

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 10 • अंक-2608 • उदयपुर, सोमवार 14 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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 सतत कर रहा है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 30 जनवरी 2022 को श्रीराम धर्मशाला, मसूदाबाद, बस स्टैंड 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 मर्चेट (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 सेवाएँ दी।



भिण्ड (मध्यप्रदेश), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

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 सतत कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 30 जनवरी 2022 को जिला चिकित्सालय, भिण्ड में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता महिला बाल विकास व सक्षम भिण्ड रहे। इस शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 274, कृत्रिम अंग माप 53, कैलिपर माप 36, की सेवा हुई। तथा 14 का ऑपरेशन के लिये चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री रामदास जी महाराज (आचार्य महामण्डलेश्वर), अध्यक्षता श्री अटल बिहारी जी टोंक (एडवोकेट), अतिथि श्री अजीत जी मिश्रा (मुख्य चिकित्सा, एवं स्वास्थ्य अधिकारी, भिण्ड), श्री डॉ. अनिल जी गोपल (सिविल सर्जन भिण्ड), श्री हर्षवर्धन जी (सचिव सक्षम), श्री शिवभान सिंह जी (सचिव, महिला बाल विकास भिण्ड), श्री उपेन्द्र जी व्यास (प्रभारी महिला बाल

विकास)। कैलीपर्स माप टीम सुश्री नेहा जी अग्निहोत्री (पी.एन.डो.), श्री भगवती जी (टेक्नीशियन), डॉ. गजेन्द्र जी (जांचकर्ता) शिविर टीम श्री मुकेश जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री देवीलाल जी, श्री हरीश जी रावत, (सहायक), श्री अनिल जी पालीवाल (कैमरामैन) ने भी सेवाएँ दी।





Our Religion is Humanity

सुकून भरी सर्दी

गरीब जो ठिठुर रहे
बांटे उनको
गरम सी खुशियां

गरीब बच्चों
को विंटर किट वितरण
(स्वेटर, गरम टोपी, मोजे, जूते)

5 विंटर किट
₹5000

दान करें

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Donate via UPI
Google Pay PhonePe Paytm
narayanseva@sbi

Head Office: 483, Sevadhama, Sevanagar, Hiran Magri, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA

+91 294 662 2222 | +91 7023509999

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org



Our Religion is Humanity

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

दिनांक व स्थान

19 फरवरी 2022 बजरंग व्यायामशाला, कार शोरूम के सामने, पटेल मैदान के सामने, अजमेर	20 फरवरी 2022 गांधी मैदान, मिर्जा गालिब कॉलेज, चर्च रोड, गया-बिहार
20 फरवरी 2022 जे.बी.एफ. मेडिकल सेटर, भारतीयाग्राम सदल्लापुर, रामधर्म कांटा के पास, गजौला	27 फरवरी 2022 मंगलम, शिवपुरी कोर्ट रोड, पोलो ग्राउंड के सामने, शिवपुरी, म.प्र.
27 फरवरी 2022 मानस भवन, बीआर साहू हायर सेकेंडरी स्कूल के पास, भूगेली, छत्तीसगढ़	27 फरवरी 2022 भारत विकास परिषद मेरठ, 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 देते।

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

पू. कैलाश जी 'मात्रव'
संस्थापक चिकित्सक, नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त श्रीवा
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

यदा कदा नहीं, सदा मुसकुराइये

जब आप अपनी फोटो खिंचवाने कैमरामैन के पास जाते हैं तो वह यह कहता है कि आप ऐसे खड़े रहिए। उधर देखिये। अंत में यह कहा है कि जरा मुसकराइये। ज्यों ही आप मुसकराते हैं आपकी फोटो खींच दी जाती है और उस फोटो को सभी पसंद करते हैं। लेकिन मैं कहता हूँ कि "जरा मुसकराइये" न हो, "सदा मुसकराइये हो। तो आपका चेहरा सभी के लिए आकर्षक बन जाएगा।

आज के लोग ब्यूटी पार्लर जाते हैं। पार्लर में बाहर को चमकाने का प्रयत्न करते हैं। पर जो फोड़ा-फुन्सी हो रहे हैं, उन्हें ठीक करने के लिए पेट में एण्टोबॉयटिक के कैप्सूल दिये जाते हैं, जो फुन्सी को जड़ से खत्म करते हैं। उससे शरीर की बाहर की चमड़ी ठीक होती है। उस अंदर के कीटाणु से भी और ज्यादा अंदर आत्मा पर काम, क्रोध द्वेष के कीटाणु लगे हुए हैं। उन्हें ठीक करने का यह अवसर आया है। मन को शांत बनाइये। इन कीटाणुओं को हटाने के लिए तप-जप-संयम को अपनाइये। मन शांत होगा, तो तन भी शांत हो जाएगा।

हर व्यक्ति के शरीर में साढ़े तीन करोड़ रोम हैं, हर रोम में पौने दो रोग हो सकते हैं। इस प्रकार यह शरीर रोगों का आगार है। कभी भी कोई भी

बीमारी खड़ी हो सकती है। कैंसर जैसी जान लेवा बीमारी भी किसी भी समय आ जाती है। अतः तन को स्वस्थ करने के पहले मन को स्वस्थ करना जरूरी है। उसे स्वस्थ करने के पहले मन को स्वस्थ करना जरूरी है। उसे स्वस्थ करने के लिए आत्मा को स्वस्थ करिये। और आत्मा को स्वस्थ करने के लिए प्रसन्नता प्राप्त होना आवश्यक है।

विज्ञान का कहना है कि जब हम क्रोध में होते हैं, तो हमारे चेहरे के चौंसठ स्नायुओं में तनाव पैदा होता है। छोटा बच्चा भी क्रोध में तना चेहरा भांप लेता है। इससे सारे शरीर में अधिक मात्रा में शरीर के लिए घातक रसायन उत्पन्न होते हैं, और हमारी बहुत ऊर्जा बेकार में खर्च हो जाती है। जब हम तनाव में होते हैं, दुःख में होते हैं तो चेहरे के लगभग पचास से लेकर अस्सी स्नायुओं में खिंचाव आता है। यह भी विघातक रसायनों की उत्पत्ति का एवं ऊर्जा की बर्बादी का कारण है। परंतु जब हम मुसकराते हैं, तब चेहरे के मात्र सोलह स्नायुओं में टकराहट होती है। इससे शरीर में पोषक रसायन रिसते हैं, जिसमें थोड़ी ऊर्जा खर्च होती है। अतः इन्सान को अपने शरीर, मन एवं आत्मा को स्वस्थ बनाने के लिए सदा प्रसन्न रहने की कला सीखनी चाहिए।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

महात्मा बहुत प्रसन्न रहेंगे, फेफड़े के अरबों कूपस में ये अंगूर के दाने जैसे कूपस हैं, दस मिलियन, एक मिलियन में होता 10लाख और 10लाख को 10 से गुना करो तो 1करोड़ होता है। लेकिन इसमें कम से कम 1करोड़ 100 करोड़ कूपस अंगूर के दाने ठाकुर जी ने आपको हमारे को दे दिये हैं, शुद्ध ऑक्सीजन लेवे, कार्बन डाइ ऑक्साइड छोड़ेंगे अरे पीपल को तो भगवान श्री.श्व ने गीता जी महाकथा में, एक अध्याय में विभूति योग में अपना वर्णन बताया अपना विभूति बताया जैसे वृक्षों में पीपल हूँ। पीपल 24घंटे ऑक्सीजन छोड़ता है। ऐसे ही प्रातःकाल घूम लें, प्राणायाम कर लें, योग कर लें, और जब मैं कह रहा हूँ। मैं करता हूँ इसलिए बोल रहा यदि मैं नहीं करता होता, मेरी वाणी लड़खड़ा जाती, मेरी वाणी कमजोर पड़ जाती, कहने के लिए कहना नहीं है, लाला पढ़ो समझो और करो, हमने तो बचपन में कल्याण में, अभी भी कल्याण आता है आप सबसे प्रार्थना करता हूँ बहुत छोटी राशि है। सालभर के ग्राहक बन जाइये। आजीवन लाइफ मेम्बर भी बन जाइये। 11 अंक के इतने पतले आयेगे 100-100 पृष्ठ के 80 पेज के और एक अंक बड़ा आयेगा। जैसे सतकथा अंक, नारी अंक, बालक अंक, सतअंक, तीर्थांक, श्रीमदभागवत् महापुराण, रामचरित मानस कथा का पुराण, वाल्मीकी रामायण का पुराण, ये सब गीताप्रेस में पुराने अंक विशेषांक आपको मिल जायेगे आप वेबसाइट पर चले जाइये। यह मैसेज एक माँ का आया हुआ है, जिसका बेटा जो विदेश जाना चाहता है, माँ बड़ी उदास है कि दो वर्ष के लिए बच्चे का सलेक्शन तो हो गया। मगर अब ये अमेरिका जाना चाहता



है। संस्कार कैसे बचेंगे? आप जल्दी मत करो, समय खूब है, वो कहते हैं कि समय तो गंजा है। उसको आगे से जाकर के पकड़ लीजिए, समय के साथ चलिए। जो समय के साथ चलता है, समय भी उसकी रक्षा करता है। आपके बेटे को आपने प्लानिंग करके मैया विदेश का वीजा करवाया होगा। बहुत सोचा होगा, मैं तो ऐसा सोचता हूँ। भारत भी बहुत बड़ा देश बन गया है, विश्व का प्रमुख देश है, यहा भी अच्छी-अच्छी यूनिवर्सिटी है। यही पढ़ा लेते लेकिन जब आपने निर्णय कर ही लिया। जब आपका फैसला हो ही गया विदेश भेजना है, अब आप चिंता क्यों करती है, भगवान श्रीराम तो 14 साल के लिए वन में गये थे। माता पर क्या गुजरी होगी। और वो भी वनवासियों के बीच रहना। जहाँ शेर, भालू है, जहाँ बर्फ है, जहा गर्म गर्म पानी जहाँ हैं रोने से ही मुँह धोना है। वहाँ भी राम भगवान को कौशल्या माता ने भेज दिया।

सुकून भरी सर्दी

गरीब जो ठंड में ठिठुर रहे बांटे उनको गरम सी खुशियां

प्रतिदिन निःशुल्क स्वेटर वितरण

25 स्वेटर ₹5000

[DONATE NOW](#)

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA

+91 294 662 2222 | +91 7023509999

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org



धैर्य की असली परीक्षा

एक बार स्वामी विवेकानंद ट्रेन से सफर कर रहे थे। वे फर्स्ट क्लास के डिब्बे में बैठे हुए थे। उनके पास ही दो अंग्रेज और आकर बैठ गए। अंग्रेजों ने विवेकानंद को देखा तो सोचा कि एक साधु इस डिब्बे में कैसे बैठ सकता है। अंग्रेज सोच रहे थे कि ये साधु है, ज्यादा पढ़ा-लिखा नहीं होगा। हमारी भाषा भी नहीं जानता होगा। दोनों अंग्रेज अपनी भाषा में साधु-संतों की बुराई करने लगे। वे बोल रहे थे, ये जो लोग साधु बन जाते हैं, दूसरों के पैसों पर फर्स्ट क्लास के डिब्बे में घूमते हैं, ये लोग धरती पर बोझ हैं। वे लगातार साधुओं की बुराई कर रहे थे, क्योंकि वे ये मान रहे थे कि ये साधु हमारी बात समझ नहीं पा रहा है, इसे इंग्लिश तो आती नहीं होगी। एक स्टेशन पर रेलगाड़ी रुकी तो वहाँ गार्ड आया तो विवेकानंदजी ने उस गार्ड से अंग्रेजी में कोई बात की। ये देखकर दोनों अंग्रेज हैरान थे,

उन्हें लगा कि यह तो फर्स्टेदार इंग्लिश बोल रहा है। उन्हें शर्मिंदगी होने लगी। दोनों अंग्रेजों को ये मालूम हो गया कि ये स्वामी विवेकानंद हैं। दोनों ने स्वामीजी से क्षमा मांगी और पूछा, आप अंग्रेजी भाषा जानते हैं, हम लगातार आपकी बुराई कर रहे थे तो आपने हमें कुछ बोला नहीं। ऐसा क्यों? स्वामीजी ने कहा, आप जैसे लोगों के संपर्क में रहते हुए उनकी भाषा सुनते हुए, उनकी प्रतिक्रिया से मुझे बहुत फायदा होता है, मेरी सहनशक्ति और निखरती है। आपके अपने विचार हैं, आपने प्रकट कर दिए। मेरा अपना निर्णय है कि मुझे धैर्य नहीं छोड़ना चाहिए। मैं आप पर गुस्सा करता तो नुकसान आपका नहीं, मेरा ही होता। जब कोई हमारी बुराई करता है, तब हमारे धैर्य की असली परीक्षा होती है। बुरी बातों को सहन करने की शक्ति हमें कई समस्याओं से बचा लेती है।

सम्पादकीय

खोना और पाना जीवन के दो पहलू हैं। जीवन में अनेक ऐसे अवसर आते हैं जब व्यक्ति खोता है, और हर रोज ऐसे मौके आते हैं, जिसमें व्यक्ति पाता है। यह खोना और पाना एक सतत प्रक्रिया है।

जो प्राप्त है वह खोना ही है तथा यदि पाने का पूरा मानस हो तो पाना ही है। किन्तु व्यक्ति जब पाने के बजाय खोने पर ज्यादा केन्द्रित होने लगता है तो वह अपनी सृजनात्मकता को खोने लगता है।

जैसे वृक्ष है, उस पर हजारों पत्ते लगते हैं, प्रतिदिन सैकड़ों पत्ते झड़ते हैं। पर कोई भी वृक्ष उन झड़ते हुए पत्तों पर अपना ध्यान नहीं लगाता और न विवशता ही प्रकट करता है। वह तो नये पत्तों के सृजन में अपनी सारी ऊर्जा लगा देता है। परिणाम स्वरूप हर साल पतझड़ आने पर भी वृक्ष हराभरा ही रहता है। हमें भी वृक्ष से यही तो सीखना है। हमारे जीन में हर साल पतझड़ भी नहीं है, तो फिर सृजनात्मक दृष्टि क्यों नहीं? खोने का क्या डर? पाने की खुशी क्यों नहीं?

कुछ काव्यमय

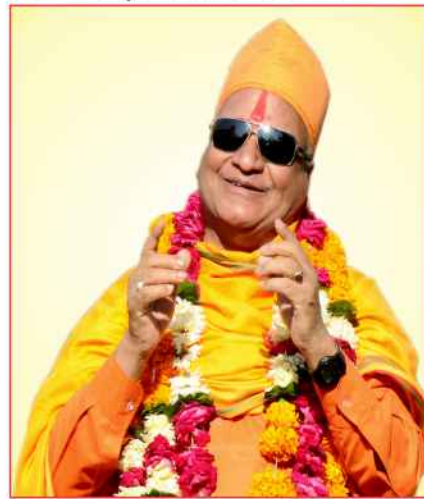
खोना – पाना सतत है,
है जीवन का अंग।
खोने और पाने के हैं
अनगिन होय प्रसंग।
किन्तु हम प्रसन्न हों,
पाने का हो भाव।
तभी जिन्दगी में सधे,
उन्नति और उठाव।

अपनों से अपनी बात

संतोष का पर्याय प्रसन्नता

यदि व्यक्ति का आचरण पवित्र और पुनीत हो तो जीवन ही श्रेष्ठ बन जाता है। राम-कथा श्रेष्ठ जीवन और श्रेष्ठ आदर्शों का पथ प्रशस्त करती है। जिस प्रकार पारस का स्पर्श होने पर लोहा भी सोना बन जाता है। उसी प्रकार यदि मनुष्य को सत्संग मिल जाए तो जीवन सार्थक हो जाए। रामनाम के आश्रय से सभी पापों का नाश होकर मोक्ष की प्राप्ति होती है। रामनाम के जाप से जीवन शांतिपूर्ण एवं सुखमय हो जाता है।

भगवान श्री.ष्ण चंचल जरूर थे, मगर उनका आत्मबल प्रबल था। हमें



भी अपनी इच्छा शक्ति को मजबूत रखने के लिए मन में अच्छे विचारों का

राग को अनुराग में बदलें

अनेक उपलब्धियों के बाद भी मनुष्य का जीवन अशांत और तनाव से भरा है। वर्तमान दौर में लोगों का दृष्टिकोण बदल गया है। इसलिए आत्मचिंतन की जरूरत है। ईश्वर को देखने के लिए ज्ञान और वैराग्य की दृष्टि रखना होगा। वे सामने खड़े हैं, लेकिन हमारा विवेक काम नहीं कर रहा है। इस कारण परमात्मा के दर्शन से वंचित हैं। राग को अगर भगवान के चरणों से जोड़ दें तो वह अनुराग बन जाएगा। यदि व्यक्ति का आचरण पवित्र और पुनीत हो तो जीवन ही श्रेष्ठ बन जाता है। सत्साहित्य और सत्संग श्रेष्ठ आदर्शों का पथ प्रशस्त करते हैं।

हमारा सद्व्यवहार ही जीवन की सफलता का आधार है। 'अच्छे बनो और अच्छे कर्म करो' यह सिद्धांत सत्य के सिद्धांत पर आधारित है।



किसी वस्तु के गुण-दोषों को जानने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि सत्य-असत्य के सिद्धांत को अपने पर लागू करें। हम यह सोचें कि जब हम अच्छा करेंगे, तो अनुभव भी अच्छा होगा। गलत कार्य का परिणाम सदैव दुखदायी होता है। दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें, जैसा कि आप अपने साथ चाहते हैं। दृष्टिकोण सदैव सकारात्मक रखें।

— सेवक प्रशान्त भैया

बीजारोपण करना चाहिए। जिससे मन जागृत होगा और जीवन को समझने का ज्ञान प्राप्त होगा।

जिस व्यक्ति में थोड़ा में संतुष्ट रहने की प्रवृत्ति है, वह हमेशा प्रसन्न रहता है, जबकि लोभी को कितना ही धन मिल जाए, फिर भी वह संतुष्ट नहीं होता।

जीवन और परिवार में खुशी तभी आ सकती है, जब मन प्रसन्न होगा। मन तभी प्रसन्न होगा, जब आत्म संतुष्टि होगी। सत्संग का अर्थ है सत्य का संग, जो सत्य के मार्ग पर चलता है उसका समस्त जीवन सुखमय हो जाता है।

— कैलाश 'मानव'

दान का आनन्द

एक था राजा। बड़ा ही उदार और दानी। खाने-पीने की जो भी चीज होती है, अक्सर भूखों में बांट देता था और स्वयं पानी पीकर रह जाता। साधु संतो की संगत करने में उसे बड़ी शांति मिलती।

एक बार उसे पता चला कि उसके राज्य से बहुत दूर जंगल में एक पहुंचे हुए संत तपस्या कर रहे हैं। राजा अकेला ही चल पड़ा संत से मिलने। राह में भूखों में बांटने के बाद बचा हुआ भोजन जब खाने बैठा तो एक भिखारी आ गया।

भूख से बेहोश भिखारी को राजा ने खुशी-खुशी बचा हुआ दे दिया। मन-ही-मन राजा ने सोचा, कितना अच्छा हुआ, जो पहले आ गया। मैं खा चुका होता तो इसका क्या होता? मेरा क्या है, पानी पीकर मजे में अपनी गुजर कर लूंगा। इतना कहकर वह जैसे ही पानी पीने लगा कि हांफता हुआ एक कुत्ता वहां आ गया।

गर्मी से वह बेहाल हो रहा था। राजा ने झट पानी का बर्तन उठाकर उसके सामने रख दिया। कुत्ता सारा पानी पी गया। राजा को न खाना मिला, न पानी, पर उसे जो मिला उसका मूल्य कौन आंक सकता है।

अहंकार का परिणाम दुःख

एक गांव में एक मूर्तिकार रहता था। वह ऐसी मूर्तियां बनाता था जिन्हें देख कर हर किसी को मूर्तियों के जीवंत होने का भ्रम हो जाता था। उस मूर्तिकार को अपनी कला पर बहुत अभिमान था। जीवन के सफर में एक वक्त ऐसा भी आया जब उसे लगने लगा कि अब उसकी मृत्यु होने वाली है। वह परेशानी में पड़ गया। उसने यमदूतों को भ्रमित करने के लिए एक योजना बनाई। उसने हूबहू अपने जैसी दस मूर्तियां बनाई और खुद उन मूर्तियों के बीच जाकर बैठ गया।

यमदूत उसे लेने आए तो एक जैसी 11 आकृतियों को देखकर दंग रह गए। वे पहचान नहीं कर पा रहे थे कि उन मूर्तियों में से मनुष्य कौन है? अचानक एक यमदूत को मानव स्वभाव से सबसे बड़े दुर्गुण अहंकार को परखने का विचार आया। उसने मूर्तियों को देखते हुए कहा, 'कितनी सुन्दर मूर्तियां हैं लेकिन मूर्तियों में एक त्रुटि है।' यह सुनकर मूर्तिकार का अहंकार जाग उठा। वह बोल उठा, 'कैसी त्रुटि?' झट से यमदूत ने उसे पकड़ लिया और कहा, 'बस यहीं गलती कर गए तुम अहंकार में, मूर्तियां बोला नहीं करती।' इस कहानी से सबक मिलता है कि अहंकार ने हमेशा मनुष्य को परेशानी और दुःख ही दिया है।

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश जब दो साल का रहा होगा तभी उसकी एक आंख की रोशनी चली गई। बच्चे गुल्ली-डंडा खेल रहे थे और कैलाश एक तरफ बैठ उन्हें देख रहा था। अचानक एक बच्चे ने डंडे से गुल्ली मारी तो गुल्ली का नुकीला हिस्सा उसकी आंख में घुस गया। खून आने लगे, छोटा मोटा उपचार भी किया मगर कुछ लाभ नहीं हुआ और उसकी एक आंख जाती रही।

स्कूल जाता तो अन्य बच्चों की तरह कैलाश को भी एक पाई मिलती थी। एक पाई एक आने का छठवां हिस्सा होती थी जबकि एक आना रुपये का सोलहवां हिस्सा। बाजार में आदिवासी महिलाएं टोकरीयों में भर कर बेर लाती और बेचती थी। लाल लाल, छोटे छोटे

इन बेरों को चणबोर कहते थे। कैलाश अपनी एक पाई से ये बेर खरीद लेता और अपनी जेबों में भर लेता। महिलाएं दिन भर बैठी रहतीं और भाम तक सब बेर बिक जाते तो अपने घर लौटती। कैलाश को उन पर बहुत दया आती थी। उनके कटे फटे हाथ, खुरदरी उंगलियां देख वह सोचता कि उसके पास एक पाई और होती तो इनको देकर और बेर ले लेता जिससे ये जल्दी घर चली जाती।

धनी मानी लोग भी इन गरीब आदिवासियों से थोड़े से ज्यादा बेरों के लिए मोल-भाव कर झगड़ते तो कैलाश को अचरज होता कि इन लोगों के पास पैसों की कोई कमी नहीं फिर भी ऐसा बर्ताव क्यों करते। एक दिन कैलाश ने बापूजी से 5 दिनों के पैसे

एक साथ ले लिये और वो पांचों पाइयां बेर वाली को देने लगा, बोला बेर नहीं चाहिये आप ऐसे ही ले लो तो उसने लेने से इन्कार कर दिया, बोली ऐसे कैसे ले सकते हैं, हम भी धरम से डरते हैं।

एक आंख खराब हो गई तो स्कूल में बच्चे उसे काण्था-काण्था कह कर चिढ़ाते और उसका मजाक उड़ाते तो कैलाश को बहुत बुरा लगता। बाई से शिकायत करता तो वो रोने लगती और उसे अपनी छाती से लगा लेती। सोहनी उसे समझाती हम लड़ने झगड़ने वाले नहीं हैं, कहते हैं तो कहने दे, फिर भी तेरे को गुस्सा आता है तो तू भी उन्हें एकाध बात कह दे, पर ऐसा करना क्या तुझे अच्छा लगेगा। मां की बात सही थी, कैलाश अपना अपमान चुपचाप सह सकता था मगर प्रतिकार नहीं कर सकता था।

साइकिलिंग के लाभ

शोधकर्ताओं के अनुसार, कार्यस्थल पर लंबे समय तक बैठकर काम करने से मोटापा, हृदय रोग और डायबिटीज के साथ ही कैंसर का भी खतरा बढ़ सकता है। अगर आप फिट और आकर्षक दिखने की चाहत में सटीक एक्सरसाइज की तलाश कर रहे हैं तो साइकिलिंग आपके लिए अच्छा विकल्प साबित हो सकता है। वजन घटाने से लेकर मसल्स बनाने तक साइकिलिंग आपके लिए बहुत फायदेमंद होती है। साथ ही यह पूरे शरीर को मजबूत बनाती है। इससे फेफड़े अच्छी प्रकार से काम करने लगते हैं, पैरों की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं और मोटापा भी कम होता है। आइए जानें साइकिलिंग के फायदों के बारे में।

साइकिलिंग आपके दिल के लिए बहुत फायदेमंद होती है। रोज साइकिल चलाने से दिल की धड़कनें बढ़ती हैं और रक्त का प्रवाह ठीक होता है। इससे दिल से जुड़े रोगों का खतरा कम होता है।

साइकिल चलाने से आपका शरीर फिट रहता है क्योंकि साइकिलिंग में पूरे शरीर की एक्सरसाइज हो जाती है। मगर क्या आप जानते हैं कि साइकिलिंग के द्वारा आप कैंसर के खतरे से भी बच सकते हैं। जी हां, हाल में हुई एक रिसर्च में इस बात का पता चला है कि रेगुलर साइकिल चलाने वालों में कैंसर की संभावना 46 प्रतिशत

तक कम हो जाती है। शोधकर्ताओं का मानना है कि अगर कोई व्यक्ति नियमित रूप से साइकिल चलाता है, तो कैंसर का आधा खतरा टल जाता है। इस रिसर्च में लगभग 2 लाख 64 हजार लोगों को शामिल किया गया।

मधुमेह के रोगी ध्यान रखें — मधुमेह के रोगियों को भी साइकिल चलाने से काफी आराम मिलता है। लेकिन मधुमेह के रोगी ध्यान रखें कि साइकिल चलाने से पहले खूब पानी पी लें। टाइप-1 श्रेणी वाले मधुमेह रोगी यदि एक घंटे से ज्यादा साइकिल चलाते हैं तो उन्हें कुछ कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार साथ में रखना चाहिए। दलिया, पास्ता जैसे ऐसे आहार लें, जिनमें कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त मात्रा में होता है। कार्बोहाइड्रेट्स के सेवन से शरीर को तुरंत ताकत मिलती है।

मसल्स बनाने में मददगार— साइकिल चलाने के दौरान पैरों की अच्छी कसरत तो होती ही है, साथ ही मांसपेशियां भी मजबूत होती हैं। मसल्स बनाने के लिए साइकिलिंग पुश अप्स से किसी भी मायने में कम नहीं है।



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

अनुभव अमृतम्

पोंछ लो आँसू दुःखी के,
और दुःखों को बाँट लो।
मूलमंत्र है जिन्दगी का,
प्यार दो और प्यार लो।।

दिन गुजरते गये,
सूरज के दर्शन होते गये, वो
ढलता गया, सूरज कभी ढलता
नहीं है। हमारी आँखें देख नहीं
पाती। हमारी आँखों में वो शक्ति
नहीं है, जो सम्पाती ने कहा था
कि मैं सीता जी को देख रहा हूँ।

एक वृक्ष के नीचे सीता माता बैठी हैं मैं देख रहा हूँ। आप में से कोई समुद्र के उस पार जाइयेगा, मिलकर आइयेगा, उनका पता भगवान को बताइयेगा। लाला, बाबू, सब ईश्वर करवाता है, आप और हम तो निमित्त मात्र हैं। अब अगले शिविरों के बोलेंगे।

वाडाफला दि.03.05.1987 रोगी सेवा-513, अन्य सेवा 1117

कात्याफला दि.10.05.1987 रोगी सेवा-286, अन्य सेवा 1450

कालीवास दि. 17.05.1987 रोगी सेवा-288, अन्य सेवा 1486

बूझड़ा दि. 24.05.1987 रोगी सेवा-276, अन्य सेवा 1240

नाई दि. 31.05.1987 रोगी सेवा-125, अन्य सेवा 950

ओड़ा दि. 07.06.1987 रोगी सेवा-625, अन्य सेवा 2140

ऊन्दरी दि. 14.06.1987 रोगी सेवा-325, अन्य सेवा 1700

कोटड़ा दि. 21.06.1987 रोगी सेवा-723, अन्य सेवा 2880

फलासिया दि. 28.06.1987 रोगी सेवा-513, अन्य सेवा-1725

मैं देखता रह गया। घटनाएँ घटती रह गयीं। कैलाश, तेरे हाथ, पाँव, नाक, कान, लीवर ये सब ठाकुर का दिया हुआ है, बाजार से खरीद नहीं सकते। एक नस भी इधर-उधर हो जाये, ऊपर नीचे हो जाते तो हॉस्पिटल की शरण लेनी पड़ती है। ठाकुर सब करवाता चला गया। प्रमोशन हुआ, असिस्टेंट एकाउण्ट्स ऑफिसर बने। कुछ रुपया बढ़ा, बड़ी खुशी हुई। रुपये की तो तंगी रहती थी।

भैया कई बार तीन-तीन हजार रुपये भी सोना गिरवी रखकर कमला जी के आभूषण गिरवी रखकर चेटक सर्किल पर एक ऑटो मोबाइल्स वाले जैन साहब ये कार्य करते थे। गाँठ बान्धकर ले जाते, तौल कर ले जाते, फिर वो कहते इतना है अच्छा कैलाश जी ये रुपया ले जाओ।

मैं दो महीने का ब्याज पहले काट लेता हूँ। मैंने बोला काट लीजिये, फिर हर महीने का देते रहेंगे। साइकिल पर जाते, साइकिल पर आते। क्रम चलता रहा, घटनाएँ घटित होती रही।

सेवा ईश्वरीय उपहार— 360 (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, टैन 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।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

गरीब जो ठंड में ठिठुर रहे

बांटे उनको गरम सी खुशियां

प्रतिदिन निःशुल्क कम्बल वितरण

20 कम्बल

₹5000 दान करें

सुकून भरी सर्दी

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Donate via UPI

Google Pay PhonePe paytm

narayanseva@sbi

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magri, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA

+91 294 662 2222 | +91 7023509999

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org