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 - 9 • अंक-2293 • उदयपुर, रविवार 04 अपेल, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

अब बच्चों को पढ़ाएंगे साइबर सुरक्षा व डिजिटल स्वास्थ्य का पाठ

शिक्षा विभाग अब बच्चों को साइबर सुरक्षा व डिजिटल स्वास्थ्य का पाठ पढ़ाएगा। इसके लिए राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद ने बुकलेट्स व हैंडबुक्स तैयार की हैं। ये किताबें छठी से आठवीं और 9वीं से 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों को ऑनलाइन सुरक्षा के प्रति जागरूक करने के लिए है। इनमें साइबर सुरक्षा के तरीकों से शिक्षक विद्यार्थियों को अवगत कराएंगे। राजस्थान में सभी सरकारी स्कूलों में भेजी जा चुकी है।

साइबर सुरक्षा के लिए होगा विशेष सत्र– साइबर सुरक्षा का पाठ विद्यार्थियों को पढ़ाने के लिए शिक्षकों को पूर्व में इसका प्रशिक्षण दिया जा चुका है। अब शिक्षक विद्यार्थियों को विशेष सूत्रों में ऑनलाइन सुरक्षा के विभिन्न पहलुओं के बारे में बताएंगे ताकि साइबर संबंधी समस्याओं से लड़ने, उबरने की क्षमता का निर्माण हो सके। साथ ही साइबर स्पेस को शांतिपूर्ण, सुरक्षित और सर्व समावेशी बनाया जा सकेगा। उदयपुर के प्राथमिक व माध्यमिक विद्यालयों के लिए कुल 1,134 हैंडबुक्स पहुंची गई है, विशेष सत्र में विद्यार्थियों को इस संबंध में जानकारी दी जाएगी। इसमें शिक्षा परिषद् व साइबर टीम जुड़ी रहेगी और बच्चों के सवालों के जवाब भी दिए जाएंगे।

जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार और डिजिटल स्वास्थ्य– इन बुकलेट्स में साइबर बुलिंग का सामना कैसे किया जाए शिक्षक कैसे पहचानें की बच्चे के साथ साइबर बुलिंग हो रही है, इससे बचने के तरीको की जानकारी शामिल है। वहीं जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार कैसा होना चाहिए, फेक अकाउंट्स कैसे पहचाने, साइबर स्टॉकिंग, साइबर अपराधों से कैसे बचें, सुरक्षित डाउनलोडिंग कैसे करें ओर डिजिटल स्वास्थ्य कैसे बनाए रखें आदि के बारे में चित्रों समेत जानकारी दी गई है।

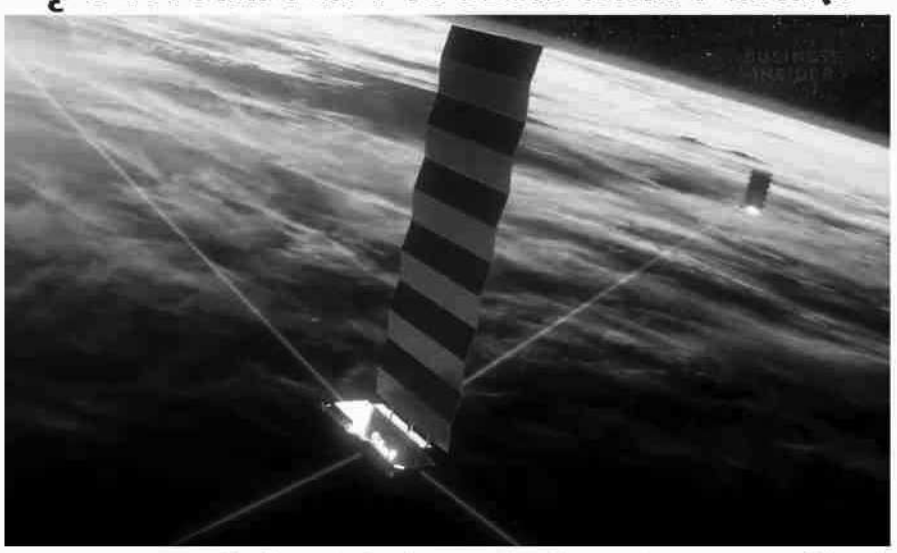
उद्देश्य

- ऑनलाइन खतरों को कम करने के लिए विद्यार्थियों मे जरूरी कौशल विकसित करने के लिए।
- विभिन्न सुरक्षा साधनों और प्रणाली की जानकारी, जिनका इस्तेमाल जोखिमों को कम करने के लिए किया जा सकता है।

ताकि विद्यार्थी जरूरत पड़ने पर इसका उपयोग कर सके।

- विद्यार्थियों को विभिन्न समस्या निवारण प्रणालियों की जानकारी देना, जिनका इस्तेमाल साइबर अपराध रिपोर्ट करने के लिए किया जा सके।

पृथ्वी की निचली कक्षा में भेजे 60 और स्टारलिंक सैटेलाइट



एलन मस्क की स्पेस कंपनी स्पेसएक्स ने रविवार को फाल्कन–9 रॉकेट से 60 स्टारलिंक इंटरनेट उपग्रहों को पृथ्वी की निचली कक्षा में लॉन्च किया। किफायती सैटेलाइट ब्राडबैंड इटरनेट देने के मकसद वाले इस प्रोजेक्ट से अब तक 1235 स्टारलिंक सैटेलाइट लॉन्च किए जा चुके है। लिट ऑफ के करीब 9 मिनट के बाद रॉकेट के रीयूजेबल हिस्से ने अटलाटिंक महासागर में कंपनी के ऑटोनम्स स्पेसपोर्ट ड्रोनशिप पर लौडिंग की। इसी के साथ फाल्कन–9 रॉकेट, 9 बार लॉन्च व लौडिंग करने वाला स्पेसएक्स बेड़े में पहला रॉकेट भी बन गया है। लोरिडा में नासा के कैनेडी स्पेस सेंटर से यह लॉन्चिंग की गई।

सेवा–जगत्
दिव्यांगों को समर्पित आपका अपना सेवा संस्थान

सेवा से मिली खुशियां

डेढ़ वर्षीय अमित कुमार पिता श्री हरि जी निवासी पश्चिम बंगाल (कोलकात्ता) जन्म से पोलियो के शिकार हो गये। मजदूर पिता श्री हरि ने कमजोर आर्थिक स्थिति होने पर भी कोलकात्ता के प्राइवेट हॉस्पीटल में अपने पुत्र का इलाज करवाया। कोई परिणाम नहीं निकला। कुछ समय पूर्व टीवी तथा कोलकात्ता के आश्रम के द्वारा नारायण सेवा संस्थान के बारे में पता चला। वे संस्थान में आये व ऑपरेशन हुए।

श्री हरि बताते है कि ऐसी संस्थान ही होनी चाहिये जिसमें बिना कोई खर्च किये खाना, इवाइयाँ आदि निःशुल्क मिलती रहे।

मेरे बेटे के दोनों ऑपरेशन हो चुके हैं अब वह जल्दी ही चल फिर सकेगा। मुझे इस बात की बहुत खुशी है।

नारायण सेवा ने दी जीवन में पहली खुशी

मैं ज्योति पिता चमरूराम छत्तीसगढ़ की रहने वाली हूँ मैं एक कम्प्युटर टीचर हूँ और एम. कॉम, करना चाहती हूँ । मैं जब पांच साल की थी तो मुझे बुखार आया और मेरा पैर पोलियोग्रस्त हो गया , मैं पेर पर झुककर चलने लगी। इसी कारण मेरा स्कूल में मजाक उड़ाया जाता था। सहपाठी मुझसे भेदभाव व करने लगे। इससे मुझे काफी दुःख होता था। रात भर मैं रोती रहती थी। फिर एक दिन मैंने आस्था चैनल पर देखा कि " नारायण सेवा संस्थान " में मुझे जैसे कई बच्चों का ईलाज निःशुल्क किया जा रहा था। पेशेन्ट खुश होकर अपने सही होने की खुशी जाहिर कर रहे थे। मैंने सोचा कि मुझे भी जाना चाहिए ताकि मैं भी ठीक होकर मेरा मजाक उड़ाने वालों को जवाब दे सकूं।मगर घर वाले जाने नहीं देना चाहते थे। मेरा भाई पवन मुझे उदयपुर ले जाने को तैयार हो गया। उसने अपनी आरक्षक पुलिस की नौकरी छोड़ और मुझे लेकर आया। मुझे डॉ. चुण्डावत साहब ने देखा ऑपरेशन के लिए कहा मगर पेशेन्ट की अधिकता होने कारण मुझे वेटिंग डेट मिली। मैं वापस आई और मेरा ऑपरेशन हुआ और कुछ दिन बाद मुझै डॉ. ने कैलिपर्स दे दिया। आज मैं केलिपर्स के सहारे खड़ी हो गई हूँ । मैं इतनी खुशी हूँ मानो मुझे जिन्दगी में पहली खुशी आज मिली है। मैं धन्यवाद देती हूँ नारायण सेवा संस्थान डॉ. चुण्डावत साहब को जिन्होंने मुझे खड़ा किया। उन सभी लोगों को जो नारायण सेवा में रहकर अपनी सेवा दे रहे है। और हम जैसे दिव्यांगों का भला कर रहे है।

नारायण सेवा में मिले सेवा और प्यार

ख्यालीराम–बौद्धदेवा निवासी कनीगवा जिला बदायूँ (उ.प्र.) के खेतीहर साधारण परिवार का बेटा नरेशपाल (19) दोनों पॉव से लाचार था। करीब ढाई साल की उम्र में बुखार के दौरान लगे इंजेक्शन के बाद दोनों पाँव लगातार पतले होते चले गए। बिना सहारे के लिए उठना, बैठना और खड़ा रहना भी मुश्किल था। मथुरा में इलाज भी करवाया परन्तु हालत वही रही। नरेश ने बताया कि हरियाणा में उसके परिवार से सम्बद्ध व्यक्ति ने नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में पोलियो चिकित्सा की जानकारी दी जिसका इलाज भी यहीं हुआ था। नरेश के साथ आए उसके भाई अभय सिंह ने बताया कि ऑपरेशन हो चुका है। हम पूरी तरह संतुष्ट हैं। दुनियाभर में संस्थान का प्रचार होना चाहिए ताकि हम जैसे गरीब लोग भी इसका लाभ ले सकें। इसके संस्थापक पूज्य 'मानव सा.' के जुग–जुग जीने की प्रभु से कामना करते हैं।

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।

अभिषेक ने ली राहत की साँस .....हुआ दिल में छेद का निःशुल्क सफल ऑपरेशन

उदयपुर (राज.) के रहने वाले नरेश मेघवाल के 5 वर्षीय सुपुत्र अभिषेक मेघवाल को जन्म से ही दिल में छेद की गंभीर बीमारी से ग्रसित थे। इनके पिता नरेश मेघवाल जो ऑटो चला कर महज 5 से 6 हजार रुपये मासिक आय से पूरे परिवार का पालन पोषण करते हैं। कुछ समय पहले अभिषेक दिन ब दिन काफी कमजोरी महसूस कर रहे थे उन्हें सांस लेने में भी काफी तकलीफ होती थी। यह सब देखकर अभिषेक के माता पिता काफी परेशान रहते थे उन्होंने अपने पुत्र अभिषेक को कई हॉस्पिटलों में दिखाया पर उन्हें पैसो के अभाव में उन्हें हमेशा निराशा ही हासिल हुई। वे कुछ समझ ही नहीं पा रहे थे कि अपने पुत्र अभिषेक को इस बीमारी से कैसे बचाये। डॉक्टर ने अभिषेक के ऑपरेशन पर लगभग डेढ़ से दो लाख रुपये का खर्च बताया। जो एक गरीब माता पिता के लिए इतनी बड़ी राशि जुटा पाना किसी भी सूरत मे संभव नहीं था।

तभी उन्हें अपने परिचितों के माध्यम से नारायण सेवा संस्थान निःशुल्क प्रकल्पों की जानकारी मिली। इस पर उन्होंने मदद की गुहार लगाई। संस्थान दानवीर भामाशाहों की सहायता से अभिषेक के दिल का निःशुल्क ऑपरेशन जयपुर के नारायण हृदयालय में सफलतापूर्वक करवाया। आज ऑपरेशन के बाद अभिषेक बिल्कुल स्वस्थ है हम सभी अभिषेक के सफल व सुखद जीवन की कामना करते हैं।

दुःखी क्यों होते हैं?

हमारे विभिन्न शास्त्रों के सूत्र, आचार्यों की सीख, सन्त–महात्माओं के संदेश बार–बार इस बात पर बल देते हैं कि हमें सदा धर्म का आचरण करना चाहिए। तो हमारे मन में यह जिज्ञासा होना स्वाभाविक ही है कि धर्म क्या है? धर्म का स्वरूप क्या है? वैसे तो इन प्रश्नों का उत्तर सरल सहज बोधगम्य शब्दों में भी दिया जा सकता है, और विशद–गम्भीर शास्त्रीय भाष्य शैली में भी। परन्तु हमारा आशय तो केवल धर्म के उस आचरण से है, जिसे सामान्यजन समझ सके और तदनुसार अपने व्यवहार में ला सके। एक बात तो मौलिक रूप से सर्व स्वीकार्य है कि जिस व्यवहार से, जिस आचरण से, जिस कर्म से किसी अन्य को पीड़ा हो, कष्ट हो, असुविधा हो–ऐसा आचरण और व्यवहार कभी धर्म सम्मत नहीं कहा जा सकता।

अतः इस बारे में सदा सतर्क एवं जगरूक रहने की आवश्यकता है कि हम मन–वचन–कर्म से कभी भी ऐसा कुछ नहीं करें जिससे किसी को तकलीफ होती हो, भावनाओं को चोट लगती हो, किसी के स्वार्थ की हानि होती हो। यदि हम ऐसा करने सीख सकें, उसे अपने आचरण में ला सकें, तो हम आश्वस्त हो कर कह सकते हैं कि हम धर्म का आचरण कर रहे हैं।

हमारे इस तरह के आचरण से किसी को कोई दुःख नहीं पहुँचेगा, और हम अनायास ही अधर्म आचरण से मुक्त हो जाएँगे, क्योंकि दूसरों को दुःख देना ही अधर्म है। यदि हम दूसरों को सुख देना, आनन्द देना, प्रियता देना सीख सकें तो निश्चय ही हमारा आचरण धर्मानुकूल होगा, क्योंकि जीवन मात्र को सुख देना ही धर्म है। अब इस तरह के आचरण के परिणाम पर विचार करें तो स्पष्ट हो जाता है क जैसा कर्म करेंगे वैसा ही फल मिलेगा। सत्कर्म का सुफल और दुष्कर्म का कुफल मिलता है–यही हमारी धार्मिक मान्यता और नैतिक विश्वास है। तो फिर हम ऐसा आचरण क्यों करें, जिससे अप्रतिष्ठा, अपमान, अवसाद, अनादर और अपयश की पीड़ा भोगनी पड़े?

–कल्पना गोयल

मानव जी की साधना का स्वरूप

मैंने नारायण सेवा संस्थान के उद्‌भव और विकास को स्वयं के शैशव–किशोरावस्था–यौवन की स्मृति के साथ–साथ देखा है। अनेक घटनाएँ और प्रसंग्र हैं, जो मानसिक धरातल पर अंकित हैं। बिना दिव्य–प्रसाद के ऐसे चमत्कार संभव बनाना साधारण व्यक्ति के वश की बात नहीं। आदरणीय मानव सा. के निर्देश पर बहन कल्पना पड़ौस के घरों से प्रतिदिन आटा संग्रह करके लाती थी। एक दिन जब लौटी तो आँखों से अविरल आँसू बह रहे थे। पूछने पर उसने जो बताया वह किसी भी स्वाभिमानी व्यक्ति को व्यथित कर सकता था। एक घर से जब आटा लेने द्वार पर पहुँची तो अन्दर से किसी वृद्ध महिला को घर के ही किसी सदस्य से यह पूछते सुना कि द्वार पर कौन है? इस पर घर के सदस्य ने उत्तर दिया कि "कोई गरीब बामणी (ब्राह्मणी) आटा माँगने आई है।" कल्पना से यह वृत्तान्त सुनकर भी मानव सा. के जुनून पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा और उन्होंने कल्पना को साहस सान्त्वना देते हुए सेवा धर्म का महत्त्व बताया।

प्रतिदिन प्रातः 2–3 बजे अपने हाथों और नाखूनों से गोबर खुरच कर फर्श की सफाई करना, रोगियों के लिए रोटियाँ बनाना ओर 8–9 बजे हॉस्पीटल में निर्धनजनों–ग्रामीण रोगियों के परिवार में वितरित करना– यह मानव सा. का नित्य कर्म होता था, और माताजी श्रीमती कमला जी को इसमें पूर्ण मनोयोग से सहयोग।

दानदाताओं से प्राप्त खाद्य सामग्री रखने के लिए पर्याप्त स्थान उपलब्ध नहीं होने से अपने आवासीय सरकारी क्वाटर्स, के कमरे में ही सामग्री रखी जाती थी और पूरा घर पूरी तरह अस्त–व्यस्त लगता था। लेकिन, निर्धन–असहाय भाई–बहनों की पीड़ाओं के प्रति पूरे परिवार की संवेदनशीलता के कारण ये कष्ट कुछ भी नहीं थे। तकलीफों, अवसादों, अवमावनाओं की स्मृतियों के साथ–साथ संस्थान के विकास के जिस सोपान पर आज हम हैं, यह देखकर मन सन्तुष्टि और कृतज्ञता के भावों से विह्वल है कि ईश्वर ने इस पुण्य कार्य के लिए आरदणीय मानव सा. को साधन बनाया है। मैं अपने लिए यह सब प्रेरणास्पद और गौरवान्वित करने वाला मानता हूँ।

–प्रशांत सिंहल

संस्थान ने प्रकाश को उच्च शिक्षा के लिए दी मदद

प्रकाश के मन में चाह थी 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 के निवासी प्रकाश बम्बुरिया ने बचपन में ही अपने 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 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। पांच वर्ष की उम्र से प्रकाश ने संस्थान में रहते हुए अपनी ग्यारवीं तक की पढाई पूरी की।

इस होनहार छात्र है उसने 10 वीं बोर्ड की परीक्षा करीब 73 प्रतिशत से उत्तीर्ण की है। प्रकाश की काबिलियत को देखते हुए संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी ने बाहरवी में अच्छे अंक हासिल करने के उद्देश्य से उसे एक जाने –माने कोचिंग सेन्टर से कोचिंग का निर्णय लिया ।

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

मानवता के विकास के लिए हो ज्ञान का इस्तेमाल

ऋषि उद्दालक की पुत्री सुजाता पति के देहान्त के बाद इकलौते पुत्र को लेकर अपने पिता के आश्रम में आ गई। दुर्भाग्य से सुजाता के पुत्र के हाथ–पैर मुड़े हुए थे, कद नाटा था, पीठ पर कूबड़ था व चेहरा भद्दा था। इसीलिए उसका नाम अष्टावक्र रखा गया। इसके बावजूद अष्टावक्र की बुद्धि बहुत तेज थी। वह अपने नाना के आश्रम में पढ़ने वाले विद्यार्थियों से उम्र में सबसे छोटा था, लेकिन पढ़ाई में सबसे तेज था। अपनी तीव्र बुद्धि के कारण उसने कम उम्र में ही वेदों और धर्म ग्रंथों का अच्छा अध्ययन कर लिया था।

सुजाता ने अपने बेटे को उसके पिता के बारे में कभी नहीं बताया था। लेकिन, एक दिन नाना की गोद में बैठे अष्टावक्र को उद्दालक के पुत्र श्वेतकेतु द्वारा जबरन उतारने और अपने पिता की गोद में बैठने की उलाहना देने पर वह अपनी मां के पास गया और बोला 'मां मेरे पिताजी कहां हैं?' बेटे की जिद पर सुजाता को बताना पड़ा कि राजा जनक के दरबार में बंदी नामक एक तर्क–शास्त्री रहता है। वह अत्यंत ही दुष्ट है और जो भी उससे शास्त्रार्थ में हार जाता है उसे वह जल में डुबो कर मार डालता है। अष्टावक्र के पिता ऋषि काहोड़ भी बंदी के कुतर्कों से हार गए थे और उसने उन्हें जल में डुबो कर मार डाला। यह सुनकर अष्टवक्र की आंखों में आंसू आ गए और उसने कहा कि वह अपने पिता की मौत का बदला लेगा। ऋषि उद्दालक के समझाने पर भी वह नहीं माना और उनसे आज्ञा लेकर जनक के महल की ओर चल पड़ा।

संयोग से जब वह नगर में पहुंचा तो दूसरी ओर से महाराजा 'जनक आ रहे थे। उनके आगे चल रहे सेवकों ने अष्टावक्र से कहा कि ऐ लड़के एक तरफ हो जा, महाराज आ रहे हैं। अष्टावक्र बोला –'मार्ग पर चलने की प्राथमिकता अंधे, बहरे, स्त्री, अपंग, असहाय व भार ढो रहे लोगों को दी जानी चाहिए। राजा को अपने लिए ऐसी प्रथम सुविधा नहीं लेनी चाहिए।' राजा जनक ने अष्टावक्र की बात सुन ली। वह विद्वान थे। उन्होंने कहा कि यह बालक ठीक कह रहा है और वे किनारे होकर चले गए।

अगले दिन जब अष्टावक्र दरबार में पहुंचे तो उन्हें देखकर दरबारी हंसने लगे। उन्हें हंसता देख अष्टावक्र भी हंसने लगे। राजा जनक ने पूछा कि ब्राह्मण देवता आप क्यों हंस रहे हैं। अष्टावक्र ने कहा कि मैं तो यह सोच कर आया था कि मैं विद्वानों की सभा में जा रहा हूं, लेकिन अब मुझे लगता है कि मैं मूर्खों के बीच में आ गया हूं। इसलिए ही हंस रहा हूं। उसने राजा से कहा कि अब वह दरबारियों से पूछें कि वे मुझ पर हंस रहे हैं या मुझे ऐसा बनाने वाले ईश्वर पर। राजा ने अपनी और दरबारियों की तरफ से माफी मांगी और आसन देकर आने का प्रयोजन पूछा तो उन्होंने बताया कि बंदी से शास्त्रार्थ करना चाहता हूं। जनक ने कहा कि आप अभी वयस्क नहीं हैं और उनसे हारने वाले को जल समाधि लेनी पड़ती है इसलिए आप अभी और विद्या अध्ययन करें। अष्टावक्र नहीं माने और बंदी से उनका शास्त्रार्थ शुरू हुआ। उन्होंने बंदी को हरा दिया और बंदी जल समाधि लेने जाने लगा। तब अष्टावक्र ने अपने पिता ऋषि कोहाड़ के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि जीवन लेना आसान है, लेकिन जीवन देना बड़ी बात है।

ज्ञान मानवता के विकास के लिए होना चाहिए न कि उसको नष्ट करने के लिए। इसलिए उन्होंने बंदी से वचन लिया कि वह आगे से अपने गर्व के लिए किसी का जीवन नष्ट नहीं करेगा।

सम्पादकीय

मनुष्य उन वस्तुओं और व्यक्तियों के पीछे अहर्निश पागलों की तरह भाग रहा है, जो स्थायी रूप से उसके पास रहने वाली नहीं है। दुःख इस बात का है कि इसे समझते–बूझते भी वह इससे आँख मूंदे हुए है। सब जानते हैं कि एक न एक दिन मरना है, किन्तु उस मरण को सुधारने का प्रयत्न नहीं करते। मनुष्य अच्छी–बुरी हर परिस्थिति में सत्य पथ पर अविचलित चलता रहे तो उसे जीवन में अपने–पराए का बोध और दुःख कभी अनुभव भी नहीं होगा। इच्छाओं के पूर्ण न होने पर ही मनुष्य दुखपूर्ण जीवन व्यतीत करता है।

जीवन के हर मोड़ पर लिये जाने वाले छोटे या बड़े निर्णयों का आधार हमारे उद्देश्य पर निर्भर है, जहाँ उद्देश्य नहीं वहाँ जीवन नहीं। यही बात हमारे ऋषि–मुनि, सन्त और शास्त्र भी करते रहे हैं। अब सवाल यह पैदा होता है कि आखिर उद्देश्य क्या हो और उसे निर्धारित कैसे करें? इसका हमारे पुरखों ने बहुत सीधा–सादा उत्तर भी तलाशकर हमें दिया है और वह है –केवल यह जान लें कि "मैं कौन," इस विषय में यदि हम जागरूक हो गए तो उद्देश्य तो मिला ही, जीवन की कई समस्याओं का हल भी मिल जाता है। "मैं" से ऊपर उठकर हम सत्य को, वास्तविकता को स्वीकार करने लगेंगे तो सन्देह के सारे बादल छंट जाएंगे। हम अपने भीतर स्पष्टता और शुद्धता महसूस करने लगेंगे। यही समझ, शक्तिरूप, मार्गदर्शक बनकर हमें मानवता के लिए करुणा, दया, संवेदना और समभाव के साथ जीवन जीने के लिए सक्षम बनाएगी। तब प्राणिमात्र से स्नेह–प्यार हमारे लिए स्वाभाविक और अपरिहार्य हो जाएगा। जीवन में आनन्द की हिलोर उठेगी, समस्याओं के बन्धन टूट जाएंगे। जीवन उन्मुक्त हो उठेगा।

कुछ काव्यमय

जब तक भू पर एक भी,
बाकी रहे अनाथ।
तब तक कैसे बैठ लें,
धरे हाथ पर हाथ।।
जिनके मन में उपजते,
सेवा के सद्भाव।
नाविक बन खेते प्रभु,
उनकी जीवन नाव।।
दीन दुःखी की पीर हर,
देना होगा त्राण।
तभी मुखर कुरआन हो,
वाणी पिटक पुराण।।
कदम–कदम पर हे प्रभो,
उठते ये उद्गार।
आंसू ना देखूं कहीं,
नहीं सुनूं चीत्कार।।
सेवा–रथ के सारथी,
बनना होगा आज।
गीता–ज्ञान मिले तभी,
समरस बने समाज।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

भगवद्भक्त के लक्षण

जब ईश्वर आपकी तकलीफें दूर करता है, तब आपको उसकी क्षमता पर विश्वास होता है। अगर वह आपकी तकलीफ दूर नहीं करता है, तो इसका मतलब है कि ईश्वर को आपकी क्षमता पर भरोसा है।

महर्षि मार्कण्डेय ने एक बार भगवान विष्णु से प्रश्न किया, "भगवन् ! भगवद्भक्त के लक्षण क्या हैं? कौन–कौन से कर्म हैं, जिन्हें करने से व्यक्ति भगवान का प्रिय बन जाता है?"

भगवान ने उत्तर दिया, "महर्षि ! जो सम्पूर्ण जीवों के हितैषी हैं, जो दूसरों के दोष नहीं देखते, जो संयमी हैं, जो इन्द्रियों को वश में रखने वाले और शांत स्वभाव के हैं, वे श्रेष्ठ भगवद्भक्त हैं। इसी प्रकार जो मन, वाणी और क्रिया द्वारा दूसरों को कभी पीड़ा नहीं पहुँचाते, जिनकी बुद्धि सात्विक है और जो हमेशा सद्कर्मों और सत्संग में लगे रहते हैं, वही उत्तम भक्त हैं।"

कुछ क्षण मौन रहने के बाद भगवान ने विस्तार से बताया, "जो व्यक्ति अपने माता–पिता में भगवान विश्वनाथ के दर्शन करे, उन्हें गंगा की तरह पावन मानकर उनकी नित्य प्रति सेवा करे, जो दूसरों की उन्नति देखकर प्रसन्न हो, दूसरों की तृप्ति के

लिए कुआँ, बावड़ी, तालाब आदि बनवाए, वह श्रेष्ठ भक्त है। भगवान ने महर्षि से आगे कहा, "अतिथियों का सत्कार करने वाला, जरूरतमंदों को जलदान और अन्नदान करने वाला, शुद्ध हृदय से हरिनाम का जाप करने वाला आदर्श गृहस्थ भी मेरा प्रिय भक्त है। इसलिए है मार्कण्डेय ! जो व्यक्ति इस प्रकार की जीवनचर्या का पालन करता है, वह सदा सपरिवार सुखी और संतुष्ट रहता है।"

महर्षि मार्कण्डेय भगवान के वचन सुनकर गद्गद् हो गए। भगवान ने अपने वचनों द्वारा स्पष्ट रूप से बता दिया था कि जो अपने कर्मों को निष्काम भाव से करता है, जो कर्मों का कर्ता स्वयं को नहीं मानता तथा किए गए कर्मों को 'इदं न मम्' इस भाव से भगवान को अर्पित कर देता है, जो सदैव दूसरों का हित–चिंतन करता है, वह कर्मशील ही अनन्य भक्त है।

तन की सुंदरता तो चली जाती है, मगर मन की सुंदरता कभी नहीं जाती। हमेशा मन की सुन्दरता को बढ़ाइए। भगवान बुद्ध से किसी ने पूछा – भगवत् प्राप्ति कैसे होती है?

बुद्ध ने बहुत सुंदर जवाब दिया – जिसका दिल निर्मल हो, स्वच्छ हो, विकार रहित हो, जो माता–पिता को भगवान की तरह पूजता हो, किसी को दुःख न देता हो, जो पाप न करता हो, जो सबका अपना हो, जिसे सब चाहें, लेकिन वह किसी को न चाहता हो। ऐसी अवस्था हो तो वह भगवान को प्राप्त कर सकता है।

इससे भी बढ़कर, भगवत् प्राप्ति वह कर सकता है, जो कुएँ बनवा दे, बावड़ी बनवा दे, धर्मशालाएँ बनवा दे, अस्पताल बनवा दे। किसी की पीड़ा को दूर करने में रत रहता हो। जो हर क्षण यह सोचता हो कि मुझसे कोई पाप न हो जाए, किसी का दिल न दुखे, किसी को तकलीफ या पीड़ा न पहुँच जाए। जो हर समय सुख देना चाहता हो, लोगों की सेवा करने के भाव रखता हो, ऐसे व्यक्ति को भगवान मिल सकते है, भगवत् प्राप्ति हो सकती है।

– कैलाश 'मानव'

विपत्ति में धैर्य

शांति और अशांति मन के अन्दर होती है, जो मनुष्य इस बात को समझ लेता है, वह कभी दुखी नहीं होता, परंतु दुख मनुष्यत्व की प्रवृत्ति है। दुखों का कारण है –अपेक्षा। मनुष्य में सदैव यह इच्छा रहती है कि सभी उसकी स्तुति करें, वाहवाही करें और जब हमें यह नहीं मिलती है तो हम क्रुद्ध हो जाते हैं। हमारे मन में कटुता भर जाती है और हम जोर–जोर से चिल्लाकर दूसरों को दोष देने लगते हैं अर्थात् हम अपनी संतुष्टि या शांति के लिए दूसरों पर आश्रित रहते हैं, जो कि गलत है।

गूगल के मुख्य कार्यकारी अधिकारी सुन्दर पैचई एक रेस्तरां में बैठे थे। उनके सामने वाले टेबल पर दो महिलाएँ बैठी थीं, जिनहोंने कॉफी के लिए ऑर्डर दिया था। अचानक कहीं से एक कॉकरोच आकर उनमें से एक महिला की साड़ी पर बैठ गया। कॉकरोच के बैठते ही वह महिला अपने होशो–हवास खो बैठी। उसने अपने कपड़ों को बेतरतीब तरीके से झटकना शुरू कर दिया। रेस्तरां का पूरा हॉल उस महिला की चीखों से गुंजायमान हो गया। कभी वह कुर्सी पर तो कभी टेबल

पर चढ़कर कूदती, कभी अपने बैग को झटकती। इस तरह करते–करते उस महिला के कपड़े, बाल आदि पूरी तरह से अस्त–व्यस्त हो गए थे। किसी तरह से वह कॉकरोच उसके कपड़ों से हटा और फिर उस महिला ने चैन की साँस ली। लेकिन कॉकरोच उछल कर उसकी साथी महिला के कपड़ों पर जा बैठा। इस महिला की स्थिति भी पहले वाली के समान ही हो गई। उसने भी पूरे हॉल को अपने सिर पर उठा लिया। सभी लोग परेशान हो गए। चारों तरफ एक बार पुनः कोलाहल का माहौल हो गया। दूसरी महिला ने भी कॉकरोच को हटाने के लिए प्रथम महिला की भाँति ही अपने वस्त्रों–बालों आदि को बिगाड़ कर रख दिया। अब कॉकरोच दूसरी महिला के ऊपर से हटा और उछल कर सीधे उस वेटर के सीने पर जा बैठा, जो उनके लिए कॉफी लेकर आ रहा था। वह वेटर बिल्कुल शांत रहा। वह तनिक भी नहीं घबराया। उसने शांतिपूर्वक उन महिलाओं के टेबल पर कॉफी परोसी और धीरे से उस कॉकरोच को, जो उसकी शर्ट पर चल रहा था, पकड़ा और दरवाजे के बाहर छोड़कर आ गया। कहने का तात्पर्य यह है कि समझदार लोग मुसीबतों का सामना अत्यन्त शांत व धैर्यवान बने रहकर, समझदारी से करते हैं। वे स्वयं भी शांत रहते हैं और दूसरों को भी शांत रखते हैं, जबकि नादान व्यक्ति परेशानियों के आने पर स्वयं भी अधीर बन जाते हैं और दूसरे लोगो को भी मुसीबत में डाल देते हैं। धैर्यवान लोग कभी भी परेशानियों के लिए दूसरों पर दोषारोपण नहीं करते।

–सेवक प्रशान्त भैया

कीमती रत्न

एक वृद्ध संत ने अपनी अंतिम घड़ी नजदीक देख अपने बच्चों को अपने पास बलाया और कहा, "मैं तुम्हें चार कीमती रत्न दे रहा हूं, पूरी जिंदगी इनकी सहायता से अपना जीवन आनंदमय तथा श्रेष्ठ बनाओगे।"

पहला रत्न–माफी : तुम्हें कोई कुछ भी कहे, तुम उसकी बात को कभी अपने मन में न बिठाना और ना ही उसके लिए कभी प्रतिकार की भावना मन में रखना, बल्कि उसे माफ कर देना।

दूसरा रत्न–भूल जाना : अपने द्वारा दूसरों के प्रति किए गए उपकार को भूल जाना, कभी भी किए उपकार का प्रतिलाभ मिलने की उम्मीद न रखना।

तीसरा रत्न–विश्वास : हमेशा अपनी मेहनत और उस परमपिता परमात्मा पर अटूट विश्वास रखना क्योंकि हम कुछ नहीं कर सकते जब तक उस सृष्टि नियंता के विधान में नहीं लिखा होगा। परमात्मा पर किया विश्वास ही तुम्हें जीवन के हर संकट से बचा पाएगा और सफल करेगा।

चौथा रत्न–वैराग्य : हमेशा यह याद रखना कि जब हमारा जन्म हुआ है तो निश्चित ही हमें एक दिन मरना ही है। इसलिए किसी के लिए अपने मन में लोभ–मोह न रखना। मेरे बच्चों जब तक तुम ये चार रत्न अपने पास सम्भालकर रखोगे तुम खुश और प्रसन्न रहोगे।

फल–सब्जियां साथ तो नहीं रख रहे आप?

बाजार से फल और सब्जियां लाकर एक–साथ डलिया या फ्रिज में रख देते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि कुछ फल और सब्जियां साथ रखने से खराब हो जाती हैं। इन्हें कैसे रखना है आइए जानते हैं.....

1. खीरा अलग रखें

इसे किसी फल या सब्जी के साथ न रखते हुए अलग रखें। खासतौर पर तरबूज, केला या टमाटर के साथ नहीं रखें तो बेहतर है। फल एथिलीन गैस छोड़ते है जिससे खीरा जल्दी खराब हो जाता है। अगर फ्रिज में भी रख रहे हैं तो खीरा इनसे अलग रखें।

2. सेब और संतरा

इन्हें एक–साथ रखने के बजाय सेब को फ्रिज में रखें। वहीं संतरे को खुले में रखें। संतरा मैश बैग में रखें ताकि इससे हवा आर–पार होती रहे। मैश बैग कपड़े की जाली से बना हुआ होता है।

3. आलू और प्याज

अमूमन घरों में आलू और प्याज एक ही डलिया में रख देते हैं। प्याज आलू को जल्दी खराब कर देता हैं ऐसे में इन्हें खुला तो रखें पर अलग–अलग रखें। आलू कागज के बैग में रख सकते हैं इससे ये लंबे समय तक सुरक्षित रहेंगे। प्याज के साथ लहसुन रख सकते हैं।

4. टमाटर खुला रखें

फ्रिज में टमाटर बेस्वाद हो जाते हैं। इन्हें डलिया में रखकर खुला रखें। उपयोग किया हुआ आधा टमाटर भी फ्रिज में नहीं रखें। कोई भी फल या सब्जी फ्रिज में खुली रखने पर इनमें बैक्टीरिया पनप जाते हैं, जो सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

5. कद्दू और सेब

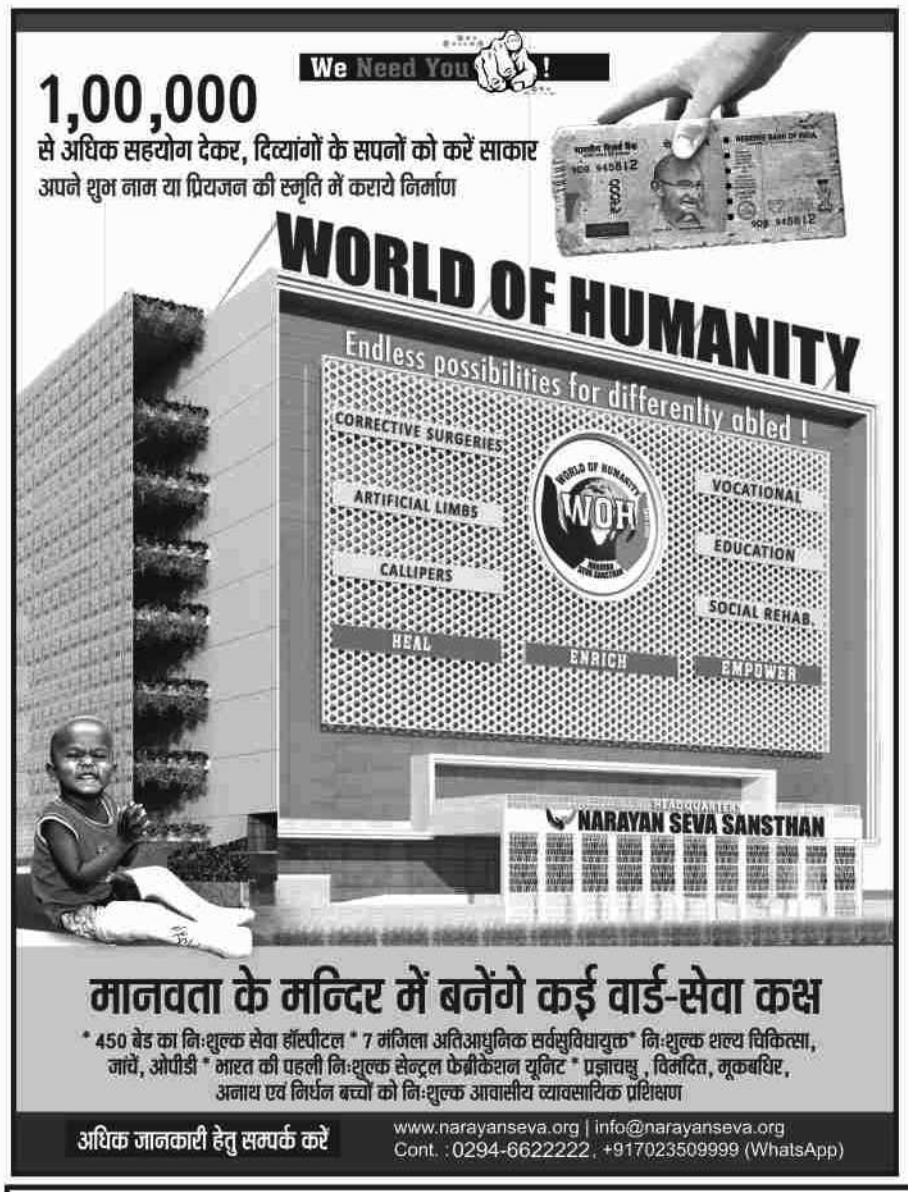
अगर सेब और कद्दू एक साथ रखते हैं तो इन्हें अलग–अलग रखें। सेब से कद्दू जल्दी खराब हो जाता है। कद्दू को हमेशा कमरे के सामान्य तापमान से ठंडे स्थान पर रखें पर फ्रिज जितना ठंडा भी नहीं। हालांकि कद्दू हमेशा कम मात्रा में ही खरीदना चाहिए।

बोध कथा

एक कोयल आम के पेड़ पर बैठी थी। उधर से एक कौआ तेज रफ्तार से उड़कर जा रहा था। कोयल ने पूछा –'भैया ! कहां भाग रहे हो?' कौआ बोला –'बहिन ! इस देश को छोड़कर विदेश जा रहा हूं, क्योंकि यहां मेरा सम्मान है। जहां जाकर बैठता हूं, वहां से उड़ा दिया जाता हूं। सर्वत्र यह अपमान मुझे सहन करना पड़ता है' कोयल बोली–भैया! स्थान को बदलने से क्या होगा? तुमने 'कां', 'कां' करना छोड़ा या नहीं? इसे बदले बिना कुछ नहीं होगा। तुम चाहे विदेश में चले जाओ, वहां भी तुम उड़ा दिए जाओगे।' स्थान परिवर्तन से कुछ नहीं होता, स्वभाव और वाणी को बदलने से ही सम्मान मिल सकता है।

प्रेरक प्रसंग

संत डायोगनिज के पास एक व्यक्ति ने आकर पूछा –मैं धर्म की परिभाषा जानना चाहता हूं। डायोगनिज ने कहा –अभी तो मैं व्यस्त हूं। तुम अपना ठिकाना बता दो, मैं धर्म की परिभाषा लिखकर भेज दूंगा। उसने अपना पता लिखा दिया। संत ने पूछा–क्या तुम वहां सदा रहते हो? उसने कहा–यदा–कदा बाहर चला जाता हूं।
संत ने कहा– तुम अपना स्थायी पता बताओ। उसने कहा – अमुक दिनों में वहां रहता हूं, अमुक दिनों में वहां रहता हूं। संत ने कहा–स्थायी पता बताओ। वह व्यक्ति 'स्थायी पता' 'स्थायी पता', सुनकर तमतमा उठा। वह क्रोध में अपनी ही छाती पर आनन्द केन्द्र पर, मुक्का मारते हुए बोला–यहां रहता हूं। यह है मेरा स्थायी पता। संत ने कहा–यहां रहना ही धर्म हैं यही है धर्म की परिभाषा। यहां से बाहर जाना अधर्म है।



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 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