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-2616 • उदयपुर, मंगलवार 22 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

सहजादपुर, अम्बाला (हरियाणा), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा के लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है।

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का काम सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 13 फरवरी 2022 को सुन्दरी माता मंदिर प्रांगण, सहजादपुर ,जिला अम्बाला (हरियाणा) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता सीताराम नाम बैंक रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 41, कृत्रिम अंग माप 24, कैलिपर माप 03, की सेवा हुई तथा 05 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् अजीत कुमार जी शास्त्री (अध्यक्ष सीताराम नाम बैंक), अध्यक्षता श्रीमान् मुकुट बिहारी जी कपूर (समाज सेवी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् अंकुश जी गोयल, श्रीमान् अंशुल जी शास्त्री (समाज सेवी) रहे। डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री अखिलेश जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री कपिल जी व्यास (शिविर सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (फोटोग्राफर एण्ड विडियोग्राफर), श्री राकेश जी (आश्रम प्रभारी) ने भी सेवायें दी।

अलीगढ़ (उत्तरप्रदेश), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा के लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है। दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का काम सतत् कर रहा है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा .त्रिम अंग माप शिविर 30 जनवरी 2022 को श्रीराम धर्मशाला, मसूदाबाद, बस स्टैण्ड के पास रघुवीरपुरी, अलीगढ़ में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता हैडस फॉर संस्था, अलीगढ़ रहा। शिविर में रजिस्ट्रेशन 245, कृत्रिम अंग माप 97, कैलिपर माप 53, की सेवा हुई तथा 38 का ऑपरेशन हेतु चयन हुआ। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री राजीव जी अग्रवाल, (सचिव, डी.एस. महाविद्यालय, अलीगढ़), अध्यक्षता श्री सुनिल कुमार जी (अध्यक्ष, हैडस फॉर हेल्प संस्था), विशिष्ट अतिथि डॉ. डी.के. वर्मा जी (संरक्षक, हैडस फॉर हेल्प संस्था), श्री राहुल जी वशिष्ठ (सचिव, हैडस फॉर हेल्प संस्था), श्री विशाल भारती जी (कोषाध्यक्ष, हैडस फॉर हेल्प संस्था), श्री विशाल जी मर्चेंट (मीडिया प्रभारी, हैडस फॉर हेल्थ संस्था)। डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्रीमती चित्रा जी, श्री गौरव जी (पीएनडो), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्नीशियन), श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री मनीष जी हिण्डोनीया, श्री कपिल जी व्यास (सहायक), श्री मुन्नासिंह जी (विडियोग्राफर) श्री योगेश जी निगम (आश्रम साधक) ने भी सेवायें दी।

जहाँ हैं, जैसे हैं, आगे बढ़ें

एक मेंढ़क बड़ी उम्र तपस्या करने लगा। क्षुद्र प्राणी की इतनी प्रबल निष्ठा देखकर भगवान शिव दयार्द्र हो उठे। उन्होंने उससे पूछा – "वत्स! तुझे कोई कष्ट तो नहीं है?" मेंढ़क बोला– "भगवन् ! पड़ोस में एक दुष्ट सर्प रहता है, जो मुझे भय देता है। उससे ध्यान में विध्न पड़ता है। कोई ऐसा उपाय कीजिए, जिससे मेरा भय दूर हो और मैं निश्चिंत मन से तपस्या कर सकूँ।" भगवान शंकर ने मेंढ़क को साँप बना दिया अब उसे दूसरे साँप का भय न रहा, परंतु थोड़े दिन में एक नेवला उधर आने लगा। मेंढ़क को फिर भय उत्पन्न हो गया। मेंढ़क ने पुनः भगवान शिव का ध्यान किया तो वे प्रकट हो गए। कारण पूछने पर उसने नई व्यथा सुनाई। भगवान ने उसे नेवला बना दिया। नेवला बना मेंढ़क सुखपूर्वक तप करने लगा। अब एक वनबिलाव उधर आने लगा और नेवले पर घात लगाने की सोचने लगा। मेंढ़क ने अपनी व्यथा पुनः भगवान शिव के सम्मुख रखी तो भगवान ने उसे वनबिलाव बना दिया। कुछ दिनों बाद सिंह की आँखें वनबिलाव पर लगीं तो शिव जी की कृपा से उसे सिंह का शरीर प्राप्त हो गया। इतने पर भी चैन न मिला। शिकारी अपना जाल और धनुष सँभाले सिंह की घात में फिरने लगा। मेंढ़क ने आर्त्त भाव से शिव जी को पुकारा, जब वे पधारे तो उसने कहा – "प्रभु! मुझे मेंढ़क ही बना दीजिए।"

सिंह का शरीर छोड़ पुनः उसी छोटे शरीर में लौटने की इच्छा करने वाले मेंढ़क से आश्चर्यपूर्वक भगवान पशुपति ने पूछा– "ऐसा क्यों?" मेंढ़क बोला– "प्रभु! भय कभी दूर नहीं होता और बाधाएँ कभी समाप्त नहीं होतीं। जीव जिस स्थिति में है, उसी में कठिनाइयों से साहसपूर्वक लड़ते हुए आगे बढ़ सकता है। ऐसा मैंने समझा है। यह बात सत्य हो तो मुझे अपने असली शरीर में रहकर ही तपस्या करने का वरदान दीजिए।" भगवान शिव संतुष्ट हुए और उसको वही वरदान दिया।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

बहनों–भाइयों, सुमित्रे उस समय श्रवण कुमार के पिताजी ने जो श्राप दिया। जिस तरह से हमारे बेटे के विरह में हम दोनों अपने प्राण त्यागने जा रहे हैं। वैसे ही दशरथ तुझे भी बेटे के विरह में अपना प्राण त्यागना पड़ेगा और राम–राम कहकर के दशरथ जी ने अपने प्राण त्याग दिये। सुरधाम गये जहाँ देवता लोग उनका इन्तजार करते थे। राक्षसों का जब प्रकोप बढ़ जाता है तो दशरथ जी को बुलाते मदद के लिए देवराज इन्द्र ऐसे दशरथ जी सुरधाम पधारे। वशिष्ठ जी ने उनके शव को तेल में रखा है। तुरन्त दूतों को भेजा है भरत जी को बुला लाओ, शत्रुध्न जी को बुला लाओ। वो ननिहाल है उनको तो विदित ही नहीं है। अयोध्या में क्या घट गया ? रातों रात क्या घट गया ? कल क्या होने वाला था ? आज क्या हो गया? ये दो दिनों में क्या का क्या हो गया ? कहते है 10 साल बाद ये करुंगा, आज क्या किया? आज सेवा कर लों। आज दुखी दर्द के आंसू पौंछ लो।

पौंछ लो आंसू दुखी के, और दुखों को बाँटलो।

मूलमंत्र है जिन्दगी का, प्यार दो और प्यार लो।।

आप शक्ति से एक व्यक्ति भी नहीं जीत सकते। प्यार के दों बोल बोलो, चाहो तो दुनिया जीत लों।

श्वासों की सरगम से....।

.....भावक्रांति दिल में सदा के लिए रहे।।

गुरुजी – ये श्वास की सरगम से नए स्वर ये क्रांति किसकी कर्त्तव्य की क्रांति। अपने परिवार की ही नहीं समाज की तरफ ध्यान देने की – क्रांति। ये बाल–बच्चे भले ही अण्ड़मान से सलोनी आयी हो। काठमाण्डू से कन्हैयालाल आया हो।

मुश्किलों से राहत मिली प्रमोद को

उदयपुर शहर के निकट बलीचा बस्ती में रहने वाले प्रमोद यादव (30) का कोरोना के चलते लॉकडाउन में ऑटो ही बंद नहीं हुआ गृहस्थी की गाड़ी भी थम गई। पति–पत्नी और तीन छोटी बच्चियों के परिवार के सामने घोर अंधेरा छा गया। ऑटों के पहिये चलते थे तो घर भी चलता था। सब लोग घरों में थे। दुकानें, फैक्ट्रियां, निर्माण कार्य, पर्यटन स्थल, रेलें, बसें सब स्थगित थी। घर में निराशा का गहरा सन्नाटा पसरा था। जिसे नारायण सेवा संस्थान के सेवादूतों ने दरवाजे पर दस्तक देकर अप्रेल के शुरू में ही हटा दिया। वे अपने साथ भोजन के पैकेट व राशन लेकर आए थे। उन्हें देख परिवार ने भगवान को धन्यवाद दिया।

प्रमोद बोला– सचमुच आप नारायण के दूत समान ही है। हमारी मुश्किल को आपने हल कर दिया। मकान का किराया तो मैं आज नहीं तो कल हालात सम्भलने पर मजदूरी कर चुका दूंगा लेकिन आपने तो मेरे और परिवार के जिंदा रहने का सबब ही दे दिया। आप धन्य हैं। इस परिवार को अप्रैल से नियमित राशन दिया जा रहा है।

सम्पादकीय

वाणी को नीतिकारों ने, भक्तों ने और सामाजिकों ने अमोल कहा है। वाणी का अर्थ भाषा नहीं है। भाषा तो कोई भी हो सकती है, पर वाणी का प्रभाव अलग ही होता है। किसी भी भाषा में आप और हम बोलें पर उसकी शब्दावली पर विशेष ध्यान दिया जाना अपेक्षित है। यह श्रेष्ठ शब्दावली ही वाणी का स्तर निर्धारित करती है। शब्दों का श्रेष्ठ व सटीक उपयोग वाणी को निर्मल व प्रभावी बनाता है। वाणी में मधुरता तो हो ही वह अमोल है। वाणी में अपनाया हो तभी वह अमोल है। वाणी में सत्यता हो तभी वह अमोल है। हम कई बार किसी भाषा को समझते नहीं है किन्तु वक्ता के भावों के कारण उसका आशय समझ में आ जाता है। इसका प्रभाव कारण है वाणी का सम्प्रेषण। वाणी में जब अच्छी शब्दावली का उपयोग होगा तो वक्ता और श्रोता दोनों के संस्कारों का परिमार्जन होना निश्चित है। यह परिमार्जन ही वाणी को अमूल्य बनाता है।

कुछ काव्यमय

वाणी को अनमोल कर,
बोले वही सुजान।
वाणी में शब्दावली
पर हो पूरा ध्यान।
गरिमा बढ़ती शब्द से,
भावों में गहराई।
सोचो, समझो वाणी को
अमोल बनाओ भाई।

अपनों से अपनी बात

नारायण कृपा

मेरी जिन्दगी का सबसे बड़ा सच नारायण सेवा संस्थान है। सबसे बड़ा आश्चर्य संस्थान है, सबसे अजीज सपना संस्थान है, सबसे बड़ी हकीकत संस्थान है, सबसे प्यारा एहसास संस्थान है। भूख– प्यास संस्थान है, तृप्ति भी संस्थान है.....।

मैं हमेशा सोचा करता था कि एक हॉस्पीटल ऐसा हो जहाँ गरीबों का मुत इलाज हो, उनका एक भी पैसा न लगे, पूर्णतया निःशुल्क.....।

पर फिर लगता कि असंभव सा लगने वाला यह स्वप्न कभी साकार नहीं हो पाएगा।

परन्तु प्रभु कृपा और आप सभी के सहयोग से असंभव सा लगने वाला सपना अन्ततः सच हो गया।

20 फरवरी, 1997 को संस्थान के पोलियो हॉस्पीटल का उद्घाटन हुआ। अवसर प्रसन्नता और उल्लास का था, फिर भी कुछ महानुभावों के मन में आशंका और अनिश्चितता का भाव कहीं दबा हुआ था। इसीलिए शायद, एक महानुभाव इस अवसर पर यह कहते हुए हँस दिये कि हॉस्पीटल बनाना आसान काम है, चलाना दुष्कर। एक अन्य सज्जन ने कहा– हाथी खरीदना सरल है परन्तु प्रतिदिन उसका पेट भरना कठिन है। एक अन्य आत्मीय जन के विचार थे–कैलाश जी! हॉस्पीटल तो बना लिया– इसे निःशुल्क चलाओगे कैसे? आदि, आदि।

लेकिन मेरा मन अभय बना रहा। क्योंकि, मैं तो केवल साधन मात्र हूँ, कार्य तो नारायण का है। नारायण ही तो यह करवा रहे हैं। और इस तरह नारायण कृपा से यह कार्य सम्पन्न होकर सफलता की ओर निरन्तर आगे बढ़ते हुए नवीन कीर्तिमान स्थापित कर रहा है।

नारायण सेवा संस्थान आज दिव्यांग, निःशक्त, असहाय पीड़ितों की निःशुल्क सेवा में अद्वितीय संस्थान के रूप में पहचान बना रहा है और संस्थान के पोलियो हॉस्पीटल में अब तक 4 लाख से अधिक निःशुल्क ऑपरेशन सफलता पूर्वक सम्पन्न हो चुके हैं। इसका श्रेय आप सभी को.....

– कैलाश 'मानव'

पिज्ज़ा का दूसरा पहलू

एक पत्नी ने अपने पति से कहा –आज, धोने के लिए ज्यादा कपड़े मत निकालना। इस पर पति ने पूछा– क्यों? तब पत्नी ने उत्तर दिया– अपनी काम वाली बाई दो दिन तक नहीं आएगी।

पति ने पुनः पूछा –क्यों?

नवरात्रि पर वह अपनी बेटी और नाती से मिलने जाएगी– पत्नी ने बताया। ठीक है –पति ने उत्तर दिया।

उसे नवरात्रि के लिए पाँच सौ रुपये दे दूँ क्या बोनस के तौर पर –पत्नी ने पूछा। अभी दीपावली आ रही है, तब दे देंगे–पति ने उत्तर दिया।

अरे नहीं, गरीब है बेचारी, बेटी–नाती के यहाँ जा रही है, कैसे नवरात्रि मनाएगी?

पत्नी ने दया दर्शाते हुए कहा। तुम भी कुछ ज्यादा ही भावुक हो जाती हो– पति ने टोकते हुए कहा। अरे! आप चिन्ता मत करिए। आज हमारा बाहर होटल में पिज्जा खाने का जो कार्यक्रम है, उसे निरस्त कर देती हूँ। हमारे पाँच सौ रुपये बच जाएँगे।

इस पर पति ने पत्नी पर व्यंग्य करते हुए कहा– वाह! क्या विचार है? हमारे मुँह से निवाला निकालकर काम वाली बाई के मुँह में रख दिया।

तीन–चार दिन बाद काम वाली बाई काम पर वापस लौटी। जब वह सफाई कर रही थी, तब मालिक ने उससे पूछा– कैसी रही छुट्टी बाई?

बाई ने इस पर उत्तर दिया– बहुत अच्छी रही, साहब! दीदी ने जो पाँच सौ रुपये दिए थे, उनसे बहुत मदद मिल गई। जा आई अपनी बेटी के यहाँ, मिल आई अपने नाती से– मालिक ने पूछा।

हाँ साहब! बहुत खुशी हुई– बाई ने उत्तर दिया।

मालिक– क्या किया 500 रुपयों का?

नाती के लिए 150 रुपये का शर्ट लिया, 40 रुपये का खिलौना, 50 रुपये के पेड़े मंदिर में प्रसाद में चढ़ए, 60 रुपये आने–जाने का किराया–भाड़ा, 25 रुपये में बेटी के लिए....., 50 रुपये की चूड़ियाँ, 50 रुपये में दामाद जी के लिए बेल्ट, 30 रुपये की मिठाई बेटी के घर ले जाने के लिए तथा बचे 75 रुपये नाती को कॉपी–पेन्सिल खरीदने के लिए दे दिए –सफाई करते–करते बाई ने पूरा हिसाब एक ही साँस में कह सुनाया।

गृह स्वामी यह सुनकर मन ही मन सोच रहा था कि 500 रुपये में इतना कुछ और इतनी खुशियाँ साथ ही साथ उसकी आँखों के सामने पिज्जा के आठ टुकड़े घूम रहे थे। हर एक टुकड़ा उसके मन पर हथौड़ा मार रहा था। वह एक–एक टुकड़े की तुलना काम वाली बाई के त्योहारी–खर्च से करने लगा। आज तक उसने पिज्जा का एक ही पहलू देखा था परंतु काम वाली बाई ने आज उसे पिज्जा का दूसरा पहलू भी दिखा दिया था। 'जीवन के लिए' या 'खर्च के लिए जीवन' का नवीन अर्थ उसे एक ही पल में समझ आ गया।

हमें भी यह बात समझनी होगी कि हम जीने के लिए खर्च करते हैं या खर्च करने के लिए जीते हैं। हमें धन के सेवोपयोग के बारे में प्रतिपल विचार करना चाहिए।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

1966 के आसपास प्रसिद्ध समाजवादी नेता डा. राम मनोहर लोहिया भीलवाड़ा आये। बृजनारायण तिलक के कारण कैलाश को भी उनका सान्निध्य प्राप्त हुआ। सभी मिल कर बनेड़ा गये जहां के निर्दलीय विधायक ने उनके सम्मान में खाना आयोजित किया था। घनघोर वर्षा हो रही थी, चारों तरफ कीचड़ ही कीचड़ हो गया, बिजली अलग चली गई मगर डा. लोहिया ने अत्यन्त शांति से भोजन ग्रहण किया। भोजन के पश्चात उन्होंने कहा कि वे रसोईघर में जाना चाहते हैं। सबने कहा–अंधेरा है, चारों तरफ कीचड़ हो रहा है, आप क्यूं तकलीफ करते हो। लोहियाजी पर इसका असर नहीं हुआ और वे अपनी बात पर अड़े रहे। रसोईघर पहुँच कर उन्होंने तमाम रसोई बनाने वालों, पूड़ियां बटने वालियों व अन्य का हार्दिक आभार व्यक्त किया कि आप सब लोगों की मेहनत से इतना स्वादिष्ट भोजन प्राप्त हुआ।

परोसने वालों से ज्यादा श्रेय बनाने वालों को जाता हैं। जन सामान्य के प्रति इतने बड़े आदमी की ऐसी सहजता से कैलाश के मन पर गहरा प्रभाव पड़ा।

साल भर बाद ही एक अन्य प्रसिद्ध समाजवादी नेता राजनारायण का भी भीलवाड़ा आना हुआ। तब कौन जानता था कि कालान्तर में वह व्यक्ति देश की सर्वशक्तिमान प्रधानमंत्री इन्दिरागांधी को पदच्युत कर उन्हें आपातकाल लागू करने पर मजबूर कर देगा। तिलक के कारण कैलाश को राजनारायण के सान्निध्य का भी लाभ मिल गया।

तिलक ने राजनारायण को डाक बंगले में ठहराया था। वे विशाल काया के मस्त मौला व्यक्ति थे। राजनारायण ने कैलाश से मालिश करवाने की इच्छा जताई, उनका शरीर बहुत दुख रहा था। कैलाश एक नाई को जानता था। तुरन्त उसे लेकर आ गया, उसे भरोसा दिया कि बाहर से आये बहुत बड़े नेता हैं, कुछ न कुछ मिल ही जायगा। वे नहीं देंगे तो कैलाश उसे अपनी तरफ से दे देगा।

अंश - 014

संकल्प में है शक्ति

गुरु के साथ उनके कुछ शिष्य चले आ रहे थे। रास्ते में एक बड़ी चट्टान दिखीं एक शिष्य ने गुरु से पूछा, 'गुरुदेव! यह चटट्ान बड़ी ताकतवर है क्या इससे भी ज्यादा ताकतवर कोई चीज है?' गुरु कुछ बोले, इससे पहले ही दूसरा शिष्य बोला, 'चटट्ान से भी ताकतवार है लोहा, जो इस चटट्ान को भी तोड़ने का सामर्थ्य रखता है।' तो दूसरे शिष्य ने पूछा, गुरुदेव, क्या लोहे से भी ज्यादा ताकतवर कोई चीज है?' किसी ने अग्नि बताया तो किसी ने पानी। तभी अगले शिष्य ने कहा, 'मुझे तो पानी से भी ज्यादा प्रभावशाली दिखाई पड़ती है– हवा, जो पानी को भी उड़ा ले जाती है।'

इसी बीच गुरु बोले, 'सुनों! सबसे ज्यादा ताकतवर यदि कुछ है तो वह है मनुष्य के मन का संकल्प। मनुष्य अपने संकल्प के बल पर पाषाण को तोड़ सकता है, लोहे को गला सकता है, आग को बुझा सकता है, पानी को उड़ा सकता है।' सब कुछ मनुष्य के संकल्प पर निर्भर है। मनुष्य का संकल्प यदि दृढ़ है तो बुरे–से–बुरे संस्कारों को जीत सकता है।

कुछ उपाय जो खुद कर सकते हैं

लंबे समय तक बैठने से मांसपेशियों में जकड़न, जोड़ो में दर्द और शरीर सख्त होने जैसी समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज एक बेहतर विकल्प साबित हो सकती हैं। यहां इनके बारे में जानकारी दी जा रही है–

पेंडुलम लेग स्विंग –

सीधे खड़े हो जाएं और हाथ बगल में रखें। अब बाएं पैर को पीछे ले जाएं। इसके बाद एक सीधी रेखा के समान पैर आगे ले जाएं। इस तरह इसे लगभग 30 सेकंड तक हवा में लहराएं और इसके बाद यह अभ्यास दाएं पैर से भी दोहराएं।

लंज विद आर्म एक्सटेंशन एंड रोटेशन – सीधे खड़े हो जाएं और बायां पैर आगे निकालें। दोनों हाथ जोड़ते हुए कंधे की सीध में ऊपर उठाएं। अब कमरसहित शरीर का ऊपरी हिस्सा बाई और घुमाएं। साथ–साथ हाथ भी ले जाएं। इसके बाद सामान्य स्थिति में लौटें और दूसरे पैर से दोहराएं। यह एक्सरसाइज 30–30 सेकंड के लिए दोनों पैरों से करें।

साइड लेग स्विंग –

सीधे खड़े हो जाएं। हाथ भी सीधे रखें और बाएं पैर को हवा में उठाएं। अब इसे 10 डिग्री एंगल पर उठाते हुए दाएं पैर के आगे ले जाएं। इसके बाद इसे वापस पीछे ले जाएं और इस स्थिति में 30 सेकंड तक रूकें। दाएं पैर से भी इसी तरह दोहराएं।

अल्टरनेट लंज विद आर्म रेज–

यह अभ्यास एक पैर आगे बढ़ाकर शुरू करें। इस दौरान हाथ एकदम सीधे रखें। अब हाथों को सिर के ऊपर ले जाते हुए इनसे नमस्ते की मुद्रा बनाएं। इसके बाद वापस सामान्य मुद्रा में आ जाएं और दूसरे पैर के साथ यह अभ्यास दोहराएं। यह एक्सरसाइज दोनों पैरों के साथ एक–एक मिनट तक करें।

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

अनुभव अमृतम्

पुड़ी बनाना, सब्जी बनाना, कमला जी, प्रशांत भैया, जगदीश जी आर्य, देवेन्द्र चौबीसा, सभी ने साथ दिया और तीस दिन तक जहाँ जहाँ जिन जिन क्षेत्रों, जिन क्षेत्रों के झोपड़ो में आधा फिरे उघाड़ा रे और पानरवा कई बार पधारे, कई बार गये, कई बार अपनी आँखों से देखा, और पानरवा बार–बार बुलाता रहा :–

शिविरों के शुभ नाम –

ओगणा – 16.08.1987 रोगी सेवा 25

अलसीगढ़ 23.08.1987 रोगी सेवा 29

कात्या फला 30.08.1987 रोगी सेवा 31

पई 06.09.1987 रोगी सेवा 45 अन्य सेवा 540

बूझड़ा 13.09.1987 रोगी सेवा 276 अन्य सेवा 1240

गोरियाहरा 20.09.1987 रोगी सेवा 300 अन्य सेवा 1223

कातियाफला 21.09.1987 रोगी सेवा 413 अन्य सेवा 1650

ये सब परमात्मा करवाता रहा महाराज, जिन गाँवों के क्षेत्रों के नाम भी सूची में थे। कभी–कभी तो ऐसा कोट निकलता देने वाला, वितरण करने वाला देखता रहता कभी इधर बदला, कभी इधर हाथ में लिया। मैंने कहा दे दो भाई, सामने है ना ये परमात्मा के स्वरूप!

भाईसाहब ये तो बहुत महँगा कोट है। अरे! भाई न तो तू लाया, न मैं लाया लाला, न तूने पैसे दिये, न मैंने दिये ये महँगा है या सस्ता है–सब भगवान का है। अपन तो पोस्टमैन हैं, दे दो और अपने हाथों को पवित्र करो।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 367 (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