आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2018-2020

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

दैनिक पत्रिका

मन के जीते जीत सदा

वर्ष - 6 • अंक-1547 • उदयपुर, शुक्रवार, 15 मार्च 2019 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

प्रतिष्ठा में,

____

____

____

मानवता पंथ के स्वर्णिम सूत्र

सारे काम राजी-राजी	सुख में उदारता, दुःख में समभाव
तेरा भाणा मीठा लागे	सोचें, साथ क्या जायेगा ?
करने में सावधान, होने में प्रसन्नता।	सेवा समाज की, प्रेम परमात्मा से, त्याग स्वयं से

अपूर्वी ने वर्ल्ड रिकॉर्ड के साथ गोल्ड जीता

लेकसिटी उदयपुर की अपूर्वी चंदेला ने शूटिंग वर्ल्ड कप के पहले ही दिन देश को गोल्ड दिला दिया। अपूर्वी चंदेला ने 10 मीटर एयर राइफल इवेंट का गोल्ड मेडल वर्ल्ड रिकॉर्ड के साथ जीता। डॉ. कर्णी सिंह शूटिंग रेंज पर उनका स्कोर 252.9 रहा। उन्होंने चीन की झाओ रुझोउ का पिछले साल बनाया 252.4 का रिकॉर्ड तोड़ा। अपूर्वी ने इसके बाद झाओ को हराकर ही गोल्ड जीता। अपूर्वी वर्ल्ड कप के 10 मी एयर राइफल में गोल्ड जीतने वाली भारत की दूसरी महिला शूटर हैं। इससे पहले, अंजली भागवत ने 2003 में अमेरिका में गोल्ड जीता था। 26 साल की अपूर्वी 8 खिलाड़ियों के फाइनल में सबसे उम्रदराज शूटर थीं। वे दूसरे नंबर की खिलाड़ी से 1.1 पॉइंट आगे रहीं। यह अपूर्वी का वर्ल्ड कप में तीसरा व्यक्तिगत मेडल और पहला गोल्ड है। इससे पहले, वे 2015 में चेंगवोन वर्ल्ड कप में ब्रॉन्ज और वर्ल्ड कप फाइनल्स में सिल्वर जीत चुकी हैं।■

I LFkku I ekpkj

औरंगाबाद में कृत्रिम अंग नाप शिविर

नारायण सेवा संस्थान के तत्वावधान एवं रमणीक भाई – प्रेम जी भाई पटेल के सौजन्य से 5 फरवरी 2019 को महाराष्ट्र के औरंगाबाद स्थित अभिषेक अपार्टमेंट, में कृत्रिम अंग नाप शिविर संपन्न हुआ। शिविर में 53 अंग विहीन (कटे हुए हाथ – पांव) का पंजीयन हुआ । जिनमें से पी एण्ड ओ डॉ. श्रीनिवास.के ने परीक्षण कर 37 दिव्यांगों के कृत्रिम अंग बनाने के लिए नाप लिए। चयनित दिव्यांगों को 12 मार्च को कृत्रिम अंग वितरित होंगे। शिविर प्रभारी साधक फतेह सिंह ने शिविर का संचालन किया।■

फरीदपुर में टेलेंट शो

उत्तरप्रदेश के बरैली जिला के फरीदपुर शहर में 4 फरवरी को स्नेह मिलन एवं टेलेंट शो का आयोजन किया गया। श्री सनातन धर्म सत्संग भवन में आयोजित इस कार्यक्रम में संस्थान के सहयोगी भामाशाहों का सम्मान किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित महानुभावों ने दिव्यांग जगदीश व योगेश के शारीरिक कला कौशल पर काफी देर तक तालियों की गड़गडाहट के साथ उसका उत्साहवर्धन किया। समारोह के विशिष्ट अतिथि श्री राजीव जी अग्रवाल, श्री महावीर शरण जी, श्री हरि प्रकाश जी अग्रवाल, श्री सतीश जी वर्मा, श्री अरविन्द जी अग्रवाल, श्री मोहित जी गर्ग, श्री रमेश चन्द्र जी, श्री सुभाष जी पूनिया थे। कार्यक्रम प्रभारी राजेन्द्र यादव व हरि प्रसाद लढढ़ा ने अतिथियों व भामाशाहों का अभिनन्दन किया। संचालन ओमपाल सीलन ने किया।■

सेवा अस्माकं धर्म

सेवा उसकी ही की जानी चाहिए, जिसे सेवा की आवश्यकता है। इस दृष्टि से रोगी एवं वृद्धजन सेवा के सर्वाधिक उपयुक्त अधिकारी हैं। मई सन् 1820 ई. में इटली में जन्मी 'फ्लोरेंस नाइटिंगेल नाम की महिला को कौन नहीं जानता? आजन्म अविवाहित रहकर उन्होंने अपना जीवन सेवा में अर्पित कर दिया। सन् 1854 ई. में क्रीमिया के युद्ध में उन्होंने दिन–रात एक करके युद्ध में घायल सैनिकों की सेवा की।'

मदर टेरेसा दीन–दुखियों, विकलांगों, रोगियों आदि की अनवरत रूप से सेवा करते हुए देखी जाती थीं।

जो महानुभाव कुष्ठरोगियों की सेवा करते हैं और आत्मीय समझकर उनके साथ प्रेम का व्यवहार करते हैं, वे क्या किसी देवपुरुष से कम समझे जाएँगे ? ऐसे व्यक्तियों की मूक साधना का एक ही आदर्श रहता है –

^lok vLekd /keZA*■

उपासना का फल

महर्षि अत्रि का आश्रम उनकी तपस्या का पवित्र प्रतीक था। चारों ओर अनुपम शान्ति और दिव्य आनन्द की वृष्टि निरन्तर होती रहती थी। यज्ञ की धूम–शिखाओं और वेद–मन्त्रों के उच्चारण से आश्रम के कण–कण में रमणीयता का निवास था। महर्षि आनन्दमग्न रहकर भी सदा उदास दीख पड़ते थे। उनकी उदासी का एकमात्र कारण थी अपाला। वह उनकी स्नेहसिक्ता कन्या थी। चर्मरोग से उसका शरीर बिगड़ गया था। श्वेत कुष्ठ के दागों से उसकी अंग–कान्ति म्लान दीखती थी पति ने इसी रोग के

कारण उसे अपने आश्रम से निकाल दिया था, वह बहुत समय से अपने पिता के ही आश्रम में रहकर समय काट रही थी। दिन–प्रति–दिन उसका यौवन गलता जा रहा था; महर्षि अत्रि के अनन्य स्नेह से उसके प्राण की दीप–शिखा प्रकाशित थी। चर्मरोग की निवृत्ति के लिये अपाला ने इन्द्र की शरण ली। वह बड़ी निष्ठा से उनकी उपासना में लग गयी। सच्ची भक्ति कभी निष्फल नहीं होती है, उपसना के फलस्वरूप उसका दाम्पत्य–जीवन सरस हो उठा। ■

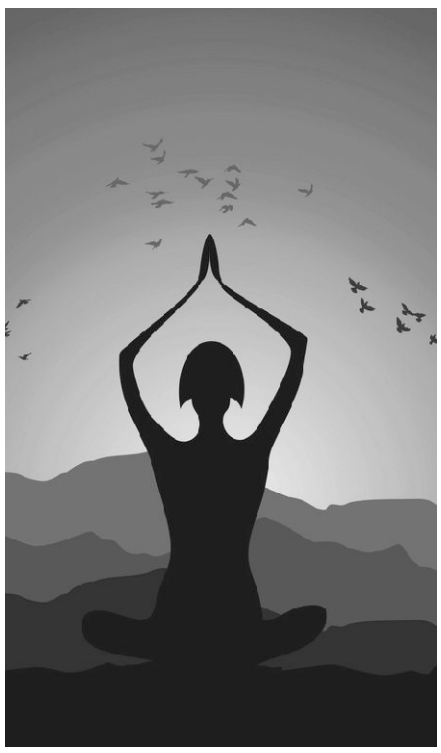
हिम्मते मर्दां मददे खुदा

एक व्यापारी था। उसका कपड़ों का व्यापार था। उसकी दुकान में लाखों रुपयों का कपड़ा भरा था। दैवयोग से उस इमारत में आग लग गई, जिसमें उसकी दुकान थी। आग की लपटें इतनी भयानक थीं कि उन पर काबू पाना कठिन था। दुकान एकदम जलकर राख हो गई। उसके बगल की दुकान का भी यही हाल था। उसका मालिक सिर पकड़कर रोने बैठ गया। यह व्यापारी जरा भी नहीं घबराया। उसने माथे पर शिकन भी नहीं आने दी। चुपचाप बर्दाश्त कर गया। उसकी दुकान का बीमा नहीं था, फिर भी उसने अपना संयम नहीं खोया। जिनका माल था, उनको आश्वासन दिया कि उसे समय दें, उनका रुपया वह वापस कर देगा। उसकी हिम्मत पर सब खुश हो गए। सबने उसे और माल दिया। उसने नये सिरे से दुकान शुरू की। कुछ रुपया पिछले माल का तथा अधिक रुपया नए माल का वह चुकता करता गया। उसकी ईमानदारी और साहस से प्रभावित होकर बहुतों ने उसे काफी छूट दी। आवश्यक माल पहले से ज्यादा आ गया है।

दूसरा दुकानदार जो सिर पकड़कर रोने लगा था, उसने सबसे गिड़गिड़ाना शुरू कर दिया। वह मर गया, लुट गया। किसी को एक पैसा वापस नहीं दे सकता। कहां से लाए वह, सब माल जल गया। उसका दुःख देखकर लोग चुप्पी लगा गए। आगे किसी ने उसे माल नहीं दिया। उसकी दुकान अब एकदम ठंडी हो गई। अंततः वह दुकान छोड़कर चला गया। ईश्वर उनकी मदद करता है, जो संकट में भी नहीं घबराते हैं। ■

अच्छाई की सच्चाई

अच्छा दिखना उतना महत्व नहीं रखता, जो मन की चाहत है। अच्छा बनना महत्त्वपूर्ण है, यह ईश्वर की मर्जी है। व्यक्तित्व निखार को लेकर लोगों में कई गलत धारणाएँ हैं। वे बाहरी रूप–रंग को ही संपूर्ण व्यक्तित्व मान बैठे हैं। कुछ लोग तो अच्छा दिखने के लिए बाहरी शरीर को सजा–धजाकर प्रसिद्धि पाने की कोशिश में लगे रहते हैं। दरअसल, मन हमेशा से यही चाहता है कि आप तन से सुंदर दिखें और दूसरी तरफ ईश्वर आपके मन को सुंदर बनाना चाहता है। सच यह है कि अच्छा इंसान बनना महत्त्वपूर्ण है, अच्छा दिखना उतना महत्व नहीं रखता क्योंकि अच्छा दिखना मन की चाहत है और अच्छा बनना ईश्वर की मर्जी। अब यह आप पर निर्भर है कि आप मन की चाहत पूरी करना चाहते हैं या ईश्वर की मर्जी। जिन लोगों का व्यक्तित्व बाहर से बहुत अच्छा दिखता है मगर मन कपटी होता है, वे गलत बातों की तरफ जल्दी आकर्षित होते हैं। वे लोगों को अपनी बातों में फँसाने में माहिर हो जाते हैं और खुद का ही नुकसान कर बैठते हैं। अज्ञान में इंसान से यह गलती हो जाती है। नेक चरित्र और बाहरी सुंदरता का संयोग सर्वोत्तम होगा। ये दोनों मजबूत हैं तो आप दूसरों के लिए बड़ी प्रेरणा बन पाएँगे। अगर आप झूठ बोलकर लोगों से पैसा नहीं लेना चाहते, किसी को धोखा नहीं देना चाहते तो आपका यह व्यवहार बताता है कि आप अच्छा बनना चाहते हैं यदि आप समय रहते ईश्वर की मर्जी को पहचान पाएँ तो आप स्वयं पर हुई कृपा के लिए सदा से ईश्वर के शुक्रगुजार रहेंगे। ■



झीनी–झीनी रोशनी

श्री कैलाश मानव की जीवनी

श्री कैलाश 'मानव' नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक है। एक सहृदय व्यक्ति है तथा प्राणिमात्र की सेवा इनका स्वभाव है। सेवा क्षेत्र में 'बाबूजी' के नाम से प्रसिद्ध श्री कैलाश 'मानव' अपनी सूझबूझ तथा पात्रता के आधार पर धर्मजगत् मे 'आचार्य महामण्डलेश्वर', राष्ट्रीय स्तर पर 'पद्मश्री' तथा साहित्यिक जगत् में 'मानव' की उपाधि से विभूषित है। आपका जीवन शून्य से शिखर तक की यात्रा है। सबसे अच्छी बात है कि श्री कैलाश 'मानव' आज भी अपने को पथिक ही मानते हैं। 'राम काज कीन्हे बिना, मोहु कहा विश्राम' का मंत्र इनके हर कदम से स्वयं ध्वनित होता है। इनकी जीवनी 'झीनी–झीनी रोशनी' नाम से वरिष्ठ पत्रकार व प्रातःकाल के संपादक श्री सुरेश गोयल ने बड़े ही तटस्थ भाव से लिखी है। यह जीवनी श्री कैलाश 'मानव' के व्यक्तित्व व कर्तृत्व की झलक तो देती ही है पर सेवादारों के लिए एक अच्छी सीख भी है। 'मन के जीते जीत सदा' दैनिक समाचार–पत्र में इनकी जीवनी का धारावाहिक प्रकाशन चेतना जागृति का एक उपक्रम है। पाठकों से निवेदन है कि वे इसी भाव से ग्रहण करें।

– व. राव

¼130½

कैलाश को एक विवाह समारोह में सम्मिलित होने अमृतसर जाना पड़ा। पीछे से कुछ यात्री उदयपुर घूमने आये। उन्होंने नारायण सेवा का नाम सुना था। प्रसिद्ध शल्य चिकित्सक डॉ. आर.के. अग्रवाल का नाम प्रारम्भ से ही नारायण सेवा से जुड़ा था। यात्रियों ने पूछताछ की तो उन्हें डॉ. अग्रवाल का नाम ही बताया। सभी डॉ. अग्रवाल के पास गये तो वे उन सब को लेकर कैलाश के घर पहुँचे। कैलाश की अनुपस्थिति में कमला ने ही उनका स्वागत किया। कुछ देर बातचीत के बाद कमला उन्हें सेवा धाम की जमीन पर ले गई और कहा कि अभी कुछ अनाथ बच्चे उसके घर पर ही रहते हैं, उनके लिये यहां एक कमरा बनवाने की इच्छा है, आप लोगों का योगदान मिल जाये तो इसकी नींव पड़ जायेगी। आगन्तुकों ने कहा कि इतना पैसा तो वे दे नहीं सकते–दो–चार हजार रु. जरूर दे सकते हैं। कमला ने कहा कि हमारी इच्छा तो और भी अनाथ बच्चों को लाकर यहां रखने की है इसलिये आप इस बारे में पुनर्विचार करना।

कमला की बात को गंभीरता से लेते हुए उन्होंने कहा कि वे नाथद्वारा जा रहे हैं, वहां उनका 10 दिन रहने का कार्यक्रम है, इस बीच कैलाश अगर लौट आये तो उनसे कहना कि वो हमसे आकर मिल ले। कैलाश के लौटते ही कमला ने सारी बात बताई तो दोनों पति–पत्नी नाथद्वारा पहुँच गए।

कैलाश ने विस्तार से उन्हें अपनी गतिविधियों और सेवा कार्यों से अवगत कराया। वह अपने साथ शिविरों के चित्र भी ले गया था, वे भी बताये तो सभी प्रभावित हो गये। उनका एक पारिवारिक ट्रस्ट चलता था, उसमें से 60 हजार रु. वे देने को तैयार हो गये। उन्होंने कहा कि महीने भर में यह राशि वे भिजवा देंगे जिससे अनाथों हेतु 3 कमरे तो बन ही जायेंगे। मुम्बई के रामदेव मूंदड़ा भी सेवा के कार्यों से प्रभावित हो गये। उन्होंने 20 हजार रु. अपने पिता के नाम दिये तो संस्था की जमीन पर पहले कमरे का निर्माण हो गया। ■

संकल्प से सफलता

एक पुजारी कई दिनों से यज्ञ कर रहे थे, लेकिन उन्हें अग्निदेव के दर्शन नहीं दे रहे थे। तभी उस गांव में राजा विक्रमादित्य पहुंचे। पुजारी का उतरा चेहरा देखकर उन्होंने उसका हाल–चाल पूछा।

राजा उसकी परेशानी समझ चुके थे। फिर राजा ने समझाया, 'यज्ञ ऐसे नहीं करते हैं।' राजा ने अपना मुकुट उतार कर जमीन पर रखा और संकल्प लिया, 'यदि आज शाम तक अग्निदेव प्रकट नहीं हुए। तो आज से मैं मुकुट धारण नहीं करूंगा। चाहे प्रजा में कितना भी अनाचार फैल जाए।'

राजा की यह प्रतिज्ञा सुन प्रजावत्सल अग्निदेव चिंतित हो गए। वे शाम से पहले ही प्रकट हो गए। पुजारी ने उन्हें प्रणाम किया। और उनसे कहा, 'मैं इतने दिनों से प्रयत्न कर रहा था, तब आप क्यों नहीं आए? जबकि राजा के मुकुट उतारते ही आप स्वयं प्रकट हो गए।' अग्निदेव बोले, 'वास्तव में राजा ने जो किया वह दृढ़ता और संकल्प से किया। दृढ़ता और संकल्प से किया गया कार्य सदा ही जल्दी ही सफलता मिलती है। इसीलिए में तत्काल प्रकट हो गया।' ■

सम्पादकीय

वरदीचन्द राव
अतिथि सम्पादक

देवत्व की अवधारणा हमारी आबोहवा में घुली मिली है। हमने सदियों पूर्व त्रिदेव की अवधारणा को अंगीकार किया था। ये हैं –ब्रह्मा, विष्णु एवं महेश। ब्रह्माजी के लिये सृष्टि की उत्पत्ति का दायित्व निर्धारित है। जो भी रचना दृष्टिगत होती है वह ब्रह्माजी द्वारा रचित है। नवसृजन ब्रह्माकृत है। विष्णुजी का दायित्व है ब्रह्माजी द्वारा रचित सृष्टि का परिपालन। यह पालक देव है। सभी के योग–क्षेत्र को वहन करना विष्णुजी का कार्य है। इस पालन में उसका सौन्दर्य, शक्ति, शील सभी को उत्तरोत्तर अभिवर्धित करना भी शामिल है। शिवजी (महेश) का दायित्व है जो जर्जर हो गया, जो कालबाह्य हो गया उसको कल्याणभाव से तिरोहित करना। यह कल्याण किसी नये सृजन की आहट ही होता है। यह त्रिदेव द्वारा संपादित सृष्टिचक्र ही है उत्पत्ति, पाद और लय। पैदा होना, पलना तथा विलीन होना। यही शाश्वत सत्य है। प्रतीक रूप में ये त्रिदेव हमें पद–पद पर सम्बलन और प्रबोधन प्रदान करते हैं। हमें इन संकेतों को समझने की शक्ति विकसित करनी है। तभी हम कल्याणभाव में जी सकेंगे।■

卐 आज का पंचांग 卐

शुक्रवार 15 मार्च 2019 ई.
फाल्गुन शुक्ल 9, वि.सं. 2075
शक संवत 1940, हिजरी संवत 1440
सूर्योदय 06:31 बजे , सूर्यास्त 06:29 बजे

दिन के चौघड़िया मुहूर्त

वार	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि
पहला	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल
दूसरा	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ
तीसरा	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग
चौथा	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग
पाँचवा	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर
छठा	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ
सातवां	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत
आठवां	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल

काव्याभिव्यक्ति

वरदीचन्द राव
अतिथि सम्पादक

सृष्टि का सृजन
पालन और कल्याण।
करते त्रिदेव
जन–जन के महाप्राण।
पर हम इन तीनों
अवस्थाओं को भरपूर जीयें।
जीवन का अमृत
मिल–बाँट कर पीयें।■

मानव मानस मंथन

fuely eu tu lk ekfg ikokA
ekfg diV Ny fNn u HkkokAA

कपटी मत बनना। कहते कबीरा आप ठगाइये, आप न ठगिये कोई। आपको किसी ने कभी ठग लिया हो तो सावधान हो जाईये। आगे ज्यादा सजग होइये। लेकिन आप ठगिये मत। खड़ग सिंह जी का घोड़ा जब जमादार ने एक बहुरूपिये का रूप धारण करके छीन लिया, और बोला कि मैं घोड़ा तेरा नहीं लौटाऊंगा। अब तेरा घोड़ा मैंने ठग बनकर ठग लिया। तो खड़ग सिंह जी ने कहा था। जमादार साहब यह बात आप किसी और को बताना मत। नहीं तो लोग दिव्यांगों पर दया करना बंद कर देंगे। अरे ! आपने अच्छा नहीं किया।

lukJe l m/kj n'kkuu]
ekus lu dikrh dkA
gj y pyk fong l rk dk]
Hk; l vcyk jkrh dkAA

ऐसा रावण जैसा काम मत करना। किसी को ठगना मत। फिर बाहर की शुद्धि हमारे 75 हजार करोड़ खरब कोशिकाएं। हमारी 206 हड्डियाँ, हमारी 519 माँसपेशियाँ, हमारा 6–8 लीटर रक्त है ठाकुर जी की कृपा से। हमारे शरीर को स्वस्थ रखना 30 सैकेड़ में हमारा हृदय 36 बार धड़कता है। हाँ 72 बार 1 मिनट में 30 सैकेण्ड़ 36 बार धड़कता है। धड़क– धड़क ये 36 बार हृदय धड़कता है। 30 सैकेण्ड़ में 20 बार विचार आ जाते है। 30 सैकेण्ड़ में 8 बार पलकें झुक जाती है।

gueku r i j l k dj]
ifu fdUg i.kkeA
jke dkt dhu fcuk]
ekgh dgk foJkeAA

ऐसा है बाबू हमारा पाचन तंत्र। ये हमारा रक्त तंत्र, ये हमारा विशुद्धिचक्र और हमारे हृदय में अनाहर्त चक्र निवास करता है।■

प्रशान्त भैया जी : सद्विचार

एक व्यक्ति एक प्रसिद्ध संत के पास गये। बोले गुरुदेव मुझे जीवन के सत्य का पूर्ण ज्ञान हैं। मैंने शास्त्रों का काफी ध्यान से अध्ययन किया है फिर भी मेरा मन किसी काम में नहीं लगता। जब भी कोई काम करने के लिये बैठता हूँ तो मन भटकता है। आप और हमारे साथ भी ऐसा होता है। तो मैं उस काम को छोड देता हूँ। इस अस्थिरता का कारण क्या है ? संत ने उसे रात तक इंतजार करने के लिये कहा। रात होने पर वो उसे एक झील के किनारे ले गये। झील के अंदर चांद के प्रतिबिम्ब को दिखाकर बोले– एक चांद आकाश में और एक झील में। तुम्हारा मन इस झील की तरह है। तुम्हारे पास ज्ञान तो है लेकिन तुम उसको इस्तेमाल करने की बजाय, तुम उसे सिर्फ मन में लाकर बैठे हो। ठीक उसी तरह जैसे झील असली चांद का प्रतिबिम्ब लेकर बैठी है। तुम्हारा ज्ञान तभी सार्थक हो सकता है। जब तुम उसे अपने व्यवहार में संयमता और एकाग्रता के साथ अपनाने का प्रयास करोगे। झील का चांद तो मात्र एक भ्रम है तुम्हें कार्यो में मन लगाने के लिये, आकाश के चन्द्रमा की तरह बनना है। झील का चांद तो पानी में पत्थर गिराने पर हिलने लगता है। जिस तरह से तुम्हारा मन जरा–जरा सी बातों पर डोलने लगता है ना ? तुम्हें अपने ज्ञान और विवेक को जीवन में नियम पूर्वक लाना होगा। अपने जीवन को सार्थक और लक्ष्य हासिल करने में लगाओगे, खुद को आकाश के चांद की तरह पाओगे। शुरू में थोडी परेशानी आयेगी पर कुछ समय बाद ही तुम्हें इसकी आदत हो जायेगी। इसलिये आप और हम ध्यान रखें कि जैसे मन नहीं लगता तो मन लगाने के लिये सबसे बड़ा एक तरीका है कि आप उसमें खो जायें। आप उसको समझने की कोशिश करें । उसमें विवेक लगायें, उसमें संयम रखें। क्योंकि अगर आप विवेक नहीं लगायेंगे, आप रटा मारेंगे। आप किसी चीज को ऐसे याद करने की कोशिश करेंगे रटा मारकर तो नहीं होगी। लेकिन आप उसे समझकर याद करेंगे तो तुरन्त याद हो जायेगी। इसलिये ध्यान रखें संयम और विवेक का जो कोम्बीनेशन है वो बराबर चलना चाहिये।■

परिश्रम का महत्व

एक कथा है 'एक बार पृथ्वी पर लक्ष्मी आई। उन्होंने सुन्दर नगरवासियों को अपने पास बुलाया और अपना परिचय देते हुए कहा 'मैं लक्ष्मी हूं। यहां के निवासियों को उनकी इच्छा के अनुसार वरदान देने आई हूं। तुम लोगों में से जो भी कुछ मांगना चाहे व आकर मुझसे मांग ले। पूर्णिमा की संध्या को मैं लक्ष्मी मंदिर में आऊंगी, सब वहीं पर इकट्ठे हो जाना। किसानों के पुत्रों को जो खेती बाड़ी करके फसल उपजाने के लिए खून पसीना एक करते थे, लक्ष्मी जी द्वारा ऐसा सरल उपाय सुनकर प्रसन्नता हुई। वे वरदान प्राप्त करने वाले दिन की बड़ी उत्सुकता से प्रतीक्षा करने लगे। धरती मां युवकों को काम करने की लगन और उत्साह ही ठंडा पड़ता हुआ देखकर विचलित हो उठी। उन्होंने समस्त कृषक पुत्रों को बुलाया और बड़े स्नेह से समझाकर कहा 'पुत्रों ! तुम मुफ्त की दौलत प्राप्त करने के चक्कर में मत पड़ो, परिश्रम करते रहो क्योंकि 'श्रमम् बिना किमपि असाध्यम्' अर्थात् बिना मेहनत किए मनुष्यों को कुछ नहीं मिलता। तुम कर्म करते जाओ मैं तुम्हें किसी भी तरह का अभाव नहीं रहने दूंगी।■

संघर्षपूर्ण जीवन

जीवन को संघर्षपूर्ण कहा गया है। प्रत्येक मनुष्य के जीवन में उत्थान– पतन, सुख – दुःख, यश–अपयश लाभ–हानि, आशा – निराशा आदि का समय आता रहता है और आता जाता रहेगा। इसी का नाम जीवन है। प्रतिकूल परिस्थितियों में भी हम हंसते रहें, मुसकुराते रहें, और आशावादी रहें बुरा समय और अच्छा समय हमेशा नहीं बने रहते हैं। इसलिए बुरे समय में भी प्रसन्न रहते हुए हम अच्छे समय की प्रतीक्षा करें। बुरा समय भी हमको सिखाता है कि हम अपना मनोबल कमजोर न होने दें। धैर्य न छोड़ें। यही सोचें कि बुरा समय भी शीघ्र गुजर जाएगा। प्रत्येक परिस्थिति में मुसकुराते रहें, प्रसन्न रहें। हम स्वयं खुश रहें और दूसरों को भी खुश करने का प्रयास करते रहें। यही तो जिंदादिली का जीवन है। लोग उस व्यक्ति को पसंद नहीं करते हैं, जो हंसे नहीं, मुसकुराए नहीं, हमेशा उदास निराश रहता हो।

खुशी कैसे मिले और कहां मिले ? खुशी किसी दुकान से नहीं खरीदी जा सकती। किसी दुकान से नहीं खरीदी जा सकती। खुशी बाहर नहीं आपके अंदर है। खुशी दूसरों को देने पर ही मिल जाती है। आप जो दोगे, वही तो मिलेगा। आप स्वयं खुश रहने के लिए संकल्प लें। प्रत्येक परिस्थिति को ईश्वर की देन समझकर सहर्ष स्वीकार करें। अपने को रुचि के कार्यों में व्यस्त रखें। जरूरत मंद लोगों की यथाशक्ति सहायता करें। वे खुश होंगे और आपको अपने हृदय से खुश रहने का आशीर्वाद देंगे। जब हम अपने माता–पिता और बृद्धजनों की सेवा करते हैं, चरण स्पर्श करते हैं तो वे हमें 'खुश रहो' का आशीर्वाद देते हैं। और उनका आशीर्वाद हमारे जीवन में सफल भी होता है। इसलिए बुजुर्गों की सेवा करने और उनको खुश करने में कभी पीछे न रहें।■

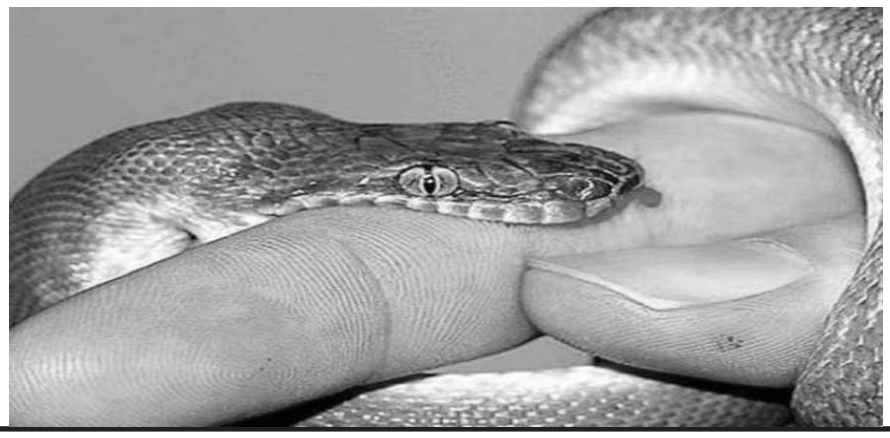
जांच परख

एक जंगल में कहीं से कौओं को एक जोड़ा उड़ता हुआ आया और एक ऊंचे पेड़ पर घोंसला बनाने में जुट गया। कौओं को घोंसला बनाता देख। उस पेड़ के नीचे रहने वाली एक चूहे ने कहा, 'देखो भाई! इस पेड़ पर घोंसला बनाना सुरक्षित नहीं है।'

कौए ने कहा, 'तो फिर हम कहां बनाएं घोंसला?' चूहे ने कहा, 'यह पेड़ ऊंचा होते हुए भी सुरक्षित नहीं हैं। तुम मेरी बात समझने की कोशिश करो।' अभी चूहे की बात पूरी ही नहीं हुई थी कि कौए ने कहा हमारे काम में दखल मत दो। तुम जमीन के अंदर रहने वाले लोग क्या जानते हैं कि घोंसला कैसे बनाया जाता है। इस तरह कौए ने घोंसला बनाया और फिर मादा कौए ने जल्द ही अंडे दिए। एक दिन अचानक आंधी चली और पेड़ हवा से जोर–जोर से हिलने लगा। इस तरह देखते ही देखते ही कौआ का घोंसला धराशायी हो गया। उनके अंडे नीचे गिर गए। यह सब देख कौआ और मादा कौआ काफी दुखी हो गए। चूहे ने यह सब देखा तो कौए से कहा, तुम लोग तो कहते थे कि पूरे जंगल को जानते हो। लेकिन तुमने इस पेड़ को बहार से देखा है। मैंने पेड़ को अंदर से देखा है। पेड़ की जड़े कमजोर हो गईं थीं। लेकिन तुम मेरी बात नहीं मान रहे थे। और फिर जो नहीं होना था वह तुम्हारे साथ हो गया। दरअसल हमें चीजों को बाहर से ही नहीं बल्कि अंदर से भी जांचना और परखना चाहिए। यदि ऐसा करते हैं तो कठिनाइयां नहीं उठानी पड़ती है।■

चूसने से नहीं उतरता सांप का जहर

यह धारणा आम है कि सांप ने डंस लिया है तो जहर चूस–चूसकर थकते रहने से उस व्यक्ति की जान बच जाएगी। लेकिन यह सच नहीं है। इस भ्रांति को फिल्मों ने खूब फैलाया है। सच तो यह है कि ऐसा करने से पीड़ित के साथ आपकी जान भी खतरे में पड़ सकती है। डॉ. सुरेंद्र कुमार सक्सेना (रिटा, सिविल सर्जन, जेपी हॉस्पिटल) ने बताया कि सर्पदंश के उपचार में कई मिथक शामिल हैं, जिन्हें दूर किया जाना चाहिए। दंश वाले स्थान को चूसने से जहर नहीं निकलता है। यदि सर्प विषैला है तो जहर शीघ्रता से रक्त में मिलने लगता है। ऐसे में दंश वाले स्थान को चूसने से कोई फर्क नहीं पड़ेगा। ऐसी स्थिति में पीड़ित को शीघ्र अस्पताल पहुंचाना ही उसके जीवन के लिए ठीक रहता है। जहर चूसकर थूकने के फेर में उस व्यक्ति की जान जा सकती है। भारत में सर्प की 270 प्रजातियां पाई जाती हैं, इनमें से कुछ ही विषैले होते हैं। जो सर्प विषैला नहीं है, उसके द्वारा डंसे जाने पर भी व्यक्ति दहशत में मरणासन्न हो जाता है। ऐसे में किसी ने जहर चूसने की क्रिया की और पीड़ित को कुछ नहीं होता है तो यह मिथ सच मान लिया जाता है। भारत में विशेष रूप से 6 तरह के सर्प विषैले होते हैं। इनमें इंडियन कोबरा, इंडियन क्रैट, रसेल वाइपर, करैत, सॉ–स्केल्ड वाइपर और किंग कोबरा मुख्य रूप से शामिल हैं। मुंह से जहर चूसने से पीड़ित के घाव में संक्रमण हो सकता है। आप पर भी जहर का असर हो सकता है।■



लिफ्ट की जगह सिढ़ियों का उपयोग करें

शरीर को फिट रखने के लिए अक्सर एक्सरसाइज की सलाह दी जाती है। लेकिन कई बार समय की कमी तो कई बार सुस्ती के कारण लोग एक्सरसाइज नहीं कर पाते। तो सवाल है कि ऐसे में हम क्या करें ? अगर आप किसी मल्टीस्टोरी बिल्डिंग में रहते हैं तो फिर सबसे अच्छा विकल्प मौजूद है–सीढ़ियां। जितना हो सके, लिफ्ट को अवॉइड करें और चढ़ने–उतरने में सीढ़ियों का ही इस्तेमाल करें। आज हम इसी बात की चर्चा करेंगे कि सीढ़ियां किस तरह से हेल्थ और फिटनेस में मददगार हो सकती हैं।

फिटनेस के संदर्भ में जब हम बात करते हैं तब कुछ शब्द जो प्रथमतः सामने आते हैं, वह हैं कार्डिओ एक्सरसाइज। इसका मतलब है ऐसा कुछ करना जो कि हृदयगति बढ़ा दे। ऐसा तब होता है, जब हम मांसपेशियों को गतिशील रखें। हमारा हृदय भी मांसपेशियों का एक पिंड ही है। तो मुद्दे की बात यह है कि सीढ़ियां चढ़ना–उतरना एक बहुत अच्छी कार्डिओ एक्सरसाइज है। इस पर अनेक शोध हुए हैं और इसके बहुत उत्साहवर्धक नतीजे मिले हैं, जैसे प्रतिदिन सात मिनट सीढ़ियां चढ़ने–उतरने से हृदयघात यानी हार्ट अटैक का खतरा आधा हो जाता है। या फिर रोजाना यदि आठ मंजिल तक सीढ़ियां प्रतिदिन चढ़ी–उतरी जाएं तो असमय मृत्यु की आशंका में 33 प्रतिशत तक की कमी हो जाती है। चूंकि सीढ़ियां चढ़ना–उतरना एक अच्छी कार्डिओ एक्सरसाइज है। तो इसके वही फायदे मिलते हैं, जो कार्डियो एक्सरसाइज के मिलते हैं। यानी दिल की मांसपेशियों को मजबूत करने के अलावा यह कोलेस्ट्रॉल के लेवल को संतुलित रखता है, ब्लड प्रेशर को कम रखता है और साथ ही तनाव को भी घटाता है।■

मानवता की सेवा

सिरोही नामक राज्य में भयानक अकाल पड़ा। सिरोही नरेश ने खजाने से काफी धन खर्च किया। कई तरह के प्रयास किये मगर कोई असर नहीं हो रहा था। उन्होंने राज्य के विचारशील नागरिकों की सभा बुलाई। कई सुझाव आये।

एक वृद्ध नागरिक ने कहा, 'अन्नदाता नंदीवर्धनपुर के नगर सेठ शाह झाझउ वाले काफी धनवान् तथा धर्मात्मा हैं। वे अवश्य मदद करेंगे। किन्तु उसके लिये राज्य को स्वयं याचना करनी होगी।'

सभासदों को यह सुझाव नहीं भाया। परन्तु नरेश अत्यंत उदार तथा प्रजा वत्सल थे। उन्होंने सभी का संकोच तोड़ते हुए कहा, इसमें अपमान की बात नहीं। शाह भले व्यक्ति हैं। उनके सामने लोकहित के कार्य हेतु मांगने में शर्म कैसी ? यदि शाह जी को निवेदन करने पर प्रजा की रक्षा की जाये तो इससे बड़ा सौभाग्य और क्या होगा ? उनके आदेश पर मंत्री और राज्य कर्णधारी नंदीवर्धनपुर पहुंचे। चौराहे पर जाकर शाह का पता पूछा।

उनकी हवेली के आगे एक व्यक्ति पशुशाला की सफाई कर रहा था। मंत्री ने रोबीले आवाज में कहा, 'ए मजदूर जाकर शाह जी से कहो कि सिरोही राज्य के मंत्री मिलने आये हैं।' वह व्यक्ति अंदर गया और साफ सुथरे कपड़े पहन कर बाहर आया। मंत्री महोदय के सामने आकर हाथ जोड़ कर विनम्र भाव से बोला, 'आपने संदेश भिजवाया होता तो मैं स्वयं आपकी सेवा में हाजिर हो जाता। नरेश सकुशल तो हैं। मेरे लिये उनका क्या हुक्म है।'

मंत्री महोदय लज्जित हो गये कि उन्होंने शाह को मजदूर समझा। वह झिझकते हुए बोले, 'राज्य में अकाल पड़ा है। खजाना खाली हो चुका है और .....।' बीच में ही शाह बोले, 'महाराज ने आपसे कुछ सहयोग पाने के लिये भेजा है। महाराज ने इतनी छोटी बात के लिये आपको यहां भेजा। आप दरबार में बैठे हुए आज्ञा देते, तो भी आपका यह सेवक तैयार था। मेरे पास जो कुछ भी है,यह सब राज्य का ही तो है।'

यह सुन कर सब भाव विभोर हो गये। आगे शाह बोले, 'जितना आवश्यक हो आप ले जा सकते हैं।'■

• मन के जीते जीत सदा (दैनिक पत्रिका) • प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल • स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान •प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर (राज.) 313002
• मुद्रक : न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, 13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर - 3 उदयपुर (राज.)
• सम्पादक : लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. 7424927460, 8875730650 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. RAJHIN/2014/59353 • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2018-2020