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

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

दैनिक समाचार–पत्र

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2262 • उदयपुर, गुरुवार 04 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

जो एंबुलेंस सबसे नजदीक होगी सूचना पर तुरंत पहुचेगी

राजस्थान राज्य सरकार प्रदेश में तमिलनाडु राज्य के सड़क सुरक्षा मॉडल को अपनाने जा रही है। इसके तहत राज्य की 108 एंबुलेंस सेवा, नेशनल हाइवे की एंबुलेंस और निजी एंबुलेंस का एकीकरण किया जाएगा।

इससे आमजन पर जब 108 टोल फ्री नंबर पर कॉल करने पर जीपीएस सिस्टम के जरिए सबसे नजदीक खड़ी एंबुलेंस मरीज की सहायता के लिए उपलब्ध कराई जाएगी। इसके लिए सॉफ्टवेयर विकसित किया जा रहा है। इस सेवा को जल्द ही शुरू कर देंगे, इससे एंबुलेंस समय पर पहुंचेगी और पीड़ित को तुरंत प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध होगी।

यह जानकारी परिवहन आयुक्त ने सोमवार को एसएमएस अस्पताल को ट्रोमा सेंटर में स्थापित विश्वस्तरीय अत्याधुनिक तकनीक वाली स्किल लैब में बेसिक लाइफ सपोर्ट (बीएलएस) प्रशिक्षण कार्यक्रम की शुरूआत के दौरान दी। परिवहन विभाग के राज्य सड़क

सुरक्षा प्रकोष्ठ की ओर से कार्यक्रम आयोजित किया गया था।

पहले सत्र में पुलिसकर्मियों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। इसके बाद चिकित्सकों, प्रशासन के अधिकारी–कर्मचारी, सड़क सुरक्षा से जुड़े कार्यकर्ताओं, एनसीसी, एनएसएस, स्काउट–गाइड सहित सभी क्षेत्रों के लोगों को सड़क सुरक्षा का प्रशिक्षण मिलेगा।

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

केनरा बैंक 50 दिव्यांगों को लगवाएगा कृत्रिम हाथ–पैर

केनरा बैंक के सर्कल प्रमुख, जयपुर पुरुषोत्तम चंद जी ने शनिवार को नारायण सेवा संस्थान के लियो का गुड़ा स्थित पोलियो हॉस्पीटल परिसर में दुर्घटनाग्रस्त दिव्यांगजनो के लिये निःशुल्क कृत्रिम अंग वितरण के शिविर का उद्घाटन किया। उन्होंने दिव्यांग निर्धन एवं बेसहारा लोगों के लिये संस्थान के निःशुल्क विविध सेवा प्रकल्पों को सराहना करते हुए दुर्घटनाओं और सड़क हादसों में अपने हाथ–पांव खोने वालों को कृत्रिम अंग लगाने में बैंक के सी.एस.आर. प्रोजेक्ट के तहत आर्थिक सहयोग की घोषणा की। उन्होंने पहले चरण में 50 दिव्यांगों को मोड्युलर कृत्रिम हाथ–पैर लगाने के लिये 5 लाख रुपये का चैक भेंट किया। इस मौके पर क्षेत्रीय प्रमुख उदयपुर चम्पक कुमार जी, डिवीजनल मैनेजर रामअवतार जी बैरवा, पदम सिंह जी रावत व आई. एल. जैन भी मौजूद थे। इससे पूर्व सर्कल प्रमुख का स्वागत करते हुए संस्थान की प्रभारी निदेशक पलक जी अग्रवाल ने संस्थान की स्थापना से लेकर अब तक 35 वर्षो में की गई सेवाओं का जिक्र किया। उन्होंने कहा कि सड़क हादसों में अपने हाथ –

पैर खोने वाले प्रायः निराश होकर जीवन को बोझ समझने लगते हैं। संस्थान के बालगृह के मूकबधिर, प्रज्ञाचक्षु व विमंदित बालकों ने सर्कल प्रमुख एवं अतिथियों को गुलदस्ता और अपने हस्तशिल्प की सामग्री भेंट की।

संस्थान के पी.एन्ड.ओ. डॉ मानस रंजन जी साहु ने बैंक अधिकारियों को कैलिपर्स एवं कृत्रिम अंग निर्माण की प्रक्रिया में अवगत कराया इस दौरान कुछ दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ पैर भी प्रदान किए गए। संचालन महिम जी जैन ने किया व कार्यक्रम में लेखा प्रमुख अम्बालाल जी क्षोत्रिय, दिनेश जी वैष्णव, विष्णु जी शर्मा हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़, अनिल आचार्य भी मौजूद थे।

सावधानी आवश्यक है कम्प्यूटर पर काम करने वाले वालों हेतु

आजकल स्कूल कॉलेजों, दफ्तरों में कम्प्यूटर का प्रयोग बढ़ता जा रहा है जिससे आंखों को सबसे अधिक नुकसान पहुंच रहा है। कैलिफोर्निया के नेत्र विशेषज्ञ डॉ. डोनाल्ड के अनुसार इस नुकसान को कुछ हिदायतें अपनाकर रोका जा सकता है। अपनी आंखों को बीच–बीच में झपकाते रहें। कम्प्यूटर पर काम करते वक्त एडजस्टेबल कुर्सी का प्रयोग करें। कम्प्यूटर पर काम करते वक्त हर आधे घंटे के पश्चात् दो मिनट का ब्रेक लें इससे आपकी आंखों को कुछ देर के लिए आराम मिलेगा। कम्प्यूटर स्क्रीन की स्थिति को भी ध्यान में रखना बहुत आवश्यक है। कम्प्यूटर स्क्रीन आंखों से 10–15 डिग्री नीचे होनी चाहिए। कम्प्यूटर स्क्रीन को हमेशा साफ रखें। उस पर धूल के कण या आपकी उंगलियों के निशान नजर नहीं आने चाहिए। स्क्रीन को उस जगह लगाए जहां ट्यूबलाइट या खिड़की की परछाई न पड़े। कम्प्यूटर पर काम करते वक्त आंखों पर अधिक जोर न पड़े, इसलिए एंटीरिलेक्शन लेंसों का प्रयोग करें। हर छः महीनों के पश्चात् आंखों की जांच अवश्य करवायें और सही नबर का चश्मा लगाएं।

संस्थान द्वारा कोलकाता में राशन किट वितरित

जरूरतमंदों की सेवा से बढ़कर कोई कार्य नहीं है, क्योंकि इससे आत्मिक खुशी का अनुभव होता है, नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग,मूक बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को स्वामी विवेकानंद स्कूल 24 परगना, कोलकाता में संस्थान द्वारा 93 जरूरतमंद परिवारों को राशन किट वितरण किये गये। शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान राजेन्द्र जी गुप्ता एवं श्रीमान् धनसेन जी गुप्ता, श्रीपूर्णददास जी गुप्ता, देव्रतदास जी, श्रीमान सोमेनसेन गुप्ता आदि कई महानुभाव उपस्थित थे। प्रत्येक किट में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि सामग्री थी।

शिविर में श्रीमान् सुरजीत जी चक्रवर्ती, श्रीमान् विकास जी राय, श्रीमान् जोगेश जी माली, श्रीमान आलोक दास जी आदि ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

पारसमणि या भक्तिमणि?

एक दिन एक गरीब ब्रह्मण ने एक साधु से विनती की कि मेरी बेटी का विवाह है। आप तो दयालु है, कुछ कृपा करें। साधु बोला कि मैं क्या करूं, मेरे पास कुछ नहीं है। मैं अकिंचन हूं। किसी ने कुछ मांगता नहीं। वह ब्राह्मण कई लोगों के पास गया, लेकिन कहीं से उसे कुछ नहीं मिला। आठ दिन बाद ब्राह्मण दोबारा साधु के पास गया और बोला कि बाबा कुछ चारा नहीं, आधार नहीं, आप ही कुछ कृपा करें। साधु से रहा नहीं गया, तो उसने कहा कि तुम मेरे साथ चलो। वह उसे नदी के तट पर ले गया। वहां एक वृक्ष था, जो जड़ के पास से खोखला था। साधु ने कहा कि जरा देखो तो पेड़ की खोल में कुछ पड़ा है। ब्राह्मण ने उसमें हाथ डालकर देखा तो बोला कि हां, बाबा कुछ है। साधु ने कहा कि उसे तुम ले लो। ब्राह्मण ने उसमें पड़े एक पत्थर को उठाया और पूछा कि यह क्या है ? साधु बोले कि यह पारसमणि है। ले जा इससे तेरा काम बन जाएगा। ब्राह्मण अचरच में पड़ गया। वह सोचने लगा कि आखिर इस साधु के पास ऐसी कौन सी मूल्यवान चीज है कि उसने पारसमणि को यूं ही पेड़ की खोखल में रखा हुआ है। इसके पास निश्चय ही ज्यादा कोई कीमती वस्तु होगी। अपने हाथ में पारसमणि लिए हुए ब्रह्मण ने साधु से पूछा कि आप राज खोलिए न। आपने तो पारसमणि को ऐसे ही डाल रखा था। तो क्या आपके पास इससे भी कोई कीमती मणि है ? साधु ने कहा कि हां इससे भी कीमती भक्ति और प्रेम मणि मेरे पास है। यह पारसमणि उसके सामने व्यर्थ है। यह सुन ब्राह्मण बोला कि बाबा, अब तो मैं भी यह लेने वाला नहीं हूं। देना ही है तो भक्ति और प्रेम मणि का प्रसाद दीजिए। पारसमणि में क्या, जितना दिया, उतना गया। लेकिन भक्तिमणि में जितना दिया, उससे ज्यादा बढ़ता जाता है। प्रतिक्षण बढ़ता है।

नारायण सेवा का आभार

मेरा नाम महिपाल सिंह राठौड़ है और जब मैं दस महीने का था तब डॉक्टर ने तेज बुखार में शायद गलत इंजेक्शन लगा दिया तब से मुझे पोलियो हो गया। मुझे मित्र खेलने के लिये नहीं बुलाते थे। कभी मैं लोगों के सामने जाता था तो वो सब हँसते थे मुझे देख के। तो मुझे लगता था कि, मैं ऐसा क्यों हूँ ? अकेला बैठा रहता था साईड में जा के। यहां तक कि फ्रैडंस ये भी कहते थे कि, तूं तेरे घरवालों पे बोझ है।

ईश्वर को शायद फिर भी मुझ पर दया नहीं आई और घर में एकमात्र कमाने वाले पिता को भी लकवा हो गया। ऐसा लग रहा था जैसे सबकुछ खत्म हो गया। अब कुछ भी नहीं हो सकता। मैं और मेरा परिवार दाने– दाने को मोहताज हो गया। फिर मैं संयोगवश नारायण सेवा संस्थान में आया। यहां मेरा ऑपरेशन हुआ और मैं ठीक हो गया। इसी दौरान मैंने नारायण सेवा संस्थान से तीन महीने तक निःशुल्क कम्प्युटर की ट्रेनिग ली।

कम्प्युटर में बेसिक हिन्दी, इंग्लिश टाईपिंग, फोटोशाप को सीखा। आज साढ़े सात हजार रूपया कमा लेता हूँ वह कहता हैं! थेंक्यू टू नारायण सेवा संस्थान कि उन्होंने मेरे सपने को पूरा करने के लिये मेरा साथ दिया उस वक्त जब मुझे सबसे ज्यादा जरूरत थी।

दिव्यांग व बेसहारा गोवंशों का बने सहारा

सेवा का जरिया कोई भी हो सकता है। इस शख्स को गोसेवा का जुनून है। 36 साल से वह गोवंश की सेवा कर रहे हैं, वह भी बिना किसी सरकारी मदद के। बूढ़े, विकलांग, बीमार गोवंश की तलाश करते हैं और अपनी गोशाला में लाकर उन्हें पालते हैं। खासियत यह कि यहां पल रहे 75 गोवंश में से एक भी गाय दूध नहीं देती। इस सेवा के लिए उन्हें उत्तराखंड, हरियाणा और गुजरात सरकार सम्मानित कर चुकी है। सहारनपुर के नुमाइश कैंप निवासी विजयकांत चौहान ने 1984 में एक गोवंश को बीच बाजार में भूख से तड़पते देखा तो गोवंश की सेवा करने की ठान ली।

प्राचीन सिद्धपीठ श्रीश्री गोदेवी मंदिर के नाम से छोटी सी गोशाला बनाई। बेसहारा गोवंश को यहां रखना शुरू किया। यहां एक समय 200 से अधिक गोवंश हुआ करते थे। फिलहाल गाय, बछड़े समेत 75 गोवंश हैं। गोवंश के बीमार होने या दुर्घटना में घायल होने की सूचना पर वह गोवंश को अपनी गोशाला में लाकर डाक्टर से उपचार कराते हैं।

सेवाकार्य के चलते नहीं की शादी

विजयकांत का कहना है कि इस सेवाकार्य में कोई बाधा न पड़े, इसलिए उन्होंने शादी नहीं की। सुबह 10 बजे से रात 12 बजे तक गोवंश की सेवा में लगे रहते हैं। ऐसा करना उन्हें बेहद अच्छा लगता है। कहते हैं। इसी में जीवन का आनंद है। इसी में परम सुख समाहित है।

10 हजार की बचा चुके जान

विजयकांत शहर के अंदर–बाहर बीमार गोवंश की तलाश करते रहते हैं। अब तक वह 10 हजार से अधिक गोवंश की जान बचा चुके है। विजयकांत बताते हैं, उन्होंने अपनी गोशाला को लोन लेकर बनाया। गोवंश के लिए घर–घर से रोटी एकत्र करने के लिए दो ई–रिक्शा भी फाइनेंस पर खरीदे। ये रिक्शा पूरे शहर में घर–घर से बची हुई रोटियां एकत्र करते है। ये रोटियां गो वंश को खिलाई जाती है।

सम्पादकीय

सामाजिक सेवा मनुष्य का कर्तव्य है। सही में कहें तो यह ऋणमुक्ति का एक उपाय है। व्यक्ति जब जन्म लेता है तो वह माता–पिता से पालित होता है किन्तु उसके सीखने का क्रम समाज से ही विकसित होता है। यह ठीक है कि पहली गुरु माँ होती है पर समाज भी व्यक्ति के लिये प्रारंभिक पाठशाला ही है। समाज के सहयोग व सदाशयता से ही वह कई बातें, आदतें, व्यवहार सीखता है। उसका वातावरण, पर्यावरण उसे कई बातें सिखाता है। यह ज्ञान हरेक व्यक्ति पर समाज का ऋण है। इस ऋण से मुक्ति के लिये जब भी अवसर मिले तो व्यक्ति को प्रयास करना ही चाहिये।

ऋण से मुक्त हुए बिना जीवन से भी मुक्ति संभव नहीं है। ऐसी दशा में समाज का ऋण भी व्यक्ति को उतारना ही चाहिये। सामाजिक ऋण से उऋण होने के लिये उसे अपने स्वभाव व रूचि के अनुसार सामाजिक सेवा का क्षेत्र चुनना चाहिये। वह शिक्षा, चिकित्सा, प्रेरणा अर्थ या कुछ भी हो सकता है।

कुछ काव्यमय

देव, पितृ व गुरु ऋण
सदियों से माने गये हैं।
पर सामाजिक ऋण के
विचार भी नहीं नये हैं।
इनसे मुक्त होकर ही
हम पूर्णता पा सकते हैं।
ईश्वर के चरणों में
उऋण होकर जा सकते हैं।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

जरुरी है धैर्य

धैर्य हमारी कमजोरियों को दूर करने में मददगार है। ईश्वर हमें खुद को बदलने के लिए समय देते हैं। वे हमारे लिए हमेशा नई संभावनाओं को खोलते है। जब हम गिरते है, तो वे हमें उठाते हैं। जब हम रास्ता भटकने के बाद ईश्वर के पास लौटते हैं, तो वे खुली बाहों से हमारा इंतजार करते हैं। उनके प्यार को नहीं तौला जा सकता, ईश्वर हमें नए सिरे से शुरूआत करने की हिम्मत देते हैं। धैर्य कमजोरी का संकेत नहीं हैं, जब सब खो जाए तो भी अपने अंदर की अच्छाई को बनाए रखें। थकान और बैचेनी को दूर करते हुए आगे बढ़ते रहें। यह भी हो सकता है कि हमारे जीवन मे आशा धीरे–धीरे घटती चली जाए। फिर भी हमें धैर्य रखना होगा और ईश्वर पर भरोसा रखना होगा, क्योंकि वे सबका ध्यान रखते हैं। अपने जीवन में हतोत्साहित होने की बजाय, इसे याद रखने से हमें अपने लक्ष्य के लिए डटे रहने और अपने सपनों को फिर से जीवित करने में मदद मिल सकती है। कोई भी निर्णय जल्दबाजी मे नहीं किया जाना चाहिए। शांति को बनाये रखने के लिए और स्थितियों को सुलझाने के लिए बेहतर समय की प्रतीक्षा करने की आवश्कता होती है। इसलिए हमेशा धैर्य को बनाएं रखें।

अपनों से अपनी बात

सेवा महायज्ञ में आहुति

परमार्थ की भावना जब उत्पन्न होती है, तो अपना सब कुछ देने को तत्पर हो जाती है। जीवन साथी का सहयोग मिलने पर यह और भी स्तुत्य हो जाती है। माघ विद्वान कवि थे एवं प्रतिभावान भी। अपनी अद्भुत काव्य शक्ति के बल पर उन्होंने कमाया भी बहुत। इतने पर भी वे कभी सम्पन्न न बन सके। जो हाथ आया वह अभावग्रस्तों, दु:खी–दरिद्रों की सहायता के लिए बिखेर दिया।

एक बार उस क्षेत्र में दुर्भिक्ष पड़ा। कवि ने अपनी सम्पदा बेचकर वहां के दीन–दरिद्रों की अन्नपूर्ति के लिए लगा दिया। मात्र उनका नवरचित काव्य घर में शेष रह गया था। सोचने लगे इसके बदले कुछ पैसा मिला जाये तो उसे भी समय की आवश्यकता पूरी करने के लिए लगा दिया जाय। माघ और उनकी धर्म पत्नी लम्बी पैदल यात्रा करके राजा भोज के दरबार में पहुँचे। एक अपरिचित महिला द्वारा काव्य, बेचने की दृष्टि से प्रस्तुत किया गया। काव्य के कुछ पृष्ठ उलटते ही राजा दंग रह गया। उन्होंने मुक्त हस्त से उसका पुरस्कार दिया। जो मिला उसे लेकर मार्ग में फिर वही दुर्भिक्षग्रस्त क्षेत्र मिले, वहीं से बांटना चालू किया।

आपका यह संस्थान दुर्भिक्ष रूपी पोलियो विकलांगों के लिए जो कर रहा है, वह है –समुद्र में बूंद के समान। इस भगवत कार्य में आपश्री की धनरूपी लक्ष्मी द्वारा आहुति की वैसे ही आवश्यकता है –जैसे दुर्भिक्षग्रस्त क्षेत्र में अन्न की।

संस्थान के कई दानदाता इस महायज्ञ में सुदूर रहते हुए भी अपनी आहुतियाँ दे रहे हैं –पुण्य का संग्रह कर रहे हैं –यदि आपश्री अभी तक नहीं जुड़ पाये है किसी कारण से तो अभी जुड़ जाइये –अन्तःकरण में उठे विचारों को दबाइये मत। दीजिये –सेवा में अपना सहयोग।

– कैलाश 'मानव'

अनोखा कर्मचारी

बात 1947 की है। लेस्टर वण्डरमेन नाम का एक व्यक्ति मेक्सवेल सेकिम एण्ड कम्पनी में काम करता था। यह एक विज्ञापन एजेन्सी थी। एक दिन एजेन्सी के मालिक को लगा कि कम्पनी के मुनाफे का अधिकांश हिस्सा तो कर्मचारियों में ही चला जाता है, अगर वह कर्मचारियों की छंटनी कर देगा तो निश्चित ही उसे अधिक फायदा होगा। अपनी योजनानुसार उसने कई कर्मचारियों को निकाल दिया, लेस्टर वण्डरमेन भी उनमें से एक थे।

नौकरी से निकाले जाने के बाद भी वह एजेन्सी में आकर काम करते रहे। दूसरे कर्मचारी अक्सर उनसे कहते – जब तुम्हें यहाँ से निकाल दिया गया है तो फिर, यहाँ काम क्यों कर रहे हो?

"मैं यहाँ बिना तनख्वाह के काम कर रहा हूँ। मुझे लगता है कि मैं इस विज्ञापन एजेन्सी के मालिक से बहुत कुछ सीख सकता हूँ।" वण्डरमेन ने उत्तर दिया।

एजेन्सी के मालिक वण्डरमेन को देखकर भी नजरअंदाज करते रहे। उन्होंने एक महीने तक वण्डरमेन को अनदेखा किया एवं तनख्वाह भी नहीं दी, लेकिन वण्डरमेन ने फिर भी हार नहीं मानी और वे काम करते रहे।

एक दिन हार कर कम्पनी के मालिक वण्डरमेन के पास गए और बोले –मैंने पहले कभी ऐसा व्यक्ति नहीं देखा, जिसे काम तनख्वाह से ज्यादा प्रिय हो।

वण्डरमेन ने वहीं पर काम करके विज्ञापन की अनेक बारीकियों को सीखा। जब उन्हें वहाँ काम करते–करते बहुत समय बीत गया तो, उन्होंने अपनी समझ और अपने तरीके से विज्ञापन बनाने शुरू कर दिए।

इसके पश्चात् वह विज्ञापन की दुनिया में इस कदर छा गए कि उन्हें इस क्षेत्र में सदी का सबसे सफल व्यक्ति माना गया। आज भी लोग उन्हें "Father of Direct Marketing" के रूप में जानते हैं।

अतः हम सभी को शुरूआती असफलता के बावजूद मेहनत, लगन, आस्था और विवेक के काम करना होगा, क्योंकि सफलता अवश्य मिलेगी।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

धर्मशाला में कई यात्री ठहरे हुए थे, उनसे प्रार्थना कर कमरे खाली करवाए। वर्षा इतनी भीषण थी कि सबके प्राण सूख गये कि अब क्या होगा? सबसे भारी काम रोगियों के पैरों में बन्धे प्लास्टरों को बचाना था, जरा सा भी पानी गिरने से ये गल सकते थे। उस दिन समाज के लोगों का समर्पण और सेवा का भाव देख कैलाश गद्गद् हो गया। एक बार फिर यह स्थापित हो गया कि समाज में अच्छे लोगों की बहुतायत है जो संकट की घड़ी में सहायता को तत्पर रहते हैं।

पोलियो अस्पताल के बारे में ज्यूं जयूं जानकारी फैलती गई। त्यूं त्यूं दूर से रोगी आने लगे। गौहाटी से बाबूलाल अग्रवाल अपने भानजे को लेकर आये। ऑपरेशन सफल रहा तो वे बहुत प्रसन्न हो गये।

उन्होंने गौहाटी में ऑपरेशन शिविर लगाने का आग्रह किया तो मैं सोच में पड़ गया, इतनी दूर जाकर शिविर लगाना कैसे संभव हो पायगा। बाबूलाल कामरूप से आये थे , शिविर वहीं लगाना था। कैलाश ने बचपन में कामरूप का नाम सुन रख था। कामरूप के काले जादू की कहानियां बहुत प्रसिद्ध थी। शायद इस नाम के सम्मोहन में बंधकर ही वह अपने साथियों के साथ शिविर लगाने कामरूप पहुँच गया।

बह्मपुत्र नदी के किनारे ही प्रसिद्ध कामाख्या माता का मंदिर है। नदी के पास ही श्मसान है। मन्दिर में दर्शन कर वह धन्य हो गया। श्मसान की व्यवस्था देख कर भी वह बहुत प्रभावित हुआ। वहां बलि प्रथा के बारे में बहुत कहानियां प्रचलित है। बकरों की बलि तो आज भी दी जाती है। इस बारे में वहां के लोगों से तर्क– वितर्क भी हो गया।

शिविर में गौहाटी के कलेक्टर ने बहुत दिलचस्पी ली। एक सामान्य कायकर्ता की तरह उत्साहित होकर वे दौड़ दौड़ कर कार्य कर रहे थे। ऐसा लग रहा था जैसे पूर्वांचल के क्षेत्रों में स्वयंसेवी संस्थाएं बहुत कम जाती हैं मगर जो जाती है उन्हें भूरपूर सहयोग मिलता है। शिविर के दौरान ही गौहाटी में एक कार्यकर्ता ने अपने घर पर भोजन पर बुलाया। कैलाश खुशी खुशी उनके घर गया। मेजबान की दो पोतियां अत्यन्त हंसमुख व चंचल थी, दोनों ने कैलाश के चरण स्पर्श किये तो वह अभिभूत हो उठा। अशीर्वाद देते हुए दोनों से कुछ देर बात की, उसे ऐसा महसूस हुआ जैसे इन बच्चियों को वह अरसे से जानता हो।

अंश-197

वृद्धावस्था प्रकृति का अटूट नियम

प्रायः हर इंसान को इस अवस्था से गुजरना पड़ता है। यदि इस अवस्था का स्वागत किया जाए तो आप इस अवस्था में होने वाली परेशानियों को कम कर सकते हैं। इस हेतु हमें कुछ नियमों का पालन बचपन से ही करना चाहिए। जो लोग बचपन से नियमबद्ध चलते हैं, वे अपना बुढ़ापा अन्य लोगों से बेहतर व्यतीत करते हैं। युवावस्था में नियमों का पालन सहजता से किया जा सकता है जो वृद्धावस्था में करना मुश्किल होता है। क्योंकि वृद्धावस्था में शरीर उतना चुस्त नहीं रहता। फिर भी कुछ नियमों को अपनाया जाए तो वृद्धावस्था में भी स्वस्थ रहा जा सकता है।

व्यायाम– व्यायाम और योग से शरीर में दृढ़ता आती है। वृद्धावस्था में थोड़ा चलना, प्राणायाम, शारीरिक क्रियाएं, हल्के आसन और सूर्य नमस्कार शरीर को चुस्त रखते है और शरीर दिनभर तरोताजा रहता हैं वृद्धावस्था में अधिक नर्म बिस्तर पर नहीं सोना चाहिए। इससे कमर झुक जाती है। तख्त या वॉयर के गद्दों पर सोना चाहिए।

आंख, नांक की रक्षा– आंखों की सफाई के लिए गुलाब जल आंखों में डालें या त्रिफला भिगोकर प्रातः उस पानी को निथार कर पानी से धोएं। अधिक तेज प्रकाश में बाहर न निकलें। सूर्य की और न देखें। कम रोशनी में पढ़ाई न करें। इन सबसे आंखों की तकलीफ बढ़ती है। नाक ही सिर का द्वार है। नाक से ही मस्तिष्क के सभी रोगों की शुद्धि होती है। नाक बंद होने की स्थिति में डॉक्टर से जांच करवायें या हल्के गर्म पानी में चुटकी भर नमक डाल कर हथेली में पानी लें और लम्बी सांस लेकर खींचें। इस प्रक्रिया से नाक में फंसी गंदगी निकल जाएगा और नाक साफ हो जाएगी। अधिक आंधी वाले मौसम में बाहर न निकले।

दांतों की रक्षा और जीभ की सफाई– दांतों की सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए। प्रातः उठने के बाद और रात के खाने के बाद दांतों की सफाई करनी चाहिए। दांतों की उचित सफाई से दुर्गन्ध दूर होती है और मन प्रसन्न रहता है। दांतों की सफाई के साथ – साथ जीभ की सफाई जरूर करनी चाहिए। इससे भोजन में रूचि बढ़ती है। यदि जीभ पर मैल जमा हो तो खाने को मन नहीं करता।

शरीर की सफाई– हर आयु में शरीर की सफाई करना बहुत आवश्यक होता है। मौसम के अनुसार स्नान करें। गर्मी में ताजे पानी से प्रतिदिन नहाएं और सर्दी में गुनगुने पानी से स्नान करें। प्रतिदिन स्नान से खुजली, थकान, पसीना आदि दूर होते हैं।

वस्त्रों की सफाई– प्रतिदिन साफ वस्त्र धारण करें। मौसम को ध्यान में रखते हुए वस्त्र पहनें। सर्दियों में गर्म वस्त्र पहनें बाहर निकलते समय उचित वस्त्र और चप्पल जूते पहन कर निकलें। साफ वस्त्र पहनने से मन प्रसन्न रहता है और शरीर में चुस्ती भी बनी रहती है।

नींद – इस आयु तक पहुंचते–पहुंचते नींद कम हो जाती है क्योंकि इस आयु मे शरीर अधिक काम नहीं कर पाता और दिन में अधिक आराम के कारण रात्रि में नींद अच्छी नहीं आती। ऐसे में थोड़ा बहुत काम करते रहें। दिन में सोयें नहीं ताकि रात को सो सकें।

अनुभव अमृतम्

बिना मैल का चिंतन, न राग है, न द्वेष है, ये शरीर अनित्य है, ये क्षणभंगुर है, अन्दर की शुद्धि भी, जल को कभी छिड़के नहीं, जल छिड़कें भावना लायें और करें। केवल भावना लाने से भी काम नहीं चलता। आँखें बंद करके एक घंटा बैठना ही पड़ेगा। बन्धु आठवीं कक्षा बोर्ड थी, संस्कृत ऐच्छिक थी। गच्छामि वयम्, अहम् में च, तथा अब तो भूल गये, भूल गये तो भूल गये।

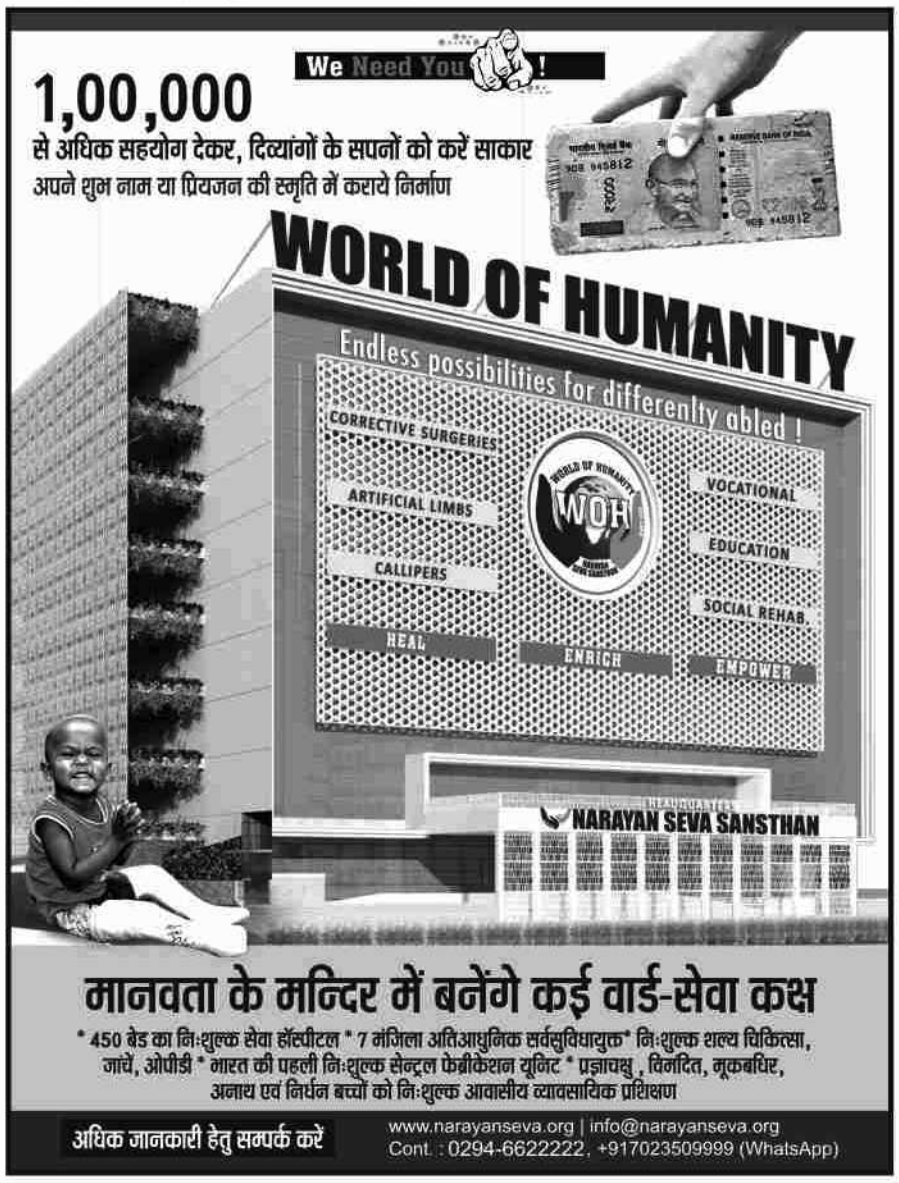
कोई बात याद नहीं रही तो कोई बात नहीं। जो है उसमें काम चला लेंगे। ध्यान कर लेना, मीठी बोली बोल लेना, निन्दा मत करना, किसी से गाली गलौज मत करना, मजाक मत उड़ाना। हो गया काम। शुद्धि हो गई।

व्यवहार जगत में जीवन में, जीवन में व्यवहार सुधर जावें तो रंग चौखो आवे। अन्दर का, अन्दर का आधार सुधर जाये तो सोणो बन जावे। अन्दर का आधार हम ईमानदार रहेंगे। हमें सत्य बोलना है। हमें ऐसा काम नहीं करना जिसमें दूसरों का अहित हो, भगवान का स्मरण करना जितना हो सके। सेवा करनी है अपने तन, मन, धन से ऐसा काम नहीं करना जिससे अपने को नीचा देखना पड़े।

अखण्ड पुरुषार्थ करना गंगा प्रवाहवत्, आलसी नही बनना है। चिंतन की धारा कुछ लाभ लेकिन मनन करके देखेंगे। ध्यान से देखेंगे। समाधि में जायेंगे, प्रज्ञा में जायेंगे, ध्यान से देखेंगे। क्या हो रहा है? जब घटना घटित हो रही है, केवल देखी जा रही है। हम कर भी नहीं रहे हैं।

राग द्वेष सारे मिट जाते
आतम का होता कल्याण।
खुद को वो पहचान ले
जो करे विपश्यना ध्यान।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 77 (कैलाश 'मानव')



अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से संस्थान के बैंक खातों में सीधे भी जमा करवाकर PAY IN SLIP भेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके।
संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टैन नम्बर JDHN01027F

Bank Name	Branch Address	RTGS/NEFT Code	Account
State Bank of India	H.M.Sector-4	SBIN0011406	31505501196
ICICI Bank	Madhuban	ICIC0000045	004501000829
Punjab National Bank	KalajiGoraji	PUNB0297300	2973000100029801
Union Bank of India	Udaipur Main	UBIN0531014	310102050000148

संस्थान को दिया गया दान-सहयोग आयकर अधिनियम 1961 की धारा 80G के अन्तर्गत 50 प्रतिशत नियमानुसार छूट के योग्य है।

'मन के जीते जीत सदा' दैनिक समाचार-पत्र अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
: kailashmanav

मन के जीते जीत सदा (दैनिक समाचार-पत्र) 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.) के लिए नारायण प्रिंटिंग प्रेस, सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा, उदयपुर
• सम्पादक : लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. RAJHIN/2014/59353 • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023