

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2544 • उदयपुर, रविवार 12 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



## नारायण सेवा निहाल हो गई

जन्म के 6 महीने बाद ही पोलियोग्रस्त हो गई। चारों हाथ-पैरों से चलती थी। टी.वी. पर संस्थान में दिव्यांगों के सफल ऑपरेशन की जानकारी प्राप्त कर श्री धर्मेन्द्र कुमार (बलसरा, झारखण्ड) प्रियंका को लेकर संस्थान में आये।

ऑपरेशन की तारीख मिलने पर वे प्रियंका को लेकर पुनः संस्थान में आये, जहां प्रियंका के 4 सफल ऑपरेशन सम्पन्न हुए। अब प्रियंका दिव्यांगता से मुक्त होकर कैलिपर्स के सहारे चलने फिरने में सक्षम होकर प्रसन्न हैं। श्री धर्मेन्द्र कहते हैं –“मेरे जैसे गरीब की यह खुशानीसीबी है कि ऑपरेशन, दवाइयों का खर्च, रहना, खाना सभी कुछ निःशुल्क मिला और – मेरे घर से भी अच्छा आराम यहां मिला है।”

जन्म के छः माह बाद बुखार में घनश्याम (पीलगांव, महाराष्ट्र) का पांव पोलियाग्रस्त हो गया। परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं होते हुए भी महाराष्ट्र एवं आन्ध्रप्रदेश सहित कई स्थानों पर इलाज के लिए दिखाया, लेकिन सब कोशिशें बेकार रही। टी.वी. पर संस्थान का कार्यक्रम देखकर घनश्याम अपने बड़े भाई के साथ संस्थान पहुंचा।

संस्थान के चिकित्सकों द्वारा घनश्याम के पांव की जांच की गई, जब घनश्याम के पांव का सफल ऑपरेशन हुआ। घनश्याम की आंखों में खुशी के आंसू छलक पड़े जब वह कैलिपर्स पहन कर अपने पावों पर चलने लगा। ऐसे एक-दो नहीं लाखों से अधिक दिव्यांगों को अपने पावों पर खड़ा किया है आपके इस संस्थान ने। यह सब आपके आर्थिक सहयोग से ही संभव हो पाया है।

## लोकोमोटिव सिंड्रोम को जानें

मनुष्य के शरीर में चलने-फिरने की गति में होने वाली समस्या को लोकोमोटिव सिंड्रोम कहा जाता है। मनुष्य शरीर को चलने-फिरने के लिए शरीर के अनेक अंगों के बीच उचित तालमेल बनाना पड़ता है, जिनमें प्रमुख रूप से पैरों, कूल्हों एवं रीढ़ की हड्डियां और घुटने आदि शामिल हैं। शरीर के मूवमेंट को नियंत्रित करने के लिए सशक्त मांसपेशियां एवं नसों की आवश्यकता होती है।

उपरोक्त अंगों के तालमेल से ही मानव शरीर दोनों पैरों पर सामान्य रूप से चल पाता है।

जानें क्या कहते हैं वाराणसी के मशहूर आर्थो सर्जन डॉ.स्वरूप पटेल। सिंड्रोम के लक्षण शरीर में बदलाव मानव शरीर में उम्र बढ़ने के साथ कुछ बदलाव शुरू हो जाते हैं, जिन्हें डीजेनेरेटिव चेंज कहते हैं। जैसे ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोअर्थराइटिस, रीढ़ की हड्डी में लंबर कैनाल स्टेनोसिस या कूल्हे की मांसपेशियों का संकुचित होना या उन पर दबाव पड़ना आदि। ये एक प्रकार के मानसिक विकार होते हैं जो उम्र बढ़ने के साथ मस्तिष्क में हुए बदलाव के कारण होते हैं। ये डीजेनेरेटिव बदलाव मानव शरीर में लगभग 40 वर्ष की उम्र के साथ शुरू हो जाते हैं क्यों आवश्यक है जानकारी वर्तमान समय में देश में 40 वर्ष से कम उम्र की जनसंख्या चरम पर है और भविष्य में यह युवा जनसंख्या मध्यम आयु सीमा में आ जाएगी और इस स्थिति में डीजेनेरेटिव प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है।

यदि हम इस समस्या को तत्काल प्रभाव से नहीं समझते तो इसके दुष्प्रभावों के लिए हमें तैयार होना पड़ेगा। उदाहरण के लिए जापान जैसे विकसित देश में जहां की अधिकांश जनसंख्या मध्यम आयु एवं वृद्धावस्था की ओर अग्रसर है, उन्हें अनेक प्रकार की आर्थिक एवं सामाजिक समस्याओं से जूझना पड़ रहा है।

एक शोध के अनुसार पता चला है कि जो व्यक्ति न चलने-फिरने के कारण एक सीमित दायरे में रह जाते हैं, उनका मानसिक संतुलन कमजोर हो जाता है। इसलिए शरीर को स्वस्थ व चलता-फिरता रखें। समय से पहचानें लक्षण वाराणसी के आर्थो सर्जन डॉ.स्वरूप पटेल ने बताया कि लोकोमोटिव सिंड्रोम या चलने-फिरने में असमर्थता यह एक दिन में होने वाली बीमारी नहीं है। इसके लिए हमें पर्याप्त समय मिलता है। समय से इसके लक्षणों की पहचान कर उचित परामर्श लेकर विशेषज्ञ डॉक्टर से समुचित इलाज कराना चाहिए। नियमित योग, मेडिटेशन, एक्सरसाइज, संतुलित आहार हमारी मांस पेशियों को तंदुरुस्त रखते हैं और हम लोकोमोटिव सिंड्रोम को लंबे समय तक टाल सकते हैं।



## प्रकाश के सपनों को मिले पंख

नाम प्रकाश था किन्तु जीवन उसे अंधकार में दिख रहा था। वह खूब पढ़कर परिवार और गांव के लिए कुछ करना चाहता था। लेकिन आर्थिक समस्या उसके इस सपने को पूरा करने में बाधक थी। ऐसे में नारायण सेवा संस्थान उसका मददगार बना और आगे की पढ़ाई का रास्ता खोलकर उसके सपनों को पंख लगा दिए। राजस्थान के उदयपुर जिले के आदिवासी क्षेत्र कोटड़ा निवासी प्रकाश बम्बुरिया ने बचपन में ही माता-पिता को खो दिया था। दादा-दादी उसकी परवरिश तो करते रहे लेकिन गरीबी और वृद्धावस्था के कारण वे न तो अपनी और न ही बच्चे की देखभाल ठीक से कर पा रहे थे।

इसी दौरान संस्थान का कोटड़ा में सेवा शिविर था। जिसमें ट्रस्ट के शिविरकर्मियों द्वारा बच्चे की हालत देखकर उसे संस्थान में लाने का निर्णय लिया गया। उसे नारायण चिल्ड्रन एकेडमी में भर्ती किया गया। पांच वर्ष की उम्र से प्रकाश ने संस्थान में रहते हुए अपनी ग्यारहवीं तक की पढ़ाई पूरी की।

इस होनहार ने 10वीं बोर्ड की परीक्षा 73 प्रतिशत अंक से उत्तीर्ण की है। प्रकाश की काबिलियत को देखते हुए संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बारहवीं में अच्छे अंक हासिल करने के उद्देश्य से उसे एक जाने-माने कोचिंग सेंटर से कोचिंग का निर्णय लिया।

जिसके लिए 6500 रुपये शिक्षण शुल्क के रूप में प्रदान किए गए ताकि वह अपनी मेहनत और योग्यता के बल पर बड़ी उपलब्धियां हासिल कर जीवन को अपने नाम के अनुरूप सार्थक कर सके।

## सुधा ने छोड़ी बेशाखी

26 नवम्बर 2019 की उस मनहूस सुबह को सुधा कश्यप जब याद करती हैं तो सिहर उठती है। इस दिन वह सोनाली के साथ महाराष्ट्र के चन्द्रपुर जिले के वराड़ा रेलवे स्टेशन की पटरी पार कर रही थी कि ट्रेन ने उनके बाएं पांव के पंजे को लील लिया।

परिजनो ने सुधा का बहुत इलाज करवाया किन्तु जख्म बढ़ता हुआ घुटनों तक पहुंच गया। यह भी दुर्योग था कि कि सन् 2015 में नागपुर अस्पताल में उन्हें जिन्दगी बचाने के लिए अपना पैर कटवाना पड़ा। वे बैसाखी से चलने लगी। इससे पहले दो ऑपरेशन भी हुए जो नाकाम रहे और पैसा भी कॉफी खर्च हुआ। इन्होंने कृत्रिम पांव लगवाने की साल भर तक कोशिशें की लेकिन लाख-डेढ़ का खर्च इनके बूते से बाहर था।

इसी दौरान नारायण सेवा संस्थान का दिव्यांगों की चिकित्सा व सहायता के लिए चयन शिविर लगा। वेप्रभारी महेश अग्रवाल से मिले और इन्हें उदयपुर में संस्थान के द्वारा निःशुल्क कृत्रिम पांव लगाने की जानकारी दी।

8 जुलाई 2016 को यह उदयपुर आए, डॉ माथुर द्वारा परीक्षण करने के बाद कृत्रिम पैर का निर्माण किया। संस्थान को धन्यवाद देते हुए रेलवे स्टेशन की ओर रवाना हुई।

## मल्लाह की सूझबूझ से यात्रियों की जान बची

एक नाव पूरी तरह यात्रियों से भरी थी। बीच मझधार से गुजरते ही मल्लाह की नजर पड़ी कि यात्रियों के पांव के बीच में नाग फन फँसाए बैठा है। यदि वह कहता कि नाव में नाग है तो यात्रियों में अफरा-तफरी मच जाती और संतुलन बिगड़ने से नाव एक तरफ झुककर डूब जाती, कई यात्री मर जाते।

मल्लाह ने धैर्य रखा व नाव को तेज गति से खेना चालू कर दिया देखते ही देखते नाव किनारे के नजदीक आने लगी, किन्तु नाग यात्रियों के नीचे से निकलकर मल्लाह के नजदीक आने लगा सभी यात्री नाग से बेखबर थे। किनारे पर नाव पहुंचते ही मल्लाह के पांव से नाग लिपट गया और मल्लाह चिल्लाया- नाग- नाग भागो भागो देखते ही देखते सब यात्री ने नाव से कूदकर अपने-अपने रास्ते पर चल दिये।

सबकी जान बचाने वाले के बारे में किसी ने नहीं सोचा। परन्तु उसके मुख पर अभी भी इस बात का संतोष था कि बीच मझधार में धैर्य रखकर अपनी सवारियों की जान बचाने व उन्हें सकुशल पार लगाने के अपने दायित्व के निर्वहन में वह सफल हुआ। उसके सद्कर्म से यात्री नदी पार हुए और वह भवसागर के पार हो गया।

## चिढ़ना, चिढ़ना

सबसे पहले यह जान लें कि दुनिया में हर शख्स के पास कोई न कोई टैलेंट है। इस बात से कुछ फर्क नहीं पड़ता कि वह शख्स 'डिसएबल्ड' है या नहीं। इन्हें 'डिसएबल्ड' नहीं आजकल 'डिफरेंटली एबल्ड' कहा जाता है। दुनिया में बहुत सारे लोग हैं जो 'डिफरेंटली एबल्ड' हैं लेकिन उन्होंने खूब नाम कमाया है। इनमें मशहूर साइटिस्ट स्टीफन हॉकिंग, मोटिवेशनल स्पीकर निक वॉयचिच, नेशनल ब्लाइंड क्रिकेट टीम के पूर्व कैप्टन शेखर नायक, ऐथलीट दीपा मलिक आदि हैं। इन नामों की लिस्ट बहुत बड़ी है। इनकी हार न मानने की जिद। इन्होंने अपने अंदर छिपे टैलेंट को निखारा और दुनिया को बताया कि हम भी किसी से कम नहीं हैं।



ऑपरेशन के बाद प्रसन्न चित्त दिव्यांग

सामने कोई डिसेबल्ड शख्स आता है तो हमें कैसे पेश आना चाहिए ?

- किसी भी डिफरेंटली एबल्ड बच्चे या बड़े शख्स का मजाक न उड़ाएं। उसके शरीर के जिस अंग में कमजोरी है, खुद अपने उस अंग की मजबूती का प्रदर्शन न करें।
- दुनिया में अलग-अलग तरह के लोग हैं। डिफरेंटली एबल्ड लोग भी उन्हीं में से एक हैं। उनके साथ वैसा व्यवहार करें, जैसा नॉर्मल बच्चों के साथ करते हैं। बोलचाल में ऐसे किसी भी शब्द का इस्तेमाल न करें जो उन्हें परेशान करें।
- डिफरेंटली एबल्ड चाहे बच्चा हो या बड़ा शख्स, उनके साथ हमेशा मुस्करा कर बात करें। विदा लेते समय नमस्ते या बाय कहें। डिफरेंटली एबल्ड के साथ ऐसा व्यवहार रखें जैसा आप अपने दोस्तों के साथ रखते हैं। ज्यादा विनम्र या ज्यादा हेल्पफुल बनने की भी कोशिश न करें।
- अगर घर में कोई डिफरेंटली एबल्ड बच्चा आए तो उसे अपने कमरे में लेकर जाएं और उसके साथ खेलें। अगर डिफरेंटली एबल्ड बच्चे में कोई टैलेंट है तो उससे टैलेंट दिखाने को कहे। मान लीजिए, अगर डिफरेंटली एबल्ड बच्चा मुंह

से किसी जानवर की आवाज निकाल सकता है या किसी एक्टर की आवाज की नकल कर सकता है तो उससे यह करने के लिए कहें। बाद में ताली बजाकर उसका हौसला बढ़ाएं।

अगर हम डिसेबल्ड हैं और कोई हमें चिढ़ाए तो हमें क्या करना चाहिए ?

- अगर डिफरेंटली एबल्ड बच्चे को कोई चिढ़ाता है या उसका मजाक उड़ाता है तो उस बच्चे को अपने पैरेंट्स, टीचर और अपने फ्रेंड सर्कल में बताना चाहिए। पैरेंट्स की भी जिम्मेदारी है कि वह बच्चे की शिकायत को गंभीरता से लें। मजाक उड़ाने वाले बच्चे को प्यार से समझाएं। अगर बच्चा स्कूल का है तो टीचर की जिम्मेदारी है कि वह मजाक उड़ाने वाले बच्चे को समझाएं और यूचर में ऐसा न करने को कहें।
- अगर कोई बच्चा या बड़ा डिफरेंटली एबल्ड बच्चे को बार-बार चिढ़ाए, या उसका मजाक उड़ाए तो डिफरेंटली बच्चे की जिम्मेदारी है कि वह उसका विरोध करें। अगर अकेले में कोई चिढ़ाए या मजाक उड़ाए तो जोर-जोर से चिल्लाएं ताकि चिढ़ाने वाले बच्चे का कॉन्फिडेंस कमजोर हो। अगर विरोध नहीं करेंगे तो वह फिर से परेशान करेगा। अगर विरोध करेंगे तो वह आगे से किसी और का न तो मजाक उड़ाएगा और न चिढ़ाएगा।



मेरा भी ऑपरेशन होने वाला मैं भी तैयार होकर जाऊंगा घर.

हम सब में कोई न कोई कमी

दुनिया में हर में कोई न कोई कमी है। अंतर बस इतना है कि किसी की कमी दिख रही तो किसी की नहीं। डिफरेंटली एबल्ड बच्चों के शरीर की कमी दिख जाती है तो नॉर्मल बच्चों की कमी दिखाई नहीं देती। डिफरेंटली एबल्ड बच्चों को पता होना चाहिए कि उनकी वैल्यू क्या है। इसलिए चिढ़ाने वाले बच्चे की बात पर ध्यान न दें बल्कि करियर पर फोकस रखें।

कोई मजाक उड़ाए तो दोस्ती का हाथ बढ़ाएं— जब भी कोई बच्चा डिफरेंटली एबल्ड बच्चे का मजाक उड़ाए या उसे चिढ़ाए तो न तो उसका बुरा माने और न ही चिढ़ें। किसी के मजाक उड़ाने या चिढ़ाने को दिल पर न लें। बेहतर होगा कि उसकी तरफ दोस्ती का हाथ बढ़ाएं। लंच में उसे साथ में खाना खिलाएं। जब दोस्ती हो जाए तो उसे टैलेंट के बारे में बताएं।



Our Religion is Humanity

**सुकून भरी सर्दी**

गरीब जो ठंड में ठिठुर रहे  
बांटे उनको  
**गरम सी खुशियां**

प्रतिदिन  
निःशुल्क कम्बल  
वितरण

20  
कम्बल

**₹5000**  
दान करें





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

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

**सम्पादकीय**

खुशियां व्यक्ति को प्रफुल्लित करती हैं। खुशमिजा जी एक श्रेष्ठ भाव दशा है। व्यक्ति की खुशी के अनेक कारण होते हैं। एक प्रमुख कारण है कि व्यक्ति के मन के अनुसार यदि सब कुछ होता चला जाये तो वह खुश रहता है। लेकिन यह तो सर्वदा संभव नहीं हो सकता कि मनचाहा होता ही रहे। इसका आशय यह है कि व्यक्ति सदैव खुश भी नहीं रह सकता है। खुशी का केन्द्र बिन्दु है मनचाहा होना। अब इसमें थोड़ा परिवर्तन कर दें कि दूसरों का मनचाहा भी हो रहा हो तो भी यदि खुशी होती है तो ऐसा व्यक्ति हर समय खुश ही रहेगा। वास्तव में तो व्यक्ति अपनी खुशी के इर्दगिर्द ही घूमता है, उसी को अनुभव करता है, उसी को खुशी समझता है। यदि दूसरों की खुशी को भी अपनी खुशी में शुमार कर लिया जाये। अपनी खुशी का विस्तार करते हुए उसे दूसरों की खुशी से जोड़ सकें तो खुशियां हरपल हैं। यह अपनेपन का विस्तार ही सुखी मानवता का मंत्र है। इतिहास, पुराण व प्राचीन कथायें यही बताती हैं कि जिसने भी अपना विस्तार असीम कर लिया उसकी खुशियां भी असीम हो गईं। यह सब हमारे ही हाथ में है।

**कुछ काव्यमय**

जीवन खुशियों की एक भावभरी सौगात है।  
जीवन खुशियों के पर्वत हैं,  
पर्वतों से झरता प्रपात है।  
जीवन नदियों का कलकल बहता  
मधुर, शांत संगीत है।  
जीवन में खुश रहना भी परमात्मा से गहरी प्रीत है।  
- वस्तीचन्द्र राव

बादशाह अकबर ने एक बार तानसेन से कहा, सुना है तुम्हारे गुरु तुमसे बहुत अच्छा गाते हैं। कभी उन्हें इस दरबार में लाओ। मैं उन्हें सुनना चाहता हूँ। अकबर को इतना मालूम था कि तानसेन के गुरु स्वामी हरिदासजी हैं, जो वृंदावन में रहते हैं।

अकबर के मन में आता था कि जब तानसेन इतना अच्छा गाते हैं तो उनके गुरु कितना अच्छा गाते होंगे? हरिदासजी का गायन सुनने की अकबर के मन में प्रबल इच्छा हो गई। तानसेन ने अकबर के प्रस्ताव पर कहा, जहांपनाह, मेरे गुरु कहीं आते-जाते नहीं, मैं उन्हें यहां ले आने में असमर्थ हूँ। अकबर बोला, फिर वहीं महफिल सजवाओ, हम वहां चलेंगे। तानसेन ने कहा कि यह भी संभव नहीं है।

**अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार समारोह में दानदाताओं को पुरस्कृत किया**



नारायण सेवा संस्थान ने अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार समारोह-2021 का आयोजन किया। संस्थापक अध्यक्ष पद्मश्री कैलाश मानव और नारायण सेवा संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल की उपस्थिति में दानदाताओं द्वारा 1000

कंबल का वितरण किया गया।

इस दौरान 100 से अधिक दानदाताओं को प्लैटिनम, डायमंड, गोल्ड, रजत और कांस्य जैसी विभिन्न श्रेणियों में पुरस्कार प्रदान किए गए। नारायण सेवा संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान ने पिछले वर्षों में 4.38 लाख मरीजों को ऑपरेशन किया है और उन्हें चिकित्सा सेवाओं, दवाइयों और प्रौद्योगिकी का निःशुल्क लाभ देकर पूर्ण सामाजिक-आर्थिक सहायता प्रदान की है।

किसी भी प्रकार के शारीरिक, सामाजिक और आर्थिक पुनर्वास के लिए संस्थान आने वाले मरीजों को यहां किसी भी नकद काउंटर या भुगतान गेटवे से गुजरना नहीं होता। इस दौरान फिजियोथेरेपी, कैलीपर्स, इक्विपमेंट्स, ट्राइसाइकिल कई आधुनिक उपकरण निःशुल्क दिए गए।



**मन का आपा खोय**

जावेद मियाँ के पड़ोसी जाहिद भाई शहद बेचकर अमीर हो गए। एक दिन जावेद मियाँ अपनी बीवी से बोले .....मैं भी कल से साइकिल के पंचकर निकालने का काम छोड़ .....शहद बेचूंगा। बीवी ने समझाया..... शहद का धंधा बाद में करना..... पहले जरा सा शहद सा मीठा बोलना तो सीख लो। बीवी की बात को अनसुना कर जावेद लम्बी तान कर सो गए। दूसरे दिन सवेरे उठे और शहद के थोक व्यापारी से शहद का कनस्तर उधार लेकर .....शहद लो शहद..... पुकारते कस्बे के गली मोहल्ले में घूमते रहे.....मगर उनकी कर्कश आवाज के कारण किसी ने उनकी तरफ देखा भी तो मुँह मोड़ लिया .....।

शाम को हारे थके ज्यों-का-त्यों कनस्तर उठाए वे घर पहुँचे और मुँह लटका कर बैठ गए। बीवी ने उन्हें फिर समझाया कि जो खुशमिजाज और मीठा बोलते हैं, उनकी तीखी मिर्च भी हाथों-हाथ बिक जाती है.....जबकि कर्कश बोलने वालों से लोग 'शहद' भी खरीदना पसन्द नहीं करते। इस प्रतीकात्मक कहानी का सार यही है कि यदि हम विनम्र हैं तो हमारे साथ दूसरों का व्यवहार भी विनम्र होगा। नम्रता वाणी से झलकती है। मीठी वाणी बोलने वाले की इन्सान से तो क्या.....ईश्वर से भी निकटता बढ़ जाती है। लाठी और पत्थर की चोट से भी ज्यादा घातक होती है 'अपशब्द' अथवा अहंकार युक्त वाणी की चोट। बरसों पुराने सम्बन्ध भी यह झटके से तोड़ देती है.....। सज्जनता की परीक्षा पहले वाणी फिर व्यवहार से होती है.... आपका दृष्टिकोण सकारात्मक होगा तो वाणी में कर्कशता और 'मूड' में उखड़ापन आ ही नहीं सकता। मीठी वाणी और सद्व्यवहार का फल भी सदैव मीठा होता है। यह व्यक्तित्व निर्माण की आधारशिला भी है। इस सम्बन्ध में सन्त कबीर के दोहे को गुनगुनाते हुए आइये, उसकी अन्तर्आत्मा में प्रवेश करें-  
बानी ऐसी बोलिये मन का आपा खोय। औरों को शीतल करे आपहुं शीतल होय।।

**आकांक्षा रहित कर्म करें**

वे किसी की फरमाइश पर नहीं गाते। अपनी मर्जी पर गाते हैं। कुछ क्षण चुप रहने के बाद अकबर ने कहा, फिर हम वहीं चलते हैं। एक दिन बादशाह और तानसेन बिना किसी को बताए हरिदासजी की कुटिया पर पहुंच गए। सुबह हरिदासजी मस्ती में गा रहे थे।

अकबर सुधा-बुध खोकर उनका गायन सुनता रहा। गायन खत्म होने पर अकबर की तंद्रा टूटी। अकबर अपने पड़ाव पर लौट आए। अकबर ने तानसेन से कहा, तुम्हारे गुरु के गायन के सामने तुम्हारा गायन कुछ भी नहीं है। तानसेन ने कहा, हुजूर, मैं वेतन के लिए गाता हूँ जबकि मेरे गुरु ईश्वर के लिए। मुझमें और उनमें अन्तर तो होगा ही। कहने का अर्थ यह है कि आकांक्षा रहित होकर किया गया कार्य ज्यादा प्रभावशाली होता है।



**खुद को टटोलें**

दो आदमी यात्रा पर निकले। दोनों की मुलाकात हुई। दोनों यात्रा में साथ हो गए। सात दिन बाद दोनों के पृथक होने का समय आया तो एक ने कहा, भाईसाहब! एक सप्ताह तक हम दोनों साथ रहे। क्या आपने मुझे पहचाना? दूसरे ने कहा, नहीं, मैंने तो नहीं पहचाना। वह बोला, माफ करें मैं एक नामी ठग हूँ। लेकिन आप तो महाठग हैं। आप मेरे भी उस्ताद निकले। कैसे? कुछ पाने की आशा में मैंने निरंतर सात दिन तक आपकी तलाशी ली, मुझे कुछ भी नहीं मिला। इतनी बड़ी यात्रा पर निकले हैं तो क्या आपके पास कुछ भी नहीं है?

बिल्कुल खाली हाथ हैं? नहीं, मेरे पास एक बहुमूल्य हीरा है और थोड़ी-सी रजत मुद्राएं। तो फिर इतने प्रयत्न के बावजूद वह मुझे मिली क्यों नहीं? बहुत सीधा और सरल उपाय मैंने काम में लिया। मैं जब भी बाहर जाता, वह हीरा और मुद्राएं तुम्हारी पोटली में रख देता था। तुम सात दिन तक मेरी झोली टटोलते रहे। अपनी पोटली संभालने की जरूरत ही नहीं समझी। तुम्हें मिलता कहां से? कहने का अर्थ यह कि हम अपनी गठरी संभालने की जरूरत नहीं समझते। हमारी निगाह तो दूसरों के झोले पर रहती है। यही हमारी सबसे बड़ी समस्या है। अपनी गठरी टटोलें, अपने आप पर दृष्टिपात करें तो अपनी कमी समझ में आ जाएगी। यह समस्या सुलझा सकें तो जीवन में कहीं कोई रुकावट और उलझन नहीं आएगी।

## आजमायें ये उपाय

1. सुबह के समय पीपल की नई 15 पत्तियां लीजिए। इन्हें अच्छी तरह धोकर और छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर दो गिलास पानी में तब तक उबालिए, जब तक कि एक गिलास पानी बच जाए। अब इस पानी को छानकर हर साल उतने दिनों तक पिएं, जितनी आपकी उम्र हो। यानी अगर आपकी उम्र 40 साल है तो आपको इसे 40 दिन तक लगातार पीना है। इसे सुबह के समय खाली पेट लेना है। यह उपाय आपके दिल को नीरोगी और शक्तिशाली बनाएगा।
2. हल्दी कुछ गांठ लीजिए। इन गांठों को चार दिनों तक चूने के पानी में भिगोकर रखिए। फिर इन्हें निकालकर सूखा लीजिए। जब ये गांठें अच्छी तरह सूखजाएं तो इन्हें पीसकर बारीक चूर्ण बना लीजिए। अब इस चूर्ण की एक-एक ग्राम मात्रा (यानी टी स्पून का करीब चौथाई भाग) को सुबह-शाम गुनगुने पानी से लीजिए। इससे धमनियों के ब्लॉकेज घुल जाते हैं। इस उपाय को हमेशा आजमाया जा सकता है। यह दिल को सदैव तंदुरुस्त रखेगा।
3. दिल को स्वस्थ रखने का यह सबसे आसान उपाय है। इसमें तुलसी और पुदीने की पांच- पांच पत्तियों को रोजाना सुबह के समय खाना है। इससे ब्लड का पीएच लेवल सामान्य बना रहता है जिससे रक्त धमनियों में ब्लॉकेज नहीं बनते और हार्ट अटैक से बचाव होता है। इस उपाय को भी रोजाना आजमाया जा सकता है।



## 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 वास्तु 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	03,81,000	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/-

### दुर्घटनावास्तु एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

वस्तु	सहयोग राशि (एक नम)	सहयोग राशि (तीन नम)	सहयोग राशि (पाँच नम)	सहयोग राशि (ब्याट्रह नम)
तिपट्टिया सार्जिकल	5000	15,000	25,000	55,000
हिल घेयर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैराखी	500	1,500	2,500	5,500
कृत्रिम हाथ/पैर	5100	15,300	25,500	56,100

गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्गम

### 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

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें

मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

आपके अपने संस्थान का पता

नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

### 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।

# सुकून भरी सर्दियाँ

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

Donate via UPI

Google Pay PhonePe paytm

**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

### जियो जिंदगी

एक नगर में एक धनवान व्यक्ति रहता था। वह बड़ा विलासी प्रकृति का था। एक दिन संयोग से किसी संत से उसका सम्पर्क हुआ। अपने भविष्य के प्रति जिज्ञासा दिखाते हुए उसने संत से अपने बारे में भविष्य बताने का आग्रह किया। संत ने उसका हाथ देखते हुए कहा—तुम्हारे पास समय बहुत कम है।

आज से एक माह बाद तुम्हारी मृत्यु हो जाएगी। जो कुछ अच्छा करना है करलो। भोगी चिन्ता में सभी से अच्छा व्यवहार करने लग गया। जब एक दिन बचा तो उसने सोचा कि चलो एक बार संत के दर्शन कर लिए जाए ताकि शांति से आंखें मूंद सकूँ। संत ने उसे आते देखकर पूछा की बड़े शांत नजर आ रहे हो, क्या बात है? व्यक्ति बोला—अब अंतिम समय में मृत्यु समक्ष हो तो भोग विलास कैसा ? संत हँस दिए और बोले वत्स चिन्ता मत करो और भोग विलास से दूर रहने का एक उपाय यही है कि मृत्यु को सदैव याद रखो, मृत्यु निश्चित है। यह विचार सदैव सन्मुख रखना चाहिए और उसी के अनुसार प्रत्येक क्षण का सदुपयोग करना चाहिए, हर पल को जीना चाहिए। अब उस व्यक्ति को संत की बात अच्छी तरह से समझ में आ गई थी।