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-2740 • उदयपुर, रविवार 26 जून, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सेवा संदेश लेकर रवाना हुआ नारायण रथ

परहित भावना की नींव पर ही सुखी समाज की रचना संभव है। यह बात बुधवार को नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक पद्मश्री कैलाश जी मानव ने भारत भर में सेवा और सद्भावना का संदेश लेकर रवाना हुई रथयात्रा को हरी झंडी दिखाते हुए कही।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि रथयात्रा भारत भ्रमण करते हुए सेवा और संस्कारों का संदेश देने के साथ उन दिव्यांगजनों का चयन भी करेगी, जिन्हें निःशुल्क सर्जरी अथवा कृत्रिम अंग (हाथ–पैर) की आवश्यकता है। इस रथयात्रा में संस्थान की विभिन्न शाखाओं को 30 साधकों का दल शामिल है।

बल्लारी (कर्नाटक) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षों 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 12 जून 2022 को एस.एस. जैन संघ जैन मार्केट, बल्लारी में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्री गुरु पुष्कर जैन सेवा समिति,बल्लारी रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 268, कृत्रिम अंग माप 91, कैलिपर माप 37 की सेवा हुई तथा 14 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् केवल चंद जी विनायिका (अध्यक्ष, आर.एस जैन संघ) अध्यक्षता श्रीमान् कमल जी जैन (अध्यक्ष, तेरापंथ धर्मसंघ), विशिष्ट अतिथि श्रीमान आनन्द जी मेहता (भामाशाह , समाजसेवी), श्रीमान् प्रणीण जी पारख (अध्यक्ष, श्री गुरु पुष्कर जैन सेवा समिति), श्रीमान् अशोक जी भण्डारी (उपाध्यक्ष, श्री गुरु पुष्कर जैन सेवा समिति)।

डा.अजमुद्दीन जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहाश जी मेहता (पी.एन.डो.), डॉ. नाथुसिंह जी, डॉ. गोविन्द सिंह जी (टेक्निीशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी उप प्रभारी) श्री महेन्द्र सिंह जी रावत (आश्रम प्रभारी), श्री बहादुर सिंह जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ–पांव) माप शिविर

दिनांक : 26 जून, 2022

▪ बजरंग आश्रम, हाँसी, हरियाणा
▪ रामा विष्णु सरस्वती शिशु मंदिर चांदपुर चौराहा, नहटौर, उ.प्र.

इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर 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'
'सेवक' प्रशान्त भैया

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

हनुमानजी की कथा। सुन्दरकाण्ड और लंकाकाण्ड में सोने की लंका भली हो अन्याय की थी, गर्व की थी, घमण्ड की लंका थी। बीच में तो एक प्रसंग आता है कि उर्मिलाजी, जब आपको प्रसंग, अभी प्रस्तुतीकरण भी कर देते हैं। कि मेघनादजी ने जब भाक्तिबाण लक्ष्मणजी की तरफ प्रवाहित किया, फेका। तो भाक्तिबाण की मर्यादा रखने के लिये और लक्ष्मणजी उससे मूर्छित हो गये। मेघनाद आता है अपने दस–बीस सेनापतियों के साथ में और लक्ष्मणजी को उठाने लगता है लेकिन भोशावतार लक्ष्मणजी हिलते तक नहीं। उठाना तो अलग बात रही वो उनको हिला भी नहीं पाया और लज्जित होकर के लंका की तरफ लौट गया।

बीरघातिनी छाड़िसि साँगी।
तेजपुंज लछिमन उर लागी।।
मुरूछा भई सक्ति के लागे।
तब चलि गयउ निकट भय त्यागे।।

हाँ, भय त्याग के निकट गया उठा सका नहीं। इधर हनुमानजी ने बड़े आदर के साथ लक्ष्मणजी को अपनी बांहो में लिया। भगवान श्रीराम फरमा रहे थे– लक्ष्मण कहाँ है ? लक्ष्मणजी को मूर्छित देखा, भगवान को बहुत दुःख हुआ। जिस लक्ष्मण ने 14 साल के लिये अयोध्या छोड़ा। हाँ, वो वनवास तो कैकेयीजी ने केवल राम को दिया था। 14 साल के लिये वनवासी बने लेकिन लक्ष्मणजी प्रेम की वजह से आये। और उर्मिलाजी को कहा–

रहो रहो हे प्रिय रहो
यह भी मेरे लिये सहो
और अधिक क्या कहूँ कहो
लक्ष्मण हुए वियोग जयी
और उर्मिला मुग्ध निरि
वह भी सबकुछ जान गई
विवश भाव से मान गई
श्रीसीता के कंधे पर
आँसू पड़े झर–झर
पहन तरलतर हिरे से
कहा उन्होंने धीरे से
बहिन धैर्य का अवसर है
वह बोली अब ईश्वर है।

हादसों से लाचार जिंदगी फिर चल पड़ी

पुसद – महाराष्ट्र के यवतमाल जिले के पुसद नगर में 24 अप्रैल को आयोजित को दिव्यांगज जांच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर में 162 दिव्यांगजन का पंजीयन हुआ। जिनमें से डॉ. वरूण जी श्रीमाल ने जांच कर निःशुल्क ऑपरेशन के लिए 37 का चयन किया, जबकि पीएण्डओ रिहांश जी मेहता व टेक्नीशियन किशन जी सुथार ने 31 दिव्यांगजन के लिए कृत्रिम अंग व 10 केलिपर बनाने का माप लिया। मुख्य अतिथि पुलिस उपअधीक्षक अनिल जी आड़े थे। अध्यक्षता नगर परिशद के मुख्य अधिकारी डॉ.किरण जी सुकतवाउ ने की। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री श्रीराम महाराज, सुरेन्द्र सिंह जी राठौड़, राधे याम जी जांगिड़, दयाराम चव्हाण, हरिप्रसाद जी विश्वकर्मा व विनोद जी राठौड़ थे। संचालन हरिप्रसाद जी लढ्ढ़ा ने किया।

काचीगुड़ा – श्रीश्याम सेवा समिति के सौजन्य से काचीगुड़ा रेल्वे स्टेशन (हैदराबाद) के समीप श्री श्याम मन्दिर परिसर में 24 अप्रैल को 26 दिव्यांगजन को कृत्रिम अंग व 14 को केलिपर प्रदान किए गए। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी के अनुसार मुख्य अतिथि योग गुरू श्री हर्षनंद जी महाराज थे। अध्यक्षता योग गुरू श्री कमलेश महाराज ने की। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री रामदेव जी अग्रवाल, रिदीश जगीदार, श्रीमती सुमित्रा जी देवी व सत्य साक्षी संघ की रम्या जी ने की। मुकेश जी त्रिपाठी वहैदराबाद आश्रम प्रभारी महेन्द्र सिंह जी ने अतिथियों का स्वागत किया।

ऊना – राधाकृष्ण मंदिर ऊना

(हिमाचलप्रदेश) में हिमातों कर्श परिषद के सहयोग से 24 अप्रैल को आयोजित शिविर में 142 दिव्यांगजन का पंजीयन हुआ। जिनमें से डॉ. सिद्धार्थ जी लाम्बा ने जांच करके 18 का निःशुल्क ऑपरेशन के लिए चयन किया, जबकि पीएण्डओ सुरेन्द्र जी सोनवाल व टेक्नीशियन नरेश जी वैश्णव ने 51 दिव्यांगजन के लिए कृत्रिम अंग व 20 के लिए कैलिपर बनाने का माप लिया। मुख्य अतिथि श्रीराधाकृष्ण मदिंर ट्रस्ट के चेयरमेन राष्ट्रीय संत बाबा बालजी थे। अध्यक्षता पूर्व मुख्यमंत्री प्रेमकुमार जी धूमल ने की। विशिष्ट अतिथि कृशिमंत्री वीरेन्द्र जी कंवर, वित्त आयोग के प्रदेश अध्यक्ष श्री सतपाल जी सती, जितेन्द्र जी कंवर व संस्था की हमीरपुर शाखा के संयोजक रसील सिंह मनकोटिया थे। शिविर प्रभारी अखिलेश जी अग्निहोत्री ने संचालन किया।

विशाखापट्टनम – गुरूदेवा चेरीटेबल ट्रस्ट के सौजन्य से दो दिवसीय कृत्रिम अंग वितरण 27–28 अप्रैल को विशाखापट्टनम (आंध्रप्रदेश) के मंगलमपलम कोठावालसा मण्डल में सम्पन्न हुआ। जिसमें 84 दिव्यांगजन को कृत्रिम अंग व 17 को केलिपर का वितरण किया गया। मुख्य अतिथि गुरूदेवा ट्रस्ट के चेयरमेन श्री जगदीश जी बेबी थे। अध्यक्षता श्री रमैयाजी ने की। विशिष्ट अतिथि श्री सत्या जी थे। संचालन लालसिंह जी भाटी ने किया।

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

मानव जीवन यों तो स्वयं ही ईश्वर का वरदान है। यह दुर्लभ है, कर्मयोनि है, सौभाग्यवश है। लेकिन ईश्वर इतना दयालु है कि जो मानव शरीर दिया और श्रेष्ठ बनाया उसमें भी अपने स्वभाव के रंग, भरकर इसे श्रेष्ठतम बनाने की भी कृपा की है। इसलिए मनुष्य का तन, मन और धन स्वाभाविक रूप से परोपकार करके अति प्रसन्न होता है। दूसरों की सहायता करके जो स्वाभाविक संतोष एवं जीवन की सार्थकता का भाव जागृत होता है, वही तो ईश्वरीय अनुकम्पा है। ईश्वर प्रत्यक्ष कुछ देता होगा किन्तु अप्रत्यक्ष तो देने के लिए हरदम उद्यत ही रहता है। बस मानव अपनी सात्विक प्रवृत्तियों को जागृत कर ले तो उसके भावों व क्रियाओं में वह सब अपने आप उतरने लगता है जो नैसर्गिक है। ईश्वर की सत्ता भी नैसर्गिक है, वहाँ अपने प्रयास कार्य नहीं करते। बनावटी भाव टिक नहीं सकते। ईश्वर तो वरदान का खजाना खोले बैठे हैं, बस हमारी पात्रता की ही प्रतीक्षा है।

कुछ काव्यमय

हाथ उठे सेवा हेतु तो, ईश्वर भी देगा वरदान।
दीन दुःखी में ही बसता है, सृष्टि का सर्जक भगवान।।
आह किसी की सुन के जिसने, दर्द उसे समझा है अपना।
यही भावना तो पूजा है, रह जाए चाहे फिर जपना।।
अपने भोजन से पहले मैं, भूखेजन को भोग लगाऊं।
उसमें मेरा नारायण है, पहले उसकी क्षुधा मिटाऊं।।
इतने ऊँचे भाव हो मेरे, समझ सकूं ईश्वर संकेत।
करुणा और दया के पौधे, रोपूं अपने मन के खेत।।
जो जीवन को हार रहा है, उसका मैं भी बनूं सहारा।
प्रभु ने उसको प्रेम दिया है, वह तो है मेरा भी प्यारा।।

अपनों से अपनी बात

प्रभु कृपा से करुणा बढ़े

चक्रवर्ती राजा जनक की मखमली गदलों पर करवटें बदलते हुए झपकी लगी ही थी कि एक सपना आया। पड़ोसी देश के राजा ने संदेश भेजा –"युद्ध के लिए तैयार हो जाओ अथवा अधीनता स्वीकार करो।" युद्ध होना था–हुआ।

राजा जनक बुरी तरह हारे। सब कुछ छोड़कर भागे जा रहे हैं –भूखे प्यासे, शत्रुओं द्वारा पकड़े जाने का बड़ा भय, तीन दिन से अन्न का दाना नहीं गया पेट में। कपड़े तो तार–तार हो ही गये थे, लगा कि भूख के मारे प्राण भी साथ छोड़ देंगे।

सामने नजर गई तो देखते हैं कि लम्बी सी लाईन लगी हुई है। सबके हाथों में कटोरे हैं। तख्ते पर बैठा हुआ व्यक्ति कड़ाह में से खिचड़ी निकालता है तथा एक–एक व्यक्ति के कटोरे में रख देता

है। भूख के मारे राजा जनक लाईन में लग गये। दो घण्टे के बाद जब नम्बर आया तो देखा कि मात्र थोड़ी सी ही खिचड़ी बची है। जैसे ही उनका नम्बर आया मात्र जली हुई कुछ खिचड़ी चिपकी हुई बाकी रह गई थी।

बड़े करुण हृदय से बोले सेठजी किसी तरह से यह जली हुई ही मुझे देदो, भूख बहुत लगी है।" "जैसी तुम्हारी इच्छा" कहते हुए मुनीमजी ने जली हुए परत के दो चम्मच फैले हुए दोनों हाथों पर रख दिये। काँपते हुए हाथ मुँह की तरफ बड़े ही थे कि कुत्ते ने झपट्टा मारा, जनक जी कराह उठे, और उनकी चीत्कार सुनते ही सुनयना घबरा कर पूछा–"क्या हुआ महाराज?" आप चिल्लाये कैसे?" विदेहराज तो चारों तरफ देख रहे थे, दो ही प्रश्न बार–बार पूछ रहे थे यह सच या वह सच ? तथा भूख की इतनी व्याकुलता कैसे हो,

पहले प्रश्न का उत्तर तो अष्टावक्र जी महाराज भरी सभा में जनक जी को दिया था, परन्तु प्रश्न अभी भी समाज के सामने उत्तर की प्रतीक्षा रहा है। कुछ कहावतें हमने झूठी होती देखी। उनमें से एक यह भी कि "भगवान भूखा उठाता है पर भूखा सोने नहीं।" उन आदिवासियों के झौंपड़े भी हमने जहाँ तीन–तीन दिन से चूल्हे नहीं जले।

आइए, आप और हम भी ऐसे निराश्रित लोगों की आंखों में झांकने का प्रयास करें। हृदय इन प्रश्नों का उत्तर देगा – हमारी करुणा –प्रभु कृपा से बढ़े।

–कैलाश 'मानव'

खुशियाँ बाँटिए

दो मित्र एक महाविद्यालय में एक ही कक्षा में पढ़ते थे। एक मित्र बहुत अमीर और दूसरा बहुत गरीब था। अमीर मित्र का जब जन्मदिन आया तो उसे उसके परिवार के सदस्यों एवं परिजनों ने नाना प्रकार के बहुमूल्य उपहार दिए।

उसके बड़े भाई साहब ने उसे एक महँगी घड़ी भेंट की। उस घड़ी को पहनकर जब अमीर मित्र महाविद्यालय गया तो उसकी घड़ी गरीब मित्र को पसन्द आ गई। उसने अमीर मित्र से एक दिन पहनने के लिए वह घड़ी माँगी। अमीर मित्र ने वह घड़ी सहर्ष गरीब मित्र को दे दी। एक दिन पश्चात्

उसने घड़ी लौटाते हुए अमीर मित्र से पूछा, "तुमने मेहनत करके पैसे कमाए होंगे और फिर घड़ी खरीदी होगी।"

अमीर मित्र ने उत्तर दिया, "नहीं, यह मुझे मेरे बड़े भाई साहब ने उपहार में दी है। परंतु तुम ऐसा क्यों पूछ रहे हो?" शायद तुम यह सोच रहे हो कि तुम भी मेरी जगह होते और तुम्हें भी तुम्हारा बड़ा भाई ऐसी ही महँगी सुंदर घड़ी उपहार में देता।"

यह बात सुनकर गरीब मित्र ने उत्तर दिया, "नहीं, मैं तुम्हारे जैसा बनने के बारे में नहीं सोच रहा था ताकि मैं दूसरों को उपहार दे सकता और उन्हें खुश रख पाता।"

कहने का तात्पर्य यह है कि हमें जीवन में खुशियाँ बाँटते हुए आगे बढ़ना चाहिए।

जब हम औरों को खुशियाँ बाँटते हैं, तब हम स्वयं भी खुश रहते हैं। खुशियाँ पाना है, तो खुशियाँ बाँटते चलो।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

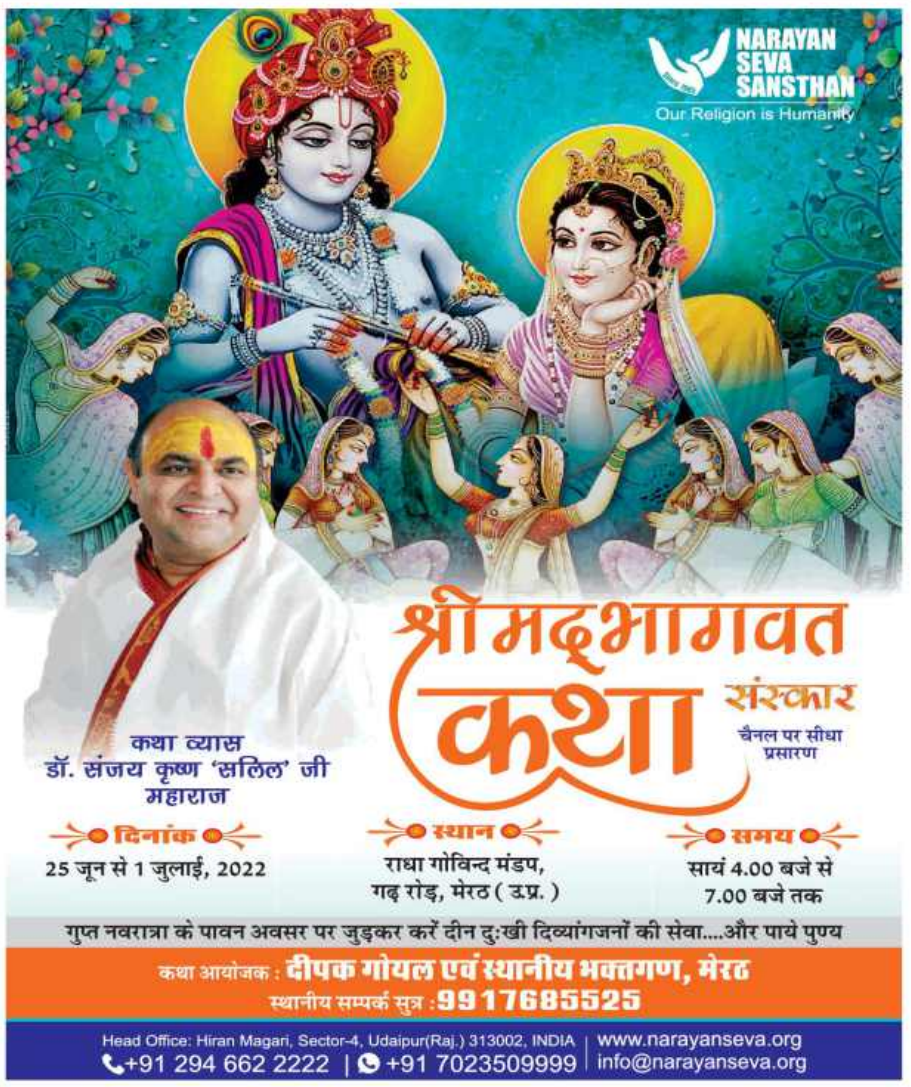
चैनराज को कैलाश के मन में चल रही शेखचिल्ली की सोच का कुछ पता नहीं था, उसकी चिन्ता जारी थी। वह बोला –गुजरात में उसकी कुछ जमीनें हैं, यदि इन्हें बेच कर इनके रु. की एफ.डी. करा दी जाये तो एफ.डी. के ब्याज से अस्पताल चलाया जा सकता है।

चैनराज ने जमीनें बेचने की कोशिश भी की मगर बिक नहीं पाई। उस जमाने में भू माफिया हावी था, जमीनें बेशकीमती थी फिर भी औने–पौने दामों में भी नहीं बिक पा रही थी। जब कुछ नहीं हो पा रहा था तो कैलाश ने अपने मन में चल रही दान पात्र की योजना बताई। चैनराज को योजना तो अच्छी लगी मगर इसकी व्यावहारिकता पर उन्हें संदेह था। एक मुट्ठी आटे और एक रुपये में बहुत अन्तर था। एक मुट्ठी आटा तो सहजता से डाल दिया जाता था मगर जेब से एक रु. निकालने में बहुत तकलीफ होती है। इसके अलावा इतने दानपात्र बनवाने का खर्चा कितना होगा।

जब कोई अन्य विकल्प नजर ही नहीं आ रहा था तो इसी योजना पर अमल की सोची गई। शुरु में सो–दो सौ डिब्बे बनवाये गये, जगह–जगह रखवाये गये मगर सफलता नहीं मिली।

वक्त गुजरता गया। अस्पताल का काम मंथर गति से चल रहा था। अन्ततः 1995 में अस्पताल बन कर तैयार भी हो गया। चैनराज किसी न किसी तरह मदद करते ही रहे। अब अस्पताल को शुरु करने का महत्ती कार्य सिर पर था। डॉ. आर.के. अग्रवाल का सतत सहयोग कैलाश को शुरु से ही मिलता था। अस्पताल बनने के बाद उनकी भूमिका और बढ़ गई। बड़े अस्पताल की प्रसिद्ध शल्य चिकित्सक दम्पती डॉ.ए.के. पेन्डसे व उनकी पत्नी विनया पेण्डसे भी अस्पताल देख बहुत प्रभावित हुए। डॉ. अग्रवाल अत्यन्त मृदुभाषी व व्यवहार कुशल थे। वे अपने सरल व्यवहार एवं सहज उपलब्धता से अत्यन्त लोकप्रिय थे। मेडिकल कॉलेज के छात्रों ने तो उन्हें भगवान नाम दे दिया था। डॉ. अग्रवाल के कारण नारायण सेवा के कार्यों से कई लोग से जुड़े तथा इसे प्रतिष्ठा प्राप्त हुई।

अंश - 137



व्यायाम जो सुस्ती खत्म कर ऊर्जा का स्तर बढ़ाते हैं

मजबूत स्वास्थ्य के लिए ऊर्जावान होना बहुत जरूरी है। ऐसी ही कुछ खास एक्सरसाइज की जानकारी–

बाइसेप्स कर्ल

कैसे करें : यह एक्सरसाइज खड़े होकर या बैठे हुए कर सकते हैं। बैठकर डंबल्स से व खड़े होकर बार्बेल या रॉड से कर सकते हैं। एक हाथ को कंधे की और ऊपर उठाएं और नीचे लाते समय दूसरे हाथ से दोहराएं। कोर टाइट रखें, बैक में आर्च न आए।

लाभ : इस व्यायाम से हाथों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। बाइसेप मसल्स को शेप मिलती है। साथ ही एक नई एनर्जी भी महसूस कर सकते हैं। इसे तेजी से भी कर सकते हैं।

सिटिंग टो स्ट्रेच

कैसे करें : इस एक्सरसाइज के लिए मैट पर बैठकर पैर सीधे रखें। अब सांस छोड़ते हुए पैरों की दिशा में हाथ लेकर जाएं और उन्हें अंगुलियों से छूने का प्रयास करें। इस स्थिति में कम से कम 15 सेकंड तक रहें। पुनः सांस लेते हुए सीधे हो जाएं।

लाभ : इससे सुस्ती दूर होती है व लचीलापन भी आता है। इससे हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच होती है। टो बेंड करते हैं तो काफ स्ट्रेच होते हैं। आगे की ओर मुड़ने पर दर्द चला जाता है व ताजगी आती है।

बॉल सिटिंग

कैसे करें : बॉल पर बैठे। पंजों को भी उसी मुद्रा में रखें। ऐसा करीब 20 मिनट तक कर सकते हैं। इससे बॉडी के संतुलन में सुधार होता, ऊर्जा बढ़ती है। इसमें कमर या पेट के बल लेटकर भी व्यायाम कर सकते हैं।

लाभ : इस एक्सरसाइज से बैक व पेल्विक मांसपेशियों के साथ ही पैरों को भी मजबूती मिलती है। इससे पीठ की समस्याएं दूर होती है। साथ ही पॉश्चर में भी सुधार होता है। इससे शरीर का दर्द दूर होता है।

(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

एकनाथजी ने प्यासे गधे की पीड़ा को अनुभव किया। और उसके श्रीमुख में :–

जो गंगाजल आनी चढ़ावी,
तो सहज मुक्ति नर पावी।

गंगाजल प्यासे गधे को पिला दिया। और प्रश्नचिन्ह लगाया अपने साथियों पर? शंकर भगवान के दर्शन हो गये। ऐसी स्थिति कहाँ बनी है ? कैलाश नहीं बनी है अभी। बहुत दूर है, लेकिन कभी न कभी पहुँच जायेगा। जब आदिवासी क्षेत्र के सौ बालकों को प्रभु की परम् कृपा से लाये। पहले पचास लाये फिर पच्चीस और बढ़ाये फिर पच्चीस और बढ़ाये, सौ हो गये। सेवाधाम के अण्डरग्राउण्ड में इन बच्चों को रखा जाता था। टांडे बनी हुई थी, निम्बाहेड़ा के पत्थर की।

आर्थिक अभाव भी हमेशा रहा, लेकिन भगवान ने पूर्ति हर बार की। हर बार पूर्ति की। कहीं से भी की, कैसे भी की? साठ रुपया इस्पेक्टर टेलीफोन शर्माजी का हनुमानजी का प्रसाद। छः सौ रूपया शिवनारायणजी अग्रवाल साहब की तरफ से काशीपुरी भीलवाड़ा वाले। भाईसाहब आपने तो कहा नहीं, लेकिन मुझे मालूम पड़ा आप आदिवासी क्षेत्रों में जाते हैं। वहाँ आटा ले जाइये, शक्कर ले जाइये, घी ले जाइये, नमक ले जाइये। फिर छः हजार रुपया पी. जी. जैन साहब।

सात हजार रुपया मोहता परिवार ट्रस्ट बाम्बे, तांबाकाटा। मोहता परिवार ने कहा– तीन कमरे, आप हमारी ओर से बना लीजिये। हमारे ट्रस्ट में इकसठ – बासठ हजार पड़े हुए हैं। हम सारा पैसा आपको दे देंगे। और फिर छः लाख रुपया एडिप का एम्पाइन्सेज एण्ड सर्जरी, भारत सरकार के सामाजिक न्याय और कल्याण मंत्रालय।

छः लाख के बाद में। और भी प्रभु ने भेजे। लाला, बाबू ये वनवासी बच्चे अभी जब वृद्धाश्रम की बात करते हैं। कितना कठिन है वृद्धाश्रम चलाना? क्योंकि वृद्ध लोग आते हैं तो पिछले जन्म की नहीं, इस जन्म की प्र.ति, विचार, भाव, वाणी। एक तरफ स्वभाव में शरीर और विचार में एक तरह से जकड़ा हुआ। कितना भी दुःखी हो के आया, लेकिन वहाँ जैसे वहाँ एक–दो दिन में नॉर्मल हुआ। कोई वाणी में दिक्कत हो तो कटुता लाएगा। ईर्ष्या–द्वेश तो ईर्ष्या–द्वेश लायेगा।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 490 (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