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 - 9 • अंक-2448 • उदयपुर, सोमवार 06 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

पैरालंपिक में राजस्थान के दिव्यांगों का दबदबा

नारायण सेवा संस्थान का ध्येय वाक्य रहा है–'दिव्यांग भी दौड़ेगा–अपनी लाठी छोड़ेगा।' इस भाव को राजस्थान के दिव्यांग खिलाड़ियों ने टोक्यों पैरालंपिक में सिद्ध करके दिखा दिया हैं। नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक चेयरमेन श्री कैलाश जी मानव (पद्मश्री अलंकृत व आचार्य महामण्डलेश्वर निर्वाणी पीठ) ने अत्यंत हर्ष के साथ सभी खिलाड़ियों को हार्दिक बधाइयां दीं। आदरणीया अवनि जी लेखरा ने 10 मीटर एयर राइफल एसएच 1 कैटेगरी में स्वर्ण पदक जीता है।

श्री देवेन्द्र जी झाझड़िया ने जेवेलिन एफ 46 में रजत पदक जीता है। श्री झाझड़िया ने पैरालंपिक में रजत पदक की हैट्रिक लगाई है। इसी क्रम में श्री सुन्दर सिंह जी गुर्जर ने जेवेलिन एफ 46 में कांस्य पदक पर कब्जा किया है। इसके अलावा हरियाणा के श्री योगेश जी काथूनिया ने डिस्कस थ्रो एफ 56 वर्ग में रजत व हरियाणा के ही श्री सुमित जी अंतिल ने एफ 64 कैटेगरी में विश्व रेकॉर्ड बनाया है।

श्री मानव जी ने अत्यंत प्रसन्नता से कहा कि यह अवसर दिव्यांगों की उपलब्धि का पर्व है। भविष्य में और भी अच्छे प्रदर्शन की शुभकामनाएं भी उन्होंने प्रदान की।

संस्थान द्वारा राशन सेवा जारी

नारायण सेवा संस्थान, इसके आश्रम व शाखाओं द्वारा कोरोना के प्रकोप के समय से ही जरूरतमंद परिवारों को राशन पहुंचाने का सेवा प्रारंभ की थी। समय की आवश्यकता को देखते हुए यह सेवा अनवरत हो रही है।

29 अगस्त 2021 को एक राशन वितरण शिविर पुसद (महाराष्ट्र) में संपन्न हुआ। इसमें 69 परिवारों को राशन प्रदान किया गया।

शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान संजय सिंह जी गौतम (डॉ एमबीबीएस), अध्यक्ष श्री मान सुरेन्द्र सिंह जी, विशिष्ट अतिथि श्रीमान दयाराम जी चव्हाण, एवं श्रीमान् श्री विनोद जी राठोड (शाखा संयोजक नारायण सेवा संस्थान पुसद), श्रीमान जांगिड़ राधेश्यामजी, श्री अशोक जी नालमवार, श्रीमान रोहित शंकर जी जाघव, श्री गिरीश जी ओसवाल आदि पधारे। शिविर में प्रभारी श्री मान् हरीप्रसाद जी, श्री भरत् जी भटट् ने व्यवथाएं देखी। प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले प्रदान किए गए।

पटना में 48 जरुरतमंद परिवारों को राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर की ओर से 48 निर्धन परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किया गया। संस्थान पिछले 10 माह उदयपुर मुख्यालय सहित देश की सभी शाखाओं के माध्यम से निःशुल्क भोजन व राशन वितरण की सेवाए दे रहा है।

संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि इसी क्रम में रविवार को पटना में राशन वितरण का शिविर आयोजित किया गया। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, दो किलो दाल, पांच किलो चावल, दो किलो रिफाइंड तेल, चार किलो चीनी व एक किलो नमक सहित मसाले दिये गए।

स्थानीय आश्रम प्रभारी संदीप जी भटनागर ने बताया कि पटना में आचार्य विमल सागर दिगंबर जैन भवन में आयोजित शिविर में उपस्थित .ष्ण प्रसाद जी, राकेश जी गुप्ता, अर्चना जी जैन, ईशान जी जैन, विजय जी जैन, सुरेंद्र जी जैन, राहुल रंजन जी, विशाल सिंह जी, गोविंद केसरी जी, रोशन जी श्रीवास्तव, संजय कुमार जी, सोनू कुमार जी, मुकेश कुमार सिंह जी सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

नारायण गरीब परिवार राशन योजना के तहत् कोलकाता में 79 परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर, एवं दूसरी लहर कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को नारायण सेवा संस्थान शाखा कोलकाता द्वारा निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। पूरे भारतवर्ष में 50000 परिवारों को राशन निःशुल्क दिया जायेगा। कोलकाता शाखा के अंतर्गत 79 गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। कोलकाता शाखा संयोजक श्री आलोक जी गुलहार ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। शिविर में मुख्य अतिथि श्री भीमा अंदु जी सरदार (क्लब सभापति) पुर्बिया जी शाह (सह सभापति) सुजीत जी गुहा (सेकेट्ररी) ने संस्थान गतिविधियों का अवलोकन किया। संस्थापक चैयरमेन कैलाश जी 'मानव' ने बताया कि संस्थान 36 वर्षो से दीन–दुखियों की निःस्वार्थ सेवा कर रहा है। इस वर्ष कोरोना काल में संस्थान घर–घर भोजन सेवा, ऑक्सीजन सिलेंडर, एम्बुलेंस सेवा, कोरोनाकिट, निःशुल्क हाइड्रोलिक बेड भी आदि उपलब्ध करवाये गये, इस दौरान हजारों कोरोना संक्रमित को निःशुल्क सेवा उपलब्ध करवाई गई। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान ने ऐसे जरूरतमंदों के लिए नारायण गरीब परिवारों तक राशन पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है। इसी क्रम में उदयपुर शहर के विभिन्न आदिवासी क्षेत्र में शिविर लगाकर निःशुल्क राशन वितरण किया जा रहा है। प्रत्येक किट में आटा, चावल, दाल, तेल, शक्कर, नमक एवं आवश्यक मसाले दिए गए। शिविर प्रभारी श्री मुकेश कुमार जी शर्मा, प्रकाश जी नाथ, सूरज जी, श्री सधीष जी, श्री आलोक जी आदि पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

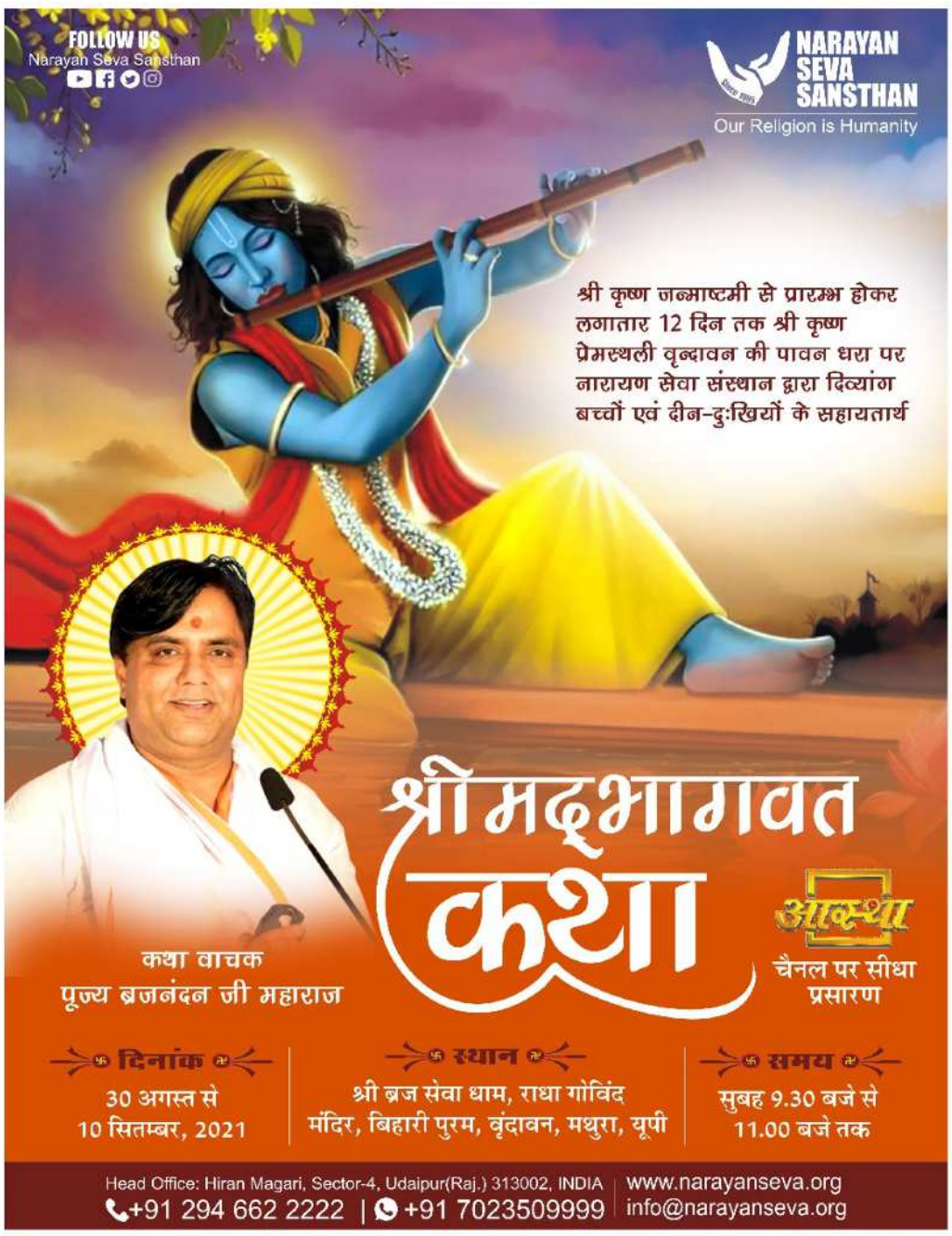
बदलाव आया : सेवा से

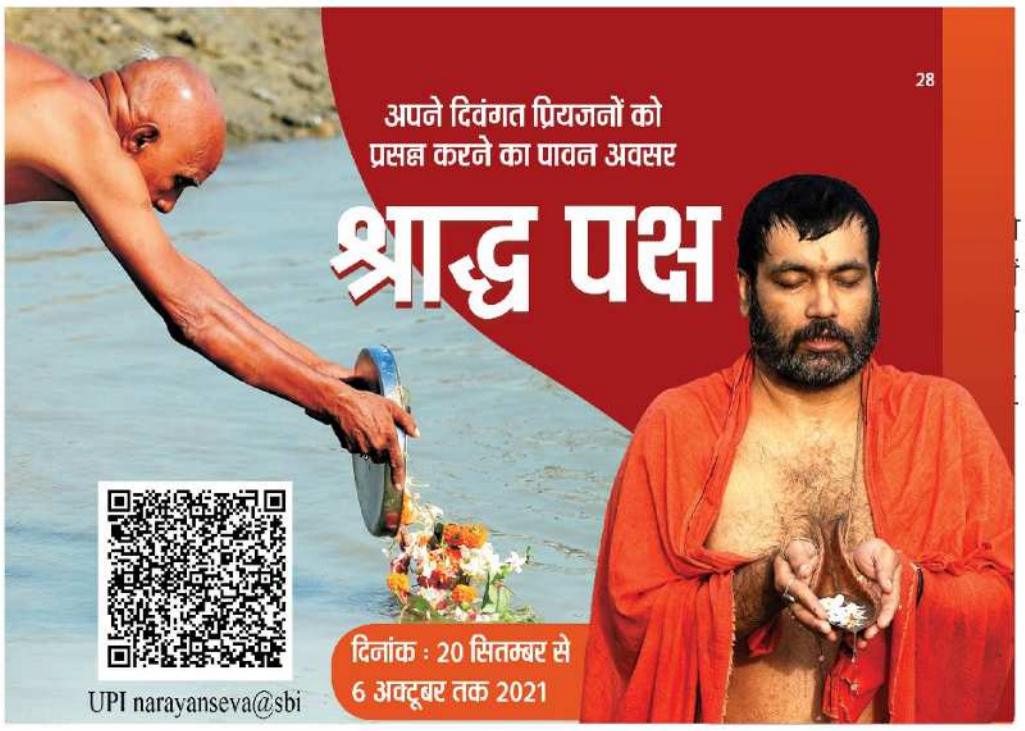
पैरो के बिना जिंदगी के क्या मायने है। तीन साल पहले एक एक्सीडेंट में अपने पांव खो चुका मैं क्रांति लाल, गुजरात का हूँ अपने दर्द को समटे हुये जिंदगी में आगे बढ़ने का हौंसला बरकरार है। तीन साल बाद मैं पांव पर खड़ा हूँ। नारायण सेवा संस्थान ने मुझे पैरों पर खड़े करके जिंदगी में आगे बढ़ने के लिये संभव बनाया।

मुझे पैरों पर चलने पर खुशी हो रही है मैं नारायण सेवा संस्थान को बहुत धन्यवाद देता हूँ।

पांव खराब हो गया मैं नहीं चल पाती थी उसके बदले दूसरा पांव भी मुड गया फिर हर जगह दिखाया पर भी इसका इलाज नहीं हो पाया, यहां आने पर डॉक्टर ने ऑपरेशन किया नारायण सेवा संस्थान में इनका निःशुल्क ऑपरेशन कर उस पैरों को सही किया और दूसरा कृत्रिम पांव लगा कर उसका नई जिंदगी की सौगात दी और पांव को सीधा कर दिया संस्थान ने मुझे शक्ति दी चलने के लिये मैं संस्थान को बहुत धन्यवाद देती हूँ

बिना पैर जिंदगी की राह पर चलना कितना मुश्किल होता है ये एहसाह वो ही महसूस कर सकता है। जिसने दर्द को सहा है। एक दुर्घटना में अपने दोनों पांव गवा चुका राजुकुमार बिहार का रहने वाला है वह बताता है कि मैं गांव में पढ़ाई करता था और किसी कारण में शहर में काम से आया था तो मेरा एक्सीडेंट हो गया मेरे दोनों पैर कट गये। नारायण सेवा संस्थान ने राजु को निःशुल्क दोनो पांव लगाये तो उससे महसूस हुआ पांव है तो जहान है। मैं नारायण सेवा संस्थान में आया हूँ और पैर लगने के बाद मै चल रहा हूँ मैं संस्थान को तहे दिल से शुक्रिया अदा करता हूँ मेरे पांव लगने पर मुझे बहुत खुशी हो रही है। संस्थान को धन्यवाद देता हूँ।





प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

माताओं और बहनों एक नगर ऐसा, जिनका मेरे जीवन में मेरा बहुत सम्बन्ध रहा। भारत का बड़ा नगर है। कर्नाटक राज्य में है, शुभ नाम है उसका होसपेट। मैं भी छोटा – मोटा इन्सान हूँ। मानव लगने से मैं कोई पूर्ण मानव नही बन पाया लाला। मानव बनने का प्रयत्न कर रहा हूँ। मैं कोशिश कर रहा हूँ अच्छा इन्सान बनूं। मैं कोशिश कर रहा हूँ , सेवा की महाक्रांति को पहचान सकू। मैं कोशिश कर रहा हूँ , दया धर्मस्य मूलम् पर पहुच सकूं।

दान, दया अपनाना।
भावक्रांति के पथ पर चलकर,
प्रेम के फूल खिलाना।
दान, दया अपनाना।

अब मैं होसपेट की बात कहता हूँ लाला। देखो, मैरे इस देह–देवालय का और श्वास का, और चित्त का। तीन का बहुत आपसी गहरा सम्बन्ध है। जैसे ही हम मान लो ध्यान कर रहे हैं। करना भी चाहिये तो जो ध्यान कर रहे हैं उस समय कोई विकार आ गया। कोई पुरानी बात याद आ गई जो अपमानजनक थी। या पुराना झगड़ा किसी ने किया वो याद आ गया।

हाँ, मन तो भूत – भविष्य के हिडोंलो में हिलता रहता है ना। जब तक ये एकाग्र ना हो जाये।तो उस समय अपने को देखें , अपना श्वास स्वभाविक श्वास नहीं रहा। इसका मतलब विकारों से श्वास का गहरा सम्बन्ध है। और ये विकार हमें नित्य तक पहुँचने नहीं देते। जो नित्य रस, सब हटाएं। वो भला सुख–दुःख के हेंडल मुड़ने वाले हेंडल नहीं है लाला। वो आनन्द की स्थिति वो अमृत की स्थिति है।

सम्पादकीय

'कर्म प्रधान विश्व करि राखा' का स्मरण आते ही कर्म गति के बारे में ध्यान आता है। कर्म अच्छे हों या बुरे उनका फल तो अवश्य ही मिलता है। कहा जाता है कि कर्मों का संबंध केवल इसी जन्म तक सीमित नहीं है। ऐसा भी सुना है कि 'करम गति टारे नहीं टरे।' तो फिर कर्मों पर हमारा ध्यान इतना क्यों नहीं रहता जितना अपेक्षित है। यह तो तय है कि कारण होने पर ही कार्य होता है पर उस कारण पर हमारा कितना वश है ?

इन सब बातों का एक ही मार्ग है कि हम चाहे सिद्धांत रूप में कर्म के बारे में अधिक ज्ञान अर्जित करें या न करें पर कर्म करने में तो सजगता रखें ही।इस सजगता का परिणाम यह होगा कि हम कर्मबंधन या बुरे कर्म से बचते रहेंगे। इसका सरल सा उपाय यह भी हो सकता है कि हमारे द्वारा कृतकर्मों का समय–समय पर स्वयं ही विश्लेषण करते रहें। हम जो भी कर्म कर रहे हैं, क्या यही कर्म कोई दूसरा करता तो हमें शुभ लगता या अशुभ। यदि हमारी अनुभूति आती है कि अशुभ लगता तो हम इससे तुरंत बचें। शुभ या अशुभ कभी–कभी प्रासंगिक हो सकता है पर ज्यादातर तो सर्वमान्य ही होता है। इसलिये किसी भी कर्म या क्रिया से पूर्व स्वानुभव को संयोजित करना हमारे लिये लाभदायी ही होगा।

कुछ काव्यमय

जो चलता, चलता जाता है।
कहते हैं कि वही एक दिन
अपनी ही मंजिल पाता है।
जिसने हिम्मत नहीं हारी है।
वह सत्वर चलता जायेगा,
होना सफल कहाँ भारी है।
मन में धुन यह बनी रहे।
मुझे सफल होना ही है अब,
संकल्पी मुट्ठी है तनी रहे।

- वरदीचन्द राव

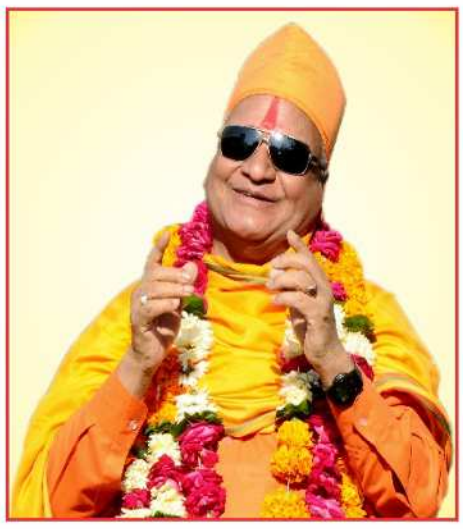
अपनों से अपनी बात

हमारे विकार मिटे

भाव बढ़िया है, प्रज्ञा जागृत है, समझदारी अच्छी है। मन्थरा जैसी दुर्बुद्धि नहीं होनी चाहिये। मन्थरा ने तो इतनी दुर्बुद्धि की कि हर तरह से केकैयी को पहले कहती थी– लक्ष्मण ने आपको कुछ कह तो नहीं दिया? तेरे गाल तो नहीं फूल गये? अरे! किसके आधार पर गाल फुलाऊंगी? आज सबसे ज्यादा तो कौशल्या सुखी है। कद्रु और विनिता गरूड़ माता विनिता का उदाहरण दे दिया। गरूड़ जी की माता विनिता को जैसे नाग माता कद्रु ने दुःख दिया। नाग क्या है? विषधर क्या है? ये हमारे विकार, ये हमारा क्रोध, काम की अग्नि।

काम बात कफ लोभ अपारा ।
क्रोध पित्त नित छाती जारा।।

कोई कहते हैं– मोह क्या हुआ? अज्ञान, ज्ञान ही नहीं है। माता से कैसे बोलना चाहिये? कड़क बोल दिये। माताजी को रोज प्रणाम करो। मानसिक प्रणाम करो। मुझे माताजी का वो दृश्य बार–बार स्मरण आता है। जब मैं भोजन के लिये बैठा था– थाली ले के। माताजी रोटी बनाती हुई गीताजी का पाठ कर रही थी। अठारवां अध्याय का। क्या अर्जुन तेरा मोह दूर हूआ? क्या अर्जुन तूं ज्ञानमार्ग पर चला? ज्ञानमार्ग– महाराज कहानियों को तो आप ने सुना ही है। आप तो दोहा बोलो। माणो मनोरंजन करो। स्नेहमयी संस्काराय, प्रेममयी उपकाराय, करुणामयी उपकाराय नमः।



परिवार कृतार्थ नमः। परिवार का कर्त्तव्य निभाना। बुजुर्गों का सम्मान करना। बच्चों को स्नेह देना। बच्चे तो ये छोटे–छोटे होते हैं ना? ये दो रुपया रा गुब्बारा आवे। दो रुपयाऊं ज्यादा रो नी आवे। ये दे दिया करो। ये गुब्बारा बच्चों को देंगे। बच्चे खुश हो जायेंगे।

एक वकील ऑफिस में बैठे,
सोच रहे थे अपने दिल।
फला दफा पर बहस करूंगा,
प्वाईन्ट मेरा है बड़ा प्रबल।।
उधर कटा वारंट मौत का,
कल की पेशी पड़ी रही।
परदेशी तो हुआ रवाना,
प्यारी काया पड़ी रही।।
प्यारी काया पड़ी रहेगी।

मंथरा का कोई नाम नहीं रखता। कोई अपनी बेटी का नाम मंथरा रखता है तो बताओ? मैंने तो नहीं सुना। हाँ दुर्गावती मिलती है, लक्ष्मीबाई मिलती है।

खूब लड़ी मर्दानी वो तो,
झांसी वाली रानी थी।
बुन्देलों हरबोलों के मुँह,
हमने सुनी कहानी थी।।
मीरांबाई मिलती है हाँ,
गिरधर म्हाने चाकर राखो जी।

सेवा में चाकर ही बनना है। देखो ये केला। एक केले का ये दसवां हिस्सा इतना, इसका भी आधा। ये बीज बोया गया था। सत्कर्मों का बीज, पुण्य का बीज, आनन्द का बीज, ये किसी की भलाई का बीज। गीत–

अच्छे बीज जो डाले,
अच्छी फसल को पायें।
आओ भावक्रान्ति को फैलाये।।
ये पराये आँसू को पौंछने का बीज
है सभी बन्दे प्रभु के।
बन्दगी उनकी करो।
प्रेम की बोओ फसल ,
आनन्द फल फिर बाँट लो।

जैसा बोयेंगे वैसा काटेंगे। एक बीज बोया गया केले का इतना छोटा सा, और झुण्ड के झुण्ड केले आ गये। जो इतना अच्छा कार्य नारायण संस्थान ने प्रारम्भ किया। हरेक प्राणी के अन्दर भगवान को देखना। किसी महापुरुष ने कहा है– अगर आप किसी की खुशियाँ पेन, पेन्सिल बन के लिख नहीं सकते। कम से कम रबड़ बन के दूसरों के दुःख को मिटा तो सकते हो।

–कैलाश 'मानव'

भगवान और इंसान

एक भक्त ने मंदिर में जाकर भगवान की मूर्ति से कहा–भगवन्! आप खड़े–खड़े थक गए होगें। आप थोड़ा विश्राम कर लीजिए। मैं आपके स्थान पर खड़ा हो जाता हूँ। भगवान ने भक्त की बात स्वीकार कर ली, परंतु उसे सचेत करते हुए कहा –मैं विश्राम करके आँऊ, तब तक तुम यहाँ मेरे स्थान पर खड़े रहना। किसी को कुछ मत कहना। जैसे मैं चुपचाप रहते हुए किसी को कुछ नहीं कहता, तुम भी वैसे ही करना।

भक्त ने विनयपूर्वक उत्तर दिया – जी प्रभु, मैं आपकी आज्ञा का अक्षरशः पालन करूँगा। आप विश्राम कर लीजिए।

भगवान वहाँ से चले गए और भक्त भगवान के स्थान पर मूर्तिवत् खड़ा हो गया। थोड़ी देर पश्चात् वहाँ एक धनाढ्य सेठ आया और हाथ जोड़कर भगवान बने भक्त से बोला –प्रभु ! मैंने जो नई फैक्ट्री लगाई है, उस पर

आपकी कृपा दृष्टि रखना और मुझे समृद्ध बनाने की कृपा करना। जैसे ही वह सेठ वापस जाने लगा तो अचानक उसका बटुआ गिर गया। भगवान की मूर्ति बने भक्त ने बटुआ देख लिया, उसने सोचा बता दूँ, किन्तु अगले ही पल उसे भगवान की याद आ गई और बड़ी कठिनाई से अपने आपको बोलने से रोका।

वह सेठ चला गया। तत्पश्चात् एक अत्यंत ही निर्धन, दुःखी और विपत्ति में फँसा हुआ व्यक्ति आया और भगवान बने भक्त के सामने हाथ जोड़कर गिड़गिड़ाने लगा –हे भगवान ! मैं बहुत दयनीय स्थिति में हूँ, कुछ ऐसी कृपा करो कि मेरे और मेरे परिवार की दो समय की रोटी की व्यवस्था हो जाए। यह कहकर, वह कहकर, वह मुड़ा ही था कि उसे उस धनाढ्य सेठ का गिरा हुआ बटुआ दिखाई दे गया। उसने वह बटुआ उठाया और प्रसन्नचित्त भाव से भगवान को प्रणाम करते हुए धन्यवाद देने लगा। उसके मन में ईश्वर के प्रति आस्था और बढ़ गई। वह बटुआ लेकर वहाँ से खुशी–खुशी चला गया। निर्धन व्यक्ति के जाने के पश्चात् वहाँ एक नाविक आया। वह कुछ दिनों के लिए समुद्री यात्रा पर जाने वाला था। नाविक भगवान से प्रार्थना करने लगा – हे परमात्मा ! मेरी 15 दिनों की यात्रा को सफल एवं निर्बाध पूरी करवाना।

मेरी यात्रा के दौरान समुद्र शांत रहे तथा किसी प्रकार का कोई तूफान आदि न आए। वह इस प्रकार की प्रार्थना कर ही रहा था कि उसी समय वह धनाढ्य सेठ पुलिस को लेकर आ गया और नाविक की ओर इशारा करते हुए बोला– यही वह व्यक्ति है, जिसने मेरा बटुआ लिया है। इसे पकड़ लीजिए। जैसे ही पुलिस ने उस नाविक को पकड़ा, तभी भगवान बना भक्त तपाक् से बोल पड़ा – नहीं.....नहीं, इस नाविक ने बटुआ नहीं चुराया, बल्कि बटुआ तो इससे पहले आया वह फटेहाल, निर्धन व्यक्ति ले गया है। पुलिस ने उस नाविक को छोड़ दिया और उस निर्धन व्यक्ति को ढूंढकर गिरफ्तार कर लिया। वह भक्त मन ही मन बहुत प्रसन्न हो रहा था कि मैंने आज सत्य बोलकर एक निर्दोष को बचा लिया और सही अपराधी पकड़वा दिया। उसी समय भगवान वहाँ आ पहुँचे। भगवान ने भक्त से उसकी प्रसन्नता का रहस्य पूछा तो भक्त ने अपनी शेखी बघारते हुए पूरी घटना अक्षरशः बता दी और यह भी कहा कि अगर आप भी होते तो शायद भी ऐसा ही करते। यह सुनकर भगवान अप्रसन्न और निराश हो गए। उन्होंने भक्त से कहा – तुमने बहुत गलत कर दिया। सृष्टि का जो न्याय था, उसके रंग में भंग डाल दिया। सृष्टि का जो न्याय था, उसके रंग में भंग डाल दिया।

भक्त आश्चर्यचकित हो गया। उसने भगवान से पूछा – ऐसा कैसे हो सकता है? मैंने तो सत्य का साथ दिया है।

भगवान ने उसे विस्तार से समझाया। जिस सेठ का बटुआ गुम हुआ था, वह बहुत छल–कपट करके अमीर बना था, जिस निर्धन को तुमने पकड़वा दिया, उसके परिवार का भरण–पोषण उस बटुए के रुपयों से कई दिनों तक हो सकता था, लेकिन अब वह और उसका परिवार भूखे मरेंगे तथा जिस नाविक को तुमने जेल जाने से बचाया, वह अब समुद्री यात्रा के दौरान आने वाले तूफान में मृत्यु का ग्रास बन जाएगा। इस तरह तुमने अपनी नासमझी से एक नहीं, अपितु दो परिवारों को मौत के घाट उतार दिया। भक्त को अपनी गलती का अहसास हुआ।

इसीलिए कहते है कि ईश्वर जो करता है, वह अच्छे के लिए ही करता है। संत कबीरदास जी के शब्दों में –

कहत कबीर सुनहु रे लोई,
हरि बिन राखनहार ना कोई।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

यज्ञ में भाग लेने वाले खुशी–खुशी अपनी बुराइयों का त्याग व अच्छाइयों को ग्रहण करने का संकल्प लेने लगे। यज्ञ के प्रति लोगों की अभिरूचि बढ़ती ही गई। धीरे धीरे कई अन्य लोग भी अपने यहां यज्ञ करवाने लगे। अब प्रति रविवार एक साथ तीन–तीन, चार–चार जगह यज्ञ होने लगे। कैलाश के आनन्द की सीमा नहीं थी। वह प्रत्येक यज्ञ में भाग लेने का भरसक प्रयत्न करता। इसी बीच ही उसे पी एण्ड टी कोलोनी में सरकारी क्वार्टर भी आवंटित हो गया।

एक दिन वह अपने साथी गिरधारी जी कुमावत के साथ हिरणमगरी सेक्टर 11 में पारस चौराहे से आगे जा रहा था। कैलाश साईकिल चला रहा था और गिरधारी पीछे बैठा था। एकलिंगगढ़ छावनी के द्वार से गुजरे तो उन्हें सड़क किनारे कपड़ों में लिपटी एक बुढिया नजर आई। बुढिया अर्ध मूर्च्छित थी। जरूर इस बुढिया को कोई न कोई यहां पटक कर चला गया था। दोनों यह सोच सोच कर ही हतप्रभ थे कि ऐसा जघन्य कार्य कौन कर सकता है?

कैलाश ने बुढिया को सहायता पहुँचाने की दृष्टि से वहां से गुजरने वाले लोगों को रोकने की कोशिश की मगर कोई रूकने को तैयार नहीं था। बुढिया की हालत देखकर कोई पचड़े में नहीं पड़ना चाहता था। कैलाश व गिरधारी दोनों परेशान हो रहे थे कि तभी एक व्यक्ति स्वयं ही वहां रुक गया। उसने हालात जान एक ओटो को रोका, अब सबने मिल उस बुढिया को ओटो में लिटाया। गिरधारी आटो में बैठ गया और कैलाश साईकिल ले ओटो के पीछे पीछे चलने लगा। वह व्यक्ति अपनी राह आगे बढ़ गया।

अंश - 103

आंखों की सेहत का रखें ध्यान

कोरोना काल में घर में रहकर काम करने से जहां स्क्रीन ठाइम बढ़ा है, वहीं जाहिर है, आंखों पर जोर भी ज्यादा बढ़ा है। आखों की सुरक्षा व सेहत के लिए किन बुनियादी बातों को ध्यान रखना है।

आंखों को आराम दें–

घर में ही रहने से सब हर समय किसी ना किसी स्क्रीन के सामने डटे रहते है, जैसे टीवी देख रहे है, कम्प्यूटर पर काम कर रहे है, यां मोबाइल पर आंखें गड़ाए हैं। आंखों को बीच–बीच में थोड़ा आराम दें। लगातार स्क्रीन पर नजर रहेगी, तो आंखें प्रभावित होगी। 20 मिनट के स्क्रीन टाइम के बाद 5 मिनट आंखों को बंद करके आराम दें। आंखों को ठंडक देने के लिए खीरे का टूकड़ा या टिश्यू पेपर को गुलाब जल से गीला करके आखों पर रखे। इससे ये हाइड्रेटेड रहेंगी, थकान उतरेगी और ताजगी मससूस होगी। शरीर की तरह आंखों को व्यायाम कराएं।

आंखों को चारो तरफ गोल–गोल घुमाएं। ऊपर और नीचे घुमाएं। कम से कम तीन से चार सेकंड तक अपनी पलकों को लगातार झपकाएं और फिर आखें खोलें। इसके अलावा नजरें तेज करने वाली पहेलियां जैसे दो तस्वीरों में अंतर ढूंढना या अलग वस्तु पहचानें आदि भी आंखों के लिए व्यायाम का काम करेंगी।

तरीके बदलिए–

रोशनी बंद करके और लेटकर टीवी देखने से आंखों पर तनाव बढ़ता है। विशेषज्ञ सलाह देते है कि हमेशा बैठकर समुचित दूर से और थोड़ी रोशनी में टीवी देखना चाहिए। टीवी न दाई और न बाई और बैठकर देखें, हमेशा सामने बैठकर देखें। इसके लिए कमरे की व्यवस्था भी उसी प्रकार करें। किताब या मोबाइल देखते वक्त आंखों को छोटी करके और जोर देकर न देखें, न पढ़े। आइड्रॉप जरूर डाले, लेकिन चिकित्सक के निर्देशानुसार।

रोशनी का ध्यान रखें –

केवल स्क्रीन पर काम करते वक्त ही नहीं बल्कि आंखों का कोई भी काम करते वक्त रोशनी की अच्छी उपलब्धता जरूर रखें, चाहे पढ़ाई कर रहे हो या मोबाइल का इस्तेमाल या सिलाई–कढ़ाई। भरपूर रोशनी नहीं होगी तो आंखों पर जोर पड़ेगा। अपनी वर्क डेस्क खिड़की के पास बनाएं। यह भी ध्यान रखें कि बाहर की रोशनी सीधे कॅम्प्यूटर या लेपटॉप पर न पड़े क्योंकि इससे स्क्रीन साफ नजर नहीं आएगी और आंखों पर जोर देकर देखना पड़ेगा। बैठक ऐसें व्यस्थित करें कि रोशनी हो लेकिन स्क्रीन पर निगाह टिकाते समय आपको आंखों पर अतिरिक्त जोर न देना पड़े।

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

अनुभव अमृतम्

णमो अरिहंताणम्,
णमो सिद्धाणम्,
णमो आयरियाणम्,
णमो उवज्जायाणम्,
णमो लोए सव्व साहुणम्।

वनवासी भी अपने हॉ, शुभकामना परिवार भैया, बन्धुवर मंगलकामना और इन दिनों में भी प्रभु कृपा से अपणे पूरा कार्य करते रहना है।

अरे! महाराज भारत सरकार की सेवा, टेलीफोन डिपार्टमेंट, दूरसंचार विभाग और अद्‌भुत जीवन।

अद्‌भुत जीवन चल रहा है 5–1–86 इन पंक्तियों को लिखने के 34 साल पूर्व करीबन। 34 साल पूर्व जब मैं पहुँच रहा हूँ, नाई, नाई गाँव। वाह वाह महाराज, संविधान सभा के सदस्य हमारे हॉस्पीटल के ठीक सामने आपका बगंला। शुभनाम बलवन्त सिंह जी मेहता सा. जैन साहब आदरणीय, उस समय उनकी उम्र 80 साल की थी। हॉ बस उनको भी लेती वो भी बसमें बैठते। नाई गाँव में पहुंच गये महाराज महामण्डलेश्वर महन्त मुरली मनोहर शरण जी और इधर भावना के साथ में डॉक्टर आर. के. अग्रवाल साहब को लिया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 230 (कैलाश 'मानव')

प्रज्ञाचक्षु-दिव्यांग और विमदित बच्चों के संग जन्माष्टमी मनाई

नारायण सेवा संस्थान के हिरण मगरी मानव मंदिर परिसर में संस्थान संस्थापक कैलाश जी 'मानव' के बधाई संदेश के साथ श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर्व हर्षोल्लास से मनाया गया। अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान के आवासीय विद्यालय में अध्ययनरत मूक–बधिर, प्रज्ञाचक्षु, विमंदित व दिव्यांग बालकों ने श्रीकृष्ण के विविध लीला प्रसंगों को जीवंत किया। इस दौरान संस्थान की संगीत टीम ने भक्त शिरोमणि सूरदास जी व मीरा बाई के भजनों की प्रस्तुतियां दी। निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने श्रीकृष्ण जन्मोत्सव झांकी की प्रस्तुति के बाद उनके जीवन परिचय आदर्श पर प्रकाश डाला।

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. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023