

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2470 • उदयपुर, गुरुवार 30 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



मूकबधिर-प्रज्ञाचक्षु बच्चों की शिक्षा

दिव्यांगता की विभिन्न श्रेणियों के क्षेत्र में सेवा करने के जुनून के साथ नारायण सेवा संस्थान ने वर्ष 2016 में गूंगे, बहरे और मानसिक विकृत बच्चों के लिए आवासीय विद्यालय की स्थापना की। वर्तमान में आवासीय विद्यालय में 82 मूकबधिर, प्रज्ञाचक्षु और मानसिक विमदित बच्चे अध्ययनरत हैं।

इन बच्चों का बेहतर जीवन और भविष्य निर्माण करने के लिए संस्थान कटिबद्ध है। इस विद्यालय को सुचारु संचालित करने के लिए 25 सेवाभावी साधक समर्पित भाव से लगे हैं।

ये दिव्यांग बच्चे इस विद्यालय से शिक्षित तो हो ही रहे हैं, साथ ही विभिन्न खेलों में प्रशिक्षित भी हो रहे हैं। इन बच्चों की उत्तम परवरिश की दृष्टि से अति-आधुनिक आवास-निवास व्यवस्था के साथ स्वास्थ्यवर्द्धक आहार भी उपलब्ध कराया जा रहा है। इन बच्चों की मुस्कराहट देखकर संस्थान में आने वाले अतिथिजन आनन्दित हो जाते हैं।

यह विद्यालय राजस्थान सरकार के विशेष योग्यजन निदेशालय के सहयोग से संचालित है। इन बच्चों की कोरोनाकाल में भी अच्छे-से देखभाल हुई। संस्थान साधको ने इनके प्रति अपनी जिम्मेदारी को बखूबी निभाया।

रोशन हुई 'रोशनी' की जिंदगी

पोलियोग्रस्त बालिका के सपनों को यूं मिली उड़ान

दिल्ली के बदरपुर में घर की चारदीवारी से जब रोशनी दिवाकर 15 वर्ष अपने हम उम्र साथियों को भागते-दौड़ते, हंसते-गाते, खेलते-खिलखिलाते देखती थी तो उसकी आंखें उन पर थम-सी जाती थीं। उसे लगता था जैसे वो भी उनमें शामिल है, कुछ देर के बाद वह दोनों पैर हाथों से पकड़े आंखों से आंसू बहाते बैठी होती थी। माता-पिता रोज की तरह उसे सांत्वना देते थे कि देखना तुम्हारे पैर एक दिन बिल्कुल ठीक होंगे। रोशनी पोलियो से पीड़ित थी।

करीब एक दशक तक यही सिलसिला चलता रहता था। बस गुजारा कर सकने वाली तनख्वाह में प्राइवेट नौकरी करने वाले पिता, घर सम्भालने वाली मां, दो बेटियां जिनको लेकर घरवालों ने बहुत से ख्वाब संजोये थे मगर वो ख्वाब उस वक्त बिखर गये जब पता चला कि रोशनी जीवनभर चल-फिर नहीं सकेगी।

रोशनी के माता-पिता ने हार नहीं मानी और बेटी को बहुत से डॉक्टरों

को दिखाया। डॉक्टरों का कहना था कि इस इलाज में लाखों रुपयों का खर्च आएगा, इसके बावजूद यह गारंटी भी नहीं थी वह चल पाए। तभी परिवार की जिंदगी से अंधेरा हटाने और रोशनी के जीवन को नाम के अनुरूप रोशन करने के लिए नारायण सेवा संस्थान आगे आया जिसने उसकी जिंदगी को वाकई रोशन कर दिया।

माता-पिता को नारायण सेवा संस्थान का पता उनके परिचित से लगा। जो पूर्व में संस्थान की सेवा का लाभ उठा चुके थे। नारायण सेवा संस्थान ने उन्हें बताया कि आपका इलाज निःशुल्क और बिल्कुल सुरक्षित रूप से किया जाएगा।

करीब 4 साल पहले रोशनी अपनी बड़ी बहन के साथ नारायण सेवा संस्थान उदयपुर पहुंची। डॉक्टरों के द्वारा रोशनी के दोनों पैरों की 3 सर्जरी की गई, इसके बाद रोशनी आज बैसाखी के सहारे चल-फिर सकने के साथ अपने डॉक्टर बनने के सपने को भी साकार होता देख रही है।

बागोदरा में दिव्यांगों को दौड़ाने का उपक्रम

नारायण सेवा संस्थान के मुख्यालय, आश्रम एवं विविध शाखाओं द्वारा दिव्यांगों को कृत्रिम अंग व सहायक उपकरण प्रदान करते हुए उन्हें मूलधारा से जोड़ने का प्रयास निरंतर जारी है।

संस्थान द्वारा लाखों ऑपरेशन व कृत्रिम अंग प्रत्यारोपित किये जाकर दिव्यांगों को स्वयं का सहारा स्वयं बनने का अवसर प्रदान किया जा रहा है।

ऐसा ही एक और प्रयास बागोदरा (अहमदाबाद) में मंगल मंदिर मानव सेवा-परिवार द्वारा 17 सितम्बर 2021 का संपन्न हुआ। इस शिविर में कुल 93 दिव्यांग आये। इनमें से 41 के कृत्रिम अंगों के माप लिये गये तथा 8 को कैलिपर्स प्रदान किये गये।

शिविर में मुख्य अतिथि श्री भूपेन्द्र सिंह सुदासमा (पूर्व मंत्री एवं विधायक महोदय), अध्यक्ष श्री कांतीभाई निकुम



(पूर्व विधायक महोदय बावला), विशिष्ट अतिथि श्री रमेश भाई मकवाना(उप जिला प्रमुख अहमदाबाद), श्री प्रभात बाबुभाई मकवाना (समाजसेवी), श्री रमेश जी भाई ठुमार (समाजसेवी), श्री विक्रम भाई मण्डोरा (समाजसेवी), श्री दिनेश भाई एम लाठिया (मंगल मंदिर परिवार प्रमुख), श्री भरत भाई सोलंकी (समाजसेवी), श्री राघवेन्द्र प्रताप सिंह जी (शाखा प्रेरक) का पदार्पण हुआ। शिविर प्रभारी श्री हरिप्रसाद जी सहित टीम के साथी श्री नरेन्द्रसिंह झाला, श्री प्रकाश डामोर (सहायक), श्री नाथुसिंह जी (टेक्नीशियन), श्री उत्तमचंद जी (टेक्नीशियन), श्री रक्षिता वघासीया (फिजियोथेरेपीस्ट) ने सेवायें दीं।



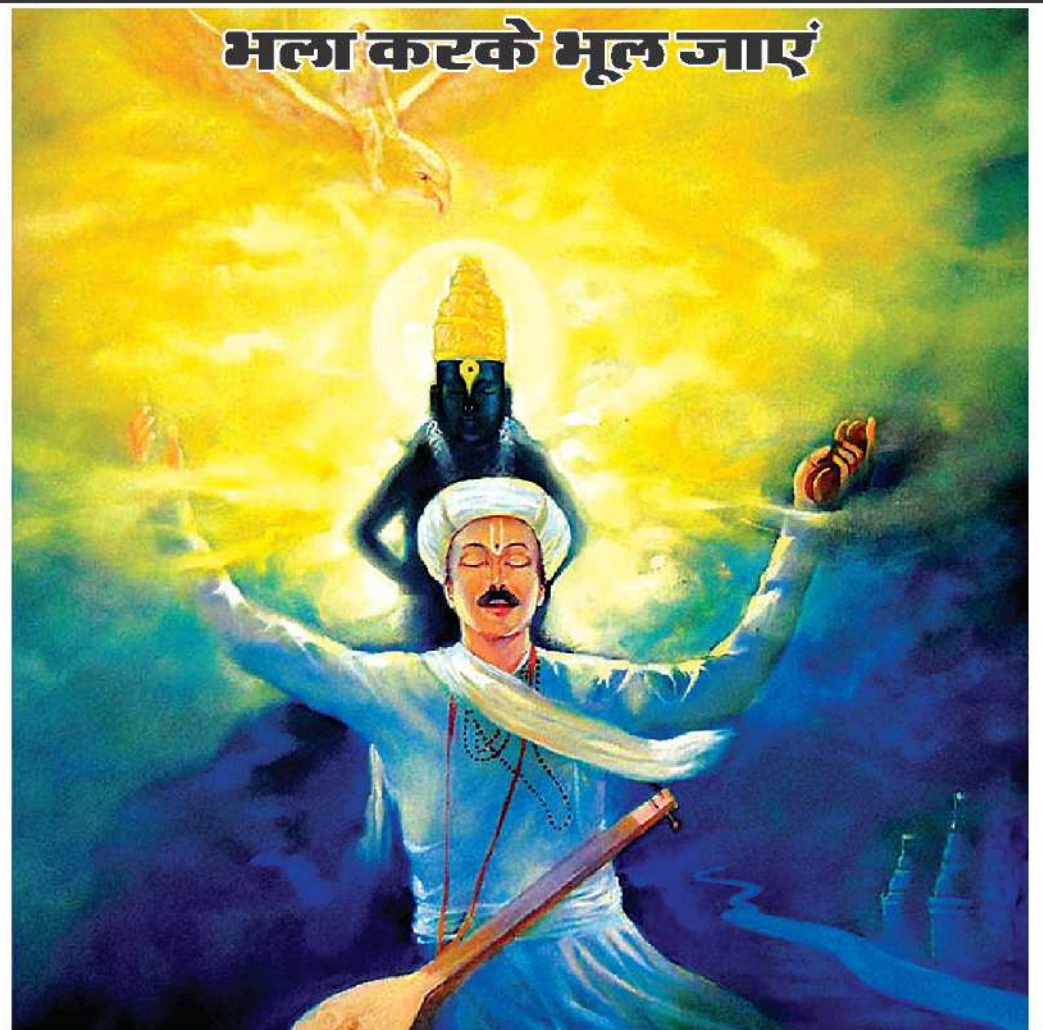
NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

अपने दिवंगत प्रियजनों को प्रसन्न करने का पावन अवसर

श्राद्ध पक्ष

20 सितम्बर - 6 अक्टूबर 2021

पितृ शान्ति से पाएं पितृ कृपा



एक साधू थे। उनका जीवन इतना पवित्र तथा सदाचारपूर्ण था कि दिव्य आत्माएं था देवदूत उनके दर्शन के लिए प्रायः आते रहते थे। साधु मुंह से तो अधिक मोहक शब्दों का प्रयोग नहीं करते थे, किंतु उनके कर्तव्य और उनकी सारी चेष्टाएं पर-कल्याण के लिए ही होती थी। एक दिन एक देवदूत ने उनके सम्बन्ध में भगवान से प्रार्थना की, 'प्रभु! इसे कोई चमत्कारपूर्ण सिद्धि दी जाए।'

भगवान ने कहा, ठीक है, तुम जैसा कहते हो वैसा ही होगा। पूछो, इसे मैं कौन-सी चमत्कारिक शक्ति प्रदान करूं? देवदूत ने साधु से कहा, 'क्या तुम्हें रोगियों को रोगमुक्त करने की शक्ति दे दी जाए?' साधु ने इसे अस्वीकार कर दिया और इसी प्रकार वे देवदूत के सभी अन्य प्रस्तावों को भी अस्वीकार करते गए। 'पर हम लोगों की यह बलवती इच्छा है कि तुम्हें कोई परमाश्चर्यपूर्ण चमत्कारमयी सिद्धि दी ही जाए।' देवदूत ने कहा।

'तब ऐसा करो कि मैं जिसके बगल से गुजरूं, इसका पता लगे बिना ही उसका परम श्रेय-कल्याण हो जाए, साथ ही मैं भी इसे न जान पाऊं कि मुझसे किसका क्या कल्याण हुआ।' देवदूत ने उसकी छाया में ही अद्भूत शक्ति सम्मिलित कर दी। वह जिस दुःखी या रोगग्रस्त चर, अचर प्राणियों पर पड़ जाती, उसके सारे त्रयताप नष्ट हो जाते और वह परम सुखी हो जाता। पर न तो कोई उसे धन्यवाद दे पता और न समझ ही पाता कि उसका यह कल्याण कैसे हो गया, यह श्रेय उसे कैसे मिला? कथा का सार यह है कि हम दूसरों की सहायता तो करे लेकिन उसका दिखावा अथवा अहंकार ना करें।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

महाभारत की कथा जब पढ़ो, कहीं ऐसी ना गलती हो जाए कि दुर्योधन आपको अच्छा लगने लग जावे। कहीं ऐसी गलती आपकी संज्ञा, झूठी संज्ञा ना हो जावे। आपके पहचानने की शक्ति कमजोर ना पड़ जावे। दुःशासन आपको अच्छा लगने लग जावे। बहुत गलत हो जाएगा। संज्ञा सत्य होनी चाहिये।

श्रीमद्भागवत महापुराण में शुभारम्भ में, मंगलाचरण के शुभारम्भ में कहा-सत्यम् परम धीमही। सत्य ही परम् धर्म है। और सत्य क्या है कि, हमारे को पहचानने की शक्ति जो हमारे जो मन में विश्लेषण करते हैं। हाँ, ऋषियों को कहते हैं ना, ऋषि जो रिसर्च करते थे। जिन्होंने सत्य की खोज की।

**रहिमन देखि बड़ेन को,
लघु ना दीजिए डारि।
जहां काम आवे सूई,
कहा करे तरवारि॥**

अब तो सोनो मिलगयो अब तो चाँदी री कई जरूरत। अब तो कुदंन मिलगयो सोना री कई जरूरत। अब तो पारस पत्थर मिलगयो अब तो सोनो पैदा कर लेवां। अतरो लालची वेणो अच्छो नहीं है। जब आये हैं रोते हुए आए हैं उस समय भी लाला दूध चाहिये, दूध चाहिये, पानी चाहिये। अच्छी बात है, यदि हम रोते हुए नहीं आते तो हन्नीपात हो जाता, मर जाते। इसीलिये अच्छी दाइयां जो गरदन के पीछे झटके लगाती थी। कुछ झटके नहीं, थोड़ा सा दबाव डालती थी बच्चा रोने लग जावे।



श्राद्ध तिथि ब्राह्मण भोजन सेवा	श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा	सप्तदिवसीय भागवत मूलपाठ, श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा
₹5100	₹11000	₹21000

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

paytm

UPI
yono SBI SBI Payments
UPI Address for Indian donors which is narayanseva@SBI

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

+91 294 662 2222 | +91 7023509999

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

स्वयं पालन करने वाला ही उपदेश देने का अधिकारी है

एक ब्रह्मण ने अपने आठ वर्ष के पुत्र को एक महात्मा के पास ले जाकर उनसे कहा- 'महाराज जी! यह लड़का रोज चार पैसे का गुड़ खा जाता है और न दें तो लड़ाई-झगड़ा करता है। पया आप कोई उपाय बताइये।' महात्मा ने कहा, 'एक पखवाड़े के बाद इसको मेरे पास लाना, तब उपाय बताऊंगा।' ब्रह्मण पंद्रह दिनों के बाद बालक को लेकर फिर महात्मा के पास पहुंचा।

महात्मा ने बच्चे के हाथ पकड़कर बड़े मीठे शब्दों में कहा- 'बेटा! अब कभी गुड़ न खाना भला और लड़ना भी मत।' इसके बाद उसकी पीठ पर थपकी देकर तथा बड़े प्यार से उसके साथ बातचीत करके महात्मा ने उनको विदा किया। उसी दिन से बालक ने गुड़ खाना और लड़ना बिल्कुल छोड़ दिया।

कुछ दिनों के बाद ब्रह्मण ने महात्मा के पास जाकर इसकी सूचना दी और बड़े आग्रह से पूछा- 'महाराज जी! आपके एक बार के उपदेश ने इतना जादू का काम किया कि कुछ कहा नहीं जाता, फिर आपने उसी दिन उपदेश न देकर पंद्रह दिनों के बाद क्यों बुलाया? महाराज जी!

आप उचित समझें तो इसका रहस्य बताने की पा करें।' महात्मा ने हंसकर कहा- 'भाई! जो मनुष्य स्वयं संयम- नियम

का पालन नहीं करता, वह दूसरो को संयम-नियम के उपदेश देने का अधिकार नहीं रखता। उसके उपदेश में बल ही नहीं रहता। मैं इस बच्चे की तरह गुड़ के लिये रोता और लड़ता तो नहीं था, परंतु मैं भोजन के साथ प्रतिदिन गुड़ खाया करता था।

इस आदत के छोड़ देने पर मन में कितनी इच्छा होती है, परंतु मैं भोजन के साथ प्रतिदिन गुड़ खाया करता था। इस आदत के छोड़ देने पर मन में कितनी इच्छा होती है, इस बात को मैंने स्वयं एक पखवाड़े तक अभ्यास किया और जब मेरा गुड़ न खाने का अभ्यास दृढ़ हो गया, तब मैंने यह समझा कि अब मैं पूरे मनोबल के साथ दृढ़तापूर्वक तुम्हारे लड़को को गुड़ न खाने के लिए कहने का अधिकारी हो गया हूँ।

महात्मा की बात सुनकर ब्रह्मण लज्जित हो गया और उसने भी उस दिन से गुड़ खाना छोड़ दिया। दृढ़ता, त्याग, संयम और तदनुकूल आचरण-ये चारों एकत्र होते हैं, वहीं सफलता होती है।



सम्पात्कीय

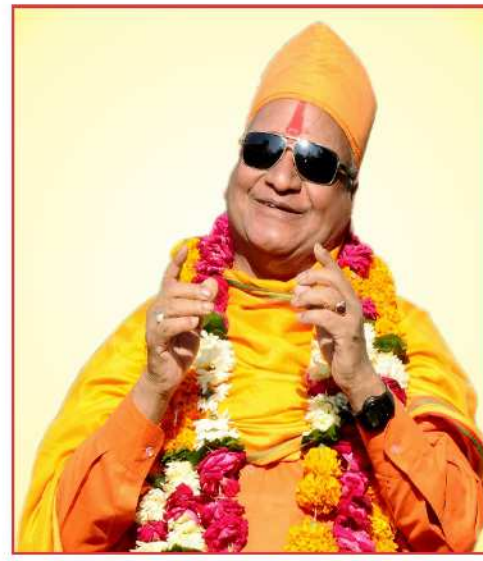
अपनों से अपनी बात

महात्मा का उत्तर

प्रसन्नता परमात्मा की कृपा ही है। व्यक्ति जब प्रसन्न होता है तो वह प्रकृत के तादात्म्य तथा परमात्मा से निकटता का अनुभव करता है। मजे की बात यह है कि हमारा प्रसन्न या अप्रसन्न रहना नितांत हम पर भी निर्भर है। कोई भी व्यक्ति, कोई भी घटना, कोई भी बात जब तक हमें प्रसन्न या अप्रसन्न नहीं कर पाती है, जब तक कि हम न चाहें या हम उसे स्वीकृति न दें। यों सुनने में बड़ा अजीब लगता है कि भला कौन चाहेगा कि वो अप्रसन्न रहे, प्रसन्न न रहे। किन्तु यदि हम प्रसन्नता और प्रसन्नता के दौर में यदि निष्पक्ष भाव से यह देख पायें कि इस स्थिति के लिये में कितना जिम्मेदार हूँ तथा और कोई कितना ? तो हमें पता चलेगा कि अप्रसन्नता की स्थिति से बचा जा सकता था। हम अपने ही कर्मों, अपने ही विचारों, अपने ही कृत्यों से दुःखी हो रहते हैं। प्रकृति व परमात्मा ने भी हमें हर हाल में प्रसन्न रहने का अवसर दिया है।

रात तो हर व्यक्ति की सोने में ही गुजर जाती है, परन्तु दिन कैसे गुजरता है ?? यह इस बात पर निर्भर करता है कि कौन कितना सच्चा प्रभु भक्त है.....

मनोहरपुर राज्य से सटे घने जंगल में एक महात्मा रात-दिन साधना में लीन रहते थे। सर्दियों के दिन थे। एक दिन उस राज्य का राजा राजबहादुर शिकार के लिए उस जंगल में जा पहुँचा। राजा ने उस निर्जन स्थान में महात्मा को भक्ति में लीन देखा तो बहुत प्रभावित हुआ। वह जानना चाहता था कि यह महात्मा आखिर कैसे गर्मी, सर्दी, बरसात में कष्ट झेलते हुए अपने लक्ष्य को साधने में लगे हैं? उसने मंत्री को पता लगाने के लिए कहा कि सर्दी में महात्मा की रात कैसे बीतती है। मंत्री ने महात्मा से प्रश्न किया, 'मुनिवर,



हमारे महाराज जानना चाहते हैं कि इस सर्दी में आपकी रात कैसे गुजरती है?' महात्मा बोले, 'वत्स, मेरी रात तो कुछ उनके जैसी ही कटती है, परन्तु दिन आपसे अच्छा ही गुजरता है।' मंत्री ने राजा को जाकर यह बात बताई तो राजा अचरज में पड़ गया। स्वयं राजा

ने महात्मा के पास जाने का निर्णय किया। राजा राजबहादुर ने विनम्रता से पूछा, 'महात्मन, मैं इस राज्य का राजा हूँ और आपसे यह जानना चाहता हूँ कि सर्दी में आपकी रात कैसे गुजरती है?' महात्मा ने कहा, 'मेरी रात आप जैसी ही गुजरती है, परन्तु पर दिन आपसे अच्छा कटता है।' राजा ने पूछा, 'कृपया मुझे स्पष्ट रूप से समझाएं।' महात्मा बोले, 'रात में चूँकि मैं और आप गहरी नींद में सोते हैं तो वह समान बीतती है, किन्तु मैं और आप जब जागृत अवस्था में होते हैं, तब आप तो राज्य के बुरे-भले कामों में व्यस्त रहते हैं जबकि मैं उस समय भी परमात्मा का स्मरण करता रहता हूँ। इसलिए मेरा जागृत समय आपसे ज्यादा फलदायक होता है। बस यही अन्तर है।' यह सुनकर राजा राजबहादुर ने नतमस्तक हो महात्मा को आदरपूर्वक नमन किया और वहाँ से प्रस्थान कर गये।

—कैलाश 'मानव'

कुछ काव्यमय

प्रसन्न रहना

केवल और केवल

व्यक्ति पर ही निर्भर होता है।

अप्रसन्न व्यक्ति तो हर

सुविधा पर भी

रहता रोता है।

- वरदीचन्द राव

पिज्जा 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? नवरात्री 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 बचारी, बेटी-नाती के यहाँ जा रही है, कैसे 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 चढ़ाए, 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 सॉस 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 त्यौहारी-खर्च से करने लगा। आज तक उसने पिज्जा का एक ही पहलू देखा था परन्तु 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 सेवापयोग के बारे में आतिपल विचार करना चाहिए।

— सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

शीघ्र ही मफत काका का ट्रक रवाना करने का फोन आ गया। उन्होंने गोदी शुल्क की राशि भी बता दी। कैलाश ने पहला काम इस राशि का दीवाली बेन ट्रस्ट के नाम ड्राफ्ट बनवाने का किया। ड्राफ्ट रवाना करते ही तेल व शक्कर के भण्डारण की व्यवस्था करना शुरू किया। ट्रक आने में कम से कम दो दिन लगने वाले थे। ट्रक भर सामान कहीं सुरक्षित रखने के लिये बहुत जगह की आवश्यकता थी। कैलाश का घर छोटा ही था फिर भी थोड़ी सी जगह जहाँ खाली थी वहाँ सफाई कर दी। पी एण्ड टी कोलोनी में ही दो तीन स्टोर भी थे। ये खाली पड़े थे, इनके किंवाड़ व खिड़कियाँ तक नहीं थी, इन्हें भी साफ करवाया। कोलोनी में कई लोगों के क्वार्टर थे मगर वे उनमें नहीं रहते थे, उनसे अनुरोध किया कि आप मामूली किराया ले लो और सामान रखने की अनुमति दे दो, कुछ मान गये, कुछ नहीं माने। ट्रक आने के पहले ही इसका सामान रखने की पर्याप्त व्यवस्था हो गई तो कैलाश की उद्विग्नता शांत हुई।

अब तो ट्रक का इंतजार था। कैलाश के लिये यह नई बात नहीं थी, बीसलपुर में यही सब काम वह अपने हाथों करवा चुका था, मगर वह किसी अन्य की मदद थी, यह काम तो स्वयं उसका था, इसकी अनुभूति ही उसे उल्लासित किये जा रही थी।

अन्ततः वह क्षण भी आ गया जिसकी प्रतीक्षा कैलाश के साथ साथ समूची कोलोनी व उसके तमाम साथी व्यग्रता से कर रहे थे। ट्रक कोलोनी में आकर खड़ी हुई तो तमाम लोग इसे घेर कर खड़े हो गये। ट्रक वाले को वापस जाना था, उसने कहा—जल्दी से मजदूर बुलाओ और ट्रक खाली कराओ, उसे वापस जाना है। मजदूरों की वहाँ क्या जरूरत थी, दर्जनों हाथ तैयार खड़े थे। देखते ही देखते सबने ट्रक से सामान निकलाकर नीचे रखना शुरू कर दिया। एक तरफ तेल के कार्टन तो एक तरफ शक्कर की बोरियाँ जमाने लगे। एक कार्टन में तेल के 5-5 किलो के 4 पेक डिब्बे थे। शक्कर की बोरी 50 किलो की थी। कोई अकेला ही इन्हें उठा रहा था, तो दो जनों मिलकर भी ये बोरियाँ और कार्टन उतार रहे थे।

बुजुर्ग हल्के योग-व्यायाम करें

हड्डियों और मसल्स की कमजोरी उम्र बढ़ने के साथ होने लगती है। ऐसे में बुजुर्गों के फिसलकर गिरने की आशंका कई गुना बढ़ जाती है। अक्सर देखा जाता है कि अधिक उम्र में बुजुर्गों के गिरने से उनकी हड्डियां फ्रैक्चर हो जाती हैं। अधिक उम्र में मरीज न तो सर्जरी चाहता है और न ही अधिक उम्र में हड्डियां जल्दी जुड़ पाती है। ऐसे में मरीजों को टूटी हड्डियों के साथ जीना पड़ता है। जानते हैं क्या करें-



फिजिकली एक्टिव

अधिक उम्र में हल्के योग-व्यायाम करने से शरीर का संतुलन सही रहता है। साथ ही फिसलने पर शरीर को संभालने की क्षमता भी बनी रहती है। गिरने पर भी ज्यादा चोट लगने की आशंका नहीं रहती।

धीरे-धीरे चलें

- बहुत फिसलने वाली चप्पल न पहनें। इससे गिरने की आशंका बढ़ती है। जब चप्पल की ग्रिप खत्म हो जाए तो इसे बदल लेना चाहिए।
- भारी सामान उठाकर चलने की कोशिश न करें। अगर भारी सामान उठाना भी पड़े तो धीरे-धीरे चलें। ब्रेक लेकर चलें।

इनका ध्यान रखें

- बाथरूम में पकड़ने के लिए हैंडल लगवाएं। बाथरूम जाते समय इसका उपयोग जरूर करें। घरों में ढीले व फटे कालीन हटा दें। इनमें फंसकर गिरने की आशंका रहती है। कमरे, हॉल सीढ़ियों पर अच्छी रोशनी होनी चाहिए। अगर बाहर जाते हैं तो वॉकर लेकर जाएं। इससे शर्म न करें। यह आपकी मदद करता है।
- बारिश के मौसम और बाथरूम में विशेष सावधानी बरतें। सीढ़ियों पर भी धीरे-धीरे चढ़ें। कई बार सीढ़िया चढ़ने पर भी थकान से चक्कर आ जाता है। ऐसे में एक-दो सीढ़ी चढ़ने के बाद आराम दें।
- अचानक से न उठें। इससे भी संतुलन बिगड़ जाता है, गिर सकते हैं।

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

श्रीमद्भागवत कथा संस्कार
चैनल पर सीधा प्रसारण

कथा वाचक
पूज्य अरविन्द जी महाराज

दिनांक
28 सितम्बर से
6 अक्टूबर, 2021

स्थान
होटल ऑम इंटरनेशनल, बोधगया
गया (बिहार)

समय
सुबह 10.00 बजे से
1.00 बजे तक

श्राद्ध पक्ष में गया जी की पावन धरा पर अपने दिवंगत पितरों की सदगती एवं आत्मशान्ति हेतु कराये तर्पण

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

www.narayanseva.org
info@narayanseva.org

अनुभव अमृतम्

जीजाजी साहब ने कहा- कैलाशजी चलो रेस्टोरेन्ट में चलते हैं, भोजन वहीं करते हैं। अरे! ये इधर का सेठ भगीरथमल, इसकी थाली में नॉनवेज आया। आया तो आया। कैलाशजी आप तो दाल- फुलका जीम रहे हो? मैं तो दाल-फुलका जीम रहा हूँ, आलू की सब्जी है, भिण्डी की सब्जी है। उधर देखा, पहली बार जीवन में देखा। नॉनवेज, जीजाजी ने कहा- वो खा रहा है तो खा रहा है। आप नहीं जीम रहे हो, आप तो शाकाहारी जीम रहे हो। पास की टेबल पर जो बैठा है, बैठा है।



लगा उल्टी होने वाली है, जीजाजी ने सम्भाल लिया। सामने वाला व्यक्ति जैसा भी है, आपको अपना मापदण्ड रखना है। अपना ग्राफ रखना है, अपने उच्च आदर्श रखने हैं, चरित्र रखना है।

**साधु ऐसा चाहिए, जैसा सूप स्वभाव।
सार सार को गहि रहे, थोथा देय उड़ाय।।
रहिमन पानी राखिए, बिन पानी सब सून।
पानी गये न उबरे, मोती मानस चून।।**

पानी अर्थत मर्यादा। इज्जत, चरित्र अपना खुद का रखिये। कहते हैं- धन गया तो कुछ नहीं गया, वापस आ जायेगा। स्वास्थ्य चला गया तो प्राणायाम कर लीजिये, स्वास्थ्य भी अच्छा हो जायेगा। लेकिन चरित्र चला गया तो सब कुछ चला गया। अपना पानी रखिये। चरित्रवान रहिये, अपने आप पर दृढ़ रहिये। हाँ, ये सत्रह हजार करोड़ कोशिकाओं का भवन, साढ़े तीन हाथ की काया, पाँच सौ उन्चासी मांसपेशियाँ, दो सौ छः हड्डियाँ।

ये मस्तिष्क तंत्र, हाँ ये हड्डी तंत्र, ये पाचन तंत्र एक-एक कोश महसूस हो रहा है, गुजर रहा है। अनित्य है, क्षणभंगुर है। स्थायी नहीं है? फिर क्या राग करना, द्वेष करना? राग- द्वेष से रहित हो जाओ, राग- द्वेष से उठ जाओ, सब से प्रेम और इसी प्रेम में नहाते हुए। महाराज एसीएसपी साहब का आर्डर है, अरे! वहाँ ठीक नहीं हो रहा है।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 251 (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 पैन 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।