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 दिनांकः–प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 10 • अंक-2676 • उदयपुर, शनिवार 23 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

हीरा नगर (जम्मू एवं काश्मीर) 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 10 अप्रेल 2022 को जय बाबा नीलकंठ सेवा मण्डल हीरानगर, जम्मू में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान अशोक जी ताड़िया रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 85, कृत्रिम अंग माप 15, कैलिपर माप 19 की सेवा हुई तथा 05 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् अभिनन्दन जी शर्मा (डी.डी.सी. हीरानगर, जम्मू), अध्यक्षता श्रीमान् हरजेन्द्र सिंह जी (नगर निगम अध्यक्ष, हीरानगर जम्मू), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् राकेश जी शर्मा, श्रीमान् रूपलाल जी, श्रीमान् रामदयाल जी शर्मा, भारती जी शर्मा (समाजसेवी) रहे।

डॉ. तपश जी बेहरा (पी.एन.डो.), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीश जी हिन्डोनिया, श्री गोपाल जी गोस्वामी (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (कैमरामेन एवं विडियोग्राफर) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

अहमदाबाद (गुजरात) 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 27 मार्च 2022 को अन्ध कल्याण केन्द्र, पिंक सिटी के पास रानीप, अहमदाबाद में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता अन्ध कल्याण केन्द्र, करुणा ट्रस्ट एवं भारतीय जनता पार्टी साबरमती रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 430, कृत्रिम अंग माप 68, कैलिपर माप 36 की सेवा हुई तथा 29 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् प्रदीप जी परमार (सामाजिक कल्याण अधिकारिता मंत्री, गुजरात सरकार), अध्यक्षता श्री अरविन्द भाई पटेल (विधायक साबरमती, अहमदाबाद), विशिष्ट अतिथि श्री अमृत भाई पटेल (मंत्री–करुणा ट्रस्ट), कुसुम बेन आर. शाह (प्रमुख–अन्ध कल्याण), श्रीमान् शंकर भाई एल.पटेल, श्री वल्लभ भाई धनानी (समाज सेवी) रहे। डॉ. नवीन जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहा जी अग्निहौत्री (पी.एन.डो.), श्री नाथूसिंह जी (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी (उप प्रभारी) श्री बहादुर सिंह जी मीणा (सहायक), श्री कैलाश जी चौधरी (आश्रम प्रभारी अहमदाबाद), श्री सूरज जी सेन (आश्रम साधक अहमदाबाद) ने भी सेवायें दी।

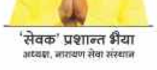
NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन एवं कृत्रिम अंग (हाथ–पांव) माप शिविर

दिनांक : 24 अप्रैल, 2022

• संत बाबा वालजी आश्रम, श्री कृष्ण राधा मंदिर कोटला कला, उना, हिमाचल प्रदेश
• गजानन मंगल कार्यक्रम, गजानन मंदिर के पास, शंकर नगर, पुसद, महाराष्ट्र
• कुकटपल्ली, हैदराबाद, तेलंगाना
• झाँसी, उत्तरप्रदेश

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।

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 24 अप्रैल, 2022

स्थान

आनन्द लोयंस क्लब सोसायटी बैठक मन्दिर के पास, सरदार बाग के पीछे, आनन्द, गुजरात, सांय 4.30 बजे
सनातन धर्म मंदिर, सी ब्लॉक, से. 19, नोयडा, उत्तरप्रदेश, सांय 4.00 बजे
श्री सनातन धर्मसभा, राम बाजार, सोलन, हिमाचल प्रदेश, प्रातः 11.00 बजे

इसस्नेह मिलन समारोह में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

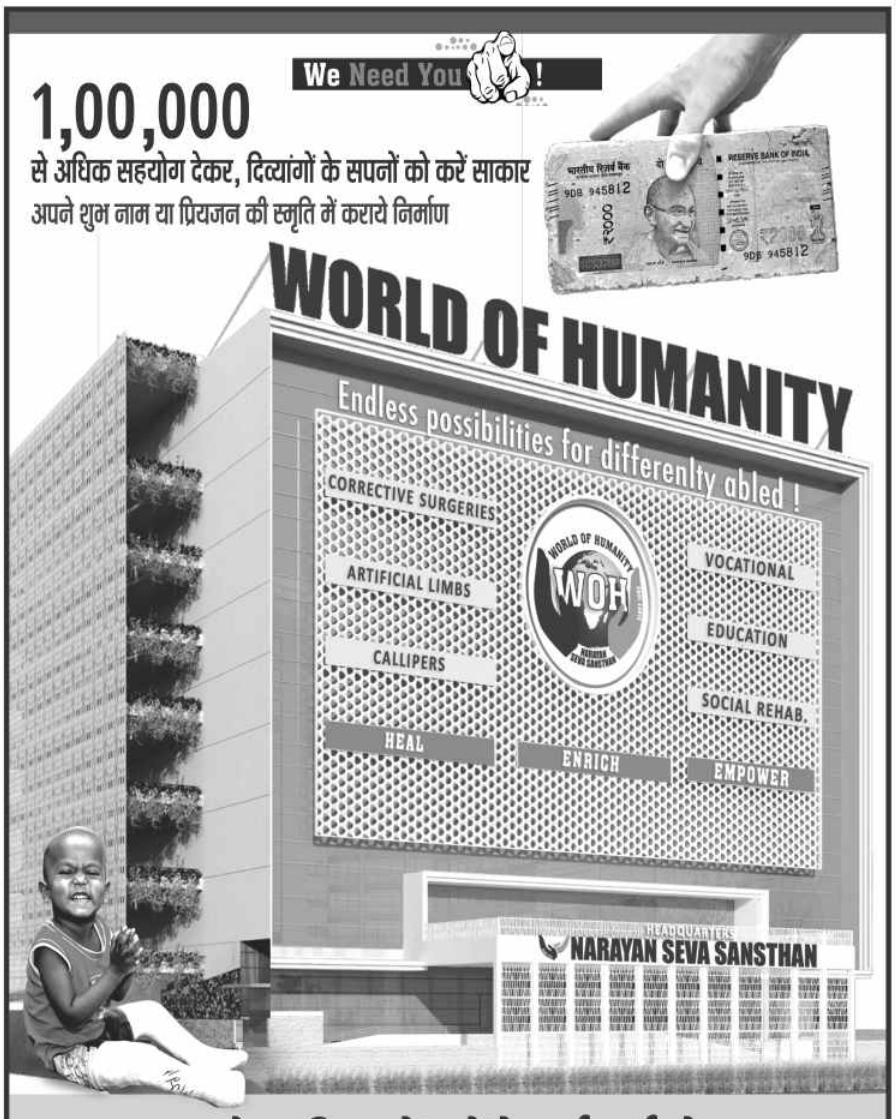
+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

We Need You !

1,00,000

से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करें साकार

अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण



मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त* निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

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

साधु ऐसा चाहिये,
जैसा सूप सुभाय।
सार सार को गहि रहे,
थोथा देई उड़ाय।।

आपको जो अच्छा लगे, उसको आप ग्रहण कर लीजिये। भावक्रांति के साथ, श्रवण करना भी बहुत अच्छा है। सुनेंगे नहीं तो समझेंगे कैसे ? जो सुनेंगे और उसका मनन करेंगे, चिंतन करेंगे। जब अनुभूति में लायेंगे तब आपको लगेगा कि सच्चा सुख लोगों की सेवा करने में है। सच्चा सुख, सेवा समान कोई सुख नहीं।

परहित बस जिन के मन माहीं।
ताँ कहुँ जग दुर्लभ कछु नाहीं।

कैलाश मानसरोवर के दर्शन किये, हंसों के दर्शन किये। हमें लगा जीवन धन्य हो गया। इसी के लिये भगवान ने जीवन जीवणी दी। नौ महिने माता के गर्भ में रहे। माता के रक्त से अपना पोशण करते रहे। आपके– हमारे भारीर का वो हेडमास्टर बन गया। वो प्रिंसिपल बन गया। कहते हैं, सहस्त्रार चक्र उसी में रहते हैं। माता के रक्त से ही वो हृदय बन गया। कहते हैं– अनाहत चक्र हृदय में रहता है। दिल एक मन्दिर है, इस दिल को कभी मत तोड़ियेगा। जब मैं कैलाश मानसरोवर पहुँचा। जब कैलाश मानसरोवर में स्नान किया, आचमन किया। मुझे लगा मेरा जीवन धन्य हो गया। और जब मैंने कैलाशपति भूलेमती, कैलाश पर्वत पे दर्शन किये। मेरी आँखें विस्मित हो गयी। मैंने त्रिशूल के दर्शन किये, डमरू के दर्शन किये, शंकर भगवान के दर्शन किये। पार्वती माता के दर्शन किये। जिन्हें पार्वती माता ने हम लोगों के तनाव को दूर करने के लिये पूछा था– शंकर भगवान ये तनाव क्यों है ? ये दुःख क्यों है ? ये दरिद्रता क्यों है ? लाला दूसरे घाट पर जब खड़ा हुआ। दूसरे घाट पर मैंने जब गंगोत्री माता के दर्शन किये थे। जब गंगोत्री माता की कल– कल धारा में स्नान करके अपने आप को आनन्दित किया था। पम्पासर के दूसरे घाट पर मुझे वो ही अनुभूति हुई। और तीसरे घाट पे यमुनोत्री माता के दर्शन करने का जो सौभाग्य प्राप्त हुआ था। वहाँ कथा भी हुई थी। वहाँ भागवतजी भी हुई थी। वहाँ रामचरितमानस भी हुआ था। और वहाँ गर्म पानी का गर्म जल के स्त्रोत में जो चावल की पोटली ले गये थे यमुनोत्री में, वो भी सीजोयी गयी थी। बोलिये यमुनोत्री महारानी की जय। बोलिये गंगोत्री महारानी की जय। कैलाशपति भूलेमती बोलिये शंकर भगवान की जय। हर हर महादेव शंभु।

सम्पादकीय

कर्म फल का सिद्धान्त बड़ा अद्भुत् है। हम जैसा कर्म करेंगे वैसा ही फल मिलेगा। जैसा बीज बोयेंगे वैसा ही परिणाम आयेगा। मानाकि हमने गेहूँ बोया है तो गेहूँ ही मिलेगा। गेहूँ बोने पर आम नहीं आता। और भी एक विशेष बात है कि हमने गेहूँ बोया तो गेहूँ मिलेगा, आम बोया तो आम मिलेगा किन्तु वह भी एक समय के बाद। जब उचित समय आयेगा तभी फल मिलेगा।

आजकल हम कर्म सिद्धान्त को भुलाने लगे हैं। कर्म तो करते नहीं और फल की आशा में लग जाते हैं या कर्म करते ही तुरंत फल की आशा बलवती होने लगती है। ऐसा न प्रकृति में संभव है और न परमात्मा प्रदत्त मानव जीवन में।

कर्म के सिद्धान्त की एक और विशेषता है कि यह पिछला व अगला भी गणना में विद्यमान रहता है। कई बार हम इस जन्म में कोई अच्छे कर्म नहीं करते पर अच्छे फल पाते हैं, या अच्छे कर्म करते हुए भी बुरे फल पाते हैं।

यह सब समय व परिस्थिति का प्रावधान है। इसलिये ही कहा गया है कि फल की इच्छा किये बिना कर्म करते रहें हम।

कुछ काव्यमय

कर्मो का लेखाजोखा
जन्म जन्म तक चलता है।
जैसा बोयें बीज वही
मौका पाकर फलता है।
यह सिद्धान्त हमेशा हमको याद रहे।
कभी न प्रभु से कोई फरियाद रहे।

ऋषि परम्परा को बढ़ायें

बहुत भूख लग रही है माँ....., फुलका सिक तो गया आप देती क्यों नहीं....."अरे, क्या तुझे मालूम नहीं, पहली रोटी तो गाय की होती है। ठहर, अभी सिक रही है दूसरी रोटी।" माँ का प्यार भरा उत्तर था।

धन्य धन्य है भारत की ऋषि परम्परा को – जिसने हर माँ को यह सिखाया कि पहला फुलका गाय के लिए और अन्तिम श्वान के लिए। हमारी कमाई में से अतिथि का भी हक बनता है और मनुष्यों के ऊपर आश्रित रहने वाली गाय माता का भी।

जब भी संस्था के पचासों साथी मिलजुल कर बनवासी क्षेत्रों में सेवा कार्य करते हैं, याद आ जाते हैं किसना जी भील के वे आंसूँ जिन्होंने जन्म दिया "नारायण सेवा" को।

अक्टूबर 1985 का वह दिन–जनरल हॉस्पीटल उदयपुर का सर्जिकल वार्ड नं.11 बेड नं. 9 हमेशा की तरह किसना जी (आदिवासी) से जाकर राम–राम की। अपनी जर्जर काया को साधते हुए उन्होंने राम–राम का जवाब दिया ही था कि हॉस्पीटल

की भोजन की ट्रोली आ गई। मैंने थाली लेकर किसना जी को दी, उस गरीब बेसहारा ने एक रोटी खाई और बाकी तीन रोटियां और सब्जी रख दी अपने एल्यूमिनियम के कटोरे में। पूछा गया –क्यों बासा कई आपरी भूख बंद वेईरी है? (बा साहब क्या आपकी भूख बंद हो रही है?) एक मिनट वह मौन रहा, फिर रुंधे गले से बोला– "बावजी मने लेइने म्हारा दो भाई आयोड़ा है, दो दिन वेईग्या पैसा बिल्कुल नहीं रिया, आटो कटुं लावा, तीनी जणा मलीन ये रोटियां खावां हाँ। (श्रीमान मुझे लेकर मेरे दो भाई भी आये हुए है, दो दिन से पैसे बिल्कुल समाप्त हो गये है, आटा कैसे खरीदें, तीनों भाई मिलकर एक ही थाली का भोजन कर लेते है।) कुछ क्षण वह और मौन रहा, सहानुभूति मिलते ही उसके सब्र का बांध टूट गया और वह 60 वर्षीय किसना जी फूट–फूट कर रोने लगा अपने दुर्भाग्य और बेबसी पर।

गीली हो आई हमारी आँखें–एक विचार आया–अपने परिचित पांच–सात घरों में खाली डिब्बे रखे–उनसे निवेदन किया कि ऋषि परम्परा का पालन करते हुए कृपया अपना आटा गोंदनें के पूर्व एक मुट्ठी आटा उन लोगों के लिए भी निकालें जो दो–दो रातें भूखे रह कर गुजार लेते है, पर मांग सकते नहीं, बस अपनी गरीबी पर रह जाते हैं मन मसोस कर। प्रभु कृपा, दुखियों की दुआ एवं आप सभी के आशीर्वाद से इस प्रकार चला–आत्म संतुष्टि का एक क्रम..."स्वान्तः सुखाय तुलसी रघुनाथ गाथा।" बड़ी मिठास मिलती है, इन सब में– एक नहीं कई किसना जी भील– कई स्थानों पर मन ही मन पी रहे हैं अपने कडुए आँसुओं को। आइये, ऋषि परम्परा का निर्वाह करने हम बढ़े आगे– सबको साथ लिए–कदम से कदम मिलायें.....

– कैलाश 'मानव'

बुरी आदत त्यागें

एक राजा था। उसने अपने पुरुषार्थ से साम्राज्य को बहुत विशाल बना लिया था। उसका इकलौता पुत्र सोचता कि जब वह राजा बनेगा तब तक पिता राज्य को और बड़ा बना लेंगे। राजा से ईर्ष्या करने वाले

दरबारियों ने युवराज को व्यसनों का आदी बना दिया। जिससे राजा बहुत दुखी था। राजा को राज्य का भविष्य अंधकारमय लगा। उसने घोषणा की कि जो भी युवराज को व्यसनों से दूर कर देगा उसे राज्य का प्रमुख मंत्री बनाया जायेगा। लोग तरह–तरह के प्रयास करने लगे। लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ। राजा एक संत के पास पहुंचे। संत ने उससे कहा कि युवराज को उसके पास भेज दें। अगले दिन युवराज संत के आश्रम पहुंचा। वहां दो कच्ची सड़कें थीं। उनमें से एक पर फूल बिछे थे और दूसरी पर छोटे–छोटे कंकड़। युवराज ने संत से पूछा, " मुझे क्यों बुलाया है? संत ने उत्तर दिया, आपको शाही जूते पहनकर कंकड़ से भरी इस सड़क को पार करना है।" युवराज बोला, "यह कौन सी बड़ी बात है। युवराज ने लड़खड़ाते हुए कुछ ही समय में पत्थरों से भरी सड़क को पार कर लिया। संत बहुत खुश हुए। कुछ देर विश्राम के बाद संत ने युवराज से कहा, अब आप फूलों से भरी इस सड़क पर चलें। "अब युवराज शाही जूते पहने सड़क पार करने लगा। फूलों से भरी सड़क पर चलते उसे तकलीफ होने लगी। कुछ ही समय में उसके पैर से खून बहने लगा। वह कुछ दूर और चला कि गिर गया। देखने वाले लोग हैरान थे कि फूल बिछी सड़क और जूते पहने हुए होने के बाद भी युवराज इसे पार क्यों नही कर पाया और वह गिर गया? युवराज ने जूते उतारे और देखा तो एक जूते में एक छोटा सा कंकड़ था जिसकी वजह से वह चल नहीं पाया और उसकी चुभन से पैर से खून निकलने लगा। तभी संत युवराज के पास आये और मुसकुराते हुए बोले, "यह पत्थर आपके आराम करते समय मैंने ही जूते में रख दिया था। संत ने कहा, "यदि आपके रास्ते में बहुत सी बाधाएं पत्थर क्यों न हों, आप अच्छे जूते पहनकर उसे पार कर सकते हो लेकिन यदि आपके जूते में एक छोटा सा कंकड़ हो तो आप फूलों से सजी सड़क पर भी चार कदम नहीं चल सकते। इसी प्रकार आप पत्थर रूपी बाहर की अनेक परेशानियों का सामना कर सकते हैं लेकिन आपके अंदर की एक भी बुरी आदत आपको जीवन में हार का सामना करा सकती है।"यह बात युवराज के दिल को छू गई। अब वह समझ चुका था कि उसके अंदर की बुरी आदतें उसे कितना नुकसान पहुँचा सकती है। **–सेवक प्रशान्त**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

शीघ्र ही कैलाश उदयपुर के जनजीवन से अभ्यस्त हो गया, जिन्दगी सामान्य गति से चल रही थी। उधर बीसलपुर में राजमल जी भाईसा. का सत्तू वितरण कार्य यथावत चल रहा था। कैलाश समय निकाल कर उसमें भाग लेने की हरसंभव कोशिश करता। उदयपुर में भी उसने यह क्रम जारी रखा। यहां से जवाई बांध हेतु कोई ट्रेन नहीं थी, ट्रेन फालना से लेनी पड़ती थी। शनिवार को वह बस से फालना हेतु रवाना हो जाता, देर रात तक पहुँच जाता। कड़ाके की सर्दी में भी उसने अपना यह क्रम जारी रखा। कैलाश को पुस्तकों से तो प्रेम था ही। राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त की साकेत उसे अत्यन्त प्रिय थी। यह पुस्तक वह हमेशा साथ रखता और जब भी समय मिलता इसे पढ़ता रहता। ठंड के दिनों में पढ़ते–पढ़ते समय निकल जाता। बस फालना रात्रि की एक बजे पहुँचती थी, वहां से जवाई बांध हेतु रात को 4 बजे ट्रेन मिलती थी। इतनी रात को, ठंड के दिनों में कोई डिब्बे का दरवाजा नहीं खोलता था, कोई यात्री अगर फालना उतरता तो डिब्बा खोलता तो वह लपक कर बैठ जाता। ट्रेन यहां सिर्फ दो मिनट रुकती थी इसलिये ज्यादा डिब्बों की तलाश भी संभव नहीं थी। फालना से जवाई बांध का रास्ता घन्टे भर का था। कई बार डिब्बा नहीं खुलता तो कैलाश को डिब्बे के दरवाजे से लटक कर ही जाना पड़ता। ठंड के दिनों में हवा के थपेड़ों को झेलते हुए घंटा भर भी निकालना अत्यन्त दुष्कर था मगर कैलाश की लगन थी, जवानी का जोश था और सबसे उपर विपरीत परिस्थितियों से अपन आप को ढालने की उसमें अद्भुत क्षमता थी।

ट्रेन सुबह पांच बजे जवाई बांध पहुँच जाती थी। यहां से बीसलपुर 3 कि.मी. दूर था। स्टेशन पर तांगे मिल जाते थे मगर कभी–कभी इतनी सुबह तांगे भी नहीं आते, मजबूरन वह पैदल ही निकल जाता। तांगा किराया दो रु. लगता था। जब वह पैदल ही समय पूर्व बीसलपुर पहुँचने लगा तो बाद में तांगे उपलब्ध होने पर भी वह पैदल ही जाता और दो रुपये बचा लेता।

अंश - 073

स्वीमिंग सबसे अच्छी एक्सरसाइज

स्वीमिंग दुनिया की सबसे अच्छी एक्सरसाइज है। अलग–अलग तरह की स्वीमिंग शरीर के अलग–अलग मसल्स के लिए फायदेमंद होती है। बीबीसी की रिपोर्ट के अनुसार, एक दिन में अगर 30 मिनट स्वीमिंग कर ली जाए, तो 404 किलो कैलोरी बर्न हो जाती है। यह 30 मिनट वॉक करने से ढाई गुना ज्यादा कैलोरी बर्न करती है। स्वीमिंग का हर स्ट्रोक अलग होता है। यह शरीर के हर मसल्स पर अलग–अलग प्रभाव डालता है। हालांकि हर स्ट्रोक के अलग–अलग फायदे और नुकसान भी हैं। जैसे फ्रीस्टाइल स्वीमिंग सीखने में तो आसान है, लेकिन इसकी ब्रीदिंग टेक्नीक कठिन है। ओलिंपिक में चार तरह की स्वीमिंग होती है–बटरफ्लाई, ब्रेस्टस्ट्रोक, फ्रीस्टाइल और बैकस्ट्रोक। कैलोरी बर्न करने के लिए बटरफ्लाई सबसे अच्छी स्वीमिंग है। वहीं, पोस्चर ठीक करने के लिए बैकस्ट्रोक बेस्ट है।

स्वीमिंग से कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहता है स्वीमिंग से तनाव कम होता है। यह हड्डियों और लंग्स को मजबूत बनाती है। लंग्स मजबूत होने से अस्थमा होने की संभावना कम हो जाती है। डायबिटीज का खतरा कम करती है। स्वीमिंग में कार्डियो और स्ट्रेंथ दोनों एक्सरसाइज हो जाती है।

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

अनुभव अमृतम्

आदरणीय पारसमल जी गुलाब चन्द जैन साहब ने पूरे जीवन की घटनायें बतायी। मुम्बई कपड़े खरीदने आता था। ऐसा अच्छा स्थान मिला जहाँ से चीजें कम दाम पर मिलती थी। मुझे अच्छा मुनाफा हुआ। परिवार का भरण पोषण होने लग गया। मेरे मन में आया, मेरे जीवन का अध्याय दान, दया, करुणा, धर्म का स्वरूप है। इस समय मैं गौशाला में भी देता हूँ, मुझे अपने राजस्थान, महाराष्ट्र कर्नाटक, तमिलनाडु में सभी सगे–सम्बन्धियों के यहाँ ले गये। कई दुकानदार तो बाबू जी को देखते ही खड़े होकर स्वागत करते थे। आओ बाबू जी, फिर मुझे कहते थे, ये मेरी दुकान बाबू जी के सहयोग से ही है, हम तो छोटे से गाँव में रहते थे, कोई काम नहीं, कोई धन्धा नहीं, बाबू जी ने कहा–आओ इधर आ जाओ। तुमको दुकान करवा देते हैं। किराये की दुकान दिलवा दी। कुछ उधार दे दिया, उससे मेरा धन्धा चल निकला। बच्चों का भरण–पोषण होने लगा। आप आये हैं, बहुत अच्छा काम है। फूल नही तो पाँखुड़ी कुछ तो करेंगे, ऐसे ही खाली हाथ नहीं लौटायेंगे– आपको। आप सेवाधाम बना रहे हो, छात्रावास बना रहे हो। ऐसे लोगों का जो अनाथ, असहाय, वनवासी, आदिवासी हैं, ये एलबम हमने देखा है, अति सुन्दर कार्य है। हमारा भी एक कमरा लिख देना। पूरे भारत में विशेशकर हैदराबाद में उनके रिलेशन में उनका तेल का बड़ा व्यापार। उन्होंने भी कमरा बनाने के लिए पैंतीस हजार दिया, उस जमाने में जब आज 2020 में 28 अप्रैल को मैं बोल रहा हूँ, 1989 के संस्मरण निवेदन कर रहा हूँ, ये शब्द भी आकाश का विषय है, आकाश अनन्त है, अमेरिका, भारत, रूस, चाइना दौड़ रहे हैं, चक्कर लगा रहे हैं। अपनी कक्ष में स्थित हैं, ऐसा अनन्त आकाश, जब प्रलय होगा। तब आकाश तत्व में भी मिल जायेंगे, जैसे–आकाश, जल, वायु, अग्नि, पृथ्वी। आकाश के अलावा चार तत्व व इन चारों तत्वों के अपने विषय हैं। जैसे–शब्द आकाश का विषय हो गया, स्पर्श त्वचा का विषय हो गया, रूप आँख का विषय हो गया, रस जिह्वा का विषय हो गया। गन्ध नासिका का विषय हो गया। लेकिन जब अग्नि, वायु, जल, हमारे देहदेवालय के सबसे बारीक कण, ऐसा कण जिसका विभाजन नहीं किया जा सकता है। ऐसा एक सूक्ष्म अणु जिसमें ये सब प्राकृतिक चीजें रहे, पृथ्वी, अग्नि, जल, वायु तत्त्व रहे, अग्नि अर्थात तेजस्विता, ऊर्जा, ऊष्मा।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 426 (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