आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023

दैनिक समाचार–पत्र

प्रेषण :- कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 10 • अंक-2647 • उदयपुर, शुक्रवार 25 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

गाडरवारा, जिला नरसिंहपुर (म.प्र.)में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्शो 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 13 व 14 मार्च 2022 को प. दीनदयाल उपाध्याय सभागृह, शनि मंदिर के आगे गाडरवारा में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज प्रा. लिमिटेड रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 406, कृत्रिम अंग माप 116, कैलिपर माप 16 की सेवा हुई तथा 78 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री दीपक जी शर्मा (निदेशक धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज, प्रा. लिमिटेड), अध्यक्षता श्रीमान् समर सिंह जी (निदेशक धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज, प्रा. लिमिटेड), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् शमशेर सिंह जी (प्रबंधक धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज, प्रा. लिमिटेड), श्रीमान् दीपेश जी (उद्योगपति), श्रीमान् विजयराव जी (समाज सेवी), श्रीमान् अनूप जी (उद्योगपति), श्रीमान् धर्मेन्द्र जी (निदेशक धनलक्ष्मी मर्चेन्डाइज,

प्रा. लिमिटेड), श्रीमान् रूद्रप्रताप सिंह जी (सीनियर मैनेजर) रहे।

डॉ. आर.के.सोनी जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहा जी (पी.एन.डो.), श्री किशन जी (टेक्निशियन), शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री बजरंग जी, श्री गोपाल जी (सहायक), श्री अनिल जी (फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

चन्द्रपुर, महाराष्ट्र में दिव्यांगों को राहत का उपक्रम

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 13 व 14 मार्च 2022 को पंजाबी सेवा समिति मूल रोड, चन्द्रपुर हुआ। शिविर सहयोगकर्ता पंजाबी समाज सेवा समिति रही। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 475, कृत्रिम अंग माप 186, कैलिपर्स माप 32, की सेवा हुई तथा 16 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमती राखी कंचन वाल (महापौर), अध्यक्षता श्रीमान किशोर जी गेवार (विधायक), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् विक्रम जी शर्मा (पूर्व अध्यक्ष, पंजाबी समाज), श्रीमान् अजय जी कपूर (अध्यक्ष, पंजाबी समाज), श्रीमान् कुकू सहानी जी (पूर्व अध्यक्ष) रहे।

डॉ. विजय कार्तिक जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. नेहांश मेहता (पी.एन.डो.), श्री नरेश जी वैश्णव (टेक्निशियन) शिविर टीम में श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव (सहायक), श्री हेमन्त जी मेघवाल (नागपुर आश्रम प्रभारी), श्री कपिल जी व्यास (सहायक), श्री प्रवीण जी यादव (फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

शिविर (कैम्प)
दिनांक : 27 मार्च, 2022
विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

स्थान
दिशा सेन्टर, एस.यू.एम.आई स्कूल के पास, के.डी प्रधान रोड़, कलींपोंग, बंगाल
जे.जे. फार्म, केराना रोड़, शामली, उत्तरप्रदेश
अन्ध कल्याण केन्द्र, डॉ. नीलकन्ठ राय छत्रपति मार्ग, पीक सीटी के पास, अहमदाबाद, गुजरात

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,नारायण सेवा संस्थान
'सेवक' प्रशान्त भैया अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह
दिनांक : 27 मार्च, 2022
समय : प्रातः 11.00 बजे से

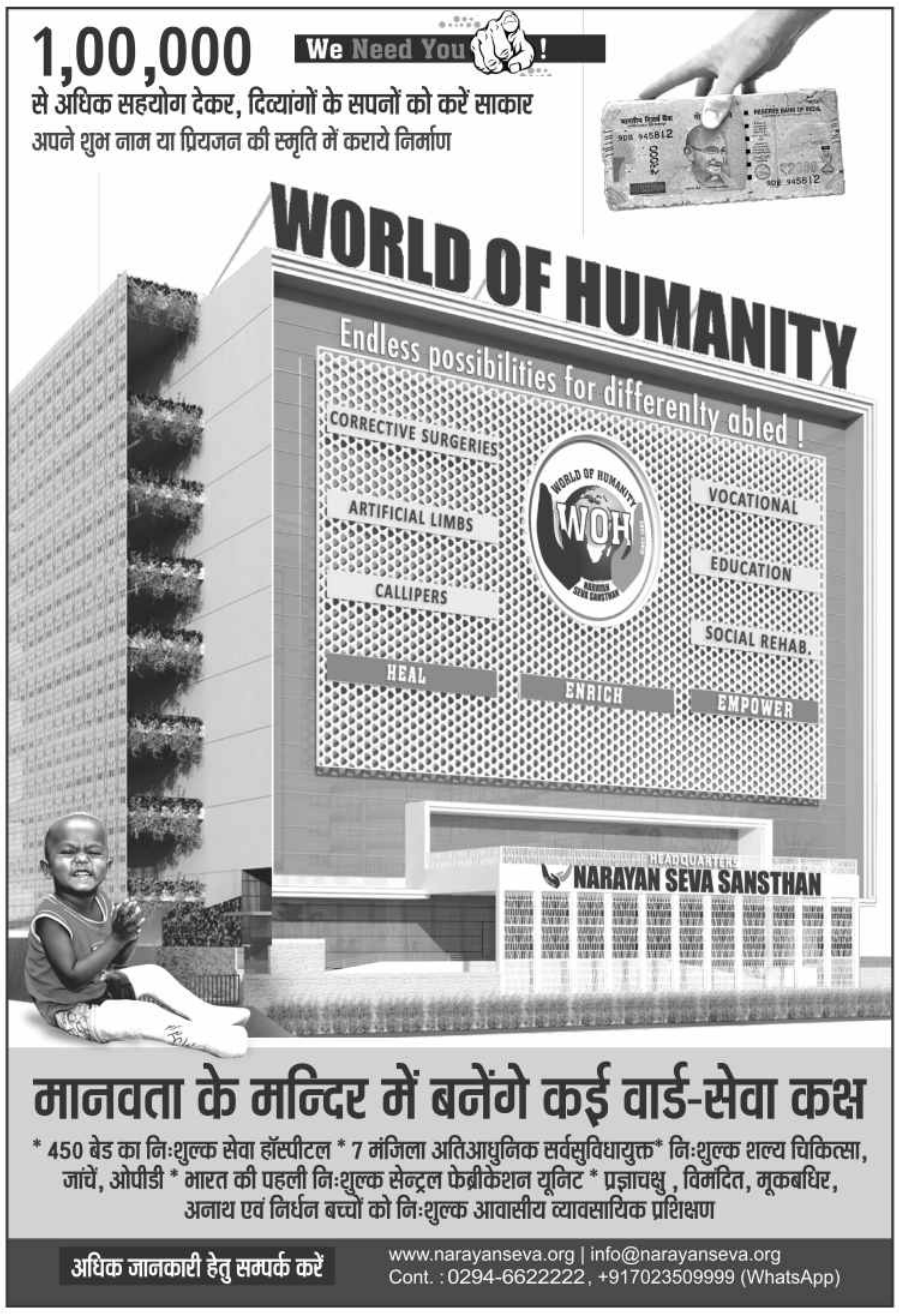
स्थान
बावड़ी धर्मशाला , जालंधर केन्ट, जालंधर पंजाब
डॉ. राजेन्द्र प्रसाद भोजपुरी, इमरीपारा, पुराना बस स्टेण्ड के पास, बिलासपुर, छत्तीसगढ़
श्री वर्धमान स्थानकवासी जैन शावक संघ, पारेख लेन कार्नर, एस.वी. रोड, कांदीवली, मुम्बई

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,नारायण सेवा संस्थान
'सेवक' प्रशान्त भैया अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

तीन ऑपरेशन के बाद चल पड़ा प्रीत

खेती करके जीवनयापन करने वाले सूरत गुजरात निवासी अजय कुमार पटेल के घर 11 वर्ष पहले प्री मैच्योर बेबी प्रीत का जन्म हुआ। जन्म के 6 माह तक बेबी को नियोनेटल इंटेंसिव केयर यूनिट में रखा गया। गरीब सिान अजय दुःख के तले कर्जदार भी हो गया पर कर भी क्या सकता था। सामान्य हालात होने पर गुजरात के सूरत, राजकोट और अन्य शहरों के प्रसिद्ध हॉस्पीटल्स में दिखाया पर कहीं पर भी उसे ठीक होने का भरोसा नहीं मिला। घर के पड़ोस में रहने वाले राजस्थान निवासियों ने अजय को नारायण सेवा में जाने की सलाह दी। पहली बार 2019 में दिव्यांग प्रीत को लेकर परिजन उदयपुर आए डॉक्टर्स ने ऑपरेशन के लिए परामर्श दिया और एक ऑपरेशन कर दिया। बच्चे का पांव सीधा हो गया। दूसरी बार फरवरी 2020 में संस्थान आये तब उसके दूसरे पांव का ऑपरेशन किया गया। दोनों पांवों के ऑपरेशन के बाद प्रीत वॉकर के सहारे चलने लग गया। इसे देख परिजन पुनः अक्टूबर 2020 में उसे संस्थान में लेकर आए तब तीसरा ऑपरेशन हुआ। अब प्लास्टर खुल चुका है... केलीपर्स व जूते पहनने के बाद प्रीत अपने पांव चलने लगा है। अब वह और उसे परिजन प्रसन्न हैं।



प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

नरसी मेहता जी ने हुण्ड़ी तो लिख दी 650 रुपये की हुण्ड़ी लिख दी, और हुण्ड़ी द्वारका में सिकर जायेगी, और सन्त महाराज कहते हैं कि भाई नरसी मेहता की पेढ़ी कठे? तो सांवरिया सेठ स्वयं आये जब नरसी मेहता की पुकार सुनी।

और हुण्ड़ी स्वीकर गयी– बाबू। बहुत सुन्दर प्रसंग चल रहा है। ज्ञान और वैराग्य की परिभाशा क्या है ? वैराग्य अर्थात् ये जो कसाई है काम, क्रोध मद, लोभ, दम्भ, अभिमान, झूठ बोलना, कड़वा बोलना, परिवार में झगड़े करना, बात का बतंगड़ बनाना। ये सब कशाय है। इन से दूर रहना। इनका उपयोग नहीं करना। इनसे पिण्ड़ छुडवा लेना। ये थोड़े से समय के लिए आये थे, और अपने मन में बैठ गये। अब हमें धर्म नहीं करने देते। ये क्रोध हमें कर्म नहीं करने देता। लक्ष्मण जी पूछते हैं, और पारब्रह्म मर्यादा पुरुशोत्तम भगवान श्रीराम जी ये कहते हैं सत्य को पहचानना ज्ञान है, सत्य यह है कि माता–पिता का आदर करना चाहिए। सत्य यह है कि वो जो सबको मान्य हो हमारा धर्म शांति है। हमारा धर्म प्रियता है। हमारा धर्म प्रेम है, हमारा धर्म मीठी वाणी है, हमारा धर्म अच्छा, शाकाहारी भोजन है, हमारा धर्म अपना वचन निभाना है, हमारा धर्म है हम जो कहते उस पर अडिग रहें। हमारा धर्म है हमारा भाव अच्छा रहे , हमारा धर्म है

ऐसी वाणी बोलिये
मन का आपा खोय।
औरन को शीतल करे,
आपहुं शीतल होय।।

हमारा धर्म ये है तो अपने धर्म पर स्थित रहना। ये ज्ञान है, और मोह अज्ञान है। और वैराग्य अर्थात् विशयों से मुक्ति पाना। ये विशय वासना हमारे काम के नहीं है। ये लालच हमारा सग्गा नहीं है, ये–ये विलाशिता अपने पति की बेवफा पत्नी है। आप चरित्र को जब ऊँचा रखेंगे तो आप आप के लिए आदर्श बनेंगे। दूसरों तो धन्यवाद देंगे ही देंगे, लेकिन आप भी जब रात को सोयेंगे अपने आपको धन्यवाद देंगे।

सेवा का अवसर पाया

इसे पीड़ा कहा जाए या विडम्बना अथवा दोनों ही, पर शैजल और पलाश की दशा निश्चित रूप से कष्टमय रही है। गाँव सावरी, जिला भन्डारा, महाराष्ट्र निवासी एवं मजदूरी कर के परिवार का भरण–पोषण करने वाले श्री महेश की पीड़ाओं का सहज अनुमान लगाया जा सकता है, क्योंकि उनकी 4 वर्षीय पुत्री शैजल और 6 वर्षीय पुत्र पलाश जन्म से ही दिव्यांगता का कष्ट भोग रहे थे। श्री महेश को कुछ समय पूर्व संस्थान के बारे में जानकारी मिली और अपने दोनों बच्चों को इलाज के लिए संस्थान में लेकर आये। चार माह बाद ऑपरेशन की तारीख मिली। तदनुसार श्री महेश अपने बच्चों को लेकर पुनः संस्थान में आये और दोनों बच्चों के सफल ऑपरेशन सम्पन्न हुए।

सम्पादकीय

मानव जीवन यों तो स्वयं ही ईश्वर का वरदान है। यह दुर्लभ है, कर्मयोनि है, सौभाग्यवश है। लेकिन ईश्वर इतना दयालु है कि जो मानव शरीर दिया और श्रेष्ठ बनाया उसमें भी अपने स्वभाव के रंग, भरकर इसे श्रेष्ठतम बनाने की भी कृपा की है। इसलिए मनुष्य का तन, मन और धन स्वाभाविक रूप से परोपकार करके अति प्रसन्न होता है। दूसरों की सहायता करके जो स्वाभाविक संतोष एवं जीवन की सार्थकता का भाव जागृत होता है, वही तो ईश्वरीय अनुकम्पा है। ईश्वर प्रत्यक्ष कुछ देता होगा किन्तु अप्रत्यक्ष तो देने के लिए हर दम उद्यत ही रहता है। बस मानव अपनी सात्विक प्रवृत्तियों को जागृत कर ले तो उसके भावों व क्रियाओं में वह सब अपने आप उतरने लगता है जो नैसर्गिक है। ईश्वर की सत्ता भी नैसर्गिक है, वहाँ अपने प्रयास कार्य नहीं करते। बनावटी भाव टिक नहीं सकते। ईश्वर तो वरदान का खजाना खोले बैठे हैं, बस हमारी पात्रता की ही प्रतीक्षा है।

कुछ काव्यमय

हाथ उठे सेवा हेतु तो, ईश्वर भी देगा वरदान।
दीन दुःखी में ही बसता है, सृष्टि का सर्जक भगवान।।
आह किसी की सुन के जिसने, दर्द उसे समझा है अपना।
यही भावना तो पूजा है, रह जाए चाहे फिर जपना।।
अपने भोजन से पहले मैं, भूखेजन को भोग लगाऊं।
उसमें मेरा नारायण है, पहले उसकी क्षुधा मिटाऊं।।
इतने ऊँचे भाव हो मेरे, समझ सकूं ईश्वर संकेत।
करुणा और दया के पौधे, रोपूं अपने मन के खेत।।
जो जीवन को हार रहा है, उसका मैं भी बनूं सहारा।
प्रभु ने उसको प्रेम दिया है, वह तो है मेरा भी प्यारा।।

राजा की सीख

एक राज्य का राजा बहुत दयालु था। वह प्रतिदिन सुबह टहलने जाता था। उसे द्वार पर जो भी पहला याचक मिलता था वह उसे उसकी मनचाही वस्तु दान में देता था। यह सुनकर एक लोभी व्यक्ति एक दिन सुबह होते ही राजा के द्वार पर जाकर खड़ा हो गया। जैसे ही राजा ने द्वार पर याचक को देखा तो पूछा हे– बंधुवर! आपको क्या चाहिए? लालची व्यक्ति ने नाटकीय ढ़ंग से कहा राजन, आप जो भी देंगे वह मुझे स्वीकार होगा। तब राजा ने कहा– नहीं आप कुछ बताएंगे तभी मैं दे पाऊंगा। वह विचार में पड़ गया। उसने राजा से कहा– मुझे सोचने का समय दीजिये। मैं कुछ विचार कर बाद में मांग लूगा। राजा ने सहमति प्रदान कर दी। उसने मन ही मन सोचा कि मैं एक याचक हूँ और वह एक राजा । क्यों न पूरा राज– पाट ही मांग लूँ। जिससे फिर जीवन में कभी मांगने की जरूरत ही ना पड़े। राजा जब टहलकर वापस आए और व्यक्ति से पूछा तो उसने शीघ्रता से पूरा पूरा राज– पाट मांग लिया। राजा ने उससे कहा– हे प्रियवर! आपने तो मेरी पीड़ा दूर कर दी। आपने मुझे भार– हीन बना दिया। इस राजकाज की वजह से न तो मैं ढ़ंग से खा पाता हूँ और न ही सो पाता हूँ। इसने तो मेरा संपूर्ण सुख– चैन ही छिन लिया। इसके कारण मुझे भगवान की भक्ति का भी समय नहीं मिलता है। जिसने मुझे मानव देह के रूप में जन्म लेने का अवसर दिया। हर क्षण मुझे प्रजा की चिंता को आपने पलभर में दूर कर दिया। मैं आपका बहुत आभारी हूँ और रहूँगा। यह सुनकर लोभी की आँखे खुल गई। उसे राजा की महानता का अनुभव हुआ तथा उसे अपनी ही सोच पर पछतावा हुआ कि राजा होते हुए भी इसे राजपाट का कोई मोह नहीं है जबकि मैं मोह– माया में पड़ गया। वह राजा को प्रणाम कर वहां से चला गया। – **कैलाश 'मानव'**

जीने का अर्थ

परिस्थितियाँ अगर अनुकूल न हों तो व्यक्ति दुःखी हो जाता है। प्रतिकूल परिस्थितियाँ व्यक्ति को विलाप करने पर विवश कर देती हैं, परंतु जो प्रतिकूल परिस्थितियों में भी खुश रहे, वही जीवन को जीना जानता है।

एक राजा था। उसका महामंत्री अत्यन्त समझदार था। एक दिन राजा ने किसी छोटी–सी गलती के कारण महामंत्री को मृत्युदण्ड की सजा सुना दी। राजा का आदेश लेकर दूत जब महामंत्री के घर पहुँचा तो महामंत्री अपने परिवार–सदस्यों, परिजनों एवं मित्रों के साथ गा–बजाकर बड़े आनन्द के साथ अपना जन्मदिन मना रहे थे। दूत ने सभी के समक्ष राजा का आदेश पढ़कर सुनाया। आदेश सुनकर सभी दुःखी हो गए और सभी ने गाना और बजाना बंद कर दिया। खुशी का अवसर शोकमय हो गया। यह देखकर महामंत्री अत्यन्त आश्चर्यचकित हो गए।

उन्होंने उपस्थित लोगों से कहा–"आप सभी रुक क्यों गए? गाइये, बजाइये और नाचिये, जब आप मेरे साथ हैं तो मैं इस आनन्द के समय को क्यों व्यर्थ होने दूँ? मैं इस थोड़े से समय में जो आनन्दानुभूति करने वाला हूँ, इसे नष्ट मत होने दीजिए।"

यह सुनकर सभी पुनः निराश मन से ही सही, पर आनन्दोत्सव मनाने लगे, परंतु महामंत्री अत्यन्त प्रसन्न मन से समारोह में मग्न थे। यह देखकर एक सैनिक अत्यन्त आश्चर्यचकित था। उसने पूरा वृतान्त राजा को कह सुनाया। अब राजा स्वयं चलकर वहाँ गए और देखा कि महामंत्री मंत्रमुग्ध होकर नाच रहे थे। राजा ने महामंत्री से कहा, "संध्याकाल में तुम्हारी मृत्यु होने वाली है और अभी तुम प्रसन्नतापूर्वक आंनन्दोत्सव मना रहे हो। क्या तुम्हें मृत्यु का भय नहीं है?"

महामंत्री ने उत्तर दिया, "हे राजन्! आप अत्यन्त धन्यवाद के पात्र हैं। आप चाहते तो मुझे प्रातःकाल ही मृत्युदण्ड दे सकते थे, परंतु आप ने सायंकाल तक का जो आनन्दमयी समय मुझे प्रदान किया है, उस हेतु मैं आपका आभारी हूँ। मुझे मृत्यु का कोई दुःख नहीं है।" महामंत्री का उत्तर सुनकर राजा ने कहा, "जो विकट और विपरीत परिस्थितियों में भी प्रसन्न है, उसे में कैसे मार सकता हूँ।

अतः आप को मृत्युदण्ड से मुक्त किया जाता है।"

जो जीना जानता है उसे कोई नहीं मार सकता। मोह, आसक्ति हमें विचलित कर देती है। यदि महामंत्री स्वयं की आसक्ति में बंधा रहता तो उसकी सजा कभी माफ नहीं होती। अर्थात् मोह की समाप्ति ही दुःख की समाप्ति है।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

ड्राइवर ने कैलाश को पिण्डवाड़ा उतार दिया, कैलाश ने उसे कुछ पैसे देने चाहे मगर उसने लेने से इन्कार कर दिया। शीघ्र ही वह डिस्पेन्सरी पहुँच गया। यहां के हाल देख वह सन्न रह गया। चारों तरफ चीख–पुकार मची हुई थी, एक तरफ चद्दर से ढकी 7 लाशें हुई थी। कैलाश ने अपने जीवन में कभी एक साथ इतनी लाशें नहीं देखी थी, मृतकों के परिजनों के रूदन और घायलों की कराहों से समूचा वातावरण अत्यन्त मार्मिक हो उठा था। अपने आपको संभालते हुए, लोगों की भीड़ को चीर कर कैलाश डिस्पेन्सरी के अन्दर पहुँचा अन्दर कोलाहल बढ़ गया। दुर्घटना में 40 लोग घायल हुए थे, सब इधर–उधर पड़े थे, इन्हीं में कहीं भंवर सिंह भी होगा, सोचते हुए कैलाश एक के बाद एक घायल का चेहरा देखते हुए आगे बढ़ने लगा।

बस के कई यात्री अपने अपने घरों, स्वजनों से दूर थे, हर कोई अपने स्वजन की प्रतीक्षा में आगन्तुकों को निहार रहा था, कैलाश जब किसी घायल का चेहरा देखता तो उसकी आंखों में आशा की एक किरण जाग जाती, मगर अगले ही पल जब कैलाश आगे बढ़ जाता तो वह निराशा में बदल जाती। अन्ततः एक पलंग पर कराहते हुए भंवर सिंह नजर आ गया। कैलाश उसके पास गया और हाल चाल पूछे तो उससे बोला नहीं जा रहा था। उसके दोनों घुटने बुरी तरह सूज गये थे। उसने रूंधे गले से बताया कि यहां पर्याप्त व्यवस्थाएं नहीं है, सभी लोग सहायता की अपेक्षा में पड़े हैं, यहां घावों पर लगाने का टींचर आयोडिन तक नहीं था।

कैलाश ने यह सब देख विचार किया कि किसी तरह सभी घायलों को सिरोही अस्पताल पहुँचा दिया जाये तो कम से कम इनकी चिकित्सा तो भुरू हो जाये। आया तो था वह भंवर सिंह के लिये मगर यहां घायलों का कराहना व हाहाकार देख उसने सबकी मदद करने की ठान ली। बाहर आकर उसने वाहनों की तलाश की, यहां एक भी वाहन उपलब्ध नहीं था, उसने इधर उधर देखा तो कोई मदद को भी तैयार नहीं था, वह अकेला ही जाकर सड़क पर खड़ा हो गया और वहां से गुजरते वाहनों को हाथ दे कर रोकने का प्रयास करने लगा। कोई वाहन रूक नहीं रहा था मगर कैलाश ने हिम्मत नहीं हारी। एक अकेले व्यक्ति को इस तरह प्रयास करते देख पास ही खड़े एक अन्य व्यक्ति में भी हिम्मत आई, वह भी कैलाश के साथ खड़ा हो गया और वाहनों को हाथ देने लगा। दोनों सड़क के इधर–उधर खड़े हो कर वाहन रोकने लगे तो इसका परिणाम यह निकला कि कुछ वाहन रूकने लगे। इन्हें घायलों को सिरोही छोड़ने को कहा तो कोई तैयार नहीं हुआ। कोई कहता कि हमारा क्या लेना–देना तो कोई पुलिस की झंझट का बहाना बनाता।

अंश - 044

मेरी अकड़

एक खेत में एक पुतला खड़ा था। एक दार्शनिक रोज उधर से गुजरता। उसका मन उससे बात करने को होता। एक दिन उसने पूछ ही लिया, तू अकेला अकड़ हुआ क्यों खड़ा है रहता है?' पुतले ने घूर कर देखा। दार्शनिक ने फिर पूछा, इस हाल में कभी घबराहट या बेचैनी नहीं होती। क्या मजा मिलता है तुम्हें? 'पुतला हंसने लगा। बोला 'तुम नहीं समझोगे। मुझे यहां खड़ा होकर सुकून मिलता है।' अकेले खड़े होने में सुकून' दार्शनिक ने हैरत से पूछा।' जी हां बहुत मजा आता है जब रात में लोग असली समझ कर डरते हैं। दिन में कोई पंछी और जानवर भी डर के मारे नही आता।'

दार्शनिक ने पूछा, 'पुतले, कभी तुम्हें अफसोस नहीं होता की तुम्हारे पास कोई सुख–दुख बांटने कभी नहीं आता।' पुतला बोला, 'मेरे मालिक ने मुझे इसी काम में लगा रखा है। पहले परेशानी होती थी, लेकिन अब आदत पड़ गई है। अब कोई डरता नहीं तो तकलीफ होती है।' दार्शनिक ने कहा, 'अपने मालिक की चिंता है क्या ऊपर वाले मालिक की कभी चिंता हुई? क्या कभी–कभी इबादत में झुकने की इच्छा नहीं होती?' पुतला रूंधे गले से बोला, 'अकड़ कर खड़ा होकर मैं सबकुछ भूल गया था। मुझे तो नकली जिंदगी में ही मजा आने लगा था।'

आंखों के लिए उपयोगी विटामिन

हमारे शरीर की समस्त ज्ञानेन्द्रियों में आंखें सर्वाधिक महत्वपूर्ण एव अमूल्य है। यदि किसी रोग आदि अन्य कारणों से दृष्टि मंद हो जाए अथवा नष्ट हो जाएं तो जीवन का सारा सौन्दर्य नष्ट–व्यर्थ हो जाता है। लिहाजा आंखों को स्वस्थ एवं निरोगी रखना अत्यन्त जरूरी है। आंखों को स्वस्थ एवं निरोगी रखने में विटामिन'ए' ,'बी', 'सी' एव 'डी' विशेष उपयोगी है।

विटामिन 'ए' युक्त पदार्थ हैं– दूध, मक्खन, छाछ, घी, काडलिवर ऑयल, पके आम, पपीता, तरबुज, अंजीर ,सतंरा, खजूर, टमाटर, पालक एवं मेथी की भाजी, करेला, हरा धनिया, पुदीना, सोयाबीन आदि। इस विटामिन बी कमी से विभिन्न नैत्र रोग जैसे–रतोंधी, धुंधले प्रकाश में कम दिखना आदि तकलीफें होती है। यदि विटामिन 'ए' पर्याप्त मात्रा में लिया जाए तो आंखों की ज्योति बढ़ती है।

विटामिन 'बी' भी आंखों के लिए बहुत उपयोगी है। यह मुख्यतः दूध, दही, सेब, संतरा, केला, ककड़ी, करेला, गोभी, नारियल, बादाम, मूंगफली, मूंग, मोठ, अरहर आदि से उपलब्ध होता है। इस विटामिन की कमी से आंखों में दर्द, आंखों से पानी टपकना, आंखों मे जलन आदि नेत्र संबंधी तकलीफें होती है। इसक अलावा इसकी कमी से भूख कम लगना, ज्ञान–तंतुओं की सक्रियता प्रभावित होना आदि तकलीफें भी उत्पन्न हो सकती है। ज्ञान–ततंओं का केन्द स्थान मस्तिष्क है। इस प्रकार मस्तिष्क एवं आंखें परस्पर संबंधित है। ज्ञान–तंतुओं की स्वस्थता में विटामिनों का महत्वपूर्ण योगदान है। नींबू, आंवला, मौसम्बी, संतरे, अमरूद, तरबूज, नाशपती, सेब, पपीता, गोभी आदि विटामिन 'सी' प्राप्ति के स्रोत है।

विटामिन 'सी' भी आंखों के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। इसकी कमी से नेत्रों का जल्दी थक जाना, आंखों में भारीपन आदि आंखों संबंधी तकलीफें उत्पन्न हो सकती हैं।

विटामिन 'डी' मुख्यतः मक्खन, दूध, दही, काडलिवर आयल से प्राप्त होता है। सूर्य की प्रातःकालीन किरणें भी विटामिन 'डी' की प्राप्ति का सर्वोत्तम स्रोत हैं। यह भी नेत्रों के लिए परम् हितकारी पाया गया है। इस प्रकार आप नियमित हरी साग–सब्जियों एवं यथा–सामर्थ्य फलों का सेवन कीजिए। स्वतः ही आंखों के रोग विदा लेने लग जाएंगे।

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

अनुभव अमृतम्

बड़ा हो गया, डॉक्टर साहब ने ही सर्जरी की थी। डॉक्टर साहब ने कहा था में गहराई से करूँगा। अन्दर कुछ सड़ा हुआ, गला हुआ रह नहीं जावे। कुछ माँसपेशियाँ बिना ऑपरेशन से अन्दर के ऑपरेशन के इशारे से करोड़ों माँसपेशियाँ तीस सेकण्ड में खत्म हो रही हैं। कोई ऑपरेशन करता हुआ नजर नहीं आता है। परमात्मा ब्रह्माण्ड प्रसन्न कर रहा है, परिवर्तन हो रहा है, परिवर्तन ही जीवन है।

खेल खेल में रमा रहा तू।
गाड़ी आगे निकल गयी।।
रेल चली रे भाई रेल चली।
इस जीवन की रेल चली।।

युवावस्था आ गयी, बुढ़ापा आ गया, आगे चले गये, और खूब आनन्द करेंगे। दुःख तो है ही नहीं, दुःख नहीं है, दुःख भेज दिया बाहर। इसलिये तो विपश्यना कर रहे हैं कि दुःख की समाप्ति हो जाये। वो हजारों गुणा परम् सुख और वो शान्ति मिल जाये। सुख और शान्ति जब ये केम्प करते तो कोई कामना भी नहीं की। ये केम्प सुख और शान्ति के लिये कर रहे हैं। सन् 2020 में बोल रहा हूँ सुख और शान्ति मिलती है, चाहें या न चाहें! चुम्बक के पास लोहा पड़ा होगा तो आदेश दे या न दें, चुम्बक लोहे को पास में खींच ही लेती है। अग्नि है चाहे न चाहे, आग देंगे तो जलेगा। बर्फ है चाहे न चाहे, अंगुली लगाओगे तो ठण्डी हो जायेगी। ये स्वभाव है बर्फ का, अग्नि का ऐसा ही अपना स्वभाव है। अच्छा काम करना, प्यासे को पानी पिलाना, धोबा धोबा गेंहूँ दिलाते थे अकाल के समय। मेवाड़ी में कहते हैं धोबा धोबा अपने पूरे हाथ में भरकर चार पाँच धोबा आदिवासी को देते थे।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 397 (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, टेन 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) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल 483, सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर (राज.) स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : ई, डी-71 बप्पा रावल नगर, हि.म. सेक्टर-6, उदयपुर
मुद्रक : न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, 13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर - 3 उदयपुर (राज.) के लिए नारायण प्रिंटिंग प्रेस, सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा, उदयपुर
सम्पादक : लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com•आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023