

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2444 • उदयपुर, गुरुवार 02 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

चलने को आतुर लिंकन रानी



अस्पतालों में दिखाया भी पर कहीं भी संतोषजनक जवाब नहीं मिला।

किसी बड़े अस्पताल का रुख करना उनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था। वह दिन-रात मजदूरी कर जैसे-तैसे परिवार का पोषण कर रहा था। करीब 7-8 माह पूर्व उन्हीं के गांव का एक दिव्यांग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में पांव का ऑपरेशन करवाकर आराम से चलता हुआ जब घर लौटा तो उसे देख कानू को भी अपनी बेटिया के लिए उम्मीद की एक किरण दिखाई दी।

अप्रैल 2021 में माता-पिता लिंकन को लेकर संस्थान में आए, जहां उसके दाएं पंजे का सफल ऑपरेशन हुआ और इस वर्ष 10 अगस्त को वह दूसरे पंजे और घुटने के ऑपरेशन के लिए आए, 14 अगस्त को यह ऑपरेशन सफल रहा।

पहले वाले पंजे के ठीक होने से माता-पिता को बाएं पांव के भी पूरी तरह ठीक होने की उम्मीद है तो लिंकन अन्ध बच्चों की तरह चलने-दौड़ने को मचल रही है।

जब खुशियां द्वार पर दस्तक देती दिखाई दें और एकाएक वे काफूर होने लगे तो व्यक्ति अथवा परिवार पर क्या बीतेगी, उसकी कल्पना से ही मन सिहर उठता है। ओडिशा के ब्रह्मपुरगंजाम निवासी कानूस्वाय के परिवार के साथ ऐसा ही कुछ हुआ कि खुशियां आती दिखाई दी और जब वे आ गई तो गहरे तक पीड़ा दे गई। कानूस्वाय की पत्नी ने वर्ष 2018 में कर्बू के सरकारी अस्पताल में अपनी पहली संतान को जन्म दिया। माता-पिता और परिवार आने वाले बच्चे के लालन-पालन को लेकर छोटे-छोटे लेकिन रंगीन सपने सजा रहे थे। बच्ची के जन्म की खुशी तो मिली लेकिन अगले ही पल वह खुशी बिखर गई। जन्म लेने वाली बच्ची के दोनों पांव पेट से सटे थे। माता-पिता इस स्थिति में शोक और संशय में डूब गए। डॉक्टरों ने किसी तरह उन्हें दिलासा दिया कि बच्ची के पांव को वे सीधा करने की पूरी कोशिश करेंगे, हालांकि इसमें थोड़ा वक्त लगेगा।

बच्ची को माता-पिता ने लिंकन रानी नाम दिया। इस तरह 8-9 महीने बीत गए। डॉक्टरों ने पांव तो लम्बे-सीधे कर दिए, लेकिन बच्ची अमी ठीक से खड़ी नहीं हो पा रही थी। इसका कारण दोनों पांव के पंजों का आमने-सामने मुड़ा हुआ होना था। कुछ

निशा को मिला नया सवेरा



बेटिया (बिहार) की रहने वाली निशा कुमारी (16) का बाया पैर जन्म से ही वित अर्थात् छोटा था। पैरों के इस

असंतुलन को देख पिता चान्देश्वर शाह व माता चंदादेवी सहित पूरा परिवार चिंतित रहा। किसी ने बताया कि थोड़ी बड़ी होने पर बच्ची का पांव स्वतः ठीक हो जाएगा, लेकिन ऐसा न होने पर माता-पिता की चिंता और अधिक बढ़ गई। अस्पताल में दिखाने पर ऑपरेशन का काफी खर्च बताया। जो इनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था।

पिता बाजार में सब्जी का विक्रय करते हैं, एवं माता-पिता खेतीहर मजदूर हैं। निशा के दो भाई और और दो बहनें हैं। कुल मिलाकर परिवार में सात सदस्य हैं, जिनका पोषण माता-पिता की कमाई से बामुश्किल हो पाता है। कुछ ही समय पूर्व दिल्ली में रहने वाले इनके करीबी रिश्तेदार भूषण शाह ने टीवी पर नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क पोलियो सुधार ऑपरेशन एवं कृत्रिम अंग वितरण के बारे में कार्यक्रम देखा तो उन्हें बड़ी प्रसन्नता हुई और उन्होंने तत्काल निशा के पिता को सूचित किया। बिना समय गंवाए संस्थान चान्देश्वर और उनके साधु वासुदेव शाह जुलाई के पहले सप्ताह में ही निशा को लेकर उदयपुर संस्थान मुख्यालय पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने उसकी जांच कर 'एक्सटेंशन प्रोस्थेटिक (कृत्रिम अंग) लगाया। इसके लगने से निशा के दोनों पांवों में संतुलन है और वह बिना सहारे चल सकती है। निशा के भविष्य के प्रति चिंतित पूरा परिवार अब प्रसन्न है।

श्रीमद्भागवत पारायण सप्ताह



संस्थान की ओर से जुलाई माह में बरखेड़ा (भोपाल) व वृंदावन में श्रीमद्भागवत पारायण सप्ताह सम्पन्न हुए। कोरोना के चलते श्रोताओं ने घर बैठे विविध चैनलों पर सीधे प्रसारण का आनंद लिया। व्यासपीठ से विश्वकल्याण और आरोग्य की कामना की गई।

बरखेड़ा - संस्थान की ओर से 4 से 10 जुलाई तक बरखेड़ा-भोपाल के कालीबाड़ी मंदिर में श्रीमद्भागवत कथा का आयोजन किया गया। कोरोना गाइडलाइन की अनुपालना के क्रम में कथा का संस्कार चैनल पर सीधा प्रसारण किया गया। जिसका धर्म प्रेमी परिवारों ने घर बैठे आनंद लिया। व्यासपीठ पर विराजित डॉ. सलिल महाराज ने श्रीमद्भागवत कथा श्रवण से जीवन में होने वाले सकारात्मक परिवर्तनों की जानकारी के साथ कथा के विभिन्न प्रसंगों की मार्मिक व विद्वतापूर्ण व्याख्या की। वृंदावन - मथुरा (उत्तरप्रदेश) जिले के वृंदावन में बृज सेवाधाम-राधागोविन्द मंदिर में 5 से 11 जुलाई तक श्रीमद्भागवत कथा का आयोजन सम्पन्न हुआ। व्यासपीठ पर पूज्य बृजनंदन जी महाराज विराजित थे।

कोरोना के चलते श्रोताओं की उपस्थिति होने से इसका देशभर में धर्मप्रेमियों के लिए आस्था चैनल प्रसारण हुआ। कोरोनाकाल में लम्बे समय बाद कथा के लाइव प्रसारण पर श्रद्धालुओं ने प्रसन्नता व्यक्त की। कथाव्यास श्री बृजनंदन जी महाराज ने श्रीमद्भागवत में वर्णित विभिन्न प्रसंगों व लीलाओं का मर्मस्पर्शी विवेचन करते हुए कि श्रीमद्भागवत कथा का श्रवण करना कल्पवृक्षा के फल को ग्रहण करने के समान है। जिससे मनुष्य जीवन सार्थक हो जाता है।



विभिन्न घटनाओं-दुर्घटनाओं में हाथ-पैर गंवा देने वाले माई-बहनों को कृत्रिम अंग (हाथ-पैर) लगाने के लिए विभिन्न शहर-कस्बों में जुलाई 2021 में शिविर आयोजित किए गए। इससे पूर्व इन दिव्यांग बन्धु-बहनों के कृत्रिम अंग लगाने के लिए मेजरमेंट शिविर लगाए गए थे। जुलाई-अगस्त के मध्य करीब 800 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाए गए।

भायन्दर - संस्थान की भायन्दर (मुम्बई-महाराष्ट्र) शाखा के तत्वावधान में 7 अगस्त को ओस्तवाल बगीची में दिव्यांगों की सेवार्थ निःशुल्क कृत्रिम अंग(हाथ-पैर) नाप शिविर आयोजित हुआ। स्थानीय शाखा संयोजक श्री किशोर जैन एवं मुम्बई सेवा संयोजक श्री कमलचन्द्र जी लोढा ने संस्थान की स्थानीय शाखा के संरक्षक एवं शिविर सौजन्यकर्ता समाजसेवी श्री उमरावसिंह जी ओस्तवाल सहित मुख्य सलाहकार कान्तिलाल जी बाबेल व अन्य अतिथियों का स्वागत किया। मुख्य अतिथि सहायक पुलिस आयुक्त श्री शातिलाल जी जाधव एवं विशिष्ट अतिथि श्री मनीष जी मुणोत व श्रीमती मनीषा जी परमार थी। अध्यक्षता वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक श्री मिलन जी देसाई ने की।

दुर्घटनाओं में हाथ-पांव गंवाने वाले दिव्यांगों के कल्याणार्थ आयोजित इस शिविर में 92 दिव्यांगों का पंजीयन हुआ। जिनके कृत्रिम अंग व कौलीपर बनाने हेतु टेक्नीशियन श्री नाथूसिंह जी व श्री गंवरसिंह ने नाप लिया। शिविर में प्रमारी श्री हरिप्रसाद जी लड्डा एवं गोरेगांव आश्रम प्रमारी श्री ललित जी

चल पड़ी थमी हुई जिन्दगी

लोहार, भायन्दर आश्रम प्रमारी श्री मुकेश जी सेन, श्री मरत जी गट्ट, श्री शरद कुमार जी व श्री महेन्द्र जाटव समस्त सहित कार्यकारिणी सदस्यों ने सेवाएं दी।

देहरादून- देहरादून (उत्तराखण्ड) में 13 जुलाई को सम्पन्न कृत्रिम अंग वितरण शिविर में 29 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाए गए। जबकि 11 को उनके पांव के नाप के अनुसार कौलीपर प्रदान किए गए। मुख्य अतिथि प्रधान श्रीमती मालादेवी तथा विशिष्ट अतिथि श्री रमेश जी गुप्ता, श्री सोहनलाल जी व श्रीमती अनुसूईया जी नेगी थी। अध्यक्षता श्री खेमचंद्र जी गुप्ता ने की। संस्थान के स्थानीय आश्रम प्रमारी श्री मुकेश जी जोशी ने अतिथियों का स्वागत एवं श्री अखिलेश अग्निहोत्री ने धन्यवाद ज्ञापन दिया।

नरवाणा- हरियाणा के जींद जिले के नरवाना शहर में 25 जुलाई को निःशुल्क कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित किया गया। संस्थान की नरवाना शाखा के तत्वावधान में सम्पन्न शिविर में 37 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ-पैर तथा 25 को कौलीपर लगाए गए। मिलन पैलेस में आयोजित शिविर के मुख्य अतिथि महंत श्री अजयगिरी जी महाराज थे। अध्यक्षता नगर परिषद के पूर्व अध्यक्ष श्री भारत मूषण जी गर्ग ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में डॉ. जय सिंह जी गर्ग, श्री प्रवीण जी मित्तल व राकेश जी शर्मा मंच पर बिराजे थे। स्थानीय शाखा के प्रमारी श्री राजेन्द्र जी गर्ग ने अतिथियों

का स्वागत किया। कृत्रिम अंग लगाने का कार्य संस्थान के टेक्नीशियन श्री गंवरसिंह जी व श्री नरेश जी वैष्णव ने किया। संचालन श्री हरिप्रसाद जी लड्डा ने जबकि व्यवस्था में श्री मुन्नासिंह जी, मरत कुमार जी व रामसिंह जी ने सहयोग किया।

छतरपुर- केयर इंग्लिश स्कूल, छतरपुर (मध्य प्रदेश) में 11 जुलाई को आयोजित शिविर में 39 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग (हाथ-पैर) व 9 को कौलीपर प्रदान किए गए। मुख्य अतिथि डॉ. रामकुमार जी अवस्थी थे। जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में उनके साथ मंच पर रॉटरी क्लब के सचिव श्री स्वतंत्र जी शर्मा, कोषाध्यक्ष श्री मुकेश जी सोनी, इनव्हील क्लब की अध्यक्ष श्रीमती ज्योति जी चौबे समाजसेवी श्री पंकज कुमार जी, व श्री उमेश जी ललवानी मौजूद थे। अध्यक्षता रॉटरी क्लब के अध्यक्ष श्री मुकेश जी चौबे ने की।

गुरुग्राम- वैश्य समाज की सेक्टर-4 स्थित धर्मशाला में 25 जुलाई को सम्पन्न दिव्यांग जांच, ऑपरेशन, चयन, कृत्रिम अंग माप एवं सहायक उपकरण वितरण शिविर से बड़ी संख्या में दिव्यांग माई-बहन लाभान्वित हुए। मित्सुबिशी इलेक्ट्रिक ऑटोमोटिव इंडिया प्रा. लिमिटेड के प्रतिनिधि श्री विशाल जी नागदा के मुख्य अतिथि में सम्पन्न शिविर में 20 दिव्यांगों को ट्राइसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 10 को बैसाखी जोड़ी प्रदान की गई। जबकि 10 दिव्यांगों को

कृत्रिम अंग व कौलीपर लगाने के लिए मेजरमेंट लिया गया। चार दिव्यांगों का पोलियो सुधार के लिए निःशुल्क ऑपरेशन हेतु चयन किया गया। शिविर की अध्यक्षता समाजसेवी श्री रघुनाथ जी गोयल ने की। विशिष्ट अतिथि श्री रमेश जी सिंगला थे। दिव्यांगों का चयन डॉ. एस. एल. गुप्ता, टेक्नीशियन नाथूसिंह जी व किशनलाल जी ने किया। अतिथियों का स्वागत स्थानीय आश्रम प्रमारी श्री गणपत जी रावल ने जबकि संचालन श्री अखिलेश अग्निहोत्री ने किया।

कांगड़ा- हिमाचल प्रदेश में कांगड़ा जिले के ज्वालाजी नगर में 17-18 जुलाई को कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित किया गया। मातृ सदन सरस्वती विद्यालय परिसर के निकट सम्पन्न शिविर में 28 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग (हाथ-पैर) तथा 40 के पांवों में कौलीपर लगाए गए।

टेक्नीशियन श्री नरेश जी वैष्णव व श्री किशन जी लौहार ने माप के अनुसार कृत्रिम अंग फिट किए। मुख्य अतिथि पूर्व मुख्यमंत्री श्री प्रेमकुमार जी घूमल थे। अध्यक्षता राज्य के पूर्व मंत्री श्री रमेश जी घवाला ने की। मंच पर विशिष्ट अतिथि के रूप में नारायण सेवा संस्थान की हमीरपुर शाखा के संयोजक श्री रसीलसिंह जी मानकोटिया, पत्रकार श्री संजय जी जोशी, पूर्व मंत्री श्री रवीन्द्र जी रवि, समाजसेवी श्री पंकज जी शर्मा व श्री रामस्वरूप जी शास्त्री मौजूद थे। शिविर प्रमारी अखिलेश अग्निहोत्री ने अतिथियों का स्वागत एवं श्री रमेश जी मेनारिया ने आभार व्यक्त किया।

श्री मद्भागवत कथा

कथा वाचक
पूज्य ब्रजबंदन जी महाराज

30 अगस्त से
10 सितम्बर, 2021

स्थान
श्री ब्रज सेवा धाम, राधा गोविंद
मंदिर, विहारी पुरम, सुंदावन, मथुरा, यूपी

समय
सुबह 9.30 बजे से
11.00 बजे तक

Head Office: Hiran Magari, Sector-4, Ujjain(Haj) 312002, INDIA. www.narayanseva.org
+91 294 662 2222 | +91 7023509999 info@narayanseva.org

दिव्यांग एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह

दिनांक : 11 सितम्बर, 2021

स्थान : सेवा महातीर्थ बड़ी, उदयपुर

वर - वधु पौषाक

₹6,500

DONATE NOW

सौधा प्रसारण

आस्था

प्रातः 10 बजे से 1 बजे तक

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505521196
IFSC Code : SBIN0011426
Branch : Hiran Magari, Sector No 4, Ujjain-312001

Donate via UPI

Google Pay PhonePe Paytm

narayanseva@sbi

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय: 483, 'सेवाधाम' सेवा नगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 312002, भारत

+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999

साप्ताहिकीय

व्यक्ति जब तक जीता है तब तक वह सूचनाएँ, जानकारियाँ या किसी के व्यक्त विचारों की बारीकियाँ एकत्र करता रहता है। धीरे- धीरे उसके पास इतनी जानकारियाँ इकट्ठी हो जाती हैं कि वो स्वयं को ज्ञानी समझने लगता है। इसके बाद उसका स्वयं का मार्ग तो खो जाता है और वह दूसरों के विचारों से अपना जीवन संचालित करने लगता है। यही मनुष्य के जीवन की सबसे बड़ी दुर्घटना है। ईश्वर ने हरेक व्यक्ति में भगवत्ता स्थापित कर रखी है। और जन्म के साथ ही कर रखी है। दुर्भाग्यवश हम अपने भीतर के खजाने की उपेक्षा कर बाह्य ज्ञान, विचार व बाह्य अनुभवों से परमात्मा की यात्रा प्रारम्भ करते हैं। प्रभु ने जो रचना की थी उसको नजर अंदाज करके हमने अपनी शैली को विकसित कर लिया तो कल्याण कैसे संभव है ? बाहरी वस्तु चाहे वह कितनी भी श्रेष्ठ हो भौतिक ही तो है। अतः हम अपने भीतर उतरेंगे तो पायेंगे कि ईश्वरीय गुणों से हम भरे हुए हैं। उन्हें जागृत करके कैसे ईश्वर के प्रमुख कार्य प्राणिमात्र के लिए कल्याण हेतु जी सकें। यह विचारणीय भी है तथा हमारे लिए करणीय भी।

बुद्ध का व्यमय

बाहर-भीतर दो सीमाएँ।
इनको समझे व समझाएँ।
बाहर वाह्य रहे परम्या।
भीतर तो खुद ने अपनया।
भीतर वाही ब्रह्म निरासी।
बाहर वाही करती खासी।
भीतर भरा अनमोल खजाना।
हुआ सुखी जिसने है जाना।

- वस्दीचन्द राव

कोरोना से करनी है परिवार की रक्षा तो टीका लगावा कर अपनाएं पूरी सुरक्षा

कोरोना वायरस - बचाव ही उपचार



अपनों से अपनी बात

पल-पल का सदुपयोग

जब हम अपनी उम्र के बारे में सोचें तो ये ध्यान रखें कि हमने कितना समय सदाचार, परमात्मा, के ध्यान, धर्म-कर्म के काम में व्यतीत किया है, क्योंकि कायदे से वही हमारी सही उम्र का पैमाना है।

मनुष्य को अपनी उम्र के पल-पल का सही उपयोग करना चाहिए क्योंकि मानव जीवन दुर्लभ है। इसे सार्थक बनाएं और पीछे छोड़ जाएँ अपनी यादगार है। हमारी जो उम्र है, उसमें से ज्यादातर समय तो मनुष्य व्यर्थ की बातों में बर्बाद कर देता है। इस सम्बन्ध में मुझे एक कथा प्रसंग का स्मरण भी आ रहा है। गौतम बुद्ध के एक शिष्य थे।

वे बुद्ध के साथ ही रहते थे। स्वभाव से बहुत ही भोले-भाले थे। एक दिन बुद्ध ने सोचा कि चलो आज इस वृद्ध के और सरलमना इंसान से कुछ गहरी बातें करते हैं। बुद्ध ने उस बूढ़े



शिष्य से पूछा, 'क्या आयु होगी आपकी?' शिष्य ने उत्तर दिया, 'यही कोई 70 साल।' बुद्ध मुस्कराए और कहा, 'नहीं आप सही उम्र नहीं बता रहे हैं।' ये सुनकर शिष्य परेशान हो गया। वह जानता था कि बुद्ध बिना किसी वजह से एक भी शब्द नहीं कहते हैं। और, यदि बुद्ध कह रहे हैं तो जरूर कोई बात होगी।

सफलता की कसौटी

जब हम कोई लक्ष्य तय करें तो पहले उसके बारे में भली प्रकार सोच लें। जब निर्णय कर लें, तब हमारा पूरा ध्यान लक्ष्य की पूर्ति पर ही रहना चाहिए। जीवन के किसी क्षेत्र में सफलता की यही कसौटी है।

एक युवक का सपना था कि वह हिमालय की किसी चोटी पर चढ़े। एक दिन वह इसे साकार करने के लिए हिमालय की तलहटी तक पहुंच गया और आगे बढ़ने लगा। वह नजर ऊपर उठाता और फिर आगे बढ़ता, लेकिन कुछ ही देर में उसकी हिम्मत टूटने लगती। उसे लगता कि वह सपना पूरा नहीं कर पाएगा। तभी उधर से गुजरता एक वृद्ध गडरिया दिखाई दिया। वह उसके पास गया और बोला कि मैं हिमालय की चोटी पर चढ़ना चाहता हूँ। लेकिन थोड़ा-सा चलने पर ही थक जाता हूँ। मेरा मार्गदर्शन कीजिए। तभी वृद्ध मुस्कराया और बोला, 'तुम



अमी से हार इसलिए मान रहे हो कि तुम हिमालय की ऊंचाई पर नजर डालकर बार-बार यही सोचते हो कि बहुत ज्यादा ऊंचाई पर जाना है, कब तक पहुंचुंगा और न जाने कितनी परेशानियाँ आएंगी। जब तक तुम्हारा ध्यान इन बातों पर रहेगा, तुम अपने सपने से दूर ही रहोगे। तुम्हें अपने हर बढ़ते कदम पर ही ध्यान देना है। युवक की समझ में आ गया कि वह कहां गलती कर रहा था। अब उसमें हिम्मत और जोश भर गया। वह अपने

उसने फिर बुद्ध से कहा, 'मैं अपनी उम्र गलत नहीं बता रहा हूँ।' देखिए, मेरे बाल श्वेत हो गए हैं, दांत गिर गए हैं। मैंने पूरा जीवन जिस उम्र के हिसाब से बिताया है, वह यही है, लेकिन आपको क्या लगता है, मेरी उम्र क्या है?' बुद्ध ने कहा, 'तुम्हारी उम्र एक वर्ष है।' यह बात सुनकर बूढ़ा शिष्य और अधिक परेशान हो गया। उसने कहा, 'आप ऐसा क्यों कह रहे हैं?'

बुद्ध बोले, 'सच तो यह है कि तुमने जो 69 साल दुनियाभर में व्यतीत किए हैं, वो बेकार हो गए। पिछले वर्ष से जब तुमने धर्म को खोजना शुरू किया, जब तुम ध्यान की ओर बढ़े, तभी से तुम्हें सही अर्थ में जन्म मिला। इसलिए तुम्हारी आयु एक वर्ष मानी जाएगी।' बन्धुओं! बुद्ध का इशारा है कि जब हम अपनी उम्र के बारे में सोचें तो ये ध्यान रखें कि हमने कितना समय सदाचार, परमात्मा के ध्यान और धर्म-कर्म में व्यतीत किया है। कायदे से वही समय हमारी सही उम्र है।

-कैलाश 'मानव'

कदम बढ़ाने पर ही ध्यान केंद्रित करने लगा और परिणाम यह हुआ कि वो हिमालय की चोटी पर पहुंच गया। मित्रों! इस प्रसंग का यही अर्थ है कि जब हम कोई लक्ष्य तय करें तो पहले से उसके बारे में भी प्रकार सोच लें। जब निर्णय कर लें, तब आपका पूरा ध्यान लक्ष्य की पूर्ति पर ही रहना चाहिए। गुरु द्रोणाचार्य ले जब तीरंदाजी प्रशिक्षण के दौरान अपने शिष्यों की परीक्षा ली, तो लक्ष्य पेड़ पर बैठी चिड़िया की आंख थी। लेकिन उस पर ध्यान केवल अर्जुन का ही गया। जबकि अन्य शिष्यों का ध्यान डालियों के घने पत्तों के बीच बैठी चिड़िया पर था। लक्ष्य स्पष्ट नहीं होने पर वे सफल नहीं हो पाए। जबकि अर्जुन अपन लक्ष्य सिर्फ चिड़िया की आंख को बताकर परीक्षा में सफल हो गया। इन प्रसंगों से स्पष्ट हो जाता है कि बिना लक्ष्य तय किए किसी भी क्षेत्र में सफलता सम्भव नहीं है।

- सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

सेवा और सत्संग कार्यों का क्रम यूँ ही चलता रहा, वक्त गुजरता रहा। उदयपुर आये उसे 3 वर्ष होने को आ रहे थे। 1982 में उसे 3 माह का रिफ्रेशर कोर्स करने जबलपुर भेजा गया। उन दिनों वहां प्रसिद्ध संत स्वामी सत्यमित्रानन्द जी आए हुए थे। पूरे शहर में उनके पोस्टर लगे हुए थे। प्रतिदिन उनके प्रवचन होते थे। कैलाश ने स्वामी जी का बहुत नाम सुन रखा था, उनके प्रवचन सुनने

की ललक मन में जाग उठी मगर प्रवचन के समय के दौरान ही उसे प्रशिक्षण में भी उपस्थित रहना पड़ता था। दोपहर के भोजन हेतु घंटे भर की छुट्टी जरूर मिलती थी, उसने इस समय का उपयोग बजाय भोजन करने के प्रवचन सुनने में लगाने का निश्चय किया।

कैलाश जिस होस्टल में रहता था, प्रवचन स्थल उसके पास ही था। अब वह रोज वहां जा प्रवचन सुनने लगा, मूख लगती थी तो कुछ चना-चबाना

साथ रखता, उसी से पेट की ज्वाला शांत करता। स्वामी सत्यमित्रानन्द जी के प्रवचनों से वह बहुत प्रभावित हुआ। ये अत्यन्त प्रेरणादायी और जीवन में आशा का संचार करने वाले थे। उनकी एक बात तो उसे इतनी पसन्द आई कि उसका अनुसरण करते हुए उसकी जीवन जीने की समूची पद्धति ही बदल गई, उसमें एक नये विश्वास, नई आशा का संचार हो गया।

बारिश के मौसम में कैसा हो आहार

बारिश के मौसम में हमारा स्वास्थ्य काफी हद तक हमारे आहार पर निर्भर करता है। इस मौसम में शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी अपेक्षात कम होती है इसलिए इस समय में अपने आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

सूप का सेवन करें

बरसात के मौसम स्वास्थ्य सही रहें इसके लिए आपको खाने-पीने का पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए। ज्यादातर लोग बरसात के मौसम में जमकर चाट-पकोड़े खाते हैं। इससे सेहत को काफी नुकसान पहुंच सकता है। बरसात में चाट-पकौड़ों के बजाय सब्जियों का सूप पीने की आदत डालें। इससे पाचन, पोषण, शोषण सभी अच्छी तरह से होगा और बारिश का भरपूर आनंद भी आयेगा।

सूप को बनाने के बाद ऊपर से अदरक, धनिया, पौदीना का रस डालकर पीने से न केवल सूप का जायका बढ़ता है बल्कि शरीर का प्रतिरोधक तंत्र भी मजबूत होता है। इसके अलावा सूप शरीर को हाइड्रेट करने का काम भी करता है।

उबली हुई सब्जियों का सेवन करें

बरसात के मौसम में स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए आप बिल्कुल भी लापरवाही ना बरतें। इस मौसम में पाचन कमजोर पड़ जाता है अतः गरिष्ठ भोजन न खाकर उबली सब्जियों का सेवन करें।

उबली सब्जियों में सभी पोषक तत्व मौजूद रहते हैं। लौकी, कद्दू, पालक, पत्ता गोभी, गाजर आदि की मिक्स सब्जी को अपने भोजन में शामिल करें। कभी-कभी एक समय जूस-फल तथा एक समय उबली सब्जियों का सेवन कर उपवास करना भी उत्तम रहेगा।

करेला, मेथी, नींबू मौसमी

कुछ कड़वे और कुछ खट्टे स्वाद वाली ये चीजें आपको मानसून में सेहतमंद रखने में मदद करती हैं। मानसून में आसानी से उपलब्ध ये चीजें शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं। विटामिन सी इस मौसम में आपको बीमारियों से दूर रखेगा और शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाती हैं। विटामिन सी इस मौसम में आपको बीमारियों से दूर रखेगा और शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता को मजबूत बनाएगा, इसलिए नींबू और मौसमी को भी नियमित रूप से अपने आहार का हिस्सा बनाएं।

तुलसी

मानसून के दौरान अपनी डाइट में हर रोज तुलसी की कुछ पत्तियों को शामिल करें। तुलसी में दमदार एंटी-वायरल एजेंट होता है। यह एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भी भरपूर है। आप चाहे तो सलाद में तुलसी की तीन-चार पत्तियां काटकर डाल लें, या फिर तुलसी की पत्ती, अदरक, लौंग, काली मिर्च आदि का काढ़ा भी पी सकते हैं।

लहसुन

लहसुन का सेवन आपके शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाता है और टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। अतः अपने भोजन में लहसुन का प्रयोग कर सकते हैं। चटनी में लहसुन का प्रयोग करते समय उसे तेल के साथ बहुत समय तक भूना/तलना उसके गुणों को कम करता है।

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

अनुभव अमृतम्

अरे! भाई, दूध का पाऊंडर रखना। छाछ केन्द्र स्थापित करना है। वो रखो मटका, बिलोवणी रखना है। छाछ केन्द्र स्थापित करना है।

आलोक विद्यालय की बस में बैठ गये। डॉक्टर साहब को लिया सरदारपुरा, झीणीरेत पहुँचे। वहाँ हितैषी साहब को लिया। वो फर्स्ट फ्लोर से, बालकनी में खड़े हुए इन्तजार कर रहे थे। आज बस लेट हो गई। वाह! महाराज श्यामलाल जी कुमावत साहब आपका एहसान कभी भूल नहीं सकते। यूनीवार्ता के अजय जी गुप्ता उनको लिया अस्थल आश्रम के सामने से। वो भी फर्स्ट फ्लोर से उतर कर आये। बस में बैठकर रवाना हुए। गायत्री मंत्र बोला-

**ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम्।
भर्गो देवस्य धीमही,
धीयो योनः प्रचोदयात्।**

एक घण्टे में बूझड़ा गांव पहुँच गये। राम राम राम। आओ बैठो भाई। आपके लिये छाछ केन्द्र भी प्रारम्भ करेंगे, आपके लिये पौष्टिक आहार भी लाये हैं। डॉक्टर साहब भी आये हैं। डॉक्टर पामेचा साहब, एन.एम. दुग्गड़ साहब नवरत्नमल। नशा निवारण।

डॉक्टर साहब नाखून काट रहे हैं। इधर पामेचा साहब, डॉक्टर साहब, दुग्गड़ साहब, दवाइयाँ लिख रहे हैं, दवाइयाँ दे रहे हैं। ओम जी आर्य साहब टेलीफोन विभाग वाले पांच घण्टे उनके साथ रहे।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 227 (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 सुचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके।
संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, ऐन 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।

अपने दिवंगत प्रियजनों को प्रसन्न करने का पावन अवसर

श्राद्ध पक्ष

दिनांक : 20 सितम्बर से 6 अक्टूबर तक 2021

UPI: narayanseva@gsbi

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

+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999

Website www.narayanseva.org | E-mail : narayanseva.org