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-2743 • उदयपुर, बुधवार 29 जून, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

जैसलमेर (राजस्थान) 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 19व 20जून 2022 को गीता आश्रम हनुमान चौराहा, जैसलमेर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान् स्व. गंगा देवी हजारीमल व्यास एवं स्व. ललीता देवी के परिजन रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 60, कृत्रिम अंग वितरण 58, कैलिपर वितरण 16 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् डॉ. श्रीमती प्रतिभासिंह (जिला कलेक्टर, जैसलमेर) अध्यक्षता श्रीमान् हरिवल्लभ जी कल्ला (सभापति, नगर परिशद), विशिष्ट अतिथि श्रीमती अंजना जी मेघवाल (राजस्थान महिला आयोजन सदस्य), श्री गौरीकिशन जी मेहरा (पूर्व अध्यक्ष, नगरपालिका), श्रीमान् हरिशंकर जी व्यास (शिविर आयोजक), श्री दशलाल जी शर्मा (अध्यक्ष, जन सेवा समिति) रहे।

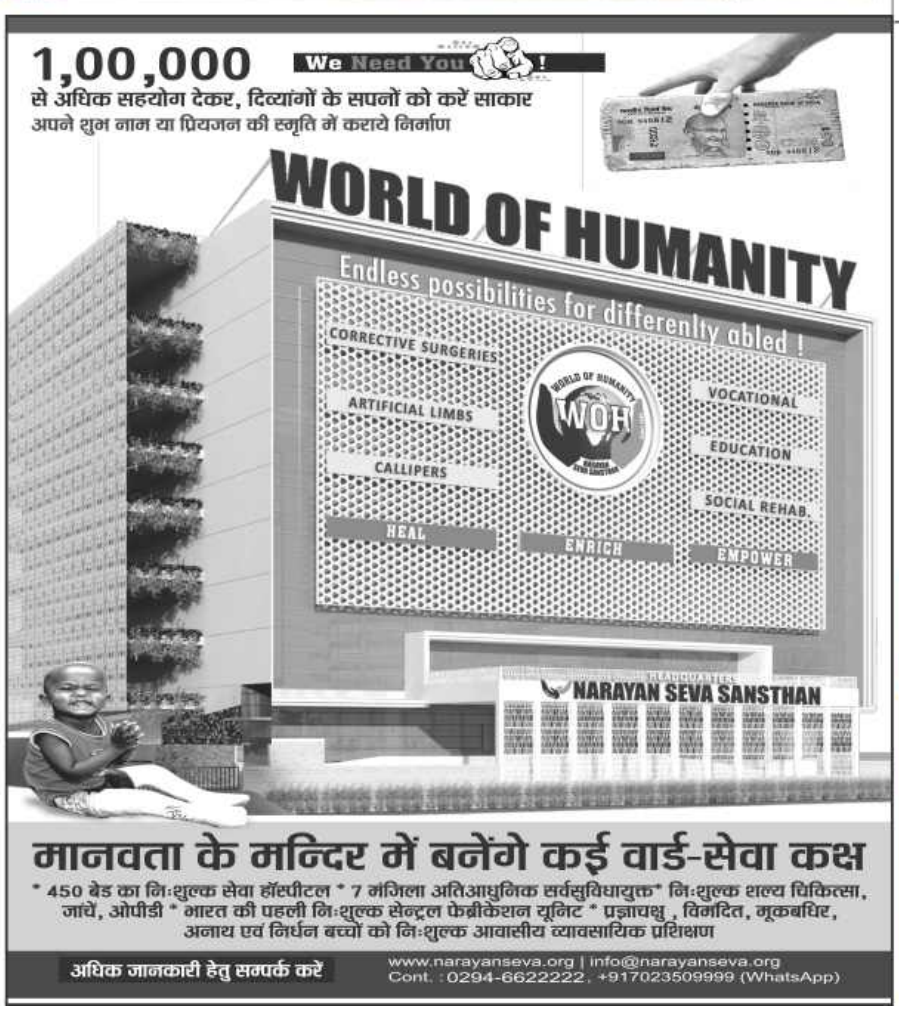
नाथूसिंह जी शेखावत, श्री गोविन्दसिंह जी सोलंकी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुरसिंह जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

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।



वाराणसी (उत्तरप्रदेश) 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 2 व 3 अप्रेल 2022 को समर्पण, अशोक विहार कॉलोनी, फेज–1, पहाड़िया, वाराणसी में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता भारत विकास परिषद व वरुणा सेवा संस्थान ट्रस्ट रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 105, कृत्रिम अंग वितरण 90, कैलिपर वितरण 15 की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि डॉ. इन्दुसिंह जी (अध्यक्ष, वरुण सेवा समिति), अध्यक्षता श्री रमेश जी लालवानी (संस्थापक चैयरमेन), विशिष्ट अतिथि श्री विवके जी सूद, श्री मनोज कुमार जी श्रीवास्तव, श्री पंकज सिंह जी, श्री सी.ए. अलोक शिवाजी (समाज सेवी) रहे।

अंजली जी (पी.एन.डो.), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्निीशियन) सहित शिविर टीम में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीश जी हिन्डोनिया, श्री राकेश सिंह जी (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (विडियोग्राफी) ने भी सेवायें दी।

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

मूर्छित था वह जन मौन
भरत कह रहे थे सहला कर
बोलो भाई तुम हो कौन।

तो जब देखा कि, जो गिरे हैं उनके श्रीमुख से निकला श्रीराम, श्रीसीते, श्रीलक्ष्मण। सोचा – ये तो हमारे भाईसाहब का, हमारे आराध्यादेव का, पार ब्रह्म परमात्मा का, श्रीरामचन्द्र भगवान का कोई सेवक लगता है। भरतजी ने सोचा– और मेरे से पाप हो गया।

कहा माण्डवी ने तब बढ़ कर
अब आतुरता ठीक नहीं।
संजीवनी महौषधि की हो
नाथ परीक्षा क्यों न यहीं।

माण्डवीजी ने कहा– अब आप व्याकुल मत होइये। होना था जो हो गया। जो भी भाई श्रीराम, श्रीसीते कह कर नीचे गिर पड़े हैं। संजीवनी बूंटी आप कह रहे थे, संजीवनी बूटी का प्रयोग कर लेते है। और संजीवनी बूटी जैसे ही सुंघायी, उनके माथे पे लगायी। हनुमानजी की मूर्छा भंग हो गयी। कहा

क्या मैं सचमुच जी,
तू मेरी सीतामाता
ये प्रभु है गोद में
लेटाये लक्ष्मण भ्राता।

हुनमानजी ने देखा माण्डवीजी ने अपना आँचल फाड़ा है और अपनी धोती का आँचल फाड़कर के पट्टी बांध दी। हनुमानजी की आँखों में प्रेम के आँसू आ गये। सोचा– ये तो सीताजी जैसे ही लगते है। तो राश्ट्रकवि जी लिखते हैं

तात भरत, शत्रुघ्न ,माण्डवी
हम सब उनके अनुचारी।
तुम हो कौन कहां कैसे हैं
वे खर दूषण संहारी।

में भरत हूँ। आ हा हा हुनमानजी की आँखों में प्रेम के आँसू आ गये।

बीस वर्ष भोगी पीड़ा, अब खुश हूँ !

जन्म के 6 माह बाद ही पोलियो की शिकार हुई स्वाति (22) नारायण सेवा संस्थान में पिछले वर्ष पोलियो केरेक्टिव सर्जरी के बाद अब बिना सहारे खड़ी होती और चलती है। गोरखपुर (उप्र) में बीटीएस की छात्रा स्वाति सिंह ऑपरेशन के बाद चेकअप के लिए आई हैं। उन्होंने बताया कि बीस वर्ष तक जो पीड़ा भोगी, उसे याद करती हूँ तो रो पड़ती हूँ। उत्तरप्रदेश के कुछ हॉस्पीटल में लम्बा इलाज भी चला, लेकिन फायदा नहीं हुआ। घिसटकर चलना ही उनकी नियति था। नारायण सेवा संस्थान के बारे में टेलीविजन चैनल से जानकारी मिली तो गत वर्ष नवम्बर में यहाँ आई और डॉ. ए.एस. चुण्डावत ने घुटने का ऑपरेशन किया। उसके बाद अब केलिपर्स की सहायता से वे खड़ी भी होती हैं व बिना सहारे चलती भी हैं। पाँव का टेढ़ापन भी काफी ठीक हो गया है।

सम्पादकीय

सृष्टि के प्रारंभ से लेकर अब तक मानव जीवन पर अनेक प्रकार के संकट आते रहे हैं। समय–समय पर मनुष्य की सूझबूझ के कारण उन कष्टों का निवारण भी होता रहा है। कहते हैं कि कोई भी समस्या ऐसी नहीं है कि जिसका समाधान न हो। प्रयास किया जाए तो समस्या का निराकरण देरसवेर होता ही है। वर्तमान समय में मनुष्य एक भीषण महामारी से जूझ रहा है। इस महामारी को समझने में, इसके निदान में, इससे बचने के उपायों में समय लगना स्वाभाविक था। आज हमारे पास इससे बचने एवं लड़ने के लिए अनेक प्रकार के साधन विकसित हो चुके हैं। ऐसी स्थिति में हमारा भय दूर हो एवं शांत चित्त होकर इसका मुकाबला करके इसे हरा सकें, तभी सफलता का एक और अध्याय मानव इतिहास में लिखा जाएगा।

क्योंकि यह बीमारी शरीर से जुड़ी हुई है इसलिए शरीर विज्ञानियों का मत एवं अनुभव इसमें महत्वपूर्ण है। उनके अनुसार शारीरिक दूरी, मास्क का प्रयोग, निर्जर्मीकरण करते रहना बचाव के उपाय हैं। प्रसन्नता की बात है कि अब तो इसके विरुद्ध दवा का भी आविष्कार हो चुका है। इसलिए इस महामारी का अंत निकट ही है। किंतु इन साधनों के साथ–साथ मन की दृढ़ता एवं सकारात्मकता बहुत आवश्यक है। सौभाग्य की बात है कि यह सब बातें हमारे बस में हैं। केवल अपने को अपनी मानसिकता बनानी है।

कुछ काव्यमय

दीखने लगा है जल्द ही,
मानव त्रासद का अंत ।
दुःख की बदली छंटते ही,
खुशियां फैलेगी दिग्दिगंत।
बस थोड़ा संयम और ,
कर ले रे मानव धारण।
सब मिल करें उपाय,
दूर हो रोग – प्रसारण।।

अपनों से अपनी बात

सेवा बनाये दिनचर्या का अंग

सुबह जल्दी, बहुत जल्दी उठना, दुकान पर जाना, भट्टी चेतन करना, आलू उबालना, मसाले तैयार करना, दूध फेंटना और भी कई काम। उधर दुकान में झाड़ू लगाना, पानी भरना आदि। और यह कार्यक्रम रात में, देर रात तक कड़ाहियों के मांजनें और भट्टी ठंडी करने तक चलता रहता है। यह दिनचर्या, बल्कि कहना चाहिए जीवनचर्या है एक हलवाई की जो रात–दिन अपने परिवार के भरण–पोषण के लिए धनोपार्जन के काम में जुटा रहता है।

यदि यही व्यक्ति किसी दिन इस दिनचर्या से हट के कोई अन्य कार्य करे जिसमें धनोपार्जन की गुंजाईश न हो, उदाहरणार्थ– निःशुल्क सेवा आदि, तब उसका मस्तिष्क तेजी से दौड़ेगा– "यह कार्य करने में मुझे क्या लाभ होगा, कहाँ मेरे नाम का उल्लेख

होगा– अथवा इतने घंटों की कार्य–हानि के अलावा कुछ भी हाथ न लगेगा।" उस दिन घर लौटने पर उसकी पत्नी भी कहेगी –"आज तो आपने काफी काम किया है, थक गए होंगे।" सामान्य कार्यक्रम के अंतर्गत सुबह पांच बजे से रात ग्यारह बजे तक काम करने के उपरांत भी घर पहुंचने पर ऐसी टिप्पणी सुनने को नहीं मिलती। विचार किया जाय तो इसके पीछे दो कारण अनुभव होते हैं –धनोपार्जन और सामान्य दिनचर्या।

हलवाई ही क्यों, न्यूनाधिक रूप में प्रत्येक व्यक्ति का –संभवतः हमारा और आपका भी दृष्टिकोण इससे बहुत अधिक भिन्न नहीं है। सामान्य व्यक्ति प्रत्येक कार्य को धन की तुला पर तौलता है। सम्पूर्ण दिनचर्या ही धन पर आधारित हो गई है। लीक से हट कर कोई कार्य थकावट का कारण बन जाता है। वस्तुतः हमारी सोच ही ऐसी हो गई है। सेवा कार्य को हमने अपनी दिनचर्या में गिना ही नहीं। यही कारण है कि यह कार्य हमें "अतिरिक्त कार्य" लगता है, इसमें थकान होती है, संभवतः नाम न होने का दुःख भी होता है। आइये, हम अपने सोच को बदलने का प्रयत्न करें। सेवा कार्य को भी दिनचर्या के अंग के रूप मानें ताकि इसके लिए अलग से प्रयास न करना पड़े, अलग से सोचने की आवश्यकता न पड़े। जीवन के अन्य कार्यों के साथ–साथ सेवा रूपी प्रभु कार्य भी निर्विघ्न चलता रहे।

–कैलाश 'मानव'

विवेक से सफलता

एक धनवान सेठ के चार पुत्र थे। एक दिन उसके मन में प्रश्न उठा कि इन चारों में से किसे अपनी सम्पति का मुखिया बनाऊँ? उसने एक उपाय सोचा। अपने चारों पुत्रों को बुलाया और प्रत्येक को 5–5 गेहूँ के दाने देकर कहा कि मैं कुछ समय के लिए बाहर जा रहा हूँ।

इन दानों का तुम सभी सदुपयोग करना। जो इनका सर्वश्रेष्ठ उपयोग करेगा, उसे मैं अपनी संपत्ति का मुखिया बनाऊँगा। सबसे बड़े बेटे ने सोचा–मैं सबसे बड़ा हूँ तथा सम्पूर्ण सम्पति का स्वामी तो मैं ही बनूँगा, क्या करना है, इन दानों को सहेज कर और

उसने वे दानें फैंक दिये।

दूसरे बेटे ने सोचा कि दाने सम्भाल कर रखना चाहिए ताकि जब पिताजी वापस आएँगे तो उन्हें पुनः सुरक्षित लौटा सकूँ। उसने पाँचों दाने घर के पूजा स्थल में भगवान् के श्रीचरणों में रख दिए। तीसरा बेटा कोई निर्णय ही नहीं ले पाया। चौथा और सबसे छोटा बेटा बुद्धिमान था। उसने पाँचों दानों को खेत के एक कोने में बो दिया। खाद–पानी दिया, धीरे–धीरे उन पाँच दानों से गेहूँ के पौधे उगे और उनकी बालियों से अनके दाने मिले। उसने उन दानों को पुनः खेत में बोया और धीरे–धीरे पूरे खेत में गेहूँ की फसल लहलहाने लगी उसे पास कई बोरी गेहूँ का भण्डारण हो चुका था। कुछ वर्ष बाद पिता जब लौटे तो उन्होंने सभी पुत्रों को अपने पास बुलाया और गेहूँ दानों के उपयोग के बारे में पूछा।

जब उन्हें सबसे छोटे बेटे की स्थिति का पता चला तो वह बहुत खुश हुए और उसे ही अपनी सम्पूर्ण सम्पत्ति का मुखिया घोषित किया। कहना तात्पर्य यह है कि यदि व्यक्ति विवेक से काम ले तो कठिन से कठिन परिस्थितियां भी आसान हो सती हैं। विवेक और परिश्रम ही सफल जीवन की कुंजी हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

गाड़ी जिधर से आई थी वापस उसी तरफ ले जाने और आगे जाकर जो मोड़ छोड़ आये थे उसी मोड़ पर गाड़ी आगे ले जाने का निर्देश दे वह जिस तरह प्रकट हुआ था उसी तरह अन्तर्धान हो गया। जाने से पहले अपनी जेब से कुछ मुड़े तुड़े नोट जरूर कैलाश को यह कहते हुए दे गया कि अनाथ बच्चों के लिये यह उसकी तरफ से छोटी सी मदद है। न तो उसके पास कोई वाहन था, न यह पता चला कि वह कहां से आया, इतनी रात इस जंगल में क्या कर रहा था ? कैलाश के हाथ में उसके दिए हुए मुड़े–तुड़े नोट ही उसके भौतिक स्वरूप का अहसास करवा रहे थे वरना मुसीबत की इस घड़ी में उसका इस तरह प्रकट होना दैविक चमत्कार समझने में कोई कोर कसर नहीं रहती। सबने यही अनुमान लगाया कि वह जरूर कोई शिकारी होगा और आसपास ही कहीं रहता होगा।

पी.जी. जैन की बहुत इच्छा थी कि संस्था के पास एक गाड़ी तो होनी ही चाहिये। उसने कैलाश से कहा कि एक जीप खरीद लेते हैं। उसकी बात पर कैलाश हँस पड़ा। उसे यूं हँसते देख जैन अचरज में पड़ गया, बोला– मैंने ऐसी क्या बात कह दी जो आपकी हँसी छूट गई। कैलाश बोला – 100 बच्चे हैं, शाम को उन्हें रोटी मिलेगी या न मिलेगी। इसकी भी निश्चिन्तता नहीं है और आप जीप खरीदने की बात कर रहे हो, जीप के लिये दो लाख रु. चाहिये, इतने पैसे कौन देगा ? जैन ने यह बात पकड़ ली और बोला–मैं दूंगा। कैलाश चकित रह गया, बोला– आप इतना भार क्यूं वहन करोगे? जैन बोला–मैं यह रकम उधार दूंगा। संस्था के लिये समय–समय पर गाड़ियां भाड़े पर लाते ही हैं, उनका भी भाड़ा तो चुकाना ही पड़ता है, इसी तरह मेरा भी पैसा थोड़ा–थोड़ा करते चुका देना। कैलाश को यह सुझाव अच्छा लगा। शीघ्र ही एक महेन्द्रा मार्शल जीप खरीद ली। जीप पर संस्था का नाम इत्यादि लिखवा कर बाहर खड़ी कर दी तो उसे देख –देख कैलाश का मन प्रसन्न हो जाता।

अंश - 140

वजन कम करने के लिये आसन

मोटापा या बढ़ता वजन चिंता का कारण होता है, साथ ही यह कई समस्याओं के लिए बूस्टर का काम भी करता है। हालांकि कुछ योगाभ्यास अपनाकर तेजी से वजन कम किया जा सकता है। इन्हें घर पर भी कर सकते हैं।

त्रिकोणासन पैरों के बीच 4 फीट का गैप रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं। बायां हाथ ऊपर उठाएं व दायां जमीन को स्पर्श करें। दायां हाथ, दाएं पैर पर रखें। अब स्ट्रेच करें व गहरी सांस लें। यही प्रक्रिया बाएं पैर से भी करें। इस क्रिया को 5–6 बार दोहराएं। ज्यादा भी कर सकते हैं।

धनुरासन पेट के बल लेट जाएं। पैरों को सटाते हुए हाथ, पैरों के पास रखें। घुटनों को मोड़ें और हाथों से टखने को पकड़ें। सांस खींचें व सीने और जांघों को ऊपर उठाएं। हाथों से पैरों को खीचें। 15–20 सेकंड बाद सामान्य हो जाएं।

वीरभद्रासन पैरों के बीच गैप रखते हुए सीधे खड़े हों। हाथ ऊपर उठाते हुए सिर के ऊपर जोड़ ले। दाएं पंजे को 90 डिग्री पर घुमाएं। बायां पैर सीधा रखें व दाएं को 45 डिग्री पर घुमाएं। बायां पैर सीधा रखें व दाएं पैर सीधा रखें व दाएं को 90 डिग्री एंगल पर मोड़ें। गहरी सांस लें।

सर्वांगासन पीठ के बल लेट जाएं। पैरों को ऊपर की तरफ उठाएं। हाथ कमर पर ले जाकर सहारा दें। कंधे, रीढ़ व हिप्स एक सीध में रहें। ऐसे 30 सेकंड से 3 मिनट तक रहें। धीरे–धीरे रीढ़ को नीचे लाते हुए सामान्य स्थिति में लौट जाएं।

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

दिव्यांगों के बीच स्वास्थ्य और सकारात्मकता पर व्याख्यान

एनआईसीसी की फाउण्डर डॉ. स्वीटी जी छाबड़ा ने सोमवार को नारायण सेवा संस्थान में दिव्यांगों के बीच स्वास्थ्य एवं सकारात्मकता विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने कहा कि व्यस्तता और भागदौड़ के वर्तमान जीवन में मनुष्य के लिए स्वस्थ और सकारात्मक रहना बहुत जरूरी है। इसमें योग और मंत्र भी हमारी सहायता करते हैं। साथ ही मेटा, थीटा और प्राणिक हीलिंग की प्रक्रिया और उसके लाभ बताए। बाद में उन्होंने संस्थान के दिव्यांगता निवारण एवं कौशल विकास के विभिन्न निःशुल्क सेवा प्रकल्पों का अवलोकन भी किया। संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने उनका स्वागत करते हुए संस्थान सेवाओं से उन्हें अवगत कराया। इस अवसर पर मीडिया एवं जनसंपर्क विभाग के विष्णु जी शर्मा हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़, राकेश जी शर्मा, अनिल जी आचार्य एवं राजेन्द्र सिंह जी मौजूद रहे।

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

केवल भजन गाना ही नहीं। केवल आरती करनी ही नहीं, आरती करके सोचना प्राणिमात्र एक समान, मानवमात्र एक समान। तब जाकर के ठाकुर जी। ध्यान में प्रवृत करने की विद्या देते है– महाराज। जैसे आज 22/5/2020 को छासठ मिनट प्रभु ने दिया– अपने को। देहदेवालय के अन्दर की, ये तंत्र कैसा है ? ये अनित्य है, प्रत्येक स्थान पर तरंगें उठ रही हैं।

परिवर्तन हो रहा है, उसकी तरंगें, कण– कण में। एक के आगे बाईस जीरो लगावें, इतना एक सैकण्ड के टुकड़े करें। एक सैकण्ड में इतनी बार तरंगें उठ जाती हैं– एक सैकण्ड में। कितना छोटा पल होगा? कितना छोटा क्षण होगा ? एक सैकण्ड के अन्दर, इसमें अरबों –खरबों सत कोटि सहस्त्र। सत सौ बार, कोटि करोड़ सौ करोड़ बार से गुणा करो और फिर हजार से गुणा करो। सत, कोटि, सहस्त्र। लाला, बाबू, भैया कहते हैं– वो चले गये। सुबह के अखबार में पढ़ा, कल तो मिले थे। फिर पेशी पड़ी रह गयी। वारंट कट गया। सेठजी के कान में कलम टंगी रही, बहीखाते उलटम–उलटम हो गये। सेठजी चले गये, सबकुछ चला गया। बेटा दौड़ रहा है, ब्याईजी को कहना मत भूलना, नहीं तो ब्याई का ओलबा रह जायेगा। सेठजी चले गये, आपने हमें कहा ही नहीं ? ओलबे की चिन्ता है। परदेशी तो हुआ रवाना, प्यारी काया पड़ी रही। इस सत्य को पहचानने का नाम है– नारायण सेवा संस्थान। कोई भेद नहीं। बढ़िया से बढ़िया स्टेशनरी, कॉपियाँ, पुस्तकें, अच्छे कपड़े। हर महिने बाल कटवाना।

हर महिना, हर बच्चे के बाल कटवाना। कोई बच्चे को ले के आते। एक साहब, ले के आये– बाऊजी इसके माँ– बाप नहीं है। एक दिन भूखा–प्यासा, दो –तीन दिन से, मेरे घर के बाहर पड़ा था। मूर्छित हो के गिर पड़ा। दरवाजा खोला तो देखा बाहर एक बच्चा गिर पड़ा था। आठ साल– नौ साल का। पानी के छींटे मारे, उसको होश में लाये। उसको रोटी खिलायी। उसने बताया– मेरे गाँव में कोई रोटी नहीं देता।

जर्जर तन चिपक्या पेटांरा,
गाल – खाल रा खाड़ा रे।
कठे अंगरख्या, कठे पगरख्यां,
आधा फिरे उघाड़ा रे।।

ऐसे कितने वेदों की ऋचाएं, वेदों के श्लोक। ऋग्वेद, अथर्ववेद, यजुर्वेद, सामवेद वेदों का आधार उनके भाष्य, दर्शन। श्रीमद्भागवतगीता, श्रीमद्भागवतजी। जैसे नदिया जल नहीं पीती– अपने खुद का। वृक्ष अपने खुद का फल नहीं खाते हैं, वैसे ही तन–मन–धन का जो अर्पण कर दे, वो सच्चा इन्सान रे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 493 (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 : न्यूटेक 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