआ।

तीन साल से बिस्तर पर पड़ा हूं। घर में कमाने वाला कोई नहीं है, इसलिए बच्चों ने पढ़ाई छोड़ दी। एक बच्चा काम पर जाता है, पत्नी–बच्चा मजदूरी करके सबका गुजारा कर रहे हैं। कई बार पास–पड़ोसी खाना दे जाते हैं। मेरी स्थिति की जानकारी नारायण सेवा संस्थान को सरपंच और पड़ोसियों ने दी। संस्थान ने हमें एक माह की राशन सामग्री (जिसमें आटा, दाल,नमक–मसाले, तेल, शक्कर, चायपत्ती) आदि की मदद की। हमें बहुत राहत मिली। इलाज का आश्वासन भी दिया कि मदद करेंगे। राशन हर माह मिल रहा है।

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

किसी का भी जीवन हर दृष्टि से परिपूर्ण नहीं होता है। हरेक व्यक्ति में अनेक खूबियाँ होती हैं तो अनेक कमियां भी होती हैं। यह स्वाभाविक है। हमारी दृष्टि ज्यादातर लोगों की कमियों पर जाती है। किसी भी व्यक्ति में कमी निकालनी हो तो कोई भी यह कार्य कर सकता है। लेकिन यह दृष्टि ठीक नहीं मानी जा सकती है। जीवन हमें मिला है विधेयक दृष्टिकोण को विकसित करने के लिये। यह विधेयकता तभी फलीभूत होगी जब कि हमारी निषेधात्मकता व नकारात्मकता हमसे छूट जाये। जैसे हर व्यक्ति में बुराई हो सकती है पर हम बुराई क्यों देखें, अच्छाई क्यों नहीं देखें हम जैसा देखने की आदत बनायेंगे, वैसा ही हमारा स्वभाव बनता जायेगा, वैसा ही हमारा व्यक्तित्व बनता चला जायेगा। निश्चित रूप से हम बुरे व्यक्ति नहीं बनना चाहते हैं तो सर्वप्रथम हम यही करें कि बुरा देखना व बुराई ढूंढ़ना बन्द कर दें। जिस दिन हम किसी की बुराई देखना छोड़ देंगे उसी दिन से हममें अद्‌भुत सकारात्मकता का संचरण होने लगेगा।

कुछ काव्यमय

दुनियां में
लोगों की कमियां
ढूँढना बहुत सरल है।
पर सच तो यह है
कि ऐसी आदत बनना
परमात्मा और प्रकृति के प्रति
हमारी असफलता है
उनके साथ छल है।

अपनों से अपनी बात

सेवा का मर्म

ब्रह्माण्ड कहता है– मेरे से मांगो, मेरे पर यकीन करो कि तुम जो मांगोगे, मैं दे दूंगा। तुम अविश्वास मत करना, किन्तु–परन्तु मत लगाना लाला। लेकिन–वेकिन मत लगाना। यदि–वदि मत लगाना। ब्रह्माण्ड को कहना– हे ! ब्रह्माण्ड, मैं आपका काम करूंगा, मैं प्रसन्नता रखूंगा, मैं बुजुर्गों की सेवा करूंगा मेरी माता की सेवा करूंगा। यक्ष ने कहा था– युधिष्ठिर, धरती से कौन भारी है ? युधिष्ठिर तत्काल कहता– माता। हे माते! मैं आपकी आज्ञा का पालन करूंगा,माँ आपकी औषधि का खयाल रखूंगा, माँ मैं आपको सुखी रखूंगा, जिससे दिव्यांगों के ऑपरेशन होंगे, माँ, मैं इनको खड़ा करवा दूंगा। माँ मैं आपकी आज्ञा पर अपना शीश झुकाता हूँ। आकाश से बड़े पिता जी, हे पिताश्री, आपकी अंगुली पकड़कर चलता था, मुझे भय लगता था, कहीं मैं अपना हाथ न छोड़ बैठूं, मैंने कहा – पिताजी, आप मेरी अंगुली पकड़ लीजिए, और जब दादी माँ ने पोते को कहा– लाला, ये युग अच्छा है। लेकिन कभी– कभी खराबियाँ पैदा हो जाती है, कभी कोई कपूत निकल जाते हैं। हमारा देश श्रवण कुमार का देश है। जहाँ करोड़ों बच्चे अपने माता– पिता की बहुत सेवा करते हैं, वहाँ एक दादी का चश्मा टूट गया, चार बार पोते को कहा, तीन बार बेटे को कहा, लेकिन चश्मा नहीं आया, चश्मा नहीं आया। बच्चों के शूट आ गये, पत्नी की साड़ियाँ आ गयी, घर पर खिलौने आ गये। लेकिन दादी का चश्मा नहीं आया, दादी जी बाथरूम में गयी–बिना चश्मा के गिर पड़ी। गिरते ही चोट लग गई, और प्राण पखेरू उड़ गये। जब दादी जी के प्राण प्रखेरू उड़े, फोन घन–घनाने लगे, ब्याईजी को फोन करना, अरे, हमारे दादी का मोक्ष हो गया, कल हम बड़े गाजे–बाजे के साथ ले जायेंगे, बेशर्मों, जब–तक दादी घर में थी, तब आपने टूटा हुआ चश्मा ठीक नहीं करवाया। ये कैसा दुर्भाग्य आ गया?

–कैलाश 'मानव'

सोच का अन्तर

इंसान क्या नहीं कर सकता? अगर इंसान ठान ले तो वो जो चाहे, वो कर सकता है। संसार में इस बात के जीवन्त प्रमाण भरे हुए हैं। महात्मा गाँधी, स्वामी विवेकानन्द, डॉ. कलाम, सचिन तेंदुलकर, लता मंगेश्कर आदि वो शख्सियतें हैं, जिन्होंने अपनी सोच के दम पर साधारण मनुष्यों से अलग अपनी पहचान बनाई। ये भीड़ से अलग वो नायाब हीरे हैं, जिनकी सोच मुश्किलों में भी सकारात्मक बनी रही है। ये अपमान को भी एक चुनौती के रूप में स्वीकार करते हैं।

किसी आश्रम में एक संत और उनका शिष्य रहते थे। एक दिन गाँव के किसी सेठ ने शिष्य को गाय दान दी। वह गाय लेकर आश्रम पहुँचा और अपने गुरु से कहा –गुरुदेव, गाँव के एक सेठ ने आज आश्रम के लिए एक गाय दान द है।

शिष्य की बात सुनकर संत ने प्रसन्नतापूर्वक उत्तर दिया–बहुत अच्छी बात है। अब प्रतिदिन आनन्दपूर्वक दूध पीयेंगे। शिष्य अत्यन्त प्रसन्न हो गया। अब प्रतिदिन गुरु–शिष्य गाय के दूध का आनन्द लेने लगे। कुछ दिन पश्चात् वह सेठ आश्रम आया और अपनी गाय वापस लेकर चला गया। इस बात पर शिष्य अत्यन्त दुःखी हो गया। वह सोचने लगा कि अब मुझे प्रतिदिन गाय का शुद्ध व ताजा दूध नहीं मिलेगा। गाय थी तो दूध का आनन्द था। अपने मन की व्यथा लेकर वह अपने गुरु के पास गया और कहा –गुरुवर, वह सेठ आज आश्रम आया और अपनी गाय वापस लेकर चला गया। अब हमें दूध कैसे मिलेगा?

शिष्य की बात सुनकर गुरु तनिक भी व्यथित और दुःखी नहीं हुए। उन्होंने शांत मन से सहजतापूर्वक अपने शिष्य से कहा–कोई बात नहीं। खुशी की बात है कि अब हमें गाय का गोबर नहीं उठाना पड़ेगा। गाय की साफ–सफाई इत्यादि की भी मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। वे संत अपने शिष्य की तरह गाय के चले जाने एवं दूध न मिलने से दुःखी नहीं हुए, बल्कि उन्होंने शिष्य के दूध नहीं मिलने की दुःख वाली बात में भी खुशी की किरण ढूँढ ली थी। यह होती है संतों की प्रवृत्ति। इस प्रकार महापुरुष नकारात्मकता को नहीं देखते। वे अच्छाई वाला पक्ष देखते हैं। वे सिक्के के हैड वाले पहलू का ही विचार करते हैं, टैल का नहीं। ऐसे लोग अपनी सकारात्मक तरंगों से अपने प्रभाव क्षेत्र में आने वाले हर नकारात्मक व्यक्ति को भी सकारात्मक बना देते हैं। इनकी सकारात्मक सोच ही इन्हें असाधारण व्यक्तित्व का धनी बनाती है, जो कि साधारण मनुष्य में नहीं होती। साधारण मनुष्य और महापुरुष में बस सोच का ही अन्तर होता है। **सेवक प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

अस्पताल की शुरुआत 31 बिस्तरों के साथ हुई। डॉ. ए.एस.चुण्डावत, आर्थोपेडिक सर्जन थे। हाल ही बड़े अस्पताल से सेवा निवृत हुए थे। पोलीयो के ऑपरेशनों का इन्हें हल्का सा अनुभव भी था। कैलाश इनके घर गया और अपने अस्पताल से जुड़ने का अनुरोध किया, वे मान गये। इसी तरह कुछ अन्य डॉक्टर भी रख लिये, हालांकि इन्हें पोलियो सम्बन्धी जानकारी नहीं थी। डॉ. परिहार को भी रख लिया। अस्पताल की शुरुआत हो गई।

इसी बीच 1995 के अन्त में कैलाश पर एक और वज्रपात हो गया। पिता का साया तो कब से सिर से उठ चुका था, उसे प्राणों से भी अधिक प्यार करने वाली मां भी साथ छोड़कर चली गई। सोहनी के गाल ब्लेडर में पथरी हो गई थी। अहमदाबाद जाकर ऑपरेशन भी कराया मगर उसके प्राण नहीं बच सके। कैलाश के मन को भारी चोट पहुँची।

इस बीच पौष्टिक आहार तथा वस्त्र वितरण का कार्य अत्यन्त सुगमता से चल रहा था क्यूंकि यह व्यय साध्य नहीं था, सारी सामग्री मिल जाती थी, मफत काका ट्रकें भेज देते, गेहूं दान में मिल जाता मगर अस्पताल चलाना ऐसा सुगम कार्य नहीं था। यह अत्यन्त व्यय साध्य था। कैलाश बराबर चिन्तित रहता कि अस्पताल शुरु तो कर दिया है मगर यह चलेगा कैसे।

1996 की बात है। सेवाधाम का प्रथम भवन बन गया था। सौ के करीब अनाथ बच्चे हो गये थे, धनसंग्रह हेतु वह कोंकण क्षेत्र का दौरा कर रहा था। रायगढ़ से छोटी मारुति कार ली, उसमें 4 व्यक्ति बैठकर रत्नागिरि जा रहे थे। भीषण जंगल का इलाका था, चलते चलते रास्ता भटक गये, शाम का धुंधलका छाने लगा था, अंधेरा होने के पहले गंतव्य पर नहीं पहुंचे तो जंगल में हिंसक पशुओं का ग्रास बनने की आशंका सबके मन में घिर आई थी। सही रास्ता नहीं मिल पा रहा तो एक राहगीर से पूछा कि रत्नागिरि के लिये किधर जायें, उसने जो रास्ता बताया उसकी सड़क खराब नजर आ रही थी, ड्राइवर को आशंका थी कि कहीं हम गलत दिशा में तो नहीं जा रहे मगर उस राहगीर की बात पर यकीन करते हुए आगे बढ़ते रहे। जंगल घना होता गया, जंगली पशुओं की आवाजें भी निरन्तर आ रही थी, सब भगवान का स्मरण करते हुए इस कठिन रास्ते के शीघ्र समाप्त होने की प्रार्थना कर रहे थे तभी गाड़ी एक जगह आकर रुक गई। सामने नाला था, इधर–उधर अन्य कोई मार्ग नहीं था, सिवाय वापस पीछे लौटने के अन्य कोई विकल्प भी नहीं था। गाड़ी पीछे लौटाने की कोशिश की तो रास्ता इतना संकड़ा था कि यह संभव नहीं हो पा रहा था, ज्यादा कोशिश करते तो गाड़ी के नाले में गिरने की संभावना थी। अन्धेरा बढ़ गया था, सबकी धुकधुकी बढ़ गई, तभी एक टोर्च की चुंधियाती रोशनी उनकी आंखों में पड़ी। सब घबरा गये। ज्यूं ही टोर्च बंद हुई और रोशनी बुझी, एक भयावह चेहरे के व्यक्ति को अपने सामने देख सबकी घिग्घी बंध गई।

अंश - 138

तीन आसन जो फिट रखने के साथ बढ़ाते हैं आंखों की रोशनी

बदलती लाइफस्टाइल में आंखों पर भी ज्यादा असर पड़ रहा है। लॉकडाउन के दौरान आंखों की परेशानी अधिक देखने को मिली है। योग में भी कई आसन हैं जो फिट रखने के साथ आंखों की रोशनी भी बढ़ाते हैं। जानते हैं इन तीन आसनों के बारे में–

चक्रासन – पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़ें और एड़ी को नितंब के पास लाएं। हथेलियां जमीन पर रखें। कंधों के समानांतर पैरों को खोलें। वजन को बराबर बांटते हुए शरीर को ऊपर की ओर खीचंते हुए उठाए। कुछ समय ऐसे ही बने रहें।

हलासन – पीठ के बल लेटकर हाथ, शरीर से सटा लें। सांस खींचते हुए पैरों को ऊपर की तरफ उठाएं। दबाव पेट की मांसपेशियों पर रहेगा। अब पैरों को सिर के पीछे ले जाएं। हाथ जमीन पर सीधे रख लें। फिर सांस छोड़ते हुए सामान्य हो जाएं।

बकासन – दोनों पैर पास लाएं और हाथ जमीन पर रखें। हिप्स को हाथों के बल ऊपर उठाएं। कोहनी मोड़ें ताकि घुटने अपर आर्म्स पर टिक सकें। पैरों को धीरे से फर्श से उठाएं। शरीर का वजन धीरे–धीरे हाथों पर लेकर आएं। कुछ सेकंड ऐसे ही रहें।

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

दान ने बचाई जान

नारायण सेवा संस्थान के देश–विदेश में सेवा कार्यो से प्रभावित होकर मैं भी इसके साथ जुड़ा। शिक्षा विभाग में शिक्षक रहते दिव्यांग व दुःखिजन की सेवा के लिए अपनी सामर्थ्यनुसार आर्थिक सहयोग भेजता रहा। संस्थान का एक दान पात्र में भी मैंने यहां एक सोसायटी में रखवाया, जिससे एकत्रित राशि भी संस्थान के माध्यम से सेवा कार्यो में लग रही है। एक बार बचन सिंह जी के साथ पर्यटन की दृष्टि से उदयपुर जाना हुआ। संयोगवश वह दुर्गाश्टमी का दिन था और संस्थान में कन्या पूजन का भव्य आयोजन था। शताधिक दिव्यांग कन्याओं के निःशुल्क ऑपरेशन के बाद उनका माता स्वरूप पूजन देख कर हम संस्थान के सेवा–समर्पण के आगे नतमस्तक थे।

इसे बाद संस्थान के आर्थिक सहयोग का क्रम नियमित बन गया। सेवा–भावना से दिए गए दान का महत्व भी इस दिन समझ में आया जब एक सड़क दुर्घटना में मैं और मेरे मित्र बाल–बाल बच गए। स्कूटर पर बाजार में थे कि पीछे से तेजगति कार ने स्कूटर का टक्कर मार दी। स्कूटर और हम करीब 10 मीटर दूर जाकर गिरे। स्कूटर को काफी क्षति हुई। लेकिन मैं और पीछे बैठा बंदा साफ बच गए। वास्तव में सच्चे मन से दिए गए दान में बड़ी शक्ति है।

अनुभव अमृतम्

वैसे ही इन बच्चों में, लेकिन बच्चे सात साल के, आठ साल के, चार साल का बच्चा भी आया। पाँच–छः साल के बच्चे भी आये। पिछले जन्म के भी संस्कार थे, इस जन्म के भी हैं। बच्चे बाल स्वभाववश शैतानियाँ भी करते हैं और मदद भी करते हैं। सोचा अपन कहा करते थे– सेठ साहब का एक बच्चा है। और फैल भी हो गया तो मैं ट्यूशन लगाऊंगा।

मैं अच्छे स्कूल में भर्ती कराऊंगा। फर्स्ट क्लास से बच्चे को पास कराऊंगा। मेरा बच्चा है– इसलिये। और आदिवासी बच्चों को लाये तो कहते ये कभी सुधर नहीं सकते। ये जैसे हैं, वैसे ही रहेंगे। ना ना ना यदि इनको साधन मिले, सुविधा मिले, अवसर मिले तो ये बच्चे तो बहुत आगे बढ़ सकते हैं। ये हमने देखा है। इनमें से कुछ बच्चों को आलोक विद्यालय में भर्ती कराया गया। बड़ा कठिन था। श्यामलालजी कुमावत और उनके सुपुत्र को कहा– ये आदिवासी क्षेत्र के बच्चे हैं। इनके माता भी नहीं, पिता भी नहीं है। नारायण सेवा आपके विद्यालय में तेईस बच्चों को भर्ती कराना चाहता है। उन्होंने स्वीकार किया। अठाईस बच्चे जवाहर जैन शिक्षण संस्था सेक्टर नम्बर ग्यारह। कुछ बच्चे सरकारी विद्यालय में भर्ती हुए और एक क्रम चला। दो–दो, तीन–तीन, चार–चार ड्रेसें उनको दी गयी। सबकुछ होता चला गया। बाल स्वभाववश वो जो भी करते थे, वैसा हमारे घर के बच्चे भी करते हैं। हमारे घर के बच्चे को उनसे मिला दो। और हम भूल जाते हैं, अपने बच्चे हैं इसलिये उनकी हर चीज भूल जाते हैं। जिद्दी बन जाते हैं। और आदिवासी बच्चे होंगे, वनवासी बच्चे होंगे अरे! उसमें ऐसा क्या? उसमें क्या ? भई मैं तो भूल गया, मुझे तो कुछ याद नहीं है– लाला। उन्होंने अच्छा किया, वे यज्ञ में भी शामिल हुए। सत्संग में आते थे। उन दिनों में जब रामचन्द्रजी दाधीच साहब असिस्टेंट कार्मिशियल टैक्सेज ऑफिसर, बाँसवाड़ा में पोस्टिंग, उदयपुर के रहने वाले, जगदीश मन्दिर के पास। तो उस समय संस्था में पधारे, सेवाधाम में तो एक ही एक्टिविटीज थी। तो इन बच्चों का पालन– पोशण, इन बच्चों की शिक्षा– दीक्षा। बच्चे गायत्री मंत्र भी बोलते थे– शक्तिपीठ में बैठकर। नवकार मंत्र बोलते थे, फिर कहते थे –

स्वागत है श्रीमान आपका,
सेवा के इस धाम में।
स्नेह सुमन अर्पित करते हैं,
करुणा के इस काम में।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 491 (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, 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