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-2692 • उदयपुर, सोमवार 09 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

झांसी (उत्तरप्रदेश) 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 24 अप्रेल 2022 को महाराजा अग्रसेन इन्टर कॉलेज झांसी, (उत्तरप्रदेश) में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान् संजीव जी बुधोलिया, श्री रामकथा आयोजन समिति झांसी रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 51, कृत्रिम अंग वितरण 32, कैलीपर वितरण 26 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् अनुराग जी शर्मा (सांसद, झांसी), अध्यक्षता श्रीमान् पवन गौतम जी (अध्यक्ष, जिला पंचायत झांसी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् रामतीर्थ जी सिंहल (महापौर नगर निगम, झांसी), श्रीमान् संजीव जी बुधोलिया (श्री रामकृपा सेवा समिति अध्यक्ष), श्रीमान् विद्या प्रकाश जी दुबे (सभासद वार्ड न. 14 झांसी), श्रीमान् लक्ष्मीकांत जी (प्रधानाचार्य) रहे। नेहा जी अग्निहोत्री (पी.एन.डो), श्री भंवरसिंह जी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में मुकेश जी शर्मा , श्री देवीलाल जी मीणा, श्री हरीश सिंह जी रावत, श्री कपिल जी व्यास (सहायक), श्री अनिल जी पालीपाल (फोटोग्राफर) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

पुसद, जिला यवतमाल (महाराष्ट्र) 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 24 अप्रेल 2022 को गजानन मंगलम शंकर नगर पुसद, जिला यवतमाल (महाराष्ट्र) में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता दिव्यांग सेवा समिति पुसद (महाराष्ट्र) रही। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 162, कृत्रिम अंग माप 31, कैलिपर माप 10 की सेवा हुई तथा 37 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् अनिल जी आडे (उपविभागीय पुलिस अधिकारी, पुसद) अध्यक्षता डॉ. किरण सुकतवाउ (मुख्या अधिकारी नगर परिषद, पुसद) विशिष्ट अतिथि डॉ. सिमलाई वानखेड़े (अधीक्षक, आयुर्वेद कॉलेज, पुसद), श्रीमान् राम महाराज (भागवताचार्य दिग्रस), श्रीमान् सुरेन्द्र सिंह जी राठौड़ (अध्यक्ष, दिव्यांग सेवा समिति, पुसद), श्री राधेश्याम जी जांगीड़ (अध्यक्ष, आयुर्वेद कॉलेज, पुसद), श्रीमान् दयाराम जी चव्हाण (उपाध्यक्ष, दिव्यांग सेवा समिति, पुसद), श्रीमान् हरिप्रसाद जी विश्वकर्मा (उपाध्यक्ष, दिव्यांग सेवा समिति, पुसद), विनोद जी राठौड़ (सेवा प्रेरक, नांदेड़) रहे।

डॉ. वरुण जी श्रीमाल (ऑर्थोपेडिक सर्जन), रिहांस जी महता (पी.एन.डो.), किशन जी सुथार (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल नि:शुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक 09 मई, 2022

▪ जग जीवन स्टेडियम स्टेशन रोड प्रखण्ड कार्यालय के पास, मोहनीया, जिला - कैमूर

दिनांक 10 मई, 2022

▪ जैन धर्मशाला, जैन बागवीर नगर गोल कोठी, चिलकाना रोड, सहारनपुर, 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।

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

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 15 मई, 2022

स्थान

अग्रवाल धर्मशाला, मोती चौक, थानसेर, कुरुक्षेत्र, हरियाणा, सांय 4.00 बजे

श्री जैन कुशल भवन, बिरसी गेरेज के पास , पुराना बस स्टेण्ड रोड़, गोदिया, सांय 4.30 बजे

होटल आर. के. ग्रेन्ड, सिगरा थाने के सामने, वाराणसी, उत्तर प्रदेश, प्रातः 10.00 बजे

इस स्नेह मिलन समारोह 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

सद्गुरु मिले तो बंधन छूटे

एक पंडित रोज रानी के पास कथा करता था। कथा के अंत में सबको कहता कि '''राम कहे तो बंधन टूटे'। तभी पिंजरे में बंद तोता बोलता, '' यूँ मत कहो रे पंडित झूठे''। पंडित को क्रोध आता कि ये सब क्या सोचेंगे, रानी क्या सोचेगी ? पंडित अपने गुरु के पास गया, गुरु को सब हाल बताया। गुरु तोते के पास गया और पूछा तुम ऐसा क्यों कहते हो? तोते ने कहा– मैं पहले खुले आकाश में उड़ता था। एक बार मैं एक आश्रम में जहाँ सब साधु–संत राम–राम–राम बोल रहे थे, वहां बैठा तो मैंने भी राम–राम बोलना शुरू कर दिया। एक दिन मैं उसी आश्रम में राम –राम बोल रहा था, तभी एक संत ने मुझे पकड़ कर पिंजरे में बंद कर लिया, फिर मुझे एक–दो श्लोक सिखाये।

आश्रम में एक सेठ ने मुझे संत को कुछ पैसे देकर खरीद लिया। अब सेठ ने मुझे चांदी के पिंजरे में रखा, मेरा बंधन बढ़ता गया। निकलने की कोई संभावना न रही। एक दिन उस सेठ ने राजा से अपना काम निकलवाने के लिए मुझे राजा को गिट कर दिया, राजा ने खुशी–खुशी मुझे ले लिया, क्योंकि मैं राम–राम बोलता था। रानी धार्मिक प्रवृत्ति की थी तो राजा ने रानी को दे दिया। अब मैं कैसे कहूं कि ''राम–राम कहे तो बंधन छूटे।

तोते ने गुरु से कहा आप ही कोई युक्ति बताएं जिससे मेरा बंधन छूट जाए। गुरु बोले– आज तुम चुपचाप सो जाओ, हिलना भी नहीं। रानी समझेगी मर गया और छोड़ देगी। ऐसा ही हुआ। दूसरे दिन कथा के बाद जब तोता नहीं बोला, तब संत ने आराम की सांस ली।

रानी ने सोचा तोता तो गुमसुम पडा है, शायद मर गया। रानी ने पिंजरा खोल दिया, तभी तोता पिंजरे से निकलकर आकाश में उड़ते हुए बोलने लगा '''सद्गुरु मिले तो बंधन छूटे'''। अतः शास्त्र कितना भी पढ़ लो, कितना भी जाप कर लो, लेकिन सच्चे गुरु के बिना बंधन नहीं छूटता।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

और सम्पाति के नये पंख आ गये। मेरी दृश्टि वहाँ तक जाती है त्रिकूट पर्वत है उर्तकूट पर लंका स्थित है सोने की लंका उसमे अशोक नाम का एक बगीचा है अशोक वाटिका बोलते हैं उसमे अशोक वृक्ष के नीचे सीता जी अभी भी चिंतित मुद्रा में बैठी हुई है। सफेद साड़ी है। मैं सीता जी के दर्शन कर पा रहा हूँ। हे अंगद जी मैं बूढ़ा हो गया अन्यथा आपकी सहायता कुछ अवश्य करता। आप चिंता मत कीजिए आप सीता जी का पता लगा लेंगे। और सम्पाति जी ने आशीवार्द दिया। बोलिये श्रीराम चन्द्र भगवान की जय हो।

प्रश्न आता है गुरुदेव एक बहू इस बात से दुखी है उनके पति अपने पिता की इज्जत नहीं करते है? मतलब पिताजी रिटायर्ड हो चुके थे मगर अब उनकी अवहेलना की जाती है। वो एक साइड़ में पड़े रहते है?

रोहित जी पहले तो बहू को मैं आशीवार्द देता हूँ कि उनके संस्कार कितने अच्छे है। उनके माता–पिताजी ने उनको इतना गुणवान बनाया है। कि बहू जी की इच्छा है कि उनके ससुर जी को पूरा मर्यादा के साथ आदर मिले। बहुत अच्छी भावाना है। रिटायर्ड बट नोट टायर्ड आपके ये भैया को कह रहा हूँ मैं उनके पतिदेव को सम्बोधित कर रहा हूँ। आपके पिताश्री जी ने जीवन भर सेवा की, सर्विस की और 60, 62 साल की उम्र में रिटायर्ड हो गये। उनको पूरा सम्मान दीजिए और उनको बार –बार उनके पास समय दीजिए। उनको ये नहीं लगना चाहिए कि मैं बेकार हो गया हूँ। ये नहीं लगना चाहिए कि मैं खाली हो गया हूँ। आप उनको रिटायर्ड बट नोट टायर्ड इसलिए कहीं आपको कि उनको आदर के भाव देते हुए उनकी कविता को आगे बढ़ाइये , उनकी कविता की कोई पुस्तक निकालिये। उनकी जैसे उम्र के मित्रों को मिलवाइये।

सियाराम मय सब जग जानि।
करहुं प्रणाम जोरि जुग पानी।।
प्रवसि नगर कीजे सब काजा।
हृदय राखि कौशलपुर राजा।।

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/-

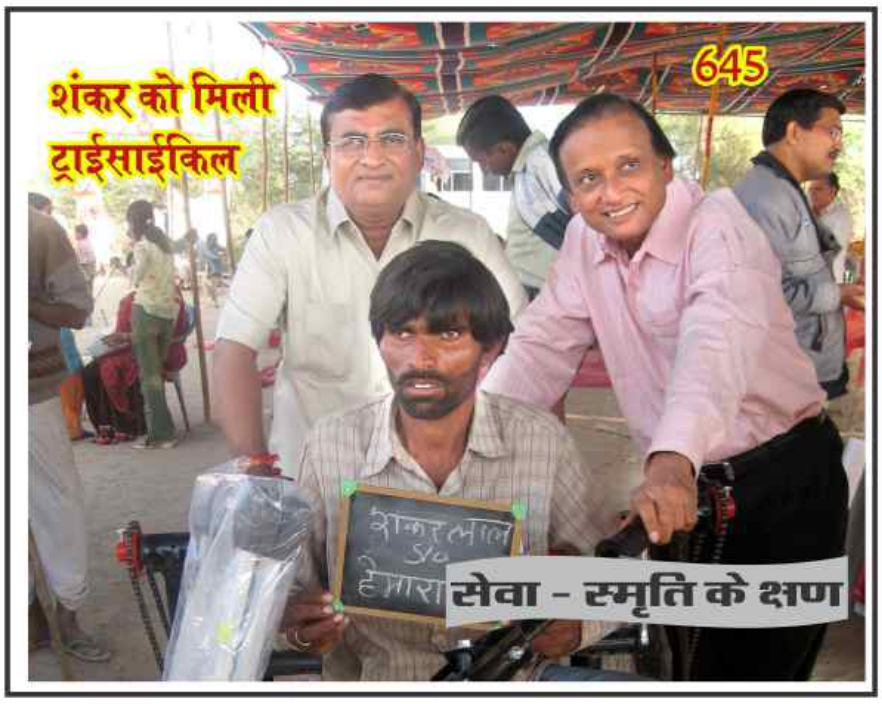
दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

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

कहा है दया धर्म का मूल है। धर्म यानी धारण करने योग्य सद्वृत्ति दया याने करुणा का भावानुवाद। मानव में करुणा का भाव स्थायी है। वह अनुभाव, विभाव से संचरित होकर दया के रूप में प्रकट होता है। यदि हमारी करुणा–धारा सदा प्रवाहमयी है तो फिर दया का दरिया बनते देर ही क्या लगेगी? जब दया का प्राकट्य निरंतर होगा तो धार्मिकता तो उसका उपजात है ही। इसी धर्म के लिए मनुष्य को संत, हर दार्शनिक और हर उपदेशक, मार्गदर्शक चेताता रहा है। आज चेतना को चैतन्य करके, अनुभव के साथ संयोजित करके, व्यावहारिकता में उतारने की परम आवश्यकता है। धर्म की धारणा के अनेक बीज हैं उनमें दया भी प्रमुख है। दया के भाव उपजते ही करुणा धारा उत्पन्न होकर बहने लगती है। इस करुणाधारा से ईश्वरीय कार्य सधने लगते हैं। यही धर्म का आचरण होकर संसार को सुखी करने का उपक्रम बन जाता है।

कुछ काव्यमय

आदिकाल से चल रहे, सेवा भरे प्रयास।
सेवा से पहचान है, सेवा ही है सांस।।
चिर परिचित है कल्पना, सेवा–सच्ची राह।
सेवा से ही चल रहा, सुन्दर धर्म–प्रवाह।।
सेवा भी है साधना, कहते वेद–पुराण।
सेवक प्रभु का लाड़ला, मिलते कई प्रमाण।।
जो सेवा की राह पर, चले करे संतोष।
खुद–ब–खुद मिट जायेंगे, उसके सारे दोष।।
सेवा की पतवार है, लहरों भरा उछाव।
भवसागर से तार दे, ऐसी निर्मल नाव।।

अपनों से अपनी बात

अहंकार छोड़ें

धनुर्विद्या के कई मुकाबले जीतने के बाद एक युवा धुरंधर को अपने कौशल पर घमंड हो गया। उसने एक पहुंचे हुए गुरु को मुकाबले के लिए चुनौती दी। गुरु स्वयं बहुत प्रसिद्ध धनुर्धर थे। युवक ने अपने कौशल का प्रदर्शन करते हुए दूर एक निशाने पर अचूक तीर चलाया। उसके बाद उसने एक और तीर चलाकर निशाने पर लगे तीर को चीर दिया। फिर उसने अहंकारपूर्वक गुरु से पूछा, "क्या आप ऐसा कर सकते हैं ?" गुरु इससे विचलित नहीं हुए और युवक को अपने पीछे–पीछे पहाड़ पर चलने के लिए कहा। युवक समझ नहीं पा रहा था कि गुरु के मन में क्या था?

इसलिए वह उनके साथ चल दिया। पहाड़ पर चढ़ने के बाद वे एक ऐसे स्थान पर आ पहुंचे, जहां दो पहाड़ों पर चढ़ने के बाद वे एक ऐसे स्थान पर आ पहुंचे, जहां दो पहाड़ों के बीच एक गहरी खाई पर एक कमजोर सा रस्सियों का पुल बना हुआ था।

पहाड़ पर तेज हवाएं चल रही थीं और पुल बेहद खतरनाक तरीके से डोल रहा था। उस पुल के ठीक बींचोंबीच जाकर गुरु ने बहुत दूर एक वृक्ष को निशाना लगाकर तीर छोड़ा, जो बिल्कुल सटीक लगा। पुल से बाहर आकर गुरु ने युवक से कहा, "अब तुम्हारी बारी है।" यह कहकर गुरु एक ओर खड़े हो गए। भय से कांपते–कांपते युवक ने स्वयं को जैसे–तैसे उस पुल पर किसी तरह से पैर जमाने का प्रयास किया। पर वह इतना घबरा गया था कि पसीने से भीग चुकी उसकी हथेलियों से उसका धनुष फिसल कर खाई में समा गया। गुरु बोले, "इसमें कोई संदेह नहीं है कि धनुर्विद्या में बेमिसाल हो, लेकिन उस मन पर तुम्हारा कोई नियंत्रण नहीं जो किसी तीर को निशाने से भटकने नहीं देता।" बंधुओं ! अहंकार खतरनाक है। इससे सदैव बचें। संसार में आज भी ज्यादातर लोग इस रोग के शिकार हैं। धन, पद, जाति, धर्म अथवा और किसी बात का अहंकार व्यक्ति के सार्थक जीवन में भटकाव ही पैदा करता है। अहंकार के कारण व्यक्ति ही स्वयं को नहीं जान पाता तो वह ईश्वरीय सत्ता का अनुभव कैसे कर पाएगा। अहं से अहं का नाश नहीं होता। अहं के पीछे अहं जन्य कारण ही होते हैं। अहंकार द्वारा शारीरिक क्रियाओं–लक्षणों में परिवर्तन, रासायनिक स्राव में परिवर्तन, पारिवारिक संबंधों में परिवर्तन, मानसिक चिंतन और सामाजिक सरोकारों में परिवर्तन होने लगता है। इस प्रकार अहं का दायरा बहुत व्यापक है। अहं हमारे स्थूल व्यक्तित्व का एक पुर्जा है। जिसके परमाणु हमारे शरीर में व्याप्त हैं। हमें उन परमाणुओं का संप्रेषण कर अहं के स्रावों को मिटाना है। **– कैलाश 'मानव'**

पत्थर या चट्टान

एक किसान के खेत में एक पत्थर था। उसे लगता था मानो वह कोई बहुत बड़ी चट्टान है, जो अंदर फँसी हुई है। वह उससे अक्सर ठोकर खाकर गिर जाता था। कभी–कभी उसके खेती के औजार टूट जाते। लेकिन वह बार–बार यह सोचकर टाल देता था कि इतनी बड़ी चट्टान को मैं अकेले कैसे निकालूँ?

परंतु एक दन उसका हल टूट गया, तब उसने निश्चय किया कि अब तो इस चट्टान को हटाकर ही दम लूँगा। वह चार–पाँच आदमियों को बुलाकर लाया तथा अन्य बड़े–बड़े उपकरण भी लेकर आया। उसने अपने फावड़े से उस चट्टान पर दो–चार प्रहार

किए ही थे कि वह बाहर आ गई। परन्तु यह कोई चट्टान नहीं थी, यह तो पत्थर का एक टुकड़ा मात्र ही था। लोगों ने उससे कहा–तुम तो किसी बड़ी–सी चट्टान को निकालने की बात कह रहे थे। यह तो पत्थर का एक छोटा–सा टुकड़ा ही है।

किसान आश्चर्यचकित भाव से बोला– मुझे स्वयं को पता नहीं था कि यह कोई पत्थर का टुकड़ा है, मैं तो स्वयं इसे बड़ी चट्टान मानता था।

इसी तरह जीवन में भी कई बार हम छोटी–छोटी समस्याओं को बहुत बड़ी मान लेते हैं तथा उनको दूर करने का प्रयास नहीं करते।

हम यह सोचने लग जाते हैं कि हम इन्हें दूर नहीं कर सकते हैं। तब वे समस्याएँ हमें तकलीफ देती चली जाती हैं, लेकिन जब हम किसी भी समस्या का मुकाबला करते हैं, तब हमें मालूम चलता है कि अरे! यह तो छोटी–सी समस्या है। इसे तो हम काफी पहले ही हल कर लेते तो अच्छा होता। इसीलिए समस्या के पैदा होते ही उसका जड़ से निराकरण कर देना चाहिए, नहीं तो वह हमें बार–बार परेशान करती रहेगी।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

समय पंख लगा कर उड़ता रहा। कैलाश की सेवा कार्यों व भक्ति भाव की सभी गतिविधियां नियमित रूप से चलती रही। इस कारण धीरे धीरे उसकी लोकप्रियता भी बढ़ती रही, विनम्र व्यवहार और सहृदयता के कारण उसकी एक विशिष्ट छवि बनने लगी। उसके विभाग के सभी कर्मचारी और अधिकारी उससे प्रभावित थे, इस कारण उसे छुट्टियां भी मिल जाती थी।

सन् 1983–84 का कालखंड था। मेवाड़ की राजमाता ने अपनी सर्वऋतु विलास स्थित कुछ अमूल्य भूमि शांतिकुंज हरिद्वार को दान कर दी थी। कैलाश, शांतिकुंज में प्रशिक्षित था तथा स्थानीय गायत्री परिवार ट्रस्ट का ट्रस्टी भी था। नगर के प्रमुख स्थल पर भूमि मिल गई तो इसके उपयोग हेतु योजनाएं बनाने व धन संग्रह की चुनौती ट्रस्ट के समक्ष ही थी। कैलाश को ट्रस्ट का सचिव बना दिया गया, एक अन्य ट्रस्टी लक्ष्मीलाल अग्रवाल का निवास सर्वऋतु विलास में ही था। ट्रस्ट की बैठकें उनके घर पर होने लगी और भविष्य की योजनाओं पर विचार विमर्श का सिलसिला शुरु हो गया।

धन संग्रह का कार्य शुरु हो गया, कैलाश ने इसमें अपार उत्साह से भाग लिया। लोग भी उदारता से दान देने लगे तो शीघ्र ही जमीन के चारों तरफ बाउन्ड्री वॉल खड़ी कर दी गई। कैलाश जहां–जहां यज्ञ करवाता था, वहां जो भी दक्षिणा आती उसकी रसीदें गायत्री परिवार ट्रस्ट की काट दी जाती और पैसा इस कार्य में उपयोग कर लिया जाता। धीरे धीरे लोगों की भावनाएं बढ़ने लगी, धन संग्रह आसानी से होता रहा, लोग बढ़–चढ़ कर दान करने लगे। इसका परिणाम यह हुआ कि राजमाता द्वारा प्रदत्त भूमि पर मन्दिर, हाल, कमरे आदि के निर्माण का मार्ग प्रशस्त हो गया।

अंश - 089

इन योग व प्राणायाम अभ्यासों के साथ करें ठंडक का अहसास

और शरीर में अंदरूनी ठंडक पैदा की जा सकती है।

शशांकासन

कैसे करें : वज्रासन में बैठें और हाथ जांघों पर रखें। अब पीठ सीधी व हाथ लंबे करते हुए सिर को फर्श से छुएं। सामान्य रूप से सांस लेते हुए इस स्थिति में रहें और पुनः सामान्य अवस्था में लौटें। इसे 5 से 10 मिनट तक दोहराएं।

लाभः ब्रेन का बड़ा हिस्सा कूल होता है, जिससे मानसिक शांति होती है। पेल्विक मसल्स एक्सरसाइज होती हैं, पॉश्चर सुधरता है।

चन्द्रभेदी

कैसे करें : बायां हाथ बाएं घुटने पर रखें और दाएं हाथ के अगूंठे से दाई नाक बंद करें। अब बांई और नाक से लंबी व गहरी सांस लें और उंगलियों से नाक बंद करें। सांस जितनी देर रोक सकते हैं, रोकें। इस अभ्यास को 5 से 10 मिनट कर दोहराएं।

लाभ : भारीर में शीतलता आती, मानसिक शांति मिलती, तनाव चिड़चिड़ापन, अनिद्रा हाई बीपी, एसिडिटी आदि में लाभदायक है।

अर्धचन्द्रासन

कैसे करें : दोनों पैर खोलते हुए खड़े हों। दाई और झुकते हुए दाएं हाथ को जमीन पर टिकाएं। बायां पैर 90 डिग्री या ऊपर उठाएं और बायां हाथ ऊपर की और सीधा रखें। आधे से एक मिनट इस स्थिति में रहें। अब बाई और से दोहराएं व पांच–दस मिनट करें।

लाभ : शरीर व मन में शीतलता आती है। पॉश्चर सुधरता है। लो ब्लड प्रेशर, नींद न आना आदि समस्याओं में राहत मिलती है।

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

अनुभव अमृतम्

रात को दस बजे आते, रात को बारह बजे तक संस्थान के प्लानिंग करते, रविवार का दिन मिलता शिविर में जाते। सोमवार को एक बस जाया करती थी, उदयपुर से बाँसवाड़ा के लिए। उसी बस में सोमवार को करीब चार घंटे का सफर था, सलूम्बर होकर पहुँचते थे, जैसा ठाकुर करा दे, उसी बस में रामचन्द्र जी दाधिच साहब असिस्टेन्ट कॉमर्शियल टैक्सेज जगदीश मन्दिर के पास उनका मकान था। बड़ा प्रेम दिया, नारायण सेवा के कार्यों से प्रभावित हुए। उन्होंने सोमाणी साहब से भी कहा जो उनके अधिकारी थे, कॉमर्शियल टैक्सेज ऑफिसर सर्वऋतु विलास में उनका मकान। दोनों ही महानुभाव अंतरिक्ष से आशीर्वाद दे रहें हैं।

दाधिच साहब ने वर्षों तक नारायण सेवा की तन, मन, धन से मदद की। बस में जाते बातचीत करते, वे अपने ऑफिस चले जाते, किराये का एक मकान लिया, ऑफिस से ज्यादा दूर नहीं था, कपड़ों के व्यापारी उनके फर्स्ट फ्लोर पर एक कमरा व रसोई, सामने बरामदा था, कभी भगवती लाल जी भोजन बनाते, कभी देवेन्द्र बनाता। विधि के विधान को कौन समझ पाया ? ये विचारधारा, पिछले एक क्षण पहले जो कर्म हुए, सतकर्म या अन्य कर्म व उनके फल, उस फल को पकना है, पिछले जन्म के कर्म प्रकृति का विधान है। उस विधान में किसी का हस्तक्षेप नहीं है।

उस फल के पकने की धारा, व ऋतु धारा। विज्ञान व पहचानने की संधि की क्षमता, रोम–रोम में चल रही संवेदना, इस जन्म व पिछले जन्म के संस्कार, कभी लगता है, क्या जीवन है? शनिवार को लम्बा सफर, केवल रविवार मिलता है, सोमवार को ऑफिस जाना, उन्हीं दिनों फाईव डे वीक हो गया, सप्ताह में पाँच दिन कार्यालय खुलेगा। दाधिच साहब से अनुराग हो गया। पूर्बिया जी वहाँ दान लेने पधारे, उनको सोमाणी साहब के पास भेजा, उनको लाईफ मेम्बर बनाना है, सोमाणी साहब जानते थे, उन्होंने कहा–रामचन्द्र दाधिच साहब ने भेजा है, तो उन्हीं से ले लो, पाँच सौ रुपये, हँसकर दिये, लाईफ मेम्बर बन गये।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 442 (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