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-2750 • उदयपुर, बुधवार 06 जुलाई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

हांसी (हरियाणा) 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 29जून को बजरंग आश्रम, हांसी में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता मानव जागृति मंच हांसी रहे। शिविर में रजिस्ट्रेशन 35, कृत्रिम अंग वितरण 20, कैलिपर वितरण 22 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् विनोद जी भयाना (विधायक हांसी), अध्यक्षता श्रीमान् भयाम जी मखिजा (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् सतीश जी कालरा (प्रधान, मानव जागृति मंच), श्रीमान् जगदीश जी जांगड़ा (समाजसेवी, प्रचारक हांसी) रहे।

श्री नाथूसिंह जी (टेक्निशियन), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुर सिंह जी मीणा (सहायक), श्री रामसिंह जी (हिसार, आश्रम प्रभारी) ने भी सेवायें दी।

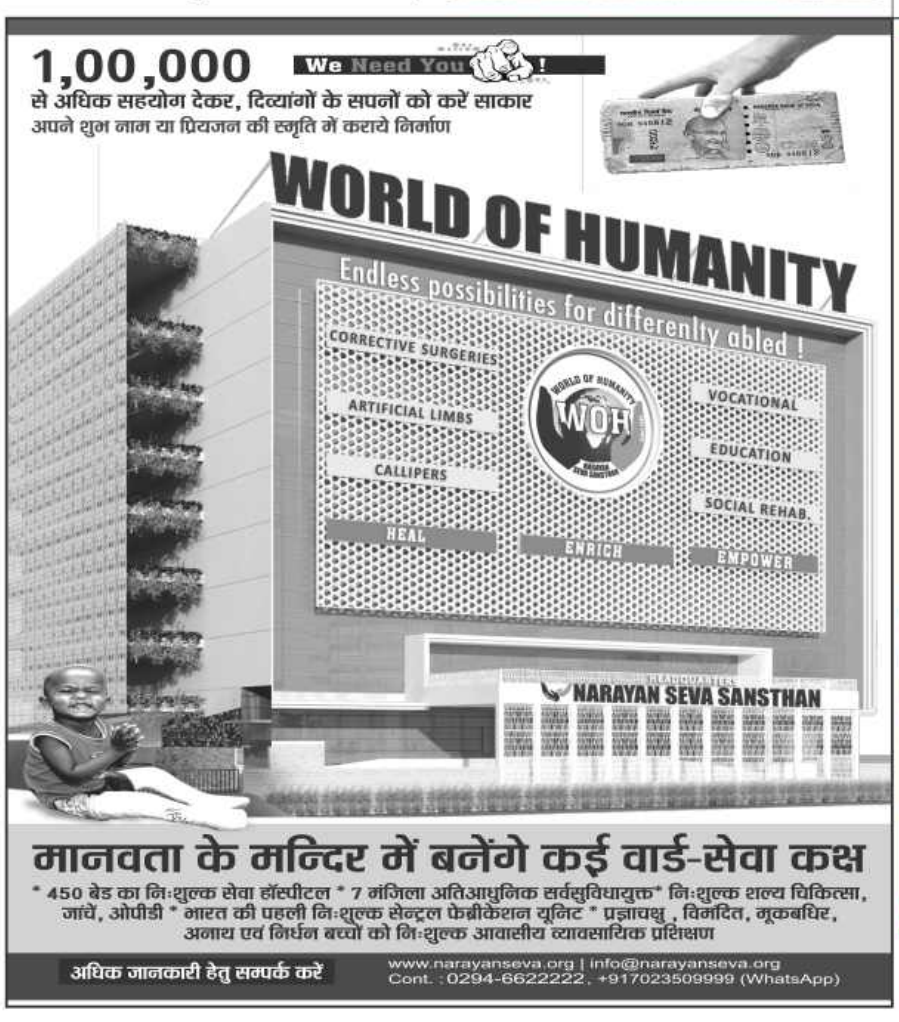
आदिवासी गांवों में नारायण सेवा

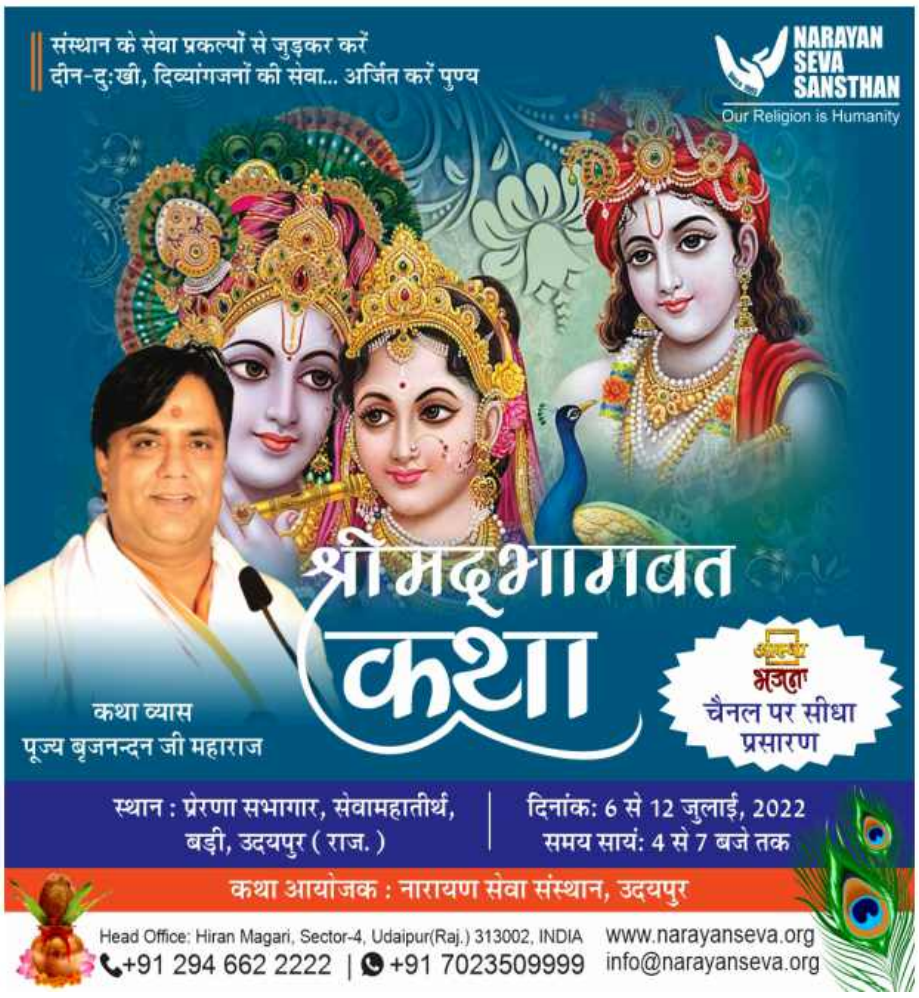
अंतिम छोर के व्यक्तियों की हुई चिकित्सा व पोषण सेवा

अंतिम छोर के व्यक्ति तक चिकित्सा, परामर्श व पोषण पहुंचे, इस भावना के साथ नारायण सेवा संस्थान का दो दिवसीय शिविर समारोह का समापन जयपुर के समाजसेवी कन्हैयालाल जी श्यामसुखा के सान्निध्य में हुआ। इसके तहत आदिवासी बहुल कोटड़ा उपखण्ड की उखलियात पंचायत व बड़गांव उपखण्ड की ऊपली वियाल में शिविर सम्पन्न हुए। प्रत्येक शिविर में 700 से अधिक स्त्री, पुरुष और बच्चे शामिल हुए। जिनके स्वास्थ्य का परीक्षण डॉ. अक्षय गोयल की टीम ने किया। उन्होंने उखलियात में 95 व ऊपली वियाल में 65 लोगों को स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं की व्यापक जांच की सलाह दी। इन शिविरों में मौसमी बीमारियों के लक्षण व उपाय बताते हुए दवाइयों का

वितरण किया व जख्मों पर मरहम पट्टी की गई।

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने शिविर में पौष्टिक आहार की आवश्यकता बताते हुए कहा कि दोनों शिविरों में 20 क्वि. गेहूं, भोजन पैकेट, चावल, बिस्किट आदि के साथ ही महिलाओं को साड़ियां, सलवार शूट, पुरुषों को धोती–कमीज व बच्चों को पेंट–टी शर्ट वितरण किए गए। सभी को उनके माप के मुताबित चप्पल बांटे गए। शिविरों का नेतृत्व निदेशक वंदना जी अग्रवाल, पलक जी अग्रवाल, भगवान जी प्रसाद गौड़ ने किया। उखलियात में स्थानीय आंगनवाड़ी कार्यकर्ता लीलादेवी जी व ऊपली वियाल में शिक्षक प्रेमसिंह जी भाटी व फतेहलाल जी चौबीसा ने सहयोग किया।





सेवा संजीवनी – अतीत की याद

उदयपुर से 130 किमी 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 कस कर दबा लिया। हमने कहा "माँजी यह गांठ नीचे रख दीजिये, ताकि आराम से आप कपड़ा ले सके।" माँजी के गांठ और कस कर दबाई। हमारे आश्चर्य का समाधान करते हुए एक सज्जन ने बताया, इसकी कुल जमा पूँजी इसी गांठ में बंद है। यहां से तीस किमी दूर नदी के किनारे रहती हे, झौंपड़ा भी नहीं है। हाय–हाय यह मांजी मात्र एक कपड़ा लेने के लिये 30 किमी दूर पैदल चलकर 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 वास्तव में हमारे शुभचिंतक है तो बात को ध्यान से सुनते हैं और मानते हैं। संस्थान का 81वां शिविर 25.6.89 को इसवाल में आयोजित हुआ। वहां एकत्रित हुए आस–पास के क्षेत्रों से 2000 से अधिक बंधु–बांधव माताएं बहनें व बच्चे। चिकित्सा के लिए गये डॉ. एन.एम. दुग्गड़ एवं डॉ. महेश दशौरा ने 206 बीमारों की चिकित्सा जांच कर लगभग 2100 रु. की दवाइयां प्रदान की। मेडिकल प्रकल्प हेतु मुख्य 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 रीतिरिवाज, 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 बिनु बानी" जीभ के आँखें नहीं कि वह देख सके, और हमारे ये चक्षु, इनके जीभ नहीं कि ये कह सके। कई मीठे अनुभव, ह्रदय को अन्दर से छू जाने वाली कई बातें ऐसी हो जाती है कि बार–बार कृपानिधान की कृपा का आभास होता है।

विश्वास फलीभूत हुआ

जयपुर निवासी सुश्री बिट्टू आयु 12 वर्ष सुपुत्री श्री ताराचन्द्र जन्म से एक महीने बाद पोलियो की वजह से दिव्यांगता का शिकार हो गई।

सुश्री बिट्टू के पिता एक व्यापारी हैं। इन्होंने कई जगह हॉस्पीटल में अपनी पुत्री का इलाज करवाया पर कोई आशाजनक परिणाम नहीं मिलें। श्री ताराचन्द्र बताते हैं कि टी.वी. के माध्यम से नारायण सेवा संस्थान के बारे में जानकारी मिली। इससे हमारी एक आशा जगी, और हमने उदयपुर में संस्थान के डॉक्टर्स को दिखायां जाँच के बाद डॉक्टर्स ने हमें ऑपरेशन के लिए बुलाया है। संस्थान में दिव्यांगों की सफल चिकित्सा देख कर श्री ताराचन्द्र को पूरा विश्वास हो गया।

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

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

भाईयों और बहनों ये कम्भकर्ण का माथा रावण के गोद में गिरा रावण बहुत बिल्खा, चिल्लाया, रोया अरे कुम्भकर्ण तुम भी चले गये। मुझे अकेला छोड़कर के चले गये अरे घमण्ड़ी तूने तो कुल का नाश कर दिया। और ऐसा कुल का नाश किया की मन्दोदरी ने समझाया। मालीवंत ने समझाया, विभीषण जी ने समझाया, सुख सारण ने समझाया कई अन्यों ने समझाया। और कुबेर का पुष्प विमान छीनने का पाप किया। अभी मेरे अंगुलियाँ लग रही है कदम्ब के वृक्ष की एक डाली के ऊपर कदम्ब का वृक्ष जहाँ वृन्दावन जी में जायेगे तब कदम्ब के वृक्ष बहुत मिलेगे। कृष्ण भगवान मुरली मनोहर रास रसिया बांसुरी बजज्या कदम्ब के वृक्ष के नीचे ये तो वृक्ष की छोटी सी डाली है। जी लाला।

महिम–भगवान श्रीकृष्ण प्रेम का स्वरुप कण–कण में व्याप्त और गुरुदेव प्रेम की बता चली तो एक प्रश्न यहाँ पर ईटा नगर से आया है। एक सज्जन कह रहे हैं कि वो दुनियाँ की, समाज की सेवा करते क्यों ना सग्गे सम्बन्धी कि भी सेवा की जाये। सग्गे सम्बन्धियों को भी उतना ही प्रेम दिया जाये और वो कई बार ऐसा करते हैं तो उनकी पत्नी नाराज हो जाती है। तुम सबकी मदद करते हो तुम्हारे समय कोई आ नहीं पाता। तो वो सज्जन का दिल ऐसा द्रवित है कि सग्गे सम्बन्धियों को भी उतना ही निभाना चाहता है रि तों नातो को भी?

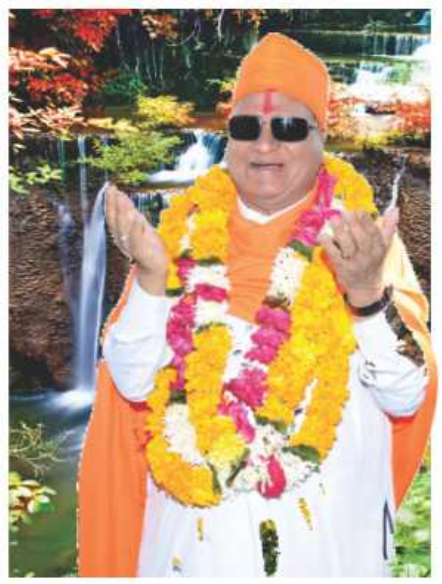
गुरुजी–निभाना ही चाहिए बाबूजी। अपनी परिधि को यदि विस्तारित नहीं करेगे। परिधि केवल मैं, मैं तो बकरी में में करती है ना ये शरीर भी मेरा नहीं है बाबूजी देखो सग्गे सम्बन्धी को तो सेवा करनी ही चाहिए जहाँ अपन विश्व बन्धुत्व की बात करते हैं महिम जी जहाँ कहते हैं पूरा वि व हमारा है सर्वे भवन्तु सुखिनम्। वेद मंत्र भारतीय संस्कृति का वेद मंत्र

सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामया।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु,
माँ कश्चिद्दुख भाग्भवेत्।।

तो जहाँ सत्य सर्व वसुधा की सेवा करने की भावना रखते हैं। वहाँ अपने सग्गे सम्बन्धी जैसा मेरी बेटी के साथ मेरी भतीजी भी मेरी लगती है वो भी मेरी बेटी जैसी भाणिजी भी बेटी जैसी है। तो बात यह है ककि बाबूजी सग्गे सम्बन्धी सेवा क्यों ना करे। करना चाहिए ना

मैं नहीं मेरा नहीं यह
धन किसी का हे दिया।
जो भी अपने पास है,
वो तन किसी का हे दिया।।

ये मन मन्दिर है देह–देवालय है।



महान सोच

बहुत समय पहले अरब देश में यात्रियों का एक काफिला रेगिस्तान से गुजर रहा था। अचानक लुटेरों के गिरोह ने काफिले को घेर लिया। लुटेरों ने हर यात्री की तलाशी लेकर रुपए तथा अन्य सामान छीन लिया। एक बारह वर्षीय लड़के के पास से कुछ नहीं मिला। लुटेरों के सरदार ने पूछा, 'तेरे पास से कुछ नहीं मिला, क्या अनाथ है?' बच्चे ने कहा, 'मैं अपनी बीमार बहन की खिदमत करने जा रहा हूं? मेरी मां ने सोने की पांच अशर्फियां मेरी बनियान में छिपा कर रख दीं थीं। जो मेरे पास हैं।'

लुटेरों के सरदार ने उस बच्चे से पूछा, 'जब मां ने अशर्फियां छिपा कर रख दी थीं तो तुमने हमें क्यों बताया है।' बच्चा बोला, 'मां ने यह भी तो प्रेरणा दी थी कि जीवन में कभी झूठ मत बोलना चाहिए। आपने पूछा तो झूठ कैसे बोलता ?'

बच्चे की सत्यनिष्ठा ने लुटेरों के सरकार का ह्दय बदल दिया, उसने तमाम यात्रियों से लूटा हुआ धन वापस कर दिया। सरदार ने कहा, 'बच्चे मैं भी आज से सत्य का पालन करने का संकल्प लेता हूं। अब मैं लूटपाट नहीं करूंगा।' यही सत्यनिष्ठ बच्चा आगे चलकर खलीफा अमीन के नाम से विख्यात हुआ।

सम्पादकीय

इच्छाएं मनुष्य की स्वाभाविक वृत्तियाँ है। प्रतिपल वह जाने–अनजाने ही इच्छाओं के संसार में आता–जाता रहता है। जब तक मन का साम्राज्य है तब तक इच्छाओं से मुक्त होना असंभव सा है। तो क्या हमारा जीवन पराधीन भावों में ही गुजरने की विडम्बना रहेगा? एक उपाय हो सकता है, हम प्रतिपल जन्मने वाली इच्छाओं का निषेध तो उच्चावस्था प्राप्त होने पर ही कर पायेंगे, किन्तु एक काम तो किया ही जा सकता है कि जब तक परम् भाव की जागृति न हो तब तक इच्छाओं का वर्गीकरण सद् व असद् इच्छाओं में कर लें। प्रयास हमारा यह रहे कि जब भी इच्छा जन्मे उसे सदिच्छा का स्वरूप देते रहें। कल्याण–भाव मन में उपजाते रहें। यदि यह सध जायेगा तो असद् इच्छाएं स्वयं मृत होने लगेंगी। जब इच्छा का एक भाव प्रबल और एक निर्बल होगा तब भी हम ईश्वरीय कृपा के अधिकारी तो हो ही जायेंगे। इसके आगे की यात्रा भले हो न हो पर इतनी यात्रा भी कम नहीं है।

कुछ काव्यमय

दानी बनकर सोचते,
हमने सींचा दान।
तो सोचते परमात्मा,
यह कैसा अभिमान।।
प्रभु का था प्रभु को दिया,
नहीं रखा है पास।
यही विषय आनन्द का,
यही समझ है खास।।
मेरा क्या था जो दिया,
ऐसी जिसकी सोच।
उसे कहाँ अभिमान हो,
जीवन में हो लोच।।
देता लेता वही प्रभु,
मैं तो बना निमित्त।
मेरा तो आनन्द है,
क्यों लाऊँ मैं चित्त।।
देकर के देखूं नहीं,
ऐसा विकसे भाव।
पानी छूटे झील का,
ज्यों ज्यों बढ़ती नाव।।

अपनों से अपनी बात

दान को सफल बनावें

लोक–कल्याण की भावना हमारे जीवन का लक्ष्य है पीड़ितों, असहायों, निर्धनों, दिव्यांगों की सेवा यही है लोक कल्याण आज के भौतिकतावादी और अर्थवादी युग में अर्थ के बिना लोक–कल्याण के कार्यों में रूकावटें आती हैं इन रूकावटों को समर्थ और सम्पन्न महानुभावों द्वारा उदार दान–सहयोग से दूर किया जा सकता है।

भगवान श्री कृष्ण ने पाण्डुनन्दन अर्जुन को अपने उपदेश में यही सीख दी थी

"मरुस्थल्यां यथावृष्टिः क्षुधार्ते भोजनं तथा।
दरिद्रे दीयते दानं सफलं तत् पाण्डुनन्दन।।"

मरूस्थल में होने वाली वर्षा

सफल है भूखे को भोजन करवाना सफल है और दरिद्र निर्धन की सेवा के लिए दिया गया दान सफल है आपका यह संस्थान एक–एक मुट्ठी आटे से विगत 34 वर्षों से यही कर रहा है। हजारों विकलांग बन्धुओं को सभी प्रकार के सर्वथा निःशुल्क सेवा से अपने पैरों पर खड़ा किया उन्हें चलने योग्य बनाया, जो पहले चारों हाथ–पैरों पर अपने जीवन का बोझ उन्हें रोजगार परक व्यवसायों में प्रशिक्षण दिया स्वावलम्बी बनाया उनके विवाह सम्पन्न करवाये उन्हें गृहस्थ जीवन का सुख दिया और भी अनेक लोक–कल्याण के प्रकल्प यह है सूत्र रूप में नारायण सेवा।

आपमें से अनेक सहृदय बन्धुओं ने संस्थान में पधारकर इन सब सेवा–प्रकल्पों को प्रत्यक्ष देखा है तथापि पीड़ाओं का पूरी तरह उन्मूलन नहीं हुआ है–हजारों दिव्यांग भाई–बहिन–बच्चे असहाय निर्धन अपने ऑपरेशन के लिए प्रतीक्षा कर रहे हैं आप जैसे दानी भामाशाह की आपकी ओर करूण–कातर दृष्टि से देख रहे हैं। मेरा आपसे आह्वान है अनुरोध है विनम्र निवेदन है कृपया आगे बढ़ें उन्हें अपने पैरों पर खड़ा कर उनकी सहायता करके अपने दान को सफल बनावें। अब तक 4.50 लाख से अधिक निःशुल्क सफल ऑपरेशन आप जैसे दानी–भामाशाहों के दान का ही सुफल है।

–कैलाश 'मानव'

मोक्ष का मार्ग

जीवन में अनेक बार ऐसी परिस्थितियाँ पैदा हो जाती हैं, जो व्यक्ति के समक्ष उलझनें पैदा कर देती हैं। जहाँ एक ही समस्या के लिए दो हल और दोनों ही एक–दूसरे के विरुद्ध होते हैं, सही साबित होते हैं। लेकिन दोनों ही हलों की उपयुक्तता व्यक्ति, समय, स्थान और परिस्थिति पर निर्भर करती है।

एक जिज्ञासु व्यक्ति एक संत के पास गया और पूछा–हे महात्मन् ! क्या गृहस्थ जीवन में रहकर भी मोक्ष प्राप्ति की जा सकती है?

संत ने उत्तर दिया – हाँ, निश्चित रूप से गृहस्थ जीवन में रहकर भी मोक्ष पाया जा सकता है। महाराज जनक के पास बहुत वैभव था, लेकिन फिर भी उन्होंने मोक्ष पाया। वह व्यक्ति संत द्वारा दिए गए उत्तर से संतुष्ट होकर वहाँ से चला गया। उसके जाने के पश्चात् वहाँ एक दूसरा जिज्ञासु व्यक्ति आया और उसने संत से पूछा –क्या गृहस्थ जीवन त्याग और वन में जाकर तपस्या करके मोक्ष पाया जा सकता है? संत

ने उत्तर दिया –हाँ, गृहस्थ जीवन को त्यागने के पश्चात् वन में जाकर तपस्या करके मोक्ष पाया जा सकता है।

जिज्ञासु ने पूछा –कैसे? तब संत ने बताया कि दुनिया में भक्त ध्रुव तथा महात्मा बुद्ध जैसे बहुत से ऐसे सिद्ध पुरुष हुए हैं, जो यदि वन में नहीं जाते तो उन्हें मोक्ष प्राप्त नहीं होता। एक शिष्य जो संत की बातों को सुन रहा था, उसे दूसरे जिज्ञासु के जाने के पश्चात् बहुत आश्चर्य हुआ और उसने कौतुहलवश संत से पूछा–गुरुदेव, आपने एक ही प्रश्न के भिन्न–भिन्न उत्तर और वो भी एक–दूसरे के विरोधाभासी, कैसे दिये? संत ने समझाया–पहला जो व्यक्ति आया था, वह गृहस्थ जीवन में रहकर भी मोक्ष पाने की साधना कर सकता था, इसीलिए मैंने उसे बताया कि राजा जनक ने जैसे वैभव में रहकर भी मोक्ष प्राप्त किया, ठीक वैसे ही गृहस्थ जीवन में रहकर मोक्ष प्राप्त किया जा सकता है, क्योंकि उस जिज्ञासु में गृहस्थ रहकर भी मोक्ष पाने की साधना करने की क्षमता थी, लेकिन दूसरा जिज्ञासु जो आया वह गृहस्थ जीवन बसाकर मोक्ष प्राप्ति की साधना नहीं कर सकता था, इसीलिए मैंने उसे महात्मा बुद्ध वाला उदाहरण दिया। इस प्रकार एक ही प्रश्न के दो विरोधाभासी उत्तर हो सकते हैं, लेकिन यह निर्भर करता है देश–काल–परिस्थिति और व्यक्ति पर। कभी–कभी एक बड़ा झूठ सौ सच से बड़ा हो जाता है तो कभी–कभी एक बड़ा सच सौ झूठ से भी बड़ा हो जाता है। कई बार प्रेम करना गुनाह हो जाता है तो कई बार क्रोध करना भी आवश्यक हो जाता है। कई बार धर्म करना अधर्म हो जाता है और कई बार अधर्म करना भी धर्म हो जाता है। ये समस्त बातें व्यक्ति विशेष और देश– काल–परिस्थिति पर निर्भर करती हैं।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

खाना खाने के बाद कैलाश ने अपने बेग से एलबमें निकाली और अपने सेवा कार्यों का साहित्य भेंट किया। मेजबान ने यह सब देख कैलाश को प्रयत्नों की भूरि भूरि प्रशंसा की तो उसे विश्वास हो गया कि यहां से कम से कम एक लाख का तो चन्दा मिल ही जायेगा। मेजबान सेवा कार्यों की प्रशंसा करते नहीं अघा रहे थे तो कैलाश मन की मन एक लाख के चेक की राशि बढ़ा कर दो लाख कर रहा था।

एलबमें वापस बेग में रख ली, बातचीत खत्म होने के कगार पर थी मगर मेजबान के मुँह से सहायता देने के नाम पर एक शब्द नहीं निकल रहा था। बातें करते करते वे उठ गये, यह एक तरह का शिष्टाचार था, उसके साथ कैलाश व डॉ.अग्रवाल भी उठ गये, मेजबान अब दरवाजे की तरफ अग्रसर हुआ तो स्पष्ट था कि भेंट समाप्त।

द्वार पर विदा करते हुए उन्होंने बताया कि दो–तीन साल में वे एक बार उदयपुर आते हैं। इस बार जब भी वे उदयपुर आयंगे, नारायण सेवा के कार्यों को प्रत्यक्ष देखने का अवसर मिलेगा। इसके साथ ही ये लोग वहां से लौट पड़े। राह में डॉ. अग्रवाल काफी आग बबूला हो गये। कहने लगे–मामाजी, मामाजी करता रहा मगर एक पैसा चन्दे का नहीं दिया। डॉ. अग्रवाल इस अनुभव से काफी निराश हो गये। उन्होंने कह दिया–कैलाश, तू तो मेरा वापस भारत जाने का इन्तजाम कर दे, मुझे यहां नहीं रहना।

कैलाश ने ऐसे कई उतार–चढ़ाव देखे थे। निराशा झेलना तो उसके जीवन का अंग था। उसने हंसते हुए कहा–डॉ. साहब! अपनी भैंस पानी में बैठ गई है, यह खड़ी भी होगी और दूध भी देगी, आप देखते जाओ। दोनों वापस कनेक्टिकट आ गये। तीन–चार दिन यूं ही गुजर गये। कहीं से भी एक पैसे तक का चन्दा नहीं मिला। इसी बीच उदयपुर से भी फोन आ गया कि अस्पताल के स्टाफ को वेतन देना है, तुरंत 71 हजार रु. की आवश्यकता है। कैलाश ने हाथ खड़े कर दिये कि यहां भी अभी तक कोई सफलता नहीं मिली है। वेतन की व्यवस्था वहीं से किसी से करनी होगी।

अंश - 147

शिव आराधना के पावन श्रावण मास में संस्थान से जुड़कर करें दीन दुःखी दिव्यांगजनों की सेवा....और पायें पुण्य

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

कथा आयोजक :
अनिल कुमार मित्तल, अरूण कुमार मित्तल एवं सपरिवार, आगरा

श्रीमद्भागवत कथा

दिनांक:
14 से 20 जुलाई, 2022
समय : सायं
4.00 से 7.00 बजे तक

संस्कार
चैनल पर सीधा प्रसारण

कथा व्यास
डॉ. संजय कृष्ण 'सलिल' जी महाराज

स्थान : श्री खाटूश्याम मन्दिर, जीवनी मंडी, आगरा (उ.प्र.)
स्थानीय सम्पर्क सूत्र :9837362741, 9837030304

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

जमीन पर बैठकर भोजन करने के लाभ

बैठकर खाने से थाली की तरफ झुकना पड़ता है। इससे पेट की मांसपेशियों में खिंचाव होता है। पाचन सिस्टम एक्टिव रहता है। शरीर का यह हिस्सा भी मजबूत होता है। खाते हुए झुकने से ओवर ईटिंग नहीं हो पाती है। ऐसी परंपरा में परिवार के साथ ऋतु चक्र के अनुरूप व पोषक तत्वों से भरपूर भोजन ही लिया जाता है। परिवार संग भोजन सुकून भी देता है। चबाकर खाने की आदत के साथ पाचन रस भी स्रावित होते हैं।

जमीन पर बैठने से रीढ़ की हड्डी के निचले भार पर जोर पड़ता है। शरीर को आराम मिलता है। सांस सामान्य रहती है। मांसपेशियों का खिंचाव कम होता है। पेट, पीठ के निचले हिस्से और कूल्हे की मांसपेशियों में लगातार खिंचाव रहता है जिसकी वजह से दर्द और असहजता से छुटकारा मिलता है। इसमें खाना के साथ व्यायाम भी होता है।

भूख का एक चौथाई भाग खाली छोड़ना चाहिए, सुपाच्य रहेगा।

आलथी–पालथी लगाकर बैठने से नाड़ियों पर दबाव कम होता है जिससे ब्लड सप्लाई अच्छी होती है। भोजन पचाने के लिए पेट को भरपूर ब्लड की सप्लाई मिलती है। इससे हार्ट को कम मेहनत करनी पड़ता है। इसमें घुटनों को मोड़कर बैठना होता है। नियमित करने से घुटनों में लचीलापन आता है। जोड़ों की समस्या नहीं होती है। घुटने स्वस्थ रहते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

नारे लगाने तो बहुत आसान है। श्रद्धावान लभ्यते विश्वासम्, फल दायकम्। परन्तु मैंने श्रद्धा रखी, विश्वास किया उन पर। उन्होंने मुझे प्यार दिया, स्नेह दिया, शिक्षा दी। कैसे गरीबी –अमीरी में एक रह सकते हैं? कैसे मानव मात्र एक समान होता है? इसकी शिक्षा पूज्य भाईसाहब से मिली। बाबू, भैया, लाला जिनको जाना था वो गये। कहते हैं – वो दिन कहाँ चले गये? चले गये। वर्तमान को सुन्दर बना लो। वर्तमान, भूतकाल हो जायेगा, और वर्तमान को यदि अच्छा नहीं बना पाये तो

अब पछताय होत क्या,
जब चिड़िया चुग गयी खेत।

बाबू, भैया, लाला– इधर सेवाधाम पूरा हो गया था। उद्घाटन भी हो गया। मानव मन्दिर का उद्घाटन भी, कुछ समय बाद जैसा कि पिछली पंक्तियों में आ चुका है। हो गया, और जब में उदयपुर आया आयुर्वेद कॉलेज अम्बामाता के पास में एक किराये के मकान में डिविजनल इंजिनीयर फोन्स का कार्यालय चलता था। सीनियर एकान्ट्स ऑफिसर के पद पे मैंने कार्य करना प्रारम्भ किया। दिन को एक घण्टे के लंच में बाहर महाकालेश्वर जाते थे, वहाँ सत्संग करते थे। सेलटेक्स का ऑफिस भी उधर था, अधिकारी पधार जाया करते थे।

बिनु सत्संग विवेक न होई।
राम कृपा बिनु सुलभ न सोई।

निश्चित रूप से रामकृपा हुई। जीवन की तरलता चलती रही। भगवान ने सरलता दी या नहीं दी? इसका मूल्यांकन मैं क्या करूं? परन्तु बार– बार में गाया करता हूँ

बन्धन–बन्धन क्या करते हो,
बन्धन मन के बन्धन है।
साहस करो उठो भटका दो,
बन्धन क्षण के बन्धन है।।

तो मैं सोचता हूँ। ये बन्धन छूटे हैं। सत्य के दर्शन हो जावे। सत्य यह है कि शरीर अनित्य है। ये जो शरीर के साथ लगे हुए हैं। मैं के साथ जो मेरा लगा हुआ है। ये पुत्र, ये पुत्रादिक प्रशान्त बाबू, कल्पना जी, पौत्र महर्शि, पलक , ओजस , आस्था सब बहुत अच्छे, बहुत अच्छे कमलाजी। मुझे तो बहुत अच्छा पद मिला।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 500 (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