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-2687 • उदयपुर, बुधवार 04 मई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

धामणगांव जिला अमरावती (महाराष्ट्र) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान ने दिव्यांगता–मुक्ति का यज्ञ वर्षो से प्रारंभ किया है। इस प्रयास–सेवा से 4,50,000 से अधिक दिव्यांग भाई–बहिनों को सकलांग होने का हौसला मिला है। लाखों दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाकर जीवन की मुख्यधारा से जोड़ा गया है। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 18 व 19 अप्रेल 2022 को टी.एम.सी. हॉल, दत्तापुर स्टेण्ड के पास, धामणगांव जिला अमरावती में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता आदर्श फांउडेशन धामणगांव रेलवे महाराश्ट्र राज्य दिव्यांग बेरोजगार संघटना तथा हात फांउडेशन धामणगांव रेलवे रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 211, कृत्रिम अंग माप 86, कैलिपर माप 29 की सेवा हुई तथा 06 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् चेतन जी परडखे (स्वाभीमानी क्षैत्रीय संघटना अध्यक्ष), अध्यक्षता श्रीमान् विजय जी अग्रवाल (समाजसेवी), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् प्रशान्त जी झाड़े (अध्यक्ष, महाराश्ट्र राज्य दिव्यांग संघटना), श्रीमान् दिनेश जी वाघमारे (अध्यक्ष, आदर्श फाउंडेशन), श्रीमान् सुजित जी भजभुजे (अध्यक्ष, हात फाउंडेशन), श्रीमान राजेश जी (समाजसेवी) रहे।

डॉ. सुश्री माहेश्वरी जी (अस्थि रोग विशेशज्ञ (फिजियो)), श्री नेहांस जी मेहता (पी.एन.डो.), श्री किशन जी सुथार (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री गोपाल जी सेन (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

मालेरकोटला (पंजाब) 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 17 अप्रेल 2022 को श्री हनुमान मंदिर, तालाब बाजार, मालेरकोटला में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता महावीर इन्टरनेशनल एवं मानव निश्काम सेवा समिति रजि.एवं गुरु सेवक परिवार, मालेरकोटला रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 256, कृत्रिम अंग माप 82, कैलिपर माप 15 की सेवा हुई तथा 17 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् लोकेश जी जैन (प्रधान), अध्यक्षता श्रीमान् नरेश जी सिघंला (दिनेश इन्डस्ट्रीज ऑनर), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् रमेश जी जैन लाडिया (प्रधान जैन समाज), श्रीमान् राजेन्द्र सिंह जी (टिनानगल सरपंच), श्रीमान् प्रदीप जी जैन (चेयरमेन मानव निष्काम), श्रीमान् मोहन जी श्याम (कोषाध्यक्ष) रहे।

डॉ. सिद्धार्थ जी लांबा (अस्थि रोग विशेषज्ञ), श्री गौरव जी (पी.एन.डो), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव (शिविर सह प्रभारी), श्री प्रकाश जी डामोर, श्री मनीश जी हिन्डोनिया (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (कैमरामेन) ने भी अमूल्य सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

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

दिनांक 08 मई, 2022

- रामपुर, उत्तरप्रदेश
- मनसा, पंजाब
- औरंगाबाद

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 : 8 मई, 2022

स्थान

महाजन भवन, सालीमार रोड, जम्मु

दिपर्वन मंगल कार्यालय राजापेठ, अमरावती, महाराष्ट्र

होटल रेगल, कपूल कम्पनी चौक, रेलवे स्टेशन के पास, मुरादाबाद, उत्तर प्रदेश

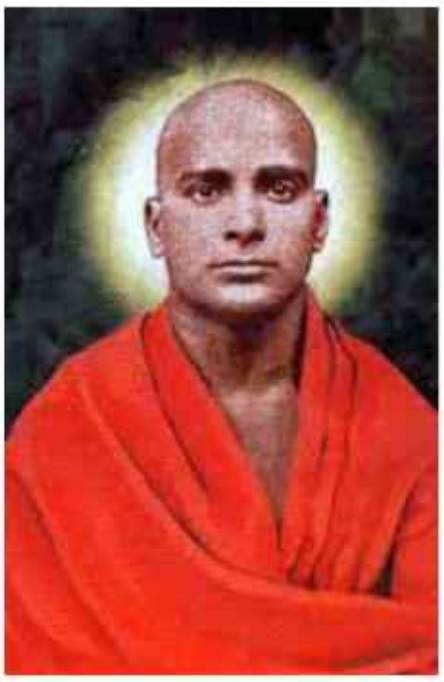
इस स्नेह मिलन समारोह में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

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

दृढ़ संकल्पवान बनें

एक तीक्ष्ण बुद्धि वाला विद्यार्थी साधारण वस्त्र धारण करता था और कई बार केवल धोती में ही विद्यालय चला जाता था। एक दिन उसके आचार्य ने उससे पूछा, बेटा इतनी सर्दी में भी तुमने ठीक से कपड़े नहीं पहन रखे हैं इस शीत के प्रकोप से तुम बीमार हो जाओगे। इतनी कृपणता (कंजूसी) ठीक नहीं है। उस युवा ने विनम्रता से कहा – गुरुदेव मेरे पास जो थोड़ा सा धन है, उससे रात्रि में अध्ययन के लिए केवल तेल ही खरीद पाता हूं। यदि मैं यह राशि भी कपड़ों पर खर्च कर दूं तो मेरी पढ़ाई रुक जायेगी। अन्य वस्तुओं के बिना मेरा काम चल जाएगा, परन्तु अध्ययन के बिना मेरा जीवन ही निष्फल हो जाएगा। उसकी बात सुनकर गुरुदेव मौन हो गए। उनका मन व्यथित हो उठा। उनके मन में केवल एक ही भाव उठ रहा था जिनके पास सहज में मिलने वाले साधन हैं वे पढ़ाई में रूचि नहीं रखते। परन्तु जिनके पास जरूरी वस्तुओं का भी अभाव है वे अध्ययन के इच्छुक हैं। यह कैसी स्थिति है?

समय तेजी से बीतता गया और जब वह मेधावी छात्र अपनी पढ़ाई समाप्त करके गुरु से विदा लेने गया तो उन्होंने उसे प्रोत्साहित करते हुए कहा वत्स! मेरी बहुत इच्छा है कि तुम जैसे विद्वान तरुण देश की बागडोर संभालें। तुम इंडियन सिविल सर्विस के लिए आवेदन भर के कोई उचित पद ग्रहण कर लो। तरुण ने पुनः विनम्र उत्तर दिया, गुरुदेव! मुझे खेद है कि मैं आपकी इस आज्ञा को मानने में असमर्थ हूँ। मैं भारतीय शास्त्रों का गहन अध्ययन करना चाहता हूँ, ताकि मैं इस अनमोल ज्ञान को मुक्तहस्त से सम्पूर्ण विश्व के मानवों में बांट सकूँ। आचार्य ने भावपूर्ण हो अपने आशीर्वचन देते हुए कह कि ईश्वर तुम्हारी अभिलाषा सफल करे। यह मेधावी छात्र लाखों को मार्गदर्शन देने में सक्षम हुआ और स्वामी रामतीर्थ के नाम से विख्यात हुआ।



प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

अन्तर्मन में सद्भावों की,
पावन गंगा जब बहती है
पाप, पंख की कलुषित रेखा,
नहीं एक क्षण को रहती।

एक क्षण भी नहीं रहेगी हुनमानजी की कृपा जब रहती है। ये सत्संग की बात है। ये रामचरितमानस की कथा की बात है।

नर तन सम कवनेहु देहि
जीव चराचर जाँचत तेहि।

यो जो इंसानी चोलो मिल ग्यों। बड़े भाग मानुश तन पाया ऐसा मनुष्य जीवन आपको और हमारे को मिल गया। ये भगवान की बड़ी कृपा हो गयी लाला। शरद ऋतु आवा लाग गी। बरसात ऋतु बीत गी। पण सुग्रीव रो कोई सन्देशों नी आयो। भगवान कियो थो– मेंरे काम का ध्यान रखना। लक्ष्मणजी ने कहा –मेरी भाभी सीताजी का पता लगाने का। है सुग्रीवराज बराबर ध्यान रखना। वो भी भूली ग्या, तारा भी भूली गी। सब भूली ग्या। और शरद ऋतु आ गयी। और लक्ष्मणजी ने पार ब्रह्म परमात्मा कियो– अरे ! सुग्रीव तो अपना काम भूल गया। जाओ उसको याद दिलाओ पण भगवान ने सोचा– यदि लक्ष्मणजी क्रोधित हो के गये हो सकता सुग्रीव का वध भी कर दे। ये शेषावतार है, क्योंकि भाई मेरा सखा है। उसका वध मत करना, उसको समझा के ले आना। और उसके थोड़ी देर पहले हुनमानजी के मन में यही विचार आया। अरे ! सुग्रीवराजजी तो माया में हो गये, ये मोह में हो गये। ये काम में हो गये, ये क्रोध में हो गये। ये मद में हो गये। ये लक्ष्मीजी के लालच में आ गये। ये लालची बन गये। तो सुग्रीवजी के चरण पकड़ कर बोले हनुमानजी बोले– सुग्रीवराज, सीतामाता का पता लगाना है। चारो तरफ वानर भेजने का काम है, आप भूल गये। इसी बीच लक्ष्मणजी पधार गये। और लक्ष्मणजी ने कहा– सुग्रीव, कहाँ है सुग्रीव ? चरणों में आकर गिर पड़ा। अपनी पत्नी तारा को भी लाया त्राही माम त्राही माम। फिर लक्ष्मणजी भैया के साथ में रामजी के पास गये। सुग्रीवजी ने वो कहा कि–

अगर गलती रूलाती है,
तो राहे भी दिखाती है।
मनुज गलती का पुतला है,

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

Head Office: Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA www.narayanseva.org
+91 294 662 2222 | +91 7023509999 info@narayanseva.org

सम्पादकीय

किसी की मदद करने के लिये सबसे आवश्यक क्या है? इसके अलग–अलग उत्तर हो सकते हैं, और होंगे ही। हरेक व्यक्ति का अपना चिंतन होता है, अपनी विचाराधारा होती है, अतः उत्तरों में भिन्नता स्वाभाविक है। ज्यादातर लोग मानते हैं कि किसी की मदद के लिये धन की आवश्यकता होती है। कोई बीमार है, भूखा है, दरिद्र है तो उसे उबारने के लिये धन ही तो उसकी मदद कर सकता है। यह सही भी है। किन्तु थोड़ा गहराई से सोचें तो लगेगा कि धन से भी ज्यादा महत्व की बात है मन। यदि किसी के पास धन है पर मन नहीं है तो वह संपन्न होते हुए भी किसी की मदद नहीं कर पायेगा।

इसके विपरीत यदि धन नहीं है पर मन है मदद करने का तो धन का जुगाड़ कहीं न कहीं से हो ही जायेगा। दुनिया भर में अनेक ऐसे लोग हैं जो धनी नहीं है पर सेवा के लिये समर्पित हैं। अन्य लोग उनके मन को देखकर सहयोग करते रहते हैं। अनगिन संस्थाएं इसी आधार पर ही संचालित हो रही हैं। हम तो बस मन बना लें, धन तो स्वतः आ जायेगा।

कुछ काव्यमय

सेवा के लिये सच है कि
धन का महत्व है।
किन्तु धन नहीं मन
सेवा का असली तत्व है।
धन तो मिल जाता है,
औरों के सहयोग से।
पर मन तो जागृत होता है
भावों के संयोग से।

फिर खिल उठा स्वर्ण पुष्प

पढ़ने में आया था– महाराणा रणजीत सिंह जी एक बार अपने साथियों के साथ जब कहीं भ्रमण पर जा रहे थे, कि अचानक एक ढेला उनके कन्धे पर आकर लगा। तुरंत सैनिक दौड़ पड़े, और एक बुढ़िया को पकड़ लाये जो दंड की आशंका से थर–थर काँप रही थी। रोती हुई सी हाथ जोड़े उस मांई ने बताया– महाराज जी! मैंने तो आम तोड़ने के लिए वृक्ष पर पत्थर मारा था।

गजब हो गया–आपके लग गया। अब जो भी दंड। दयालु महाराज ने राज्य कोष से उसके घर पर जीवनयापन का सामान भिजवाया। आश्चर्यचकित से हुए अपने दरबारियों को कहा– "देखों भाई! जब एक वृक्ष भी ढ़ेला मरने पर अपने प्राणतत्त्व युक्त मीठा फल प्रदान कर देता है, तो फिर

मैं तो मानव हूँ... और फिर उस बेचारी मांई ने जानबूझ कर तो नहीं मारा था न?"

है नहीं मुमकिन कि जीते,
शक्ति से एक व्यक्ति भी।
प्यार के दो बोल बोलो,
चाहो तो दुनियां जीत लो।।

बहुत सरल है प्यार बढ़ाना –घृणा बढ़ाना अवश्य कठिन है। क्योंकि वह मानव के स्वाभाविक गुण के विपरीत है, और फिर हमारे इस प्रिय भारत देश में तो पूरी थाती है प्रेम, त्याग, सेवा, परोपकार, दयालुता व उदारता आदि की।

हजारों महापुरुषों के जीवन्त उदाहरण हैं जिन्होंने इन्हीं गुणों से पूरे विश्व को अमर धरोहरें प्रदान की है– तिल–तिल जल कर... क्षण–क्षण जी कर।

क्या सुन्दर कहा एक कवि ने :–

ईश्वर को नापसंद है,
शक्ति जुबान में,
इसलिए तो नहीं दी है,
हड्डी जुबान में।

आइए बन्धुओं मजबूत करें नारायण सेवा को अर्थात परोपकार के रचनात्मक कार्यों को। ताकत दें सेवा के मन को अर्थात सात्त्विक विचारों के प्रसार को, और दुंदुभी बजा दें –प्यार की पवित्रता की करुणा व स्नेह की।

– कैलाश 'मानव'

पछतावा

ये मत कहो खुदा से,
मेरी मुश्किलें बड़ी हैं।
इन मुश्किलों से कह दो,
मेरा खुदा बड़ा है।

एक मेहनती और ईमानदार नौजवान बहुत पैसे कमाना चाहता था, क्योंकि वह गरीब था और बदहाली में जी रहा था। उसका सपना था कि वह मेहनत करके खूब पैसे कमाए और एक दिन अपने पैसे से एक कार खरीदे। जब भी वह कोई कार देखता तो उसे अपनी कार खरीदने का मन करता। कुछ साल बाद उसकी अच्छी नौकरी लग गयी। उसकी शादी भी हो गयी और कुछ ही वर्षों में वह एक बेटे का पिता भी बन गया।

सब कुछ ठीक चल रहा था, मगर फिर भी उसे एक दुःख सताता था कि उसके पास उसकी अपनी कार नहीं थी।

धीरे–धीरे उसने पैसे जोड़कर एक कार खरीद ली।

कार खरीदने का उसका सपना पूरा हो चुका था और इससे वह बहुत खुश था। वह कार की बहुत अच्छी तरह देखभाल करता और उसे लेकर शान से घूमता। एक दिन रविवार को वह कार को रगड़–रगड़ कर धो रहा था।

यहाँ तक कि गाड़ी के टायरों को भी चमका रहा था। उसका 5 वर्षीय बेटा भी उसके साथ था। बेटा भी पिता के आगे–पीछे घूम–घूमकर कार को साफ होते देख रहा था। कार धोते–धोते अचानक उस आदमी ने देखा कि उसका बेटा कार के बोनट पर किसी चीज से खुरच– खुरच कर कुछ लिख रहा है।

यह देखते ही उसे बहुत गुस्सा आया। वह अपने बेटे को पीटने लगा। उसने उसे इतनी जोर से पीटा कि बेटे के हाथ की एक उंगली ही टूट गयी। दरअसल वह आदमी अपनी कार को बहुत चाहता था और वह बेटे की इस शरारत को बर्दाश्त नहीं कर सका। बाद में जब उसका गुस्सा कुछ कम हुआ तो उसने सोचा कि जाकर देखूँ कि बोनट पर कितनी खरोंच लगी है।

कार के पास जाकर देखने पर उसके होश उड़ गए। उसे खुद पर बहुत गुस्सा आ रहा था। वह फूट–फूट कर रोने लगा। कार पर बेटे ने खुरच कर लिखा था – पापा आई लव यू।

यह कहानी हमें सिखाती है कि किसी के बारे में कोई गलत राय रखने या गलत फैसला लेने से पहले हमें यह जरूर सोचना चाहिए कि उस व्यक्ति ने वह काम किस नीयत से किया है। कहीं बाद में पछताना न पड़े।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश का घर पास ही था। कमला उसकी प्रतीक्षा कर रही थी। कैलाश ने उसे स्त्रियों के कपड़े लेकर अस्पताल बुलवाया तो वह चौंक पड़ी, उसे लगा जरूर कोई निकटस्थ दुर्घटनाग्रस्त हो गया है। उसने कुछ कपड़े लिये और अस्पताल की तरफ दौड़ी। कैलाश ने उसे सारी बात बताई, बुढिया के शरीर से दुर्गन्ध आ रही थी, वह मल मूत्र से लथपथ थी, उसके बालों में भी जुएं अटी पड़ी थी कमला अपने पति की भावनाओं को अच्छी तरह समझती थी इसलिये बिना कोई आगा–पीछा सोचे वह बुढिया को नहलाने बैठ गई। बुढिया कहने लगी –उसके बालों की जुएं तेरे चढ जायगी तो कमला ने निश्चिन्त होकर कहा कि कोई बात नहीं।

बुढिया को नहला–धुला कर नये कपड़े पहना दिये तो वह प्रसन्न हो गई। डॉक्टर ने भी बुढ़िया को देख लिया और उसे अस्पताल में भर्ती कर उसका इलाज शुरु कर दिया। इलाज आठ–दस दिन चला। एक दिन अचानक ही वह उठ कर अस्पताल से चली गई। वह कौन थी, कहां रहती थी, उसे सड़क पर कौन पटक गया था, यह सब जानने की जिज्ञासाएं कैलाश के मन में ही रह गईं।

दिन व्यतीत होते रहे। कैलाश का अस्पताल जाकर रोगियों की सेवा–शुश्रूषा करना जारी रहा। अब कभी कभी उसके साथ गिरधारी भी हो जाता। एक दिन ये दोनों जब अस्पताल से बाहर निकल रहे थे तो ग्रामीणों के एक समूह को अत्यन्त चिन्तामग्न देखा। कैलाश इन्हें देख रुक गया और पूछ बैठा कि क्या बात है। उनमें से एक ने बताया कि उसकी लड़की यहां भर्ती है जिसे दो बोतल खून की आवश्यकता है, खून नहीं मिला तो लड़की मर जायगी, यह कहते–कहते ही उसकी रूलाई फूट पड़ी। कैलाश ने उसे सांत्वना दी कि चिन्ता मत करो–खून की व्यवस्था हो जायेगी। ग्रामीण कहने लगा –हमें खून कौन देगा? कैलाश ने गिरधारी की तरफ इशारा करते हुए कहा कि हम दोनों देंगे।

अंश - 084

नींद के सरल उपाय

अच्छी दिनचर्या और सेहत के लिए नींद बहुत मायने रखती हैं। यदि इन स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज सोने से पहले 15 मिनट करें तो नींद की क्वालिटी में सुधार होता है।

सुपाइन ट्विस्ट स्ट्रेच

कैसे करें : पीठ के बल लेटकर पैरों को घुटनों से बांई और मोड़ लें। अब घुटनों की विपरीत दिशा में गर्दन स्ट्रेच करें। इस स्थिति में 15 सेकंड रहें। अब दायी और इसी तरह स्ट्रेच करें। इस दौरान आंखें बंद कर सकते हैं। इसे 10 बार दोहराएं एवं सामान्य स्थिति में लौटें।

कोबरा पोज

कैसे करें : पेट के बल लेटकर हाथों को कंधों की दिशा में सीधे रखें। पंजो को खोलते हुए घुटनों को जांघों के सहारे उठा लें। फर्श पर हथेलियां जमाते हुए गर्दन को ऊपर उठाते जाएं। आंखे बंद करें और गहरी सांस लें व छोड़ें। 5–10 बार ब्रीथिंग करें।

लाभ : हैमस्ट्रिंग, ग्लूट्स, बैक मसल्स व स्पाइन इससे मजबूत होती है। पेट की मांसपेशियां भी इससे दुरस्त होती हैं। इससे फेफड़े खुलते हैं व तनाव दूर होता है।

हैप्पी बेबी

कैसे करें : पीठ के बल लेट जाएं। सांस छोड़ते हुए घुटनों को सीने की ओर लाएं। पंजों को हाथों से पकड़ें। अब कुछ देर इसी स्थिति में रहते हुए ब्रीथिंग करें। सांस छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में लौटें।

लाभ : रीढ़ की हड्डी को इसकी वास्तविक पोजिशन में लौटने में मदद मिलती है। जोड़ों में लाभ मिलता है, साथ ही जॉइंट्स को भी राहत मिलती है। मानसिक रूप से शांत होकर सकारात्मकता आती है।

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

अनुभव अमृतम्

ये भाव किताब के पढे हुए नहीं है, प्रभु देता है। एक क्षण में, और उन्हीं क्षणों में एक आकाशवाणी हुई, बहुत सारे खोके पडे हुए हैं। बडी–बडी मशीनें आती है। उनके बडे–बडे बॉक्स आते हैं। मशीनें निकाल दी जाती है, बॉक्सों को गोदाम में रखा जाता है, उसके चार–पाँच पार्ट रखे जाते हैं। आप भी एक लेटर लिख लो, नीलामी में आ जाओ। कैलाश जी ने एक पत्र लिख दिया, नारायण सेवा को आपके खोखे पैकिंग मैटेरियल चाहिए।

हम सुथारी प्रशिक्षण केन्द्र चलाना चाहते हैं। उन्होंने कहा–हाँ, ऑफिस ने कार्यवाही कर ली है, और कोई खरीदार नहीं थे, छह रुपये प्रति किलो के हिसाब से दो ट्रक। आपको तो मालूम ही होगा, पिछली बार जब जवार की एक ट्रक आयी। कुछ लोगों ने कहा– गाडी अन्दर नहीं आयेगी।

उस समय कमला जी, सोहन लाल विजयवर्गीय के साथ साईकिल पर पीछे बैठकर आयी थी, जीवन में पहली बार साईकिल पर बैठी होगी। एक मकान का पता लगा लिया था, सेक्टर छह में, कोठारी साहब जी के साले जी का मकान, गायत्री भक्तों का मकान, भीलवाडा के पास गंगापुर के पास के रहने वाले थे।

उन्होंने कमरा दे दिया था, उसमें दो ट्रक खोखे रखवा दिये थे, कोई बडा कोई छोटा। उनकी कीलियाँ निकाली गई, तीन चार सुथारों को लगाकर पाटिये व्यवस्थित किये। नारायण भगवान की कृपा से मोकेला में छह महीने का सुथारी प्रशिक्षण दिया। प्रशिक्षण देने के लिए शुरू में उदयपुर से पहले सामान ज्यादा ले गये। सुबह जाना शाम को वापस आना, बाद में सादडी रणकपुर के मिल गये, ऐसा प्रभु ने करवा दिया, डॉक्टर अग्रवाल साहब बडे प्रसन्न हुए, बोले–कैलाश ये महान कार्य है, स्वालम्बन का काम है, जब ये छह महीने बाद सीख जायेंगे, कोई कुर्सी बना रहा है, कोई टेबल बना रहा है, कोई खिडकी बना रहा है, कितना आकर्षण ?

सेवा ईश्वरीय उपहार– 437 (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