

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 10 • अंक-2672 • उदयपुर, मंगलवार 19 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

करनाल (हरियाणा) 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 3 अप्रैल 2022 को मानव सेवा संघ, पुराना बस स्टेण्ड के पास, करनाल में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता पं. पूज्य मूर्ति जी महाराज-मानव सेवा संघ करनाले रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 165, कृत्रिम अंग माप 41, कैलिपर माप 31 की सेवा हुई तथा 23 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।



उक्त शिविर में मुख्य अतिथि प. पूज्य स्वामी प्रेम मूर्ति जी (मानव सेवा संघ, करनाल), अध्यक्षता श्री नरेन्द्र जी सुखन एडवोकेट (अधिवक्ता, करनाल), विशिष्ट अतिथि श्री संजय जी बतरा (मानव सेवा संघ), आर.के.सक्सेना (समाज सेवी), श्री सतीश जी शर्मा (सेवा प्रेरक, करनाल), डॉ. विवेक जी गर्ग (संयोजक-कैथल ब्रांच) रहे। डॉ. राकेश जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. गौरव जी तिवारी (पी.एन.डॉ.), श्री नाथूसिंह जी (टेक्नीशियन व

नांदेड़ (महाराष्ट्र) में दिव्यांग 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 3 व 4 अप्रैल 2022 को लोकमान्य मंगल कार्यालय अण्णा भाउ साठे चौक, नांदेड़ में हुआ। शिविर सहयोगकर्ता कृपा सिंधु दिव्यांग सेवा संघटना रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 222, कृत्रिम अंग माप 92, कैलिपर माप 51 की सेवा हुई तथा 40 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री बालयोगी वेंकेट स्वामी जी महाराज, अध्यक्षता श्री सुदेश जी मुकाबार (शिविर संयोजक), विशिष्ट अतिथि श्री विनोद जी राठौड़ (माहुर, संयोजक), श्री लक्ष्मीकांत जी, श्री लक्ष्मी नारायण जी, श्री प्रदीप जी बुकरेवार, श्री इगडरे जी पाटील, श्री राजेश्वर जी मेडेवाल, श्री सचिन जी पालरेवार (समाज सेवी) रहे। डॉ. वरुण जी श्रीमाल (ऑर्थोपेडिक सर्जन), श्री रिहांस जी महता (पी.एन.



डॉ.), श्री किशन जी (टेक्नीशियन) सहित शिविर टीम में हरिप्रसाद जी शर्मा (शिविर प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी अमूल्य सेवायें दी।



NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

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

दिनांक : 24 अप्रैल, 2022

■संत बाबा वालजी आश्रम, श्री कृष्ण राधा मंदिर कोटला कला,
उना, हिमाचल प्रदेश

■ गजानन मंगल कार्यक्रम, गजानन मंदिर के पास, शंकर नगर, पुसद, महाराष्ट्र

■ कुकटपल्ली, हैदराबाद, तेलंगाना

■ झाँसी, 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

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन, मानव सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त मिया
अध्यक्ष, मानव सेवा संस्थान

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह
दिनांक : 24 अप्रैल, 2022

स्थान

आनन्द लोयस क्लब सोसायटी बैठक मन्दिर के पास, सरदार बाग के पीछे, आनन्द, गुजरात, सायं 4.30 बजे

सनातन धर्म मंदिर, सी ब्लॉक, से. 19, नोयडा, उत्तरप्रदेश, सायं 4.00 बजे

श्री सनातन धर्मसभा, राम बाजार, सोलन, हिमाचल प्रदेश, प्रातः 11.00 बजे

इसस्नेह 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

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन, मानव सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त मिया
अध्यक्ष, मानव सेवा संस्थान

एक वर्ष की चिकित्सा के बाद चला मोहित

बांका (बिहार) के गांव कर्मा निवासी राजीव कुमार सिंह के घर 26 जुलाई 2018 को दूसरी संतान का जन्म शल्य चिकित्सा से हुआ। जन्म के 6-7 माह बाद माता-पिता को पता लगा कि मोहित के दोनों पांवां में कमजोरी और टेढ़ापन है। यह देख वे चिंताग्रस्त हो गए। तभी उनके किसी मित्र ने बताया कि अपने बच्चों का इलाज उन्होंने भी नारायण सेवा संस्थान में कराया जिससे वो अब आसानी से चलने लगा है। इस जानकारी के बाद मोहित के माता-पिता भी बिना वक्त गंवाए मार्च 2019 में उदयपुर आए।



संस्थान की डॉक्टर्स टीम ने जांच की। बच्चे को जन्मजात क्लब फुट डिफॉरमिटी रोग बनाया और कहा कि 2 वर्ष तक इलाज चलेगा। फिर शुरू हुआ इलाज का दौर जिसके तहत 3 बार प्लास्टर चढ़ाया गया। दोनों पांव का एक-एक ऑपरेशन हुआ। उसके बाद 2 बार फिर प्लास्टर चढ़ाए और 3 बार अलग-अलग तरह के जूते पहनाकर उसे चलाया। मोहित के पांव अब सीधे हो गए हैं। वो दौड़ने भी लगा है। पूरा परिवार उसे चलता देख बहुत खुश है।

संस्थान से मिले अंग, पाया रोजगार

मैं किशन लाल भील, उम्र 36, अचलाना, उदयपुर का रहने वाला हूँ। आठवीं कक्षा उत्तीर्ण हूँ। मैंने सन् 1995 से बस कण्डक्टर का कार्य करना चालू किया था। बस का रूट भीण्डर से बड़ी सादडी था। 22 मार्च 2000 को बस का एक्सीडेंट हो गया। उस हादसे में कानोड़ निवासी एक व्यक्ति की मौत हो गई एवं 22 लोग घायल हो गये। उस हादसे में मेरे दोनों पैर कट गये। वहाँ के स्थानीय लोगों ने मुझे महाराणा भूपाल चिकित्सालय उदयपुर में भर्ती करवाया। मेरे 4 ऑपरेशन हुए परन्तु सभी असफल रहे।

फिर जिन्दगी बैसाखियों के सहारे चलने लगी। मेरे पैरों की स्थिति के कारण, हादसे के चार साल बाद नारायण सेवा संस्थान ने ऑटिफिशियल पैर लगाये गये, मैं बिना बैसाखियों के चलने लगा। परन्तु रोजगार के लायक नहीं था। जिसमें मैं अपने परिवारों का गुजारा कर सकूँ मैंने संस्थान में आकर अपनी आपबीती सुनाई। संस्थान ने मेरे दुःख सुनकर मुझे रोजगार से जोड़ने के लिए चाय-नाश्ते का ठेला एवं आश्रयक सामग्री प्रदान की ताकि मैं अपने परिवार को भरण-पोषण कर सकूँ। मैं संस्थान का बहुत-बहुत आभार व्यक्त करता हूँ।

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/-

दुर्धटनाग्रस्त 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 साइकिल	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

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

पूरे ब्रह्माण्ड में एक लक्ष्मण रेखा खिंच गई। पाँच हजार साल तो द्वापर को हो गये। त्रेतायुग को हुए भी उससे बहुत बड़ा समय हो गया। अब तक भी कहा जाता है कि - लक्ष्मण रेखा को पार मत करना। आप भी अपने हृदय के अन्दर भावों की एक लक्ष्मण रेखा खींच दीजिये। आज से सकल्प कर लीजिये। हम चिंता नहीं करेंगे। चिंता करेंगे तो हमारा पेट खराब होगा, हमारा स्टोमक खराब होगा। क्रोध करेंगे तो हमारी किडनी खराब होगी। हम तनाव लायेंगे तो हमारा लीवर खराब हो जायेगा। हम तो प्रसन्न रहेंगे, हम हंसमुख रहेंगे, हम आनन्द में रहेंगे, हम प्यार से रहेंगे।

आप ऐसे इन्सान बन जाना जिन्होंने 1976 में जिनके पौत्र का अपहरण हो गया था। शांतीलाल का दुष्ट कुलदागी ने हरण कर लिया, अपहरण कर लिया। प्रसाद में नशा मिला दिया। शांतीलाल बेहोश हो गया। और जब पिण्डवाड़ा की पीड़ा में 40 घायलों के सम्मुख। एक कैलाश मानव चिल्ला रहा था-गाड़ी रोको। इनको सिरोही ले चलना है, इनको भर्ती करना है। अरे ! सात लाशे बिछ गई , ये 40 घायलों में कुछ दम तोड़ देंगे। अंजनी माई के लाल, अभी भी सत्संग में हमें आशीर्वाद देने बिराजे हुए है। लक्ष्मण रेखा खींचकर के लक्ष्मणजी ने प्रणाम किया। सीते माता, रामजी आपका कल्याण करे। मैं जाता हूँ उधर लक्ष्मणजी गये, और उधर दुष्ट रावण, पापी रावण, दंभी रावण, कामीक रावण। साधु का वेष धारण करके- भिक्षाम देही, भिक्षाम देही। सीताजी ने सोचा- भिक्षा तो दूंगी, लेकिन लक्ष्मण रेखा को पार नहीं करूंगी। लक्ष्मण

रेखा के अन्दर भिक्षा रख दी। रावण बड़ा राजनीतिज्ञ। भिक्षा कैसे देनी चाहिये ? पहले साधु को प्रणाम। अरे! तुम प्रणाम जोगे हो ही नहीं, तुम नकली हो, तुम तो व्यभिचारी हो। तुम्हारे मन में खोट है, तुम्हारे मन में निर्मलता नहीं है, तुम्हारा मन बहुत मैला है। पर कहा- बाहर आओ, मुझे प्रणाम करो। मेरा आशीर्वाद लो, तुम्हारे पतिदेव बहुत सुखी रहेंगे। और यदि तुमने फिर भी शिष्टाचार नहीं रखा। प्रणाम नहीं किया। मुझे भिक्षा उचित तरीके से नहीं दी तो मैं तुम्हें श्राप दे दूंगा। तुम्हारे देवर का भी अनिष्ट हो जायेगा। तुम्हारे पति का अनिष्ट हो जायेगा। सीताजी मन में डर गयी। सोचा- अरे ! मेरे पति का अनिष्ट हो जायेगा। साधु महाराज ऐसे बोल रहे हैं। मर्यादा तोड़ दी, लक्ष्मण रेखा के बाहर आने की भूल कर दी। दुष्ट रावण ने उनका हरण कर लिया।



दूसरों की प्रसन्नता में अपनी प्रसन्नता

नगर के लिए सार्वजनिक पार्क की आवश्यकता थी, किंतु जमीन सोने के तौल में भी नहीं मिल रही थी। इस बात का पता चलते ही उद्योगपति विलयन एलनाइट ने अपनी 100 बीघे की खाली पड़ी जमीन, जिसमें वे एक बड़ी फैक्ट्री लगाने जा रहे थे, कार्पोरेशन का दान कर दी। इस पुनीत कार्य के लिए उनका अभिनन्दन किया गया। अपने सम्मान का उत्तर देते हुए एलन ने कहा-"जमीन देकर मुझे तीन हार्दिक प्रसन्नताएं हो रही हैं?"

किसी ने जिज्ञासा वश पूछा - "आपकी शेष दो खुशियाँ कौन सी हैं?" उन्होंने कहा-"एक वह जब मैंने इस जमीन को खरीदने के लिए संपत्ति जुटाई, दूसरी तब जब जमीन पाई, तीसरी आपके सामने है।"



दिव्यांग विवाह समारोह में आवश्यक सामग्री भेटा

सम्पादकीय

अपनापन मानव जीवन में एक धरोहर की भाँति होता है। यह धरोहर परमात्मा ने हमें जन्म के साथ ही प्रदान कर दी है। यह अपनापन ही है जो जिजीविषा को जागृत करके सत-पथ पर चलने को प्रेरित करता है। प्रेरणा-पाथेय मानव के लिये एक अद्भुत सम्बल होता है। मूलतः जब तक अपनेपन का विस्तार नहीं होता है, तब तक ही परायण हावी रहता है। परायण में किसी और की चिन्ता का कोई भाव नहीं आता किन्तु जैसे ही अपनेपन की सोच का विकास होता है वही पराया हमें अपना लगने लगता है। यह पराये व अपने के बीच की दीवार कैसे गिरे? इसके लिये ही सत्संग व सेवा का प्रावधान हुआ है। सत्संग से हम पराये को अपना मानने के विचारों से लैस होते हैं तो सेवा के माध्यम से उन विचारों को साकार करते हैं। यह विचार करना और उस विचार को क्रियान्वित करना ही अपनेपन का विस्तार है।

कुछ काव्यमय

कौन है अपना कौन पराया ?
इसका निर्णय करेगा कौन ?
क्या है इसका मापदंड तो
सारे स्रोत रहे हैं मौन।
बस जो अपने जैसा है वो
अपना ही कहलायेगा।
अपनों से जो प्रीत करे वो
ईश्वर को भी भायेगा।

सत्संग और सद्कर्म में ही शान्ति

एक संत महात्मा के पास एक दिन उनका एक शिष्य पहुँचा। उसने कहा, 'महात्मन् ! मैं वर्षों से आपका सत्संग कर रहा हूँ। आपके असंख्य उपदेश मैंने सुने हैं। फिर भी मन अशांत रहता है। मैं शान्ति कैसे प्राप्त करूँ ? कोई उपाय बताएं।' महात्मा ने उससे पूछा, 'क्या तुम जीवन में आने वाले कष्टों का सामना करना जान चुके हो ? क्या मेरे उपदेशों पर अमल किया है ? शिष्य ने उत्तर दिया, 'ऐसा तो नहीं हो पाया है, गुरुदेव ! हालांकि सांसारिक साधनों व कार्यों से मैं अपने को दूर रखता हूँ। कभी आनन्द का जीवन जिया ही नहीं। संत बोले, 'जिसने मानव जीवन पाकर कर्म नहीं किया, परिवार व समाज के प्रति अपना कर्तव्य पालन नहीं किया, उसे इस जीवन में तो क्या, मृत्योपरान्त भी शान्ति नसीब नहीं हो सकती। बन्धुओं ! इस प्रसंग का सार ही यह है कि मनुष्य के सद्कर्म और उसका कर्तव्यपालन ही उसके मन को सन्तुष्टि प्रदान करता है। अतएव कर्म करते रहें, शान्ति स्वतः मिल जाएगी। मनुष्य के चलने का एक मात्र बेहतर मार्ग और धर्म है सद्कर्म करते रहना। सद्कर्म के प्रति समर्पण ही जीवन की शोभायात्रा है। सद्कर्म ही ऐसा धर्म है,



जिसमें सभी मार्ग एकाकार हो जाते हैं। सबका हित और कल्याण इसी राह पर चलने में है। अपने जीवन में हम सभी शान्ति और आनन्द पाना चाहते हैं, तो इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अनेक मार्ग हो ही नहीं सकते। एक सीधे रास्ते को छोड़कर कुछ लोग आसानी के लिए उपमार्ग निकाल लेते हैं, लेकिन इसमें न तो दिशा बदलती है और न ही मूल गन्तव्य। सद्कर्म में डूबे रहना ही सही अर्थों में जिन्दगी से प्यार करते रहना है। यदि कष्टों से घबरा कर यह कहने लग जाएं कि जन्म ही एक बड़ी विपत्ति है, तो सच मानिये उस दिन हम जीते हुए भी मुर्दा बन जाएंगे। मानव को जीवन के हर पहलू का सकारात्मकता के साथ अनुभव करना चाहिए। अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए निरन्तर प्रयास करना होगा। निराशा तो कभी पास फटकने ही नहीं

देनी चाहिए। पारिवारिक और सामाजिक दायित्वों को पूर्ण मनोयोग से निर्वाह करते रहें। अपना कुछ समय, श्रम और ईमानदारी से अर्जित धन दीन-दुखियों की सहायता में अवश्य लगाएं। इससे असीम शान्ति और आनन्द का अनुभव होगा। यही सच्चा मानव धर्म है और जीवन की डगर भी। साहचर्य, दया, परोपकार, त्याग, विनम्रता, सहिष्णुता आदि गुण ही तो हैं, जो एक बेहतर इन्सान की रचना करते हैं, और ऐसे ही मानव दुनिया से जाने के बाद भी अपने सद्कर्म की छाप छोड़ जाते हैं। जब कोई 'मन-वचन-कर्म' से एक रूप हो जाता है, तो वह देवत्व की ओर बढ़ने लगता है। वह मात्र स्वयं के कल्याण की नहीं, वरन मानव मात्र के कल्याण की बात करने लगता है यदि वाणी शुद्ध है, तो यह परम आवश्यक है कि मन और कर्म भी शुद्ध हो। जब हम, 'मनसा-वाचा-कर्मणा' एक रूप होंगे तो हमारी आत्मा भी सर्वभूतहित के लिए ईश्वर से प्रार्थना करने लगेगी। यह जगत् तपोभूमि भी है और कर्मभूमि भी। इस कर्मभूमि में हम अपना कर्म करें, लेकिन सत्य से विमुख कभी न हों। दूसरों की भलाई के लिए किए गए किसी भी कार्य का पुण्य स्वभावतः अधिक होता है। — कैलाश 'मानव'

बिना दान दिये नहीं सुधरता परलोक

राजा श्वेत ने जिस लगन से राज्य का संचालन किया था, उससे भी अधिक लगन से हजारों वर्ष तक तपस्या की। उत्तम तपस्या के प्रभाव से उन्हें ब्रह्मलोक की प्राप्ति हुई। वहाँ सब तरह की सुख-सुविधा मिली, किन्तु भोजन का कोई प्रबन्ध न था। भूख के मारे उनकी इन्द्रियाँ विकल हो गयीं। उन्होंने ब्रह्माजी से पूछा कि यह लोक भूख-प्यास से रहित



माना जाता है फिर किस कर्म से मैं भूख से सतत् पीड़ित रह रहा हूँ।

विदर्भ देश में श्वेत नामक राजा राज्य करते थे। कुछ ही दिनों में राजा के मन में वैराग्य हो गया। तब वे अपने भाई को राज्य सौंपकर वन में तपस्या करने चले गये। उन्होंने जिस लगन से राज्य का संचालन किया था, उससे भी अधिक लगन से हजारों वर्ष तक तपस्या की। उत्तम तपस्या के प्रभाव से उन्हें ब्रह्मलोक की प्राप्ति हुई। वहाँ सब तरह की सुख-सुविधा मिली, किन्तु भोजन का कोई प्रबन्ध न था। भूख के मारे उनकी इन्द्रियाँ विकल हो गयीं। उन्होंने ब्रह्माजी से पूछा कि यह लोक भूख-प्यास से रहित माना जाता है फिर किस कर्म के विपाक से मैं भूख से सतत् पीड़ित रह रहा हूँ। ब्रह्माजी ने कहा — वत्स ! मृत्युलोक में तुमने कुछ दान नहीं किया, किसी को कुछ खिलाया नहीं, वहाँ बिना कुछ दान दिये परलोक में खाने को नहीं मिलता। भोजन से तुमने केवल अपने शरीर को पाला है, इसलिये उसी मुर्दे शरीर को वहाँ जाकर खाना पड़ेगा। इसके अतिरिक्त तुम्हारे भोजन का और कोई मार्ग नहीं है। तुम्हारा वह शव अक्षय बना रहेगा। सौ वर्ष बाद महर्षि अगस्त्य तुम्हारा उद्धार करेंगे। ठीक सौ वर्ष बाद देवयोग से महर्षि

अगस्त्य सौ योजन वाले उस विशाल वन में जा पहुँचे। वह जंगल बिल्कुल सुनसान था। वहाँ न कोई पशु था, न पक्षी। उस वन के मध्य में चार कोस लम्बी एक झील थी।

अगस्त्य जी को उसमें एक मुर्दा दिख पड़ा। उसे देखकर महर्षि सोचने लगे कि यह किसका शव है ? यह कैसे मर गया। इसी बीच आकाश से एक अद्भुत विमान उतरा। उस विमान से एक दिव्य पुरुष निकला। वह झील में स्नान कर उस शव का मांस खाने लगा। भरपेट मांस खाकर वह सरोवर में उतरा और उसकी छटा निहारकर फिर स्वर्ग की ओर जाने लगा। महर्षि अगस्त्य ने उससे पूछा — देखने में तो तुम देवता मालूम पड़ते हो, किन्तु तुम्हारा यह आहार बहुत ही घृणित है। तब उस स्वर्गवासी पुरुष ने अपना पूरा वृत्तान्त कह सुनाया, और यह भी बताया कि हमारे सौ वर्ष पूरे हो गये हैं। पता नहीं महर्षि अगस्त्य मुझे कहाँ कब दर्शन देंगे, और मेरा उद्धार होगा ?

अगस्त्य ने कहा "मैं ही अगस्त्य हूँ।" बताओ तुम्हारा क्या उपकार करूँ ? तब उसने कहा— मैं अपने उद्धार के लिये आपको एक अलौकिक आभूषण भेंट करता हूँ। इसे आप स्वीकार कर मेरा उद्धार करें। निर्लाभ महर्षि ने उसके उद्धार के लिए उस आभूषण को स्वीकार कर लिया। आभूषण के स्वीकार करते ही वह शव अदृश्य हो गया और उस पुरुष को अक्षयलोक की प्राप्ति हुई।

इच्छा तो है इस चमन को गुलजार कर दूँ!
कुछ नहीं तो रास्ते का खार ही साफ कर दूँ।
—सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश जयपुर पहुँचा तो उसे पता लगा कि उसकी नियुक्ति जूनियर एकाउन्ट्स ऑफिसर के पद पर उदयपुर में हो गई है। वह इन्स्पेक्टर का पद छोड़ना नहीं चाहता था, एक बार तो उसके मन में आया कि जे.ए.ओ. पद लेने से इन्कार कर दे मगर बाद में जब उसने गंभीरता से इस पर मनन किया तो यह युक्तिसंगत नहीं लगा क्योंकि जे.ओ.ए. को इन्स्पेक्टर से ज्यादा वेतन मिलता था। उससे उदयपुर जाने का तय कर लिया। उदयपुर, हालांकि भीण्डर के समीप था फिर भी उसके लिये अनजान था, बड़ा शहर था, कैलाश छोटा था तब जरूर एकाध बार जाना हुआ होगा। कैलाश के बड़े भाई साहब की शादी उदयपुर में ही हुई थी। भीण्डर से बारात में वह भी आया था। बारात फतह मेमोरियल धर्मशाला में ठहरी। यह 1962 की बात है, तब वह नवी कक्षा में पढ़ता था। तब प्राइवेट बसें ही चलती थी। भाई साहब बाद में कोटा में बस गये। इसके पहले भी वह एक बार उदयपुर आया था, तब तो और भी छोटा था। बस स्टेण्ड पर जाकर उदयपुर का टिकट लिया, टिकिट पौने दो रुपये का था मगर उसके पास छुट्टे पैसे नहीं थे। दस का नोट था, वही पैसे देकर उसने बाकी पैसे मांगे तो कन्डक्टर ने कहा खुल्ले नहीं हैं, बाकी पैसे उदयपुर पहुँचने पर वह दे देगा। कैलाश सहम गया, उदयपुर पहुँचने में तो बहुत देर

लगेगी, उसने अपना हाथ बढ़ाये ही रखा तो कन्डक्टर को गुस्सा आ गया, जोर से बोला—दे देंगे ना, खाकर भाग थोड़े ही जाऊंगा। कैलाश की अब और कुछ बोलने की हिम्मत नहीं हुई, वह अपने आप को ही कोसने लगा कि घर से खुल्ले पैसे ही लाने थे, अब कोई चारा भी नहीं था। वह बस में बैठ गया और इन्तजार करने लगा कि कब उदयपुर आये और कब वह कन्डक्टर से बाकी के पैसे मांगे। थोड़ी ही देर में बस रवाना हुई। कैलाश की निगाहें कन्डक्टर पर ही टिकी हुई थी। बस थोड़ी आगे बढ़ी कि कन्डक्टर, ड्राइवर के पास बोनट पर जाकर बैठ गया। उसने बीड़ी सुलगा ली और फकाफक कश लगाने लगा। दो तीन कश के बाद उसने बीड़ी ड्राइवर को थमा दी। अब एक ही बीड़ी-बारी बारी से दोनों पीने लगे। दोनों बातें कर रहे थे, ड्राइवर बीड़ी पीता तब एक हाथ से स्टियरिंग चलाता। इसी दौरान अचानक बस अनियंत्रित हो गई, सभी सवारियों घबरा गई। कैलाश यह सब देख रहा था और मन ही मन क्रोधित हुए जा रहा था। जब शेष सवारियों का भी आक्रोश उसने देखा तो उसमें हिम्मत आ गई और वो खड़ा होकर बोल उठा कि गाड़ी चलाते वक्त कृपा करके बीड़ी मत पीजिये।

अंश - 069

अच्छी आदतें जो सेहतमंद रखने के साथ उम्र भी बढ़ाती हैं

विश्व स्वास्थ्य संगठन की और हर वर्ष 07 अप्रैल को वर्ल्ड हैल्थ डे मनाया जाता है।

इस वर्ष की थीम है 'बिल्डिंग अ फेयरर, हैल्दियर वर्ल्ड।' आज जानते हैं उन अच्छी आदतों के बारे में जो न केवल हमें स्वस्थ रखती हैं, बल्कि हमारी उम्र को भी बढ़ाती हैं।

- 1. ज्यादा खाने से बचें** — कई अध्ययनों में पाया गया है कि जो लोग अधिक खाते हैं उनकी उम्र कम होती है। सामान्य डाइट से 20/30 प्रतिशत कम कैलोरी लेने से बेली फैट और मोटापा कम होता है। बीमारियां घटने से उम्र भी बढ़ती है।
- 2. सूखे मेवे खाएं** — इनमें फाइबर, प्रोटीन, एंटीऑक्साइडेंट्स सभी प्रकार के खनिज व लक्षण होते हैं। इनसे कैंसर, मोटापा, मधुमेह, मेटाबॉलिक डिजीज आदि से बचाव होता है। एक अध्ययन के अनुसार एक-दो मुट्ठी सूखे मेवे रोज खाने से असमय मृत्यु का खतरा 39 प्रतिशत तक कम होता है। 27 प्रतिशत तक महिला रोग भी कम होते हैं।
- 3. एक चम्मच हल्दी रोज**— इसमें एंटीऑक्सीडेंट, एंटीएजिंग, एंटीएलर्जी, एंटीबैक्टीरियल और एंटी फंगल गुण पाए जाते हैं। इसमें करक्यूमिन नामक तत्व होता है जो शरीर में सूजन कम करता है। यह कैंसर तक रोकता है। एक चम्मच यानी पांच ग्राम की मात्रा रोज लेने के कई बीमारियों से बचाव होता है। लेकिन हल्दी की शुद्धता जांच लें।
- 4. तनाव से बचें** — तनाव- अवसाद का सीधा संबंध अच्छी सेहत और अधिक उम्र से है। इन रोगियों में दूसरी बीमारियों और असमय मृत्यु का खतरा 42 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। इससे बचाव के लिए सकारात्मक रहें। ऐसी सोच वाले लोगों की उम्र 8-10 वर्ष तक बढ़ जाती है। कोई दवा अपने मन से न लें।
- 5. शाकाहार को अपनाएं**— कई शोधों के अनुसार शाकाहारी व संतुलित खाना खाने से कैंसर, हार्ट डिजीज, डिप्रेशन, मेटाबॉलिक डिजीज और मस्तिष्क रोगों और 12-15 प्रतिशत तक असमय मृत्यु खतरा घटता है इससे 50 प्रतिशत तक कैंसर, हार्ट, किडनी और हार्मोन रोग कम होते हैं। बासी, जंक-फास्ट फूड खाना से बचें।
- 6. पर्याप्त नींद लें** — 7-8 घंटे की नींद हर व्यस्क के लिए जरूरी है। बच्चे थोड़ा ज्यादा सोते हैं। नींद में शरीर नुकसान हुई कोशिकाओं की मरम्मत करता है। कई अध्ययन के अनुसार एक घंटे की नींद कम होने से 12 प्रतिशत तक असमय मृत्यु और लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी कई गुना बढ़ जाता है।
- 7. सामाजिक बातें** — कई शोधों में कहा गया है कि जो लोग सामाजिक रूप से सक्रिय रहते हैं उनकी उम्र 50 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। इससे उनमें सकारात्मकता आती है। दिमाग के हार्मोन संतुलित रहते हैं। हार्ट डीजीज आदि भी कम होती है। सामाजिकता से इम्युनिटी के साथ जीवन भी बढ़ता है।

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

अनुभव अमृतम्

ऐसी वाणी बोलिए,
मन का आपा खोय।
औरन को शीतल करे,
आपुही शीतल होय।।

इस संज्ञा को प्रज्ञा की संज्ञा बनाना है। इस संज्ञा को सत्य की संज्ञा बनाना है। सत्य से परम सत्य की संज्ञा। ये सेवा भगवान करवा रहा है। परम सत्य ये धन मेरा नहीं है। परम सत्य यही है दान आया है। यह शरीर भी दान में आया है। ये संवेदना हो रही है। ये कण्ठ विशुद्धि चक्र किसने दिया? ये अनाहत चक्र वाला हृदय कहाँ से खरीदा? क्या कोई मोल चुकाया? ये मणिपुर चक्र वाली नाभि, कैलाश तुझे पता नहीं, माता के गर्भ में नाभि से जुड़ी थी। नाभि से सब आ रहा था। ब्रेन बन गया, लीवर बन गया। माथा बन गया। हृदय बन गया, ऐसा रसायन जो खून को पतला रखता है। खून गाढा हो जायेगा या जम जायेगा तो हृदय चलेगा नहीं। कहीं चोट लग जाय तो वही खून को गाढा करता है। पतला होगा तो वह छेद से निकल जायेगा, और पूरे देहदेवालय में पहुँचाने के लिए खून को पतला कर देता है। पाँच सौ तरह के रसायन हैं, पर मुख्य दो को माना जाता है, गाढा व पतला कब करना है? लीवर को मालूम है, ज्यों की त्यों धर दीनी चदरिया। पी.जी. जैन साहब ने कहा था। सुखलाल तुझे भगवान ने दिया है, बडा उपयोग करना है, कल आ जाना नौ बजे,



साथ चलना, अपने सम्बन्धियों से भी दिलवा देना व खुद भी देना। सुखलाल जी तो करनाल पधार गये, बाबू जी बोले-बाबू जी परिवार से मशविरा कर लेना, धर्म का कार्य है, मशविरा नहीं भी करें तो क्या? उसकी मर्जी दान देने की हो गयी, कर्ण दान देता था, इसलिए उसे दानवीर बोलते हैं। कहाँ मशविरा करता था? वो तो बांये हाथ से भी दे देता था, अगर किसी ने याचना की, दिव्यांगों के लिए अपने बांये हाथ से गले से चैन उतार कर दे दी। किसी ने कहा-महाराज कर्ण दान तो दांये हाथ से देना चाहिए, कर्ण बोले-महाराज जब याचक ने याचना की तब मेरे सोने की कण्ठी मेरे गले के बांये भाग में थी, दाहिने हाथ में कोई सामग्री थी, अगर मैं दाहिने हाथ को कहता मेरे सोने की कण्ठी को दान कर, दाहिना हाथ नीचे अटकता और इतने देर में तो क्या पता विचार बदल जाता।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 422 (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।

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