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-2737 • उदयपुर, गुरुवार 23 जून, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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.अजमुद्धीन जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहाश जी मेहता (पी.एन.डो.), डॉ. नाथुसिंह जी, डॉ. गोविन्द सिंह जी (टेक्निशियन) 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।

शहजादपुर (अम्बाला) में नारायण सेवा

नारायण सेवा संस्थान का ध्येय है कि दिव्यांग भी दौड़ेगा–अपनी लाठी छोड़ेगा। इस क्रम में संस्थान की शाखाओं व दानदाताओं के सहयोग से दिव्यांग जाँच, उनका ऑपरेशन के लिये चयन तथा कृत्रिम अंगों का माप लेना व अंग लगाने का कार्य गति पर है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 12 जून 2022 को माता बाला सुन्दरी प्रांगण, शहजादपुर में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता नारायण सेवा संस्थान शाखा शहजादपुर, अम्बाला रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 25, कृत्रिम अंग वितरण 21, कैलीपर वितरण 2, शेष कृत्रिम अंग 1 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में श्री अजित जी शास्त्री (शाखा अध्यक्ष) , श्री अंकुश जी गोयल (समाजसेवी) भी रहे।

श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्निशियन) श्री अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी (सहायक), श्री राकेश जी शर्मा (आश्रम प्रभारी) 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, हॉसी, हरियाणा

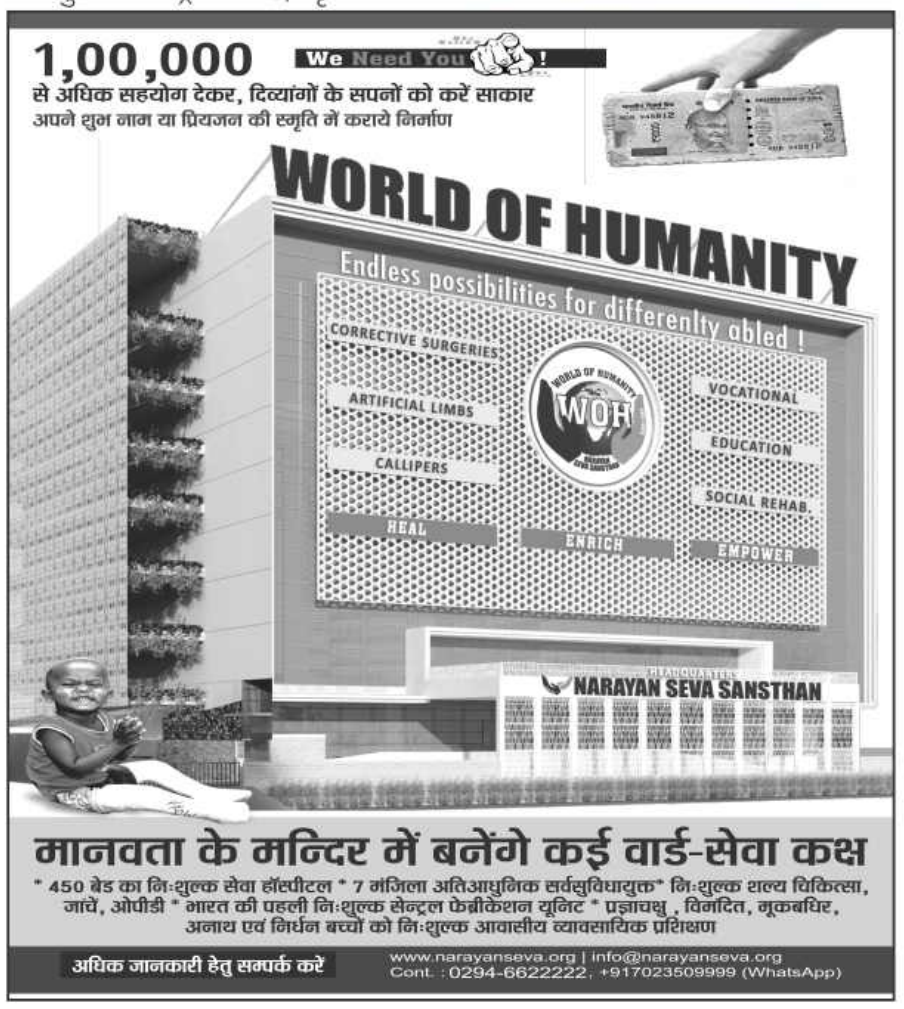
▪ रामा विष्णु सरस्वती शिशु मंदिर चांदपुर चौराहा, नहटौर, उ.प्र.

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

भले ही ईख को गाली देओ तो भी मीठा देगा। ईख का अपमान कर दो, मीठा देगा। ईख की जगह एक ही भूमि पर, ईख बो दो। और एक भूमि पर तरबूज का एक बीज बो दो। तो तरबूज की बेल पर ऐसा तरबूज लाल लाल। हाँ जिसमें कैलोरी सबसे कम होती है। हाँ, इधर ईख लग रही है, इधर गन्ना ऊपर बढ़ रहा है ,इधर बेल बढ़ रही है। हाँ, ये तरबूज की बेल।

राग–द्वेष, न क्रोध, घृणा हो,
उर्जा दया और प्रेम रहे।
सद्कर्मो का साथ रहे,
अपनापन भी पास रहे।।

और अपनेपन से ही तो अंगदजी। आज सुबह मैं सोच रहा था,स्वाध्याय करते हुए कि अंगदजी को और इतने वानरों को और हमारे रीछ के सेनापति को। और भगवान से क्या चाहना थी, भगवान ने उनको कोई वादा भी नहीं दिया कि– आपको लंका जीत लेंगे तो लंका का सोना थोड़ा– थोड़ा बांट देंगे। या अयोध्या में से कुछ दे दूंगा ऐसा भगवान ने कोई वायदा नहीं किया। भगवान ने केवल प्रेम दिया। प्रेम पवित्राय नमः। महिमा प्रेम देवाय नमः।

महिमा प्रेम देव महाराज। प्रेम वणायो राखजो। रिश्तों की तिजारी में प्रेम की मुद्रा हो। प्रेम की मुद्रा, भैया ने ये पत्थर मार्बल के, ये चमकीले पत्थर। हाँ, यदि बच्चों को देओ तो बच्चों को भी पसंद आते हैं और बड़ों को भी पसन्द आते हैं। लेकिन ये है धरती से निकले हुए, मार्बल की कटिंग है। लाला ये भी अपनी जगह आकर्षक है। हाँ ये पत्थर भी जब आकर्षक हो सकते हैं तो मनुष्य आकर्षक क्यों नहीं हो सके ? मनुष्य आकर्षक जैसे अंगदजी हुए तो अंगदजी ने भगवान को कहा– प्रभु मैं किले के सभी भेद भी लाया हूँ। तो भगवान श्रीराम ने हंसकर पूछा कि– तुमने वो चारों मुकुट कैसे प्राप्त कर लिये ? रावण जैसा बलशाली जिसके दशो दिशाओं के दिग्पाल सेवा में रहते हो। देवता लोग जिनके चरणों में रहते हो। ऐसा भी आया है। हाँ, शिव भगवान ने वरदान दिया– तेरे दश माथे, हाँ दश माथे कटेंगे तो भी वापस लग जायेंगे। ये होगा। तेरे को वानर और मनुष्य के अलावा कोई मार नहीं सकेगा।

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

हादसों से लाचार जिंदगी फिर चल पड़ी

विभिन्न घटनाओं–दुर्घटना में हाथ–पैर खो देने वाले भाई–बहिनो की जिन्दगी अरसे से निराश और थमी हुई थी। जो संस्थान द्वारा देश के कई शहरों में अप्रैल में आयोजित शिविरों में कृत्रिम अंग लगने के बाद फिर सक्रिय होकर चल पड़ी। ऐसे अनेक दिव्यांगजन पुनः रोजगार पाकर परिवार में खुशियां लौटा लाए। इन शिविरों में बड़ी संख्या में कृत्रिम अंग वितरित हुए तो अनेकों के कृत्रिम अंग व कैलिपर बनाने के माप लिए गए।

वाराणसी – भारत विकास परिषद–वरुणा सेवा संस्थान के सहयोग से समर्पण–अशोक विहार कॉलोनी, पहाड़िया वाराणसी उ.प्र. में 2–3 अप्रैल को संस्थान के तत्वावधान में कृत्रिम अंग वितरण शिविर में 90 दिव्यांग भाई–बहिनों को कृत्रिम अंग व 15 को कैलिपर का वितरण हुआ। शिविर में कुल 105 दिव्यांग लाभान्वित हुए। मुख्य अतिथि वरूण सेवा समिति के अध्यक्ष डॉ. इन्दु सिंह थे। अध्यक्षता संस्थापक चेयरमैन श्री रमेश जी लालवानी ने की। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री विवेक जी सूद, मनोज जी श्रीवास्तव, पंकज सिंह जी व सी.ए. आलोक जी शिवाजी थे। कृत्रिम अंग पहनाने का कार्य संस्थान की पीएण्डओ अंजली जी व टेक्नीशियन नरेश जी वैष्णव व अतिथियों का स्वागत शिविर प्रभारी अखिलेश जी अग्रिहोत्री ने किया।

अमृतसर – सेंट सोल्जर कॉन्वेंट स्कूल जडियाला पंजाब में 3 अप्रैल को डॉ. मंगल सिंह जी व श्री प्रमोद जी के सौजन्य से दिव्यांग जांच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर आयोजित हुआ। जिसमें 14 दिव्यांगों के जरूरत मुताबिक कृत्रिम अंग व कैलिपर लगाए गए। निःशुल्क ऑपरेशन के लिए 14 का चयन किया गया। शिविर प्रभारी मुकेश जी शर्मा ने मुख्य अतिथि अमृतसर विधायक डॉ. अजय जी गुप्ता व अतिथियों का स्वागत किया। अध्यक्षता स्पोर्ट्स क्लब के चेयरमेन श्री प्रमोद जी भाटिया ने की विशिष्ट अतिथि डॉ. मंगल सिंह व श्रीमती वीना सिंह थे। दिव्यांगों की जांच डॉ. सिद्धार्थ लाम्बा ने की। माप लेने का कार्य पीएण्डओ रामनाथ जी ठाकुर व टेक्नीशियन भगवती जी ने किया।

करनाल – मानव सेवा संघ करनाल हरियाणा में 3 अप्रैल को परमपूज्य प्रेममूर्ति महाराज के पावन सान्निध्य एवं मुख्य आतिथ्य में दिव्यांग जांच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर सम्पन्न हुआ। जिसमें पीएण्डओ डॉ. गौरव जी तिवारी व टेक्नीशियन श्री नाथूसिंह जी ने 41 दिव्यांगों के लिए कृत्रिम अंग व 31 के कैलिपर बनाने का माप लिया। डॉ. राकेश ने जांच कर दिव्यांगता सुधारात्मक सर्जरी के लिए 23 का चयन किया। शिविर प्रभारी लाल सिंह जी भाटी व मुकेश जी त्रिपाठी ने अतिथियों का स्वागत सम्मान एवं संचालन हिसार आश्रम प्रभारी रामसिंह जी ने किया। शिविर की अध्यक्षता एडवोकेट श्री नरेन्द्र जी सुखन ने की। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री संजय बत्रा, आर.के. जी सक्सेना, सतीश जी शर्मा व कैथल शाखा के संयोजक डॉ. विवेक जी गर्ग थे।

नांदेड़ – लोकमान्य मंगल कार्यालय अण्णा भाऊ साठे चौक नांदेड़ महाराष्ट्र में कृपा सिंधु दिव्यांग सेवा संघटना के सौजन्य से 3–4 अप्रैल को संस्थान के तत्वावधान में आयोजित शिविर में 222 दिव्यांगजन ने रजिस्ट्रेशन करवाया, जिनमें कृत्रिम अंग लग सकने योग्य 92 व कैलिपर के लिए 51 जन का माप पीएण्डओ रिहांश जी मेहता व टेक्नीशियन किशन जी सुथार ने लिया। डॉ. वरूण जी श्रीमाल ने 40 दिव्यांगजन का निःशुल्क सर्जरी के लिए चयन किया। अध्यक्षता शिविर सौजन्यकर्त्ता श्री सुरेश जी मुकाबार ने की, जबकि मुख्य अतिथि बालयोगी श्री वैंकेट स्वामी जी महाराज थे। विशिष्ट अतिथि के रूप में मंच पर सर्वश्री लक्ष्मीकांत जी, लक्ष्मीनारायण जी, प्रदीप जी बुकरेबार, इगडरे जी पाटील, राजेश्वर जी मेडेवाल, सचिव जी पालरेवार व संयोजक विनोद जी राठौड़ बिराजमान थे संचालन हरिप्रसाद जी लढ्ढा ने किया।

सम्पादकीय

समरसता एक मानसिक मनोदशा है। इस भाव के उदय होने पर हरेक व्यक्ति अपना सा लगने लगता है। दो या अनेक व्यक्ति विलय न होकर आत्मीय संबंधों से जुड़ जायें, शायद यही समसरता है। समरस होने पर एक दूसरे का सुख–दुःख परस्पर अनुभव होने लगता हैं। खुशी व गम बाँटने का भाव प्रबल होता है। इसलिये समरसता की सोच स्तुत्य मानी गई है। यों तो समरसता के प्रादुर्भाव के अनेक उपाय होंगे किन्तु सेवा भी समरसता का एक अनुभूत प्रयोग है। हम जब किसी की सेवा के लिये उद्यत होते है तो सेवित के प्रति हमारा स्वकीय भाव उमड़ता है। यह स्व की अवधारणा ही समरसता के बीज का अंकुरण है। जब स्व का भाव आ जाता है तो फिर सेवा क्रिया न रहकर कर्तव्य में परिवर्तित होने लगती है। अब तक के सेवा के इतिहास में कर्तव्य–भाव की सेवा को श्रेष्ठ कहा गया है क्योंकि इससे अहं का जन्म नहीं हो सकता। सेवा द्वारा भी सूक्ष्म अभिमान आ सकता है यदि सेवक व सेवित के मध्य आत्मीय भाव एवं समरसता का समावेश न हो। अतः सच्ची सेवा के अनेक फलों में एक प्रमुख फल समरसता भी है। यह मानवीय भी है और अनुकरणीय भी।

कुछ काव्यमय

सेवा समरसता की जननी,
सेवा 'स्व' का है विस्तार।
सेवा से सेवक सेवित में,
भावों का उपजे संसार।
सेवा बीज, अपनापन अंकुर,
समरसता तरू हो तैयार।
समरस समाज ही दे पाता,
परमानंद की परम बयार।।

अपनों से अपनी बात

देने का आनंद

प्रसन्नता तो चंदन है,
दूसरे के माथे पर लागाइए
आपकी अंगुलियाँ अपने आप महक उठेंगीं।

एक बार एक शिक्षक, अपने एक युवा शिष्य के साथ टहलने निकले। उन्होंने देखा कि रास्ते में पुराने हो चुके एक जोड़ी जूते उतरे हैं, जो सम्भवतः पास के खेत में काम कर रहे गरीब मजदूर के थे, जो अब अपना काम खत्म कर घर वापस जाने की तैयारी कर रहा था। शिष्य को मजाक सूझा, उसने शिक्षक से कहा, "गुरुजी, क्यों न हम ये जूते कहीं छिपा कर झाड़ियों के पीछे छिप जाएँ, जब वह मजदूर इन्हें यहाँ नहीं पाकर घबराएगा तो बड़ा मजा आएगा।"

शिक्षक गम्भीरता से बोला, "किसी गरीब के साथ इस तरह का मजाक करना ठीक नहीं है, क्यों ना हम इन जूतों में कुछ सिक्के डाल दें और छिपकर देखें कि इसका मजदूर पर क्या प्रभाव पड़ता

है।"

शिष्य ने ऐसा ही किया और दोनों पास की झाड़ियों में छिप गए। मजदूर जल्द ही अपना काम खत्म कर जूतों की जगह पर आ गया। उसके जैसे ही एक पैर जूते में डाला, उसे किसी कठोर चीज का आभास हुआ। उसने जल्दी से जूते हाथ में लिए और देखा कि अंदर कुछ सिक्के थे। उसे बड़ा आश्चर्य हुआ और वह सिक्के हाथ में लेकर बड़े गौर से उन्हें पलट–पलट कर देखने लगा। फिर उसने इधर–उधर देखा। दूर–दूर तक कोई नजर नहीं आया तो उसने सिक्के अपनी जेब मे डाल लिए। अब उसने दूसरा जूता उठाया, उसमें भी सिक्के पड़े थे। मजदूर भाव–विभोर हो गया। उसकी आँखों में आंसू आ गए। उसने हाथ जोड़कर ऊपर देखते हुए कहा, "हे भगवान ! समय पर प्राप्त इस सहायता के लिए उस अनजान सहायक का लाख–लाख धन्यवाद। उसकी सहायता और दयालुता के कारण आज मेरी बीमार पत्नी को दवा और भूखे बच्चों को रोटी मिल सकेगी।"

मजदूर की बातें सुन शिष्य की आँखें भर आईं। शिक्षक ने शिष्य से कहा, "क्या तुम्हारी मजाक वाली बात की अपेक्षा जूते में सिक्का डालने से तुम्हें कम खुशी मिली?"

शिष्य बोला, "आपने आज मुझे जो पाठ पढ़ाया है, उसे मैं जीवन भर नहीं भूलूँगा। आज मैं उन शब्दों का मतलब समझ गया हूँ, जिन्हें मैं पहले कभी नहीं समझ पाया था कि लेने की अपेक्षा देना कहीं अधिक आनन्ददायी है। देने का आनन्द असीम हे, देना देवत्व है।"

यदि आप पैंसिल बनकर किसी का सुख नहीं लिख सकते, तो कोशिश करो कि रबड़ बनकर, दूसरों का दुःख मिटा दो।

–कैलाश 'मानव'

धन तो तुम्हारा था ही नहीं

एक व्यक्ति के पास बहुत सारा पुश्तैनी धन था। इस पर भी उसे संतोष नहीं था। किसी गरीब या जरूरतमंद की मदद करना तो दूर स्वयं भी ठीक से खाता पीता भी नहीं था। पत्नी ने उसे कई बार समझाया भी कि पैसा जोड़ने की बजाय अपने स्वास्थ्य पर भी ध्यान दो।

गरीबों की मदद किया करो। उन की दुआओं से तुम प्रसन्न रह सकोंगे और श्री लक्ष्मी भी खुश होकर सदा हमारे यहां रहेगी।

किंतु उसने एक न सुनी उसे इस बात की चिंता थी कि कभी कोई यह धन चुरा ले गया तो क्या करूंगा। एक दिन वह धन की पोटली बांधकर रात को चुपचाप गांव

के बाहर गड्ढा खोदकर उसमें दबा आया, अब बह रोजाना उस स्थान पर जाता और देख आता। पड़ोस के गांव का एक चोर प्रायः उस गांव में आया करता था। उसने इसको हमेशा उसी जगह आकर एक निश्चित स्थान पर आंख गड़ाए लौटते देखा है। उसे यह समझते देर न लगी कि इस स्थान पर अवश्य कोई मूल्यवान वस्तु दबी हुई है। एक दिन वह पौ फटने और उस व्यक्ति के पहुंचने से पूर्व ही उस स्थान पर पहुंचा और खुदाई कर पोटली निकाल ली। सुबह होने को ही थी ,चोर उस गड्ढे को खुला ही छोड़ रफूचक्कर हो गया। अंधेरा छंटते ही व्यक्ति घर से अपने धन के स्थान पर ज्योंही पहुंचा उसके होश उड़ गए। उसका सारा धन जा चुका था।

इतनी बड़ी हानि वह सहन ना कर सका और वहीं रोने लग गया। कुछ देर बाद पत्नी आई उसने सारी स्थिति जानी। वह बोली धन तो पहले भी आपके काम नहीं आया था और ना आपके जीवन में काम आ सकता था क्योंकि उसे आप ने एक जगह स्थिर कर दिया था। आपका अधिकार उस पर जरूर था फिर भी उसे छिपा कर रखा। ऐसी हालत में दुखी होने की बजाय अपनी आंखें खोलो और बचे खुचे धन को परमार्थ में लगाओ जो हमारे जीवन में खुशियों का कारण बन सके।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

तीन दिन गुजरे कि मुम्बई से समाचार आया कि चैनराज को हार्ट अटेक आया है और उन्हें अस्पताल भर्ती कराया गया है। कैलाश के लिये यह खबर किसी वज्राघात से कम नहीं थी। कैलाश सब काम छोड़ मुम्बई रवाना हुआ। खबर शाम 6 बजे आई थी, मुम्बई की उड़ान में अभी वक्त था मगर उसे टिकिट नहीं मिला। वेटिंग सूची भी 28 पर चल रही थी। वह एयरपोर्ट पहुँचा। तब इण्डियन एयर लाइन्स की उड़ानें ही चलती थी।

संयोग से कैलाश को अच्छी तरह जानने वाले अधिकारी ही मिल गये। उन्होंने सारी बात सुनकर कैलाश को तुरंत कन्फर्म टिकिट जारी कर दिया। इतनी वेटिंग सूची होने के बाद भी इतनी आसानी से टिकिट दे दिया तो एयरलाइन्स के ही एक सहायक ने टिकिट देने वाले अधिकारी को कहा कि लोग विरोध करेंगे बिना बात हंगामा मचेगा तो संभालना मुश्किल हो जाएगा। अधिकारी ने अविचलित होते हुए कहा–कोई बात नहीं, जो होगा देखा जाएगा। आज के जमाने में मुम्बई का एक व्यक्ति उदयपुर में दिव्यांगों के लिये हॉस्पीटल बना रहा है, वह अगर मुसीबत में है तो इन्हें भेजना ही पड़ेगा। कैलाश अधिकारी के इन भावों को देख उनके समक्ष नतमस्तक हो गया।

हवाई अड्डे पर किसी ने उफ तक नहीं की। कैलाश ने आसानी से उड़ान पकड़ी और मुम्बई पहुँच गया। चैनराज को हरकिशनदास अस्पताल में भर्ती कराया गया था। हवाई अड्डे से वह सीधे अस्पताल ही पहुँचा। चैनराज आई.सी.यू.में भर्ती थे। डॉक्टर व बच्चे उसे लेकर चैनराज के पास पहुंचे। कैलाश के देखते ही चैनराज की आंखों में चमक आ गई। कैलाश भी उनकी ऐसी हालत देख व्यथित हो गया। अभी तीन दिन पहले ही तो दोनों खुशी खुशी चैन्नई रह कर आये थे। इतनी जल्दी ऐसा कुछ हो जायेगा किसी को कल्पना भी नहीं थी।

अंश - 134

मिक्स वर्कआउट से कम समय में घटाएं वजन

लाइफस्टाइल में तेजी से हो रहे बदलावों और खानपान की आदतों के चलते वजन बढ़ना एक आम समस्या है। ऐसे में घर पर ही मिक्स वर्कआउट कर कम समय में वजन कम किया जा सकता है।

स्प्लिट स्क्वॉट्स (बुल्गेरियन)

कैसे करें : सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं और एक पैर को आगे बढ़ाएं। दूसरे पैर को किसी टेबल या फिक्स सपोर्ट पर रखें। रीढ़ सीधी रखते हुए दोनों हाथों को एक साथ पकड़ें और उन्हें ठोडी के नीचे रखें। अब संतुलन बनाते हुए एक पैर के सहारे नीचे बैठते जाएं। इस एक्टिविटी को सेट्स में करें और टर्न पूरा होने दूसरे पैर से दोहराएं।

लाभ : शरीर को बैलेंस ठीक व कोर स्ट्रेंथ में सुधार होता है। क्वाड, काफ, गलूट्स व हैमस्ट्रिंग मसल्स मजबूत होती व वजन घटता है।

रसियन ट्विस्ट

कैसे करें : फर्श पर बैठने से शुरूआत करते हुए अपने घुटने मोड़ लें। अब रीढ़ सीधी करते हुए पीठ को फर्श से 45 डिग्री एंगल पर उठाकर रखें। दोनों हाथ जोड़ते हुए पैर हवा में उठाएं इस स्थिति में दोनों हाथों को पहले एक तरफ जितना ले जा सकते हैं, ले जाएं और फिर दूसरी ओर इसे दोहराएं। इस अभ्याय के लिए एक मिनट में कम 20 राउंड का लक्ष्य तय करें।

लाभ : यह अभ्यास नियमित करने से पॉश्चर में सुधार होता है। कोर स्ट्रेंथ के लिए इस एक्सरसाइज को नियमित दोहराएं। साथ ही इससे पेट के आसपास की चर्बी भी तेजी से दूर होने लगेगी।

स्किपिंग (रोप)

कैसे करें : सीधे खड़े होकर दोनों हाथों में रोप पकड़ें। अब इसे घुमाते हुए सिर के ऊपर से लाएं और उछलते हुए पैरों के नीचे से निकालें। ध्यान रखें, ज्यादा ऊंचा (एक से डेढ़ इंच से ज्यादा) न उछलें, बल्कि अभ्यास के दौरान स्पीड लाएं।

लाभ : तेजी से कैलोरी बर्न करने और हृदय को मजबूत बनाने के लिए यह अभ्यास कर सकते हैं। इससे अपर व लोअर बॉडी मजबूत होती व लंग कैपेसिटी बढ़ती 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

रोम–रोम से उठे तरंगें,
सबका मंगल होय रे।
तेरा मंगल, मेरा मंगल,
सबका मंगल होय रे।।

बाबू, भैया ये भावना तूं सात्विक कर्म कर। न करने योग्य मत कर। न करने योग्य तो करना ही नहीं चाहिये। हाँ, चौरानवें वर्ष के नानाभाई, कैन्या में बिराजने वाले। वहीं कैन्या में जन्म हुआ, अफ्रीका में कई कल विडियो क्रान्फ्रेंस में मिलना हुआ। कह रहे थे – मैं शुद्ध शाकाहारी हूँ। मैं कोई नशा नहीं करता। मैं अभी भी लैक्चर देने लॉ कॉलेज जाता हूँ– सप्ताह में दो बार। कितने महान? भाभीजी श्रीमति वर्मा महोदया विमला जी वर्मा महोदया। हमारे मनोज भैया अंटलांटा से और तरूणजी नागदा नारायण सेवा के साधक बड़ौदा। प्रशान्त भैया, रविशजी जैन साहब विदेश विभाग और इस मानव धर्म के इतिहास में दो पंक्तियाँ गूंजती है बार–बार वरदीचंदजी राव साहब की लिखी हुई :–

सेवा धर्म महान है,
अति प्राचीन विचार।
सेवारत इन्सान ही,
समझा जीवन सार।।

हूमड़ भवन भागचन्दजी कालिका साहब भगवान ने याद दिला दिया। महामंत्री हूमड समाज के, आदरणीय भागचंदजी कालिका साहब। इनके कालिका पाईप, खेतों में कृषि में काम आने वाले, कालिका पाईप का उत्पादन, मैन्यूफेक्चिंरिग कम्पनी। दौड़े कमलजी मेहता, हाँ, महाराज सोहनलालजी पूर्बीया साहब दौड़ रहे हैं। सोहनलालजी विजयवर्गीय साहब रोगियों को ला–लाकर के उनको भोजन करा रहे हैं। कमललाल जी गायत्री शक्तिपीठ के अध्यक्ष महोदय वकील साहब, नानालालजी नन्दवानाजी, रूपलालजी मेहता साहब, भँवरलालजी परमार जी, सभी दौड़ रहे हैं। और घटनाओं के इस महासागर में पिछली पंक्तियों में आपश्री ने पढ़ा होगा। प्रथम बार आदरणीय डॉक्टर आर.के. अग्रवाल साहब के साथ जब अमरिका प्रवास किया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 487 (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