

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2245 • उदयपुर, सोमवार 15 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

जाने, क्यों नष्ट हो गई सिंधु घाटी सभ्यता

बनारस हिंदू यूनिवर्सिटी (बीएचयू) और यूनिवर्सिटी ऑफ केंब्रिज के एक नए शोध में प्राचीन सिंधु घाटी सभ्यता के बारे में चौंकाने वाले खुलासे हुए हैं। शोध में सामने आया है कि सिंधु घाटी सभ्यता के खत्म होने की वजह आर्यों का हमला नहीं, बल्कि मानसून में व्यापक बदलाव था। इससे 200 साल तक भीषण गर्मी पड़ी।

बीएचयू के आर्कियोलॉजी डिपार्टमेंट के प्रोफेसर आरएन सिंह के अनुसार सिंधु घाटी सभ्यता के पतन के कारणों पर पिछले 13 साल से भारत और इंग्लैंड के आर्कियोलॉजिस्ट मिलकर शोध कर रहे थे। इससे पता चला है कि सिंधु घाटी सभ्यता के लोग शाकाहारी थे। वे गेहूँ, चावल, मिर्च जैसी चीजों की खेती करते थे। खुदाई के दौरान मिले बर्तनों के कार्बन डेटिंग के बाद यह तथ्य सामने आए हैं।

बहुत कम बारिश बनी पतन

का कारण : प्रो. सिंह के अनुसार सिंधु घाटी सभ्यता का पतन 200 सालों तक मानसून की लगातार कमी के कारण हुआ। 1900 ईसा पूर्व से 1700 ईसा पूर्व तक मानसून की बेहद कमी रही। बहुत कम बारिश हुई। भीषण गर्मी पड़ी। इसके कारण संस्कृति का पतन हो गया। सभ्यता का पतन जानने के लिए खुदाई के दौरान मिले एक हजार से अधिक मिट्टी के सैंपल इकट्ठा किए गए। इनमें से अब तक 150 से ज्यादा बर्तनों के सैंपल जुटाए गए हैं। इसके पहले दोनों यूनिवर्सिटी के एक्सपर्ट ने महत्वपूर्ण स्थलों का सर्वे भी किया था।

2007 से ही रिसर्च

सिंधु घाटी सभ्यता के पतन को जानने के लिए 2007 के बीएचयू और यूनिवर्सिटी ऑफ केंब्रिज रिसर्च कर रहे हैं। केंब्रिज यूनिवर्सिटी के डॉ. कैमरा एन पैट्री और बीएचयू के आर्कियोलॉजी विभाग में इसके लिए

रक्तदान में अपनी उम्र को पीछे छोड़ चुकी हैं 'ब्लड लेडी'

कॉलेज की पढ़ाई के दौरान एक कैसर पीड़ित बच्चे को खून की जरूरत थी। 'ओ पॉजिटिव' खून नहीं मिल रहा था। अंतरा मदद के लिए पहुंच गई। यहीं से उनके रक्तदान करने की शुरुआत हुई।

पुरुषों के मुकाबले महिलाएं रक्तदान कम ही करती हैं लेकिन रायपुर की अंतरा गोवर्धन ने रक्तदान में अपनी उम्र को ही पीछे छोड़ दिया है। 39 साल की अंतरा ने 44 बार रक्तदान किया है, जिसमें तीन बार सिंगल डोनेट प्लेटनेट (एसडीपी) शामिल है।

राजस्थान की एक संस्था ने इन्हें 'ब्लड लेडी' के अवॉर्ड से नवाजा है। इन्हें छत्तीसगढ़ समेत अन्य राज्यों से कई पुरस्कार मिल चुके हैं। अंतरा से प्रेरित होकर पांच लड़कियों और 10 लड़कों ने रक्तदान करना शुरू किया। अंतरा मानती है कि रक्तदान के प्रति जागरूकता फैलाना ही उनका उद्देश्य है।

हौसला यह : उद्देश्य पवित्र है तो लोगों की परवाह नहीं करना चाहिए।

थैलीसीमिया पीड़ितों की मदद : अंतरा कहती है कि इन दिनों मेरा फोकस थैलीसीमिया पीड़ित बच्चों के लिए खून की

व्यवस्था करना है। इसके लिए सोशल मीडिया और सेमिनार के जरिए जागरूकता अभियान चला रही हूँ।

वादा करके भी पीछे हट जाते हैं लोग

एक प्राइवेट कंपनी में काम करने वाली अंतरा को जब भी वक्त मिलता है, इस तरह के जागरूकता अभियानों में जुट जाती है। वह कहती है कि जब हम अभियान चलाते हैं तो 100 में से पाँच लोग ही प्रेरित होते हैं। कुछ लोग मदद का आश्वासन देते हैं लेकिन समय आने पर पीछे हट जाते हैं। लेकिन वह कहती है कि उन्होंने बाधाओं की परवाह नहीं की बल्कि लोगों के फेंके गए पत्थरों से ही रास्ता बना लिया।

नकारात्मक बातें बनती हैं चुनौती

जब कोई महिला किसी भी काम को करती है तो उसके सामने बहुत सी परेशानियाँ आती हैं। उसे पुरुषों की उस मानसिकता से भी लड़ना होता है, जिसके मुताबिक कोई महिला कभी आगे बढ़ ही नहीं सकती। ऐसे में मेरे लिए भी यही चुनौती थी कि उनके नकारात्मक विचारों को खुद पर हावी न होने दूँ। नकारात्मक को सकारात्मक में बदलकर मैं रक्तदान अभियान को आगे बढ़ाती रही।



सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



रवित हुआ कुण्ठा और दिव्यांगता से मुक्त

रवित कुमार (26) नेपुर बदायूं के निवासी हैं। इने पिता राजकीय सेवा में हैं... परिवार में 6 सदस्य हैं। रवित ने बताया कि दिव्यांग होने के कारण मैं तनावग्रस्त रहने लगा। घर में मेरे अन्य भाई-बहिन सभी काम आराम से कर लेते थे पर मैं दिव्यांगता से मन ही मन घुटता रहता। टी.वी. पर देखे विज्ञापन पर मैं परिजनों के साथ उदयपुर आया।

ऑपरेशन करवाया तो जिन्दगी में उत्तमीद का अकुरण हुआ... मैं जीने के प्रति सोचने लगा... मुझे भी दूसरे युवाओं की तरह कुछ काम करना चाहिए....

ऐसा सोच ही रहा था कि कोरोना लॉकडाउन लग गया। उसी दौरान नारायण सेवा संस्थान ने ऑनलाइन मोबाइल रिपेयरिंग क्लास आरम्भ की। मैंने बिना वक्त खोए पंजीयन करवा लिया। पूरी शिददत से कोर्स किया परीक्षा में आए नम्बरों से मुझे यकीन हो गया कि मैं मोबाइल ठीक करना सीख गया हूँ। अब घर से ही पड़ोसियों के मोबाइल सही करने लगा हूँ... अपनी खुशी को शब्दों में बयान नहीं कर पा रहा हूँ। नारायण सेवा ने मेरी जिन्दगी को ही पांवों पर ही खड़ा नहीं किया बल्कि मुझे कुंठा से बाहर निकाल मुझे जीने का हौसला भी दिया। मैं संस्था का धन्यवाद करता हूँ।

एक छोटी सी मुसकान हमें तनाव मुक्त रख सकती है

मुसकुराहट मस्तिष्क को यह विश्वास दिला सकती है कि आप खुश हैं जो हमारे अंदर खुशी की वास्तविक भावनाओं को प्रेरित करता है। जब आप मुसकुराते हैं तो मस्तिष्क मांसपेशियों की गतिविधि को देखता है और मानता है कि हम वास्तव में हंस रहे हैं। दिमाग को इस बात से मतलब नहीं कि आप वास्तव में मुसकुरा रहे हैं या सिर्फ दिखावा कर रहे हैं। यानि झूठी मुसकुराहट से भी आप तनाव कम कर सकते हैं।

मुसकुराहट से सेहत— वैज्ञानिक मानते हैं कि मुसकुराहट हमारे दिमाग को चकमा देकर खुश होने का एहसास करवा सकती है। इससे हमारा स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। वैज्ञानिकों के अनुसार मुसकान हमारे मस्तिष्क में एक शक्तिशाली रासायनिक प्रतिक्रिया को जन्म देती है जो हमें खुशी का अनुभव कराती है। यहां तक कि अगर हम झूठे ही मुसकुराएं तो भी यह हमारा तनाव कम करने में सक्षम है।



बेटे की निःशुल्क सर्जरी, मां को मानदेय

बेटा जन्म के आठ साल बाद पोलियो का शिकार हो गया। उसके इलाज के लिए अपने शहर और उसके बाहर बंगलुरु व जयपुर में लम्बे समय तक घूमती रहीं, लेकिन उसे अपंगता के अभिशाप से छुटकारा नहीं मिला।

हार-थककर अपनी नियति पर संतोष करने के अलावा कर भी क्या सकती थी, सब कुछ भगवान भरोसे छोड़ दिया। एक दिन टीवी पर नारायण सेवा संस्थान द्वारा पोलियो की निःशुल्क सर्जरी की सूचना देखी। बच्चे को लेकर हम पति-पत्नी में उदयपुर आए। बच्चे के हाथ-पाँव के कुल चार ऑपरेशन हुए, वह अब पहले से बेहतर स्थिति में था, कैलीपर्स के सहारे चलने भी लगा।

ऑपरेशन के दौरान हमें यहीं रहना था, क्योंकि गाँव जाकर बार-बार आना गरीब परिवार के लिए संभव नहीं था। हम यहीं किराए का मकान लेकर रहने लगे। यह कहना है— मीरपुर (पं. बंगाल) की रहने वाली अर्चना मलिक (25) का। उसने बताया कि यहीं



ऑपरेशन के दौरान हमारी आर्थिक स्थिति को देखते हुए संस्थान ने हाऊस कीपिंग विभाग में काम दे दिया। मानदेय मिलने से गाँव भी पैसा भेजती रही और यहाँ भी काम चलता रहा। पति को भी शहर में फर्नीचर रिपेयरिंग का काम मिल गया। गृहस्थी ठीक से चल रही थी कि कोरोना ने पति से काम छीन लिया। अब सिर्फ संस्थान के मानदेय पर ही निर्भर थे, तभी संस्थान ने हमें हर माह राशन उपलब्ध करवा कर हमारी मुश्किलों को आसान कर दिया। भला हो नारायण सेवा संस्थान का।

संत कबीर का जीवन

संत कबीर का जीवन बहुत सरल और सादगीमय था, लेकिन उनके ज्ञान और संतस्वभाव की ख्याति बहुत थी। इसे सुन काशी के एक बड़े विद्वान जयंत आचार्य उनके पास पहुंचे। उस समय कबीर कपड़ा बुन रहे थे। कबीर को उन हालात में बैठा देख उनको बड़ा आश्चर्य हुआ। वह सोच रहे थे कि उनके तो बड़े ठाठ-बाट होंगे। उन्होंने देखा कि कबीर तो अत्यंत साधारण वेश में दुनियादारी के काम में व्यस्त रहते हैं।

यह सब देखकर उनसे न रहा गया, तब उन्होंने पूछा कि आप दिन भर कपड़ा बुनते रहते हैं, तब ईश्वर का स्मरण कब करते हैं। कबीर जयंत आचार्य को लेकर झोंपड़ी के बाहर आए। वह बोले कि तुम्हारे सवाल का जवाब शब्दों में नहीं देता, उनका प्रायोगिक स्वरूप दिखाता हूँ। कबीर ने दिखाया कि एक औरत पानी का घड़ा सिर पर रखकर लौट रही थी। उसके चेहरे पर प्रसन्नता और चाल में रफतार थी। घड़े को उसने पकड़ नहीं

रखा था, फिर भी वह पूरी तरह संभली हुई थी। कबीर ने जयंत आचार्य से कहा कि उस औरत को देखो, वह जरूर कोई गीत गुनगुना रही है। शायद कोई प्रियजन आया होगा। वह प्यासा होगा, तभी उसके लिए पानी लेकर जा रही है। अब बताओं की उसे घड़े की याद होगी या नहीं? जयंत आचार्य ने जवाब दिया कि उसे घड़े की याद नहीं होती, तब अब तो वह नीचे गिरा चुकी होती।

सुनते ही कबीर तपाक से बोले कि यह साधारण सी औरत सिर पर घड़ा रखकर रास्ता पार करती है, मजे से गाती है, फिर भी घड़े का ख्याल उसके मन में बराबर बना हुआ है। यह सब देखकर तुम्हें महसूस हो गया होगा कि मुझे परमात्मा के स्मरण के लिए अलग से वक्त निकालने की क्यों जरूरत नहीं है? कपड़ा बुनने का काम शरीर करता है, आत्मा नहीं। परमात्मा का सच्चा स्मरण हृदय से होता है, शरीर तो निमित्त मात्र है।

अच्छा देखी, अच्छा बनी

अगर आपको कोई अच्छा बोलकर प्रशंसा करे, तो आप खुश होते हैं। ठीक इसी प्रकार हर मानव, हर प्राणी प्रशंसा चाहता है और वास्तव में हर प्राणी में कुछ न कुछ विशेषताएँ होती ही हैं। उन विशेषताओं को देखने की कोशिश करिए।

अच्छाइयाँ देखने वाले व्यक्ति के जीवन में अच्छाइयाँ प्रवेश करती ही हैं और बुराइयाँ देखने वालों के जीवन में बुराइयों का प्रवेश स्वतः ही हो जाता है।

हर जड़ वस्तु में भी कोई न कोई अच्छाई अवश्य है। कोई वस्तु उपचार के काम आ रही है, कोई वस्तु डेकोरेशन में काम आ रही है, कोई वस्तु मनुष्य का सहारा बन रही है और उसे आगे बढ़ाने में सहयोग कर रही

है। मूर्तिकार पत्थर में मूर्ति देखता है। उस मूर्ति को देखकर बाकी आस-पास के पत्थर को वह हटा देता है और सुंदर सी मूर्ति दुनिया के समक्ष पेश कर देता है। इसी प्रकार हर प्राणी में परमात्मा के समान जीव द्रव्य विद्यमान है।

दूसरों में अच्छाइयाँ देखने वालों में वो ऊर्जा उत्पन्न होती है कि वे परमात्मा रूप आत्मा के आस-पास जो मान-माया, राग-द्वेष आदि अवगुण विद्यमान है, वह उसे आसानी से हटा देती है और परमात्मा रूप को उजागर कर देती है।

इसलिए हर व्यक्ति को गुण दृष्टि रखनी चाहिए। गुण दृष्टि वाला व्यक्ति ही महान बन सकता है व ऊँचे दर्जे का आत्मसम्मान प्राप्त कर सकता है। जितनी गुणमय उदार सोच होगी, उतनी ही मात्रा में व्यक्ति आगे बढ़ेगा।

एक खेत में लौकी बोई हुई थी। एक लड़के ने एक लौकी को बेल सहित उठाया और एक काँच के जार में डाल दिया। जब अन्य सभी लौकियों को तोड़ने का समय आया, तो पाया कि खेत में और लौकियाँ तो बड़ी हो गई पर जो लौकी जार में डाली हुई थी, वह उतनी ही बड़ी हो सकी, जितना बड़ा जार था। क्योंकि बेल की वह लौकी जार की सीमाओं में बंध चुकी थी।

वैसे ही आपकी गुणमय दृष्टि जितनी बड़ी होगी या उदारता के साथ में पूरी खुली होगी तो विकास भी उसी रूप में होगा।

अगर गुण दृष्टि कम व निंदात्मक बुराई दृष्टि अधिक मात्रा में हुई तो उस जार वाली लौकी की तरह से उतना ही यानी थोड़ा सा ही विकास होगा।

अच्छाइयाँ देखने वाला व्यक्ति हर विपरीत स्थिति में भी अच्छाइयाँ देख लेता है। हर कठिन परिस्थिति में भी उसके मुँह से यही निकलता है कि जो होता है, वह अच्छे के लिए होता है। शायद सामने वाले की क्रिया अभी मेरी दृष्टि में गलत है, पर इसमें मेरा कुछ अच्छा ही रहा हुआ होगा।

ऐसा व्यक्ति कभी परेशान होता ही नहीं है, और न ही सामने वाले की निंदा करके अपने दिमाग को परेशानी में डालता है। वह हर समय, हर परिस्थिति में खुश रहता है और उस परिस्थिति में भी उस काम अटकाने वाले व्यक्ति के गुणों की प्रशंसा कर देता है।

इस प्रकार अच्छाइयाँ को देखने वाला व्यक्ति खुद को अच्छाइयाँ से भर लेता है और जहन्नुम के कगार पर दिख रही जिन्दगी को भी जन्म का रूप दे देता है। इसलिए हमेशा हर प्राणी में गुण देखो, क्योंकि अच्छा देखने वाला ही अच्छा बनता है।

देशभर में नारायण सेवा संस्थान की शाखाएं

<p>जबलपुर आर. कं. तिवारी, मो. 9826648133 मकान नं. 133, गली नं. 2, समद्विधा ग्रीन सिटी, माधोतल, जिला - जबलपुर (म.प्र.)</p>	<p>पाली/जोधपुर श्री कान्तिलाल मुथा, मो. 07014349307 31, गुलजार चौक, पाली मारवाड़ (राज.)</p>	<p>आकोला हरिश जी, मो. नं. - 9422939767 आकोट मोटर स्टेशन, आकोला (महाराष्ट्र)</p>	<p>बिलासपुर डॉ. योगेश गुप्ता, मो. -09827954009 श्रीमन्दिर के पास, रिंग रोड नं. 2, शान्ति नगर, बिलासपुर (छ.ग.)</p>
<p>कोरवा श्री देवनाथ साहू, मो. 09229429407 गांव-बेला कछार, मु.पो. बालको नगर, जिला-कोरवा (छ.ग.)</p>	<p>कैथल डॉ. विवेक गर्ग, मो. 9996990807, गर्ग मनोरोग एवं दांतों का हस्पताल के अन्दर पद्मा मॉल के सामने करनाल रोड, कैथल</p>	<p>पलवल वीर सिंह चौहान मो. 9991500251 विला नं. 228, ओम्पेस सिटी, संक्टर-14, पलवल (हरि.)</p>	<p>बालोद बाबूलाल संजय कुमार जैन मो. 9425525000, रामदेव चौक बालोद, जिला-बालोद (छ.ग.)</p>
<p>मुम्बई श्री कमलचन्द्र लोढा, मो. 08080083655 दुकान नं. 660, आर्किडमिटी सेंटर, द्वितीय मंजिल, वेस्ट डिपो के पास, ब्रेलासिस रोड, मुम्बई सेंट्रल (ईस्ट) 400008</p>	<p>रतलाम चन्द्र पाल गुप्ता मो. 9752492233, मकान नं. 344, काटजूनगर, रतलाम (म.प्र.)</p>	<p>बरेली कुंवरपाल सिंह पुंढीर मो. 9458681074, विकास पब्लिक स्कूल के पीछे, स्वरूप नगर (चहवाई) जिला - बरेली - (उ.प्र.)</p>	<p>मथुरा श्री दिलीप जी वर्मा मो. 08899366480 1, द्वारिकापुरी, कंकाली, मथुरा (उ.प्र.)</p>
<p>जुलाना मण्डी श्रीराम निवास जिन्दल, श्री मनोज जिन्दल मो. 9813707878, 108 अनाज मण्डी, जुलाना, जौद (हरियाणा)</p>	<p>सिरसा, हरियाणा श्री सतीश मेहता मो. 9728300055 म.न.-705, सं.-20, पार्ट-द्वितीय, सिरसा, हरि.</p>	<p>हजारीबाग श्री इंद्रमल जैन, मो.-09113733141 C/o पारस फूड्स, अखण्ड ज्योति ज्ञान केन्द्र, मेन रोड सदर् थाना गली, हजारीबाग (झारखण्ड)</p>	<p>धनबाद (झारखण्ड) श्री भगवानदास गुप्ता-09234894171 07677373093 गांव-नापो खुर्द, पो.-गोसाई बलिया, जिला-हजारीबाग (झारखण्ड)</p>
<p>मुम्बई श्रीमती रानी दुलानी, न.-028847991 9029643708, 10-बी/बी, वाईसराय पार्क, ठाकुर विलेज कान्दीवली, मुम्बई</p>	<p>नांदेड़ (सेवा प्रेरक) श्री विनोद लिंबा राठोड, 07719966739 जय भवानी पेट्रोलियम, मु. पो. सारखानी, किनवट, जिला - नांदेड़, महाराष्ट्र</p>	<p>परभणी (महाराष्ट्र) श्रीमती मंजु दुरडा-मो. 09422876343</p>	<p>मुम्बई श्री प्रेम सागर गुप्ता, मो. 9323101733 सी-5, राजविला, बी.पी.एस. 2 क्रॉस रोड, वेस्ट मुलुंड, मुम्बई</p>
<p>शाहदरा शाखा विशाल अरोड़ा-8447154011 श्रीमान रविशंकर जी अरोड़ा-9810774473 मैसर्स शालीमार ड्राइवलीनर्स IV/1461 गली नं. 2 शालीमार पार्क, D.C.B. ऑफिस के पास, शाहदरा, ईस्ट दिल्ली</p>	<p>मन्दसौर मनोहर सिंह देवड़ा मो. 9758310864, म.नं. 153, वाई नं. 6, ग्राम-गुराडिया, पोस्ट-गुराडियादेदा, जिला - मन्दसौर (मध्यप्रदेश)</p>	<p>खरसिया श्री बजरंग बंसल, मो.-09329817446 शान्ति ड्रैसेज, नियर चन्दन तालाब शनि मन्दिर के पास, खरसिया (छ.ग.)</p>	<p>बरेली विजय नारायण शुक्ला मो. 7060909449, मकान नं. 22/10, सी.बी.गंज, लंबर इण्डस्ट्रीयल कॉलोनी बरेली (उ.प्र.)</p>
<p>हापुड़ (उ.प्र.) श्री मनोज कंसल मो.-09927001112, डिलाइट टैट हाऊस, कबाड़ी बाजार, हापुड़</p>	<p>डोडा श्री विक्रम सिंह व नीलम जी कोतवाल मो. 09419175813, 08082024587 गवाड़ी, उदराना, त. भद्रवा, डोडा (ज.क.)</p>	<p>जम्मू श्री जगदीश राज गुप्ता, मो.-09419200395 गुरु आशीर्वाद कुटीर, 52-सी अपर शिव शक्ति नगर जम्मू-180001</p>	<p>दीपका, कोरवा (छ.ग.) श्री सूरजमल अग्रवाल, मो. 09425536801</p>
<p>भीलवाड़ा श्री शिव नारायण अग्रवाल, मो. 09829769960 C/o नीलकण्ठ पपर स्टोर, L.N.T. रोड, भीलवाड़ा-311001 (राज.)</p>	<p>चुरू श्री गोरधन शर्मा, मो. 09694218084, गाँव व पोस्ट - झोडड़ा, त. तारानगर, चुरू-331304 (राज.)</p>	<p>नरवाना (हरियाणा) श्री धर्मपाल गर्ग, मो.-09466442702, श्री राजेन्द्र पाल गर्ग मो.-9728941014 165-हाऊसिंग बोर्ड कॉलोनी नरवाना, जौन्द</p>	<p>हाथरस (उ.प्र.) श्री दास बृजेन्द्र, मो.-09720890047 दीनकुटी सत्संग भवन, सादाबाद</p>
<p>अम्बाला केन्द्र श्री मुकुट बिहारी कपूर, मो. 08929930548 मकान नं.- 3791, ओल्ड सब्जी मण्डी, अम्बाला केन्द्र, अम्बाला केन्द्र-133001(हरियाणा)</p>	<p>भोपाल श्री विष्णु शरण सक्सेना, मो. 09425050136 A-3/302, विष्णु हाईटेक सिटी, अहमदपुर रेल्वे क्रॉसिंग के सामने, वावडिया कला, होशंगाबाद रोड जिला - भोपाल (म.प्र.)</p>	<p>फरीदाबाद श्री नवल किशोर गुप्ता मो. 09873722657 कश्मीर स्टेशनरी स्टोर, दुकान नं. 1डी/12, एन.आई.टी., फरीदाबाद, हरियाणा</p>	<p>अलवर श्री आर.एस. वर्मा, मो.-09024749075, कै.बी. पब्लिक स्कूल, 35 लादिया, बाग अलवर (राज.)</p>
<p>जयपुर श्री नन्द किशोर बत्रा, मो. 09828242497 5-C, उन्ति एक्लेव, शिवपुरी, कालवाड़ रोड, झांठवाड़ा, जयपुर 302012 (राजस्थान)</p>	<p>बहरोड़ डॉ. अरविन्द गोस्वामी, मो. 9887488363 'गोस्वामी सदन' पुराने हॉस्पिटल के सामने बहरोड़, अलवर (राज.) श्री भुवनेश रोहिल्ला, मो. 8952859514, लंडिन फेशन पॉइंट, न्यू बस स्टेशन के सामने यादव धर्मशाला के पास, बहरोड़, अलवर (राज.)</p>	<p>सुमेरपुर (राज.) श्री गणेश मल विश्वकर्मा, मो. 09549503282 अंचल फाउंडरी, स्टेशन रोड, सुमेरपुर, पाली</p>	<p>हमीरपुर श्री ज्ञानचन्द्र शर्मा, मो. 09418419030 गाँव व पोस्ट - बिधरी, त. बदसर जिला हमीरपुर - 176040 (हिमाचलप्रदेश)</p>
<p>अजमेर सत्य नारायण कुमावत मो. 9166190962, कुमावत कॉलोनी, आर्य समाज के पीछे, मदनगंज, किशनगढ़, जिला अजमेर (राज.)</p>	<p>नई दिल्ली श्री आदेश गुप्ता, मो. 9810094875, 9899810905 मकान नं. : ए-141, लोक विहार, पिम्पुगा, नॉर्थ वेस्ट दिल्ली</p>	<p>बूंदी श्री गिरिधर गोपाल गुप्ता, मो. 9829960811, ए.14, 'गिरधर-धाम', न्यू मानसरोवर कॉलोनी चित्तौड़ रोड, बूंदी (राज.)</p>	<p>हमीरपुर श्री रसील सिंह मनकोटिया, मो. 09418061161 जामलीधाम, पोस्ट-रोपा, जिला-हमीरपुर-177001</p>
		<p>कैथल श्री सतपाल मंगला, मो. 09812003662-3 68-ए, नई अनाज मंडी, कैथल</p>	<p>झारखण्ड श्री जोगिन्द्र सिंह जग्गी, मो. 7992262641, 44ए, छोटकी मुरीम, नजदीक आ इन्स्टीट्यूट राजीव सिनेमा रोड, बिजुलिया, रामगढ़ (झारखण्ड)</p>

सम्पादकीय

परिवर्तन प्रकृति का नियम है। समय-समय पर जीवन में भी परिवर्तन आवश्यक है। यदि हम अपने जीवन में परिवर्तन को स्थान नहीं देंगे तो एकरूपता के कारण उबाऊ जीवन का प्रभाव बढ़ता ही जायेगा मनोवैज्ञानिक व शरीर विज्ञानी कहते हैं कि जीवनचर्या में परिवर्तन भी ताजगी का एक बड़ा स्रोत है। मानव अपने जीवन को एक निश्चित ढाँचे में ढाल कर जीने का आदी होता है। उसकी रोजमर्रा की जरूरतें भी इससे पूरी होती हैं। किन्तु कभी-कभी उनमें परिवर्तन अवसर प्रभावी है।

हम कोई भी कार्य करते हैं उसे निरंतर करते - करते थकान सी लगने लगती है यदि कुछ क्षणों के लिये उस कार्य को छोड़कर आंखे बन्द करके आराम कर लें तो फिर से ताजा हो उठते हैं। ऐसे ही जीवन को नीरसता से बचाने व सरसता से भरने के लिये परिवर्तन करते रहना चाहिये।

कुछ काव्यमय

परिवर्तन तो परम्परा है।
प्रकृति में ऐसे प्रसंगों से
इतिहास भरा है।
परिवर्तन से
क्षमता संवर्धन होता है।
परिवर्तन नई उमंगें संजोता है।

- वरदीचन्द्र राव, अतिथि सम्पादक

जिन्दगी जीना सिखाया संस्थान ने

मेरा नाम धमेन्द्र है जिला धौलपुर, राजस्थान से हूँ। मैं छोटा था तब मेरा पैर टेढ़ा हो गया। मतलब मेरे को चलने में प्रॉब्लम होती थी। तो फिर मैं नारायण सेवा संस्थान गया। वहाँ पर मैंने ऑपरेशन करवाया, मेरा पैर सीधा हो गया। केलीपर लगा रखा ये। अब चलने में कोई दिक्कत नहीं है।

संस्थान में उसका निःशुल्क ऑपरेशन हुआ। अब धमेन्द्र आसानी से चलने लगा। वहाँ पर एक पैसा भी नहीं लगा। खाना-पीना-रहना नारायण सेवा संस्थान का था। यहीं पर उसने मोबाईल रिपेयरिंग का काम भी सीखा। और अपने लिये दो वक्त की रोटी का हूनर हमेशा के लिये पा लिया। वह कहता है- अब मैं जॉब कर रहा हूँ। आज मैं अच्छे से कमा सकता हूँ। मेरे को कोई दिक्कत नहीं है। सब लोग कमाते थे, मेरे पास कुछ भी मतलब काम करने के लिये ना तो कोई मुझे जॉब देता था। धमेन्द्र करता भी क्या? बचपन में टेढ़े हुए पैरों ने सिर्फ खिसकना सिखाया था। पर नारायण सेवा संस्थान ने उसे जिन्दगी जीना सिखाया। परिवार की खुशियाँ लौट आईं। घरवाले भी मेरे से खुश हैं, धन्यवाद देता हूँ अपनी ओर से।

अपनों से अपनी बात

अच्छे कर्म करना है

कर्मनिष्ठ हो भाव तो,
दान सेवा धर्म।
त्याग बल अभिमान का,
जाने सेवा मर्म।।

सेवा स्वभाव, सेवा के दूत आप हों, कभी तो आप टी. वी. खोल लेते हो और यही चैनल खोलते हैं, इसी समय खोलते हैं। भाव निष्ठ हो। हमारे कर्मों में भाव आ जाये। एक ट्रक के पीछे लिखा था हमारे डॉ. अग्रवाल साहब ने देखा। उनकी कृपा की अनुभूति करते हुए आपको बोल रहा हूँ-

भाव हमारे अच्छे हों तो,
बरकत हमारी दासी है।



कर्म हमारे अच्छे हों तो,
घर में मथुरा काशी है।।

क्रोध पर विजय



क्रोध मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। क्रोध मनुष्यों के बीच वैमनस्य पैदा करता है। क्रोध पर विजय ही सबसे बड़ी जीत है।

बात उस समय की है जब अब्राहम लिंकन अमेरिका के राष्ट्रपति थे। उनके पास तत्कालीन रक्षा मंत्री आए और मंत्री की शिकायत करते हुए कहने लगे, "मैं इस सेनाध्यक्ष से बहुत परेशान हूँ।

इनके काम करने का तरीका मुझे पसन्द नहीं है। इस वजह से मुझे बहुत क्रोध आ रहा है और मैं सेनाध्यक्ष को एक पत्र लिखने वाला हूँ।"

रक्षा मंत्री की बात सुनकर अब्राहम लिंकन ने कहा, "जरूर लिखिए और उस पत्र में आप अपने मन की सारी भड़ास निकाल दीजिए।"

रक्षा मंत्री ने पत्र लिखा और पत्र लेकर पुनः अब्राहम लिंकन के पास

मार्कण्डेय जी के भाव अच्छे थे। मार्कण्डेय जी के भावों में उन्हें विदित था कि मेरे को परमात्मा देव ने विधाता जी ने, मेरे पूज्य पिताश्री ने मुझे कहा था- छः साल की उम्र दे के ही भेजा है। लेकिन शिवजी की भक्ति से, महाकालेश्वर भगवान की भक्ति से मार्कण्डेय जी लाला अजर, अमर हो गये।

छः वर्ष की आयु पाते ही,
यमराज उन्हें लेने आये।
चरणों में लिपटे बालक ही,
भगवान स्वयं दौड़े आये।।

पारब्रह्म परमात्मा स्वयं महाकालेश्वर जी ने अजर, अमर का वरदान दे दिया। - कैलाश 'मानव'

पहुँचे। अब्राहम लिंकन ने पत्र लिया और उसे तत्काल फाड़ दिया। यह देखकर रक्षा मंत्री ने पूछा, "आपने इसे क्यों फाड़ा?"

अब्राहम लिंकन ने जवाब दिया, "जब भी आपको गुस्सा आए तो उसे कागज पर लिख दो और उस कागज को फाड़ दो।"

अर्थात् क्रोध को कभी भी अपने अन्दर मत रखिए। उसे कागज फाड़ने के माध्यम से बाहर निकाल दीजिए। इससे सामने वाले को कड़वे शब्द भी नहीं सुनने पड़ेंगे, आपसी झगड़ा भी नहीं होगा और आप क्रोध से शरीर पर होने वाले दुष्प्रभाव से भी बच जाएँगे।

-सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

एलबम वापस बेग में रख ली, बातचीत खत्म होने के कगार पर थी मगर मेजबान के मुँह से सहायता देने के नाम पर एक शब्द नहीं निकल रहा था। बातें करते करते वे उठ गये, यह एक तरह का शिष्टाचार था, उसके साथ कैलाश व डॉ.अग्रवाल भी उठ गये, मेजबान अब दरवाजे की तरफ अग्रसर हुआ तो स्पष्ट था कि भेंट समाप्त। द्वार पर विदा करते हुए उन्होंने बताया कि दो-तीन साल में वे एक बार उदयपुर आते हैं। इस बार जब भी वे उदयपुर आयेंगे, नारायण सेवा के कार्यों को प्रत्यक्ष देखने का अवसर मिलेगा। इसके साथ ही ये लोग वहाँ से लौट पड़े। राह में डॉ. अग्रवाल काफी आग बबूला हो गये। कहने लगे-मामाजी, मामाजी करता रहा मगर एक पैसा चन्दे का नहीं दिया। डॉ. अग्रवाल इस अनुभव से

काफी निराश हो गये। उन्होंने कह दिया-कैलाश, तू तो मेरा वापस भारत जाने का इन्तजाम कर दे, मुझे यहाँ नहीं रहना। कैलाश ने ऐसे कई उतार-चढ़ाव देखे थे। निराशा झेलना तो उसके जीवन का अंग था। उसने हंसते हुए कहा-डॉ. साहब! अपनी भैंस पानी में बैठ गई है, यह खड़ी भी होगी और दूध भी देगी, आप देखते जाओ। दोनों वापस कनेक्टिकट आ गये। तीन-चार दिन यूँ ही गुजर गये। कहीं से भी एक पैसे तक का चन्दा नहीं मिला। इसी बीच उदयपुर से भी फोन आ गया कि अस्पताल के स्टाफ को वेतन देना है, तुरंत 71 हजार रु. की आवश्यकता है। कैलाश ने हाथ खड़े कर दिये कि यहाँ भी अभी तक कोई सफलता नहीं मिली है। वेतन की व्यवस्था वहीं से किसी से करनी होगी। अंश-182

सुहृदयता की मिसाल

लाल बहादुर शास्त्री केंद्रीय गृहमंत्री थे। उनके घर का एक दरवाजा जनपथ की ओर, दूसरा अकबर मार्ग की ओर था। एक बार दो श्रमिक स्त्रियाँ सिर पर घास का गट्टर रखकर उस मार्ग से निकलीं तो चौकीदार ने उन्हें धमकाना शुरू किया। उस समय शास्त्री जी अपने घर में बैठे कुछ कार्य कर रहे थे, उन्होंने सुना तो बाहर आ गए और पूछने लगे- 'क्या बात है? चौकीदार ने सारी बातें बता दी। शास्त्री जी ने कहा- 'क्या तुम्हें दिखता नहीं इनके सिर पर कितना बोझ है? ये निकट के मार्ग से जाना चाहती हैं, तो तुम्हें क्या आपत्ति है? जाने क्यों नहीं देते? शास्त्री जी कोमल हृदय इंसान थे।

ऊर्जा को पहचानें

हमारे पास हर वक्त दो ही तरह की ऊर्जा हर समय मौजूद रहती है, नकारात्मक और सकारात्मक। यह जगत एवं संपूर्ण ब्रह्माण्ड ऊर्जा सकारात्मक। यह जगत एवं संपूर्ण ब्रह्माण्ड ऊर्जा का भण्डार है। हमारा अस्तित्व ऊर्जा के अक्षय ओर क्षय पर ही निर्भर है। यह नियम सिर्फ हम मनुष्यों पर ही नहीं, बल्कि जगत के प्रत्येक जीव और जीवत वस्तु पर लागू होता है। तुम खूब पूजा-पाठ करते हो, नियम-अनुशासन का पालन करते हो तब भी तुम्हारा व्यापार पुरजोर प्रयास के बावजूद प्रगति नहीं कर पा रहा है, तुम्हें और तुम्हारे परिजनों को बीमारियाँ घेर रही हैं, तरक्की के लिए प्रयास तो खूब करते हो, लेकिन कामयाबी नहीं मिल रही। उदासीनता मन पर हावी हो गई है। आखिर तुम्हारे जीवन में यह नकारात्मक परिस्थितियाँ क्यों निर्मित हो रही हैं? यदि तुम्हारे जीवन में ऐसा कुछ असामान्य घट रहा, तो इसका एकमेव कारण यही है कि तुम्हारे जीवन में नकारात्मक ऊर्जा का प्रवेश हो चुका है। कहां से आई यह नकारात्मक ऊर्जा तुम यदि अपने आस-पास नजर डालोगे तो तुम्हें उत्तर भी मिल जाएगा। पुराना सामान, अनुपयोगी, वस्तुएं जैसे बंद घड़ी, काले पड़ चुके कलश सिर्फ साल में एक बार दीवाली के समय ही जाले साफ करने के काम आने वाली झाड़ू और टूटी चप्पलें जैसी तमाम वस्तुएं तुमने अपने घर के स्टोर रूम या छत पर इकट्ठी कर रखी हैं, यही वस्तुएं नकारात्मक ऊर्जा का संचार कर रही हैं और तुम्हारे जीवन को कुप्रभावित कर रही हैं।

रोजाना सुबह साइक्लिंग करने के ये हैं स्वास्थ्य संबंधी फायदे

साइकिल चलाने के कितने फायदे हैं? साइक्लिंग वजन घटाने से लेकर मसल्स बनाने तक के लिए बहुत ही अच्छा वर्कआउट है। यह पूरे शरीर को मजबूत बनाती है। इससे लंग्स अच्छी तरह से काम करते हैं। वहीं इससे कम से कम 500 कैलरीज तक बर्न की जा सकती है।

फायदे—

लंग्स केयर के लिए करें साइक्लिंग

साइक्लिंग करते समय आप गहरी सांस लेते हैं और ज्यादा मात्रा में ऑक्सीजन ग्रहण करते हैं। जिसके कारण शरीर रक्त संचार भी बढ़ जाता है, साथ ही फेफड़ों के अंदर तेजी से हवा अंदर और बाहर होती है। इससे फेफड़ों की क्षमता में भी सुधार होता है और फेफड़ों में मजबूती आती है। इसलिए लंग्स की देखभाल के लिए साइकिल चलाना जरूरी हो जाता है।

पीठ और रीढ़ की हड्डी मजबूती

साइकिल चलाने के दौरान शरीर की जो मुद्रा होती है उसे सबसे आदर्श मुद्रा माना गया है। साइक्लिंग के दौरान पीठ की मांसपेशियां भी पूरी तरह से सक्रिय हो जाती हैं। इससे उनकी भी एक्सरसाइज होती है। जिससे पीठ दर्द से छुटकारा मिलता है। साइकिल चलाने में आपकी रीढ़ की हड्डी को मजबूती मिलती है।

शरीर सुडौल और घुटने मजबूत

साइकिल चलाने से शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है। शरीर के अंगों के सुडौल रूप देने में व मसल्स बनाने के लिए भी यह एक बेहतरीन मौका है। खासकर पैरों की मसल्स के लिए साइक्लिंग एक आसान माध्यम है। साइक्लिंग के लिए सुबह या शाम का वक्त सबसे ज्यादा उपयुक्त होता है। कोहरा है तो साइक्लिंग संभलकर करें। साइकिल में लाइट जरूर लगवाएं।

कुछ बातों का रखें ध्यान

- साइकिल चलाने से पहले ज्यादा न खाएं। साथ ही साइकिल चलाने के तुरंत बाद भी खाना खाने से बचें। कम से कम 15 मिनट बाद खा सकते हैं।
- साइक्लिंग के बाद भरपूर मात्रा में पानी पीना चाहिए जिससे साइक्लिंग के वक्त पसीने के रूप में निकले पानी की पूर्ति की जा सके।
- साइकिल चलाते हुए ढीले कपड़े पहनने से बचें, क्योंकि साइकिल चलाने के दौरान कपड़ों के साइकिल में फंसने का खतरा बना रहता है।
- साइकिल चलाते वक्त अपने साथ पानी जरूर रखें, क्योंकि ज्यादा फिजिकल एक्टिविटी की वजह से शरीर में पानी की मात्रा कम होने का खतरा बना रहता है।
- साइक्लिंग के दौरान हेलमेट पहनना न भूलें, क्योंकि यह सुरक्षा के लिहाज से बेहद जरूरी है।

अनुभव अमृतम्

किसी ने आप पर उपकार किया तो उसको हमेशा याद रखिये। ईश्वरचन्द्र विद्यासागर ने अपने एक मित्र को जिन्होंने विपत्ति के समय उनको 100 रुपये उधार दिये थे। जब वो बहुत समर्थ हो गये, तो एक सौ रुपये कई बार लौटाये दस-बीस बार लौटाये। हर बार कहते कि मित्र मैं जीवन में प्रतिदिन भी आपके 100 रुपये लौटाता रहूँ तो आप के ऋण से उन्ऋण नहीं हो सकता, क्योंकि आपने विपत्ति के समय मदद की है। यह नर को भी परख है, नारी को भी परख है।



मानव मात्र, एक समान, नर और नारी, एक समान।

जाति वंश सब, एक समान।

यूरोप की यात्रा हो या यू.एस.ए की यात्रा हो, या अन्दर की यात्रा हो, या बाहर की यात्रा हो। हर यात्राकाल में मन तो वो ही है। इधर—इधर जा रहा जो देख लिया, जो सुन लिया उसकी स्मृतियाँ रह गयी अच्छी बात है। मन की क्षमता है। क्षमता अच्छी बात है इसका उपयोग करें। वर्तमान का सदुपयोग करें। अपने जितना देह बल, अपना बौद्धिक बल, अपना समझने का बल, अपना ज्ञान का बल, अपने सहायता करने का बल, अपने धन का बल, अपनी वाणी का बल जितना हो सके उसका सदुपयोग करलें। इससे स्वाधीन बनेंगे। परतंत्र तो कौन रहना चाहता है? कोई परतंत्र नहीं रहना चाहता है, कोई गुलाम रहना नहीं चाहता।

सेवा ईश्वरीय उपहार— 62 (कैलाश 'मानव')

संस्थान का आभार जताया यैक्यू नारायण सेवा संस्थान

25 सालों से एक हाथ के बिना जिंदगी जीने वाले एक शख्स हनुमानगढ़ के भंवर सिंह हैं। जिनके होठों पर मुसकराहट है। यह कहना है उनका— मेरा नाम भंवर सिंह है आज मैं खुश बहुत हूँ। मेरे कृत्रिम हाथ लगाया। 25 साल बिना हाथ रहा। मैं गंगानगर हनुमानगढ़ से आया हूँ। नारायण सेवा ने इन्हें निःशुल्क हाथ लगाकर उसकी जिंदगी में खुशिया भर दीं। वो तहेदिल से संस्थान का आभार व्यक्त करता है।

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, ट्रेन 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 अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mankijeet.com
 📧 : kailashmanav

We Need You!

1,00,000
से अधिक सहयोग देकर, दिव्यांगों के सपनों को करे साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की स्मृति में कराये निर्माण

WORLD OF HUMANITY
 Endless possibilities for differently abled!
 CORRECTIVE SURGERIES
 ARTIFICIAL LIMBS
 CALLIPERS
 HEAL
 ENRICH
 EMPOWER
 VOCATIONAL
 EDUCATION
 SOCIAL REHAB.

NARAYAN SEVA SANSTHAN

मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष
 * 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पिटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु, विनोदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
 Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)