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-2556 • उदयपुर, शुक्रवार 24 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

उमेश की दो साल से रुकी जिन्दगी शुरू

चोरी–चोरा, गोरखपुर (यू.पी.) निवासी 27 वर्षीय उमेश कुमार राजभर करीब 2 साल पहले एक रेल दुर्घटना के शिकार हो गए। दुर्घटना का जिक्र करते हुए वे रूंधे गले से बताते हैं कि मां–पिता की मौत तो मेरे लड़कपन में ही हो गई थी। खैर, ईश्वर की मर्जी के आगे किसी की नहीं चलती। भाभी और भाई ने मुझे बड़ा कर किया। परिवार की मदद के लिए लोहे के कारखाने में मजदूरी करने लगा। घरवालों से मिलने के लिए गांव जा रहा था कि चलती ट्रेन में चढ़ते वक्त गिर पड़ा। मुझे तो कुछ सुध नहीं रही बांया पांव पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। किसी ने मुझे हॉस्पीटल पहुंचाया। वहां करीब 1 माह तक इलाज चला जिसके दौरान घुटने के नीचे से पांव काटना पड़ा। कल तक दौड़ रही जिन्दगी एकाएक थाम गई। बेड पर बैठे रहने के सिवा कुछ भी नहीं कर सकता। कुछ दिन पहले किसी परिचित ने नारायण सेवा संस्थान की जानकारी दी तो मैं उदयपुर पहुंचा। संस्थान की प्रोस्थेटिक टीम ने कटे पांव का मेजरमेंट लिया और कृत्रिम पांव लगा दिया। अब मैं अपने पांवों पर चलने लगा हूं। मैं इतना खुश हूं कि कह नहीं पा रहा .... बस इतना ही कहूंगा कि मेरी जिन्दगी रुक गई थी जिसे फिर से शुरू करने वाली नारायण सेवा संस्थान और इनके डॉक्टर्स व टीम को बहुत धन्यवाद... आपने कृत्रिम अंग का मुझे उपहार दिया है ... मैं इसके लिए बहुत आभारी रहूंगा....

अंधेरे से उबरा संदीप

पुत्र के जन्म पर परिवार और सगे–संबंधियों में खुशी की लहर थी। लेकिन यह खुशी तब दुःख में तब्दील हो गई, जब पता चला कि बच्चा जन्म से ही पोलियो का शिकार है। इसके दोनों पांव कमजोर, टेढ़े और घुटनों के पास सटे हुए थे। आस–पास के अस्पतालों में भी दिखाया और उपचार भी हुआ लेकिन कोई लाभ न मिला। किसी बड़े अस्पताल में जाना गरीबी के कारण संभव भी नहीं था। यह त्रासदायी दास्तान है बिहार के पश्चिमी चमपारण जिले के गांव मगरोहा में रहने वाले पिता सुनील कुमार की। बालक संदीप जन्मजात दिव्यांगता के दुःख को लेकर उम्र के सोपान चढ़ता हुआ चौदह बरस का हो गया। माता–पिता ने गोदी में उठाकर उसे दूसरी कक्षा तक पढ़ाई कराई लेकिन बच्चे के आगे का भविष्य गरीबी और दिव्यांगता के कारण उन्हें अंधेरे में ही दिखाई देता था।

माता–पिता दिहाड़ी मजदूर हैं और बच्चे–बच्चियों सहित पांच सदस्यों के परिवार का पोषण करते है। एक दिन उन्हें किसी रिश्तेदार ने सलाह दी की वे बच्चे को राजस्थान के उदयपुर शहर स्थित नारायण सेवा संस्थान में लेकर जाए, जहां इस तरह की बीमारी के निःशुल्क ऑपरेशन होते हैं। उसने इन्हें ये भी बताया कि वह खुद भी इस बीमारी का शिकार था। वहां जाने के बाद अब चलता हूं और अपने दैनन्दिन काम भी बिना सहारे आसानी से कर लेता हूं। सुनील बताते हैं कि वे बच्चे को लेकर 2018 में संस्थान में आए जहां डॉ. अंकित चौहान ने उनकी जांच कर बच्चे के पांव का पहला ऑपरेशन किया। इसके बाद 15 सितम्बर, 2021 के बीच कुल 4 ऑपरेशन हुए। संदीप अब पहले से ज्यादा खुश रहता है और चलता भी है। माता–पिता अपने सिर का बोझ हल्का करने के लिए संस्थान का बारम्बार आभार जताते हैं।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

आत्मीय स्नेह मिलन
एवं
भामाशाह सम्मान समारोह

रविवार 2 जनवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से

स्थान

खत्री धर्मशाला, 58/23 बैंक ऑफ बड़ौदा के पास, बिरहाना रोड, कानपुर, उ.प्र.
9351230395

महाराजा अग्रसेन, सरस्वती विद्या मंदिर इन्टर कॉलेज, शिवपुरी मार्ग, झांसी (उ.प्र.)
7023 101155

वैश्य समाज धर्मशाला, सेक्टर-4, गुरुग्राम, हरियाणा,
8306004802

इस सम्मान समारोह में
सभी दानवीर, भामाशाह सादर आमंत्रित है।

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच,
ऑपरेशन चयन एवं
कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर
रविवार 2 जनवरी 2022 प्रातः 9.00 बजे से

स्थान

सेन्ट लॉरेंस स्कूल, अपाजी धाम के सामने आत्माराम, भोईर चौक आधारवाड़ी जेल रोड, कल्याण, महाराष्ट्र,

हनुमान वाटिका, करनाल रोड, कैथल, हरियाणा

भारत विकास विकलांग न्यास एवं संजय आनन्द विकलांग अस्पताल एवं रीसर्च सेंटर, मोहल्ला- पहाड़ी, अन्तर्राज्यीय बस स्टैण्ड के सामने पो- लक्ष्मीनगर, पटना बिहार

महाराज अग्रसेन इन्टर कॉलेज शिवपुरी रोड, झांसी, उ.प्र.

इस दिव्यांग भाग्योदय 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

संकट का सामना करने से ही मिलती है सफलता

स्वामी विवेकानंद बचपन से ही जिज्ञासु प्रवृति के थे। उनक संगीत, खोलकूद सहित तमाम गतिविधियों में रूचि थी। अध्यात्म में खास रूचि होने की वजह से खेल–खेल में ही ध्यान करने लगाते थे और घंटों तक उसमें रम जाते थे। उनकी मां उन्हें हमेशा रामायण व महाभारत की कहानियां सुनाती थीं, जिसे वे खूब चाव से सुनते थे। ज्ञानार्जन व नई–नई चीजों को जानने के लिए वे देशभर में भ्रमण करते रहते थे।

एक बार वे बनारस में थे। गंगा स्नान करके मां दुर्गा के मंदिर में गए। वहां दर्शन के बाद जब प्रसाद लेकर बाहर जाने लगे तो वहां पहले से मौजूद बहुत सारे बंदरों ने उन्हें घेर लिया। वे प्रसाद छीनने के लिए उनके नजदीक आने लगे। बंदरों को अपनी तरफ आते देखकर स्वामी विवेकानंद भयभीत हो गए और खुद को बचाने के लिए भागने लगे पर बंदर उनका पीछा छोड़ने को तैयार ही नहीं थे।

वहां पर खड़े एक बुजुर्ग संन्यासी उन्हें देख रहे थे। उन्होंने स्वामीजी को रोका और कहा कि वे भागें नहीं, बल्कि उनका सामना करें और देखे कि क्या होता है?

बुजुर्ग संन्यासी की सलाह पर वे रुक गए। उनके रुकते ही बंदर भी खड़े हो गए। यह देखकर स्वामीजी की हिम्मत बढ़ गई और वे पलटकर बंदरों की ओर बढ़े। स्वामीजी को अपनी तरफ बढ़ता देखकर बंदर पीछे हटने लगे और थोड़ी ही देर में भाग खड़े हुए। स्वामीजी ने कई वर्षों बाद एक सभा में इस घटना का जिक्र किया। उन्होंने श्रोताओं से कहा कि इस घटना से उन्हें यह शिक्षा मिली कि समस्या का समाधान उससे भागने से नहीं, बल्कि डटकर उसका सामना करने से ही हो सकता है। इसलिए वे कभी भी किसी संकट से विचलित नहीं हुए और बिना डरे उसका सामना करने को तैयार रहे। सबसे महत्वपूर्ण यह है संकट और समस्याओं का हल ही सफल बनाता है।

जान लें कि अगर आपके रास्ते में कोई समस्या नहीं आ रही है तो यह रास्ता आपको सफलता की ओर नहीं ले जा सकता।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

लेकिन गलती ठीक नहीं की। गलती करने को उद्धत हो गयी। अरे! अच्छा याद दिलाया। जाओ कोपभवन में। पहले मैं छोटा था तब सोचता था कि –कोपभवन कोई अलग से, महल का कोई अलग कक्ष बना हुआ होगा। ऐसा अलग कक्ष नहीं बनता। जब हमें क्रोध आ जाता है, रूस करके किसी को दबाना। किसी को नैतिक रूप से दुर्बल कर देना। हाँ, गलत बात पर भी रूस जाना। गलत बात पर मुँह फुला देना।

कथा क्यों सुनना चाहिये ? मंथरा तो चली गयी। साढ़े पाँच हजार साल पहले हुई थी। अब तक किसी भी देश ने, विष्व ने माफ नहीं किया। लोग कहते है यदि मंथरा ऐसा नहीं करती तो रामभगवान को वनवास नहीं होता। वो बात ही अलग बात है। लेकिन यहाँ लीला हो रही है। इस लीला में मंथरा ने अच्छा नहीं किया, और कैकेयी भी उसकी बातों में आ गई। गुस्से में अपने कपड़े फेंक दिये। बढ़िया वाले कपड़े फेंक दिये, मोटा कपड़ा पहन लिया। आभूषण चारों तरफ फेंक दिये। और दषरथ जी जब पधारे।

कोप भवन सुनि सकुच उड़ाऊं।
भय बस अग उड़ पर हिना पाऊं।

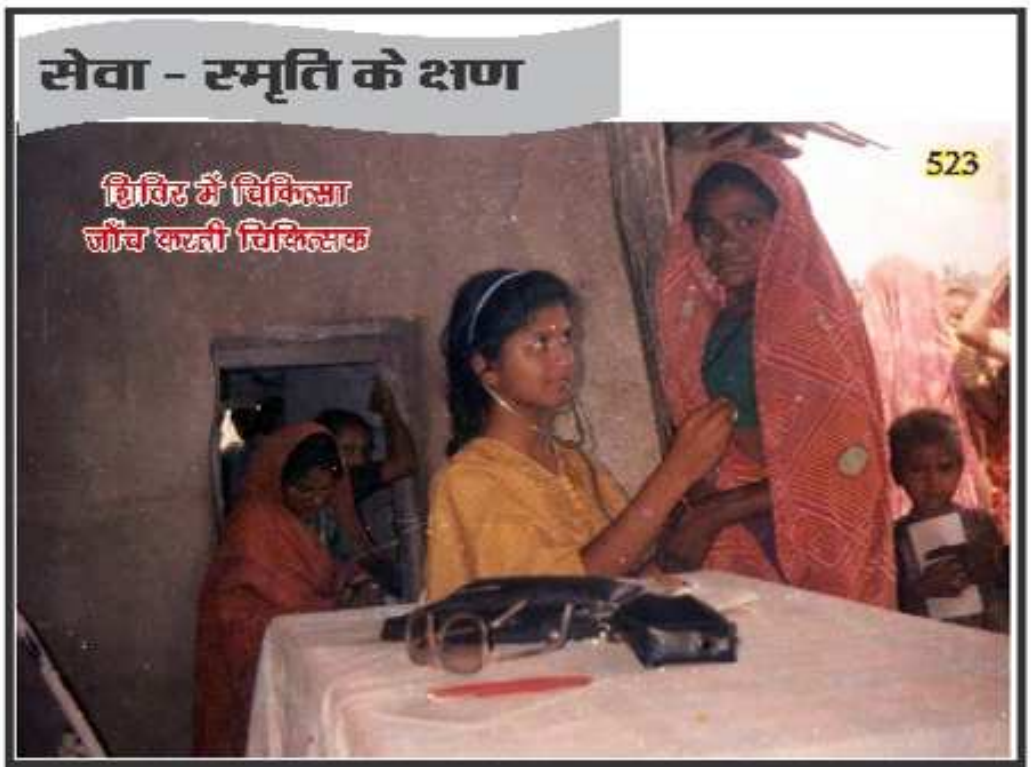
कोप भवन, ये अन्दर का कोप। पूरे देह देवालय में कोप को ढूंढोगे तो कहीं नहीं मिलेगा। क्रोध को ढूंढोगे तो कहीं नहीं मिलेगा। शांति को ढूंढोगे तो कहीं नहीं मिलेगी।

शब्दों के घाव

भारी कर्ज के बोझ के तले दबा हुआ एक व्यक्ति हताश होकर घर से भाग गया और गलियों, सड़कों की खाक छानते हुए आखिरकर वह जंगल में पहुंच गया। सभी तरह की परेशानियों से घिरा हुआ जब वह जंगल में पहुंचा तो एक पेड़ के सहारे सो गया। लेटे हुए वह अपनी नारकीय जिंदगी के बारे में सोचने लगा। सोचते हुए वह अपने–आप में इतना खो गया, उसको इस बात का पता नहीं चला कि उसके पास एक भालू आ गया है।

अचानक आए इस खतरे से वह खबरा गया और अपनी सांस रोककर चुपचाप लेट गया और मरने का दिखावा करने लगा। जब भालू ने देखा कि पेड़ के नीचे लेटा हुआ। इंसान मर गया है तो उसने नोचना शुरू कर दिया। भालू अपने नाखून और दांतों से उस व्यक्ति के ऊपर प्रहार करने लगा। भालू ने सुन रखा था कि एक समय किसी आदमी के सांस रोक लेने से एक भालू धोखा खा गया था।

भालू के बुरी तरह नोंच खरोंच के बाद भी जब आदमी टस से मस नहीं हुआ तो भालू उसको मरा हुआ समझकर चला गया। कुछ दूरी पर जाने के बाद भालू ने पीछे पलटकर देखा तो वह हैरान रह गया। जिस इंसान को उसने मरा हुआ समझकर छोड़ दिया था वह पेड़ पर चढ़ चुका है। भालू ने हैरान होकर उस इंसान से कहा कि ' हे इंसान जरा सा कांटा चुभ जाने पर कोई भी व्यक्ति तिलमिला उठता है। मैंने तो तुम्हारी सारी चमड़ी उधेड़ दी, फिर भी तुमको जरा भी दर्द नहीं हुआ। ' उस घायल इंसान ने भालू से कहा कि 'जंगल में रहने वाले भालू मैंने इंसानों के बीच रहकर दुख, तकलीफ और प्रताड़ना को जिस तरह सहन किया है, साहूकारों के ताने जिस तरह से सुने हैं, उसके मुकाबले यह दर्द तो कुछ भी नहीं है।' वास्तव में शब्दों के घाव गहरे होते हैं।



सम्पादकीय

सतयुग था तब शायद सभी सत्य संभाषण करते होंगे तभी इसका नामकरण सत के नाम से हुआ होगा। अन्य भी कारण होंगे पर यह भी एक पक्ष हो सकता है। आज हम अनचाहे ही झूठ बोल देते हैं। कई बार तो हम स्वभाववश ही झूठ कह देते हैं जबकि उस विषय में सच या झूठ से कोई विशेष अंतर भी नहीं पड़ रहा होता है।

अपनी दिनचर्या को हम ध्यान से देखें तो पायेंगे कि कई बातें ऐसी थी जिन्हें छिपाने की या उसके अन्य रूप में कहने की आवश्यकता ही न थी पर हम स्वभाव वश वैसा कर जाते हैं। कहीं जाने से बचना हो, किसी का सहयोग करने की मंशा न हो, किसी बात पर अपनी राय न देनी हो तो हम किसी न किसी झूठ को गढ़ लेते हैं।

यह ठीक है कि इस झूठ के सहारे हम दुनियादारी तो निभा लेते हैं, किसी को पता भी नहीं चल पाता कि हमने बहाना किया या झूठ बोला है, पर हमारा स्वभाव तो बिगड़ ही रहा होता है। जब थोड़ा झूठ बोलने या बहाना बनाने से काम चलने लगता है तो मन फिर इसका आदी हो जाता है। हम गाहे–बगाहे, जाने– अनजाने, चाहे– अनचाहे, जरूरत–गैरजरूरत वैसा ही करने लगते हैं। यह हमारे स्वभाव की कमजोरी हो जाती है।

इससे बचने के लिये संकल्पपूर्वक सत्य संभाषण का मन बनाना होगा, तभी इससे बच सकेंगे।

कुछ काव्यमय

सेवा समरसता की जननी,
सेवा 'स्व' का है विस्तार।
सेवा से सेवक सेवित में,
भावों का उपजे संसार।
सेवा बीज, अपनापन अंकुर,
समरसता तरु हो तैयार।
समरस समाज ही दे पाता,
परमानंद ही परम बयार।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

विकार मुक्ति

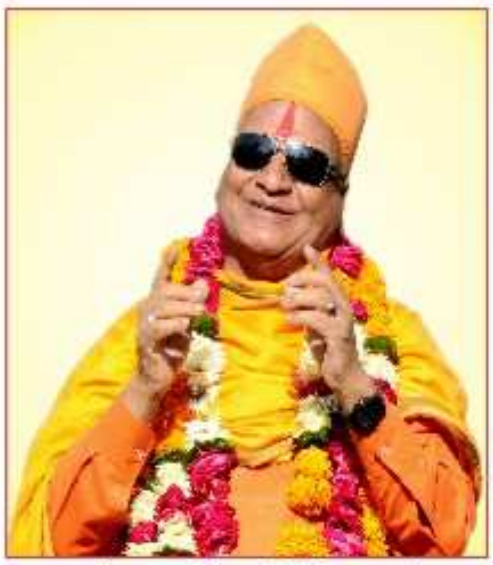
तेरा मेरा जग का मंगल होय रे। हाँ, महाराज, मंगलाचरण किया। ऐसा कोई कार्य हमारे से न हो जिसमें अन्य का अहित होता हो। ऐसी हरि की कथा, श्रीमद्भागवत महापुराण का अमृतम् की वर्षा। श्रीरामचरित मानस तुलसी के बेटे तुलसीदास जी महाराज के द्वारा रचित रामचरित मानस एवं राष्ट्र कवि मैथिलीशरण गुप्त जी चिरगाँव झांसी वाले, अग्रसेनजी महाराज के वंशज उनके सांकेत में पिछले दिनों में अपण स्वयं का स्वाध्याय। कहते हैं– स्वाध्याय क्या है?

स्व का अध्ययनम् कैसे आये थें? हमें परमात्मा ने क्यों सहस्रार चक्र दिया है? क्यों हमारे को अनाहत चक्र का हृदय दिया है? ये 38 बार धड़कने वाला हृदय, इसका हम सदुपयोग करें। ये तो परमात्मा ने बना दिया। धर्म कभी भी कौतुहल का विषय नहीं होता है– बन्धुओं। मैं आपको, माताओं, बहनों, धर्मपरायण बन्धुओं को नमन् करूं। ये व्यवहार की कथा, ये प्रातःकाल उठकर के रात्रि को निद्रा देवी की गोद में जाने तक कैसा हमारा प्रेम, स्नेह–भाव और वात्सल्य का भाव रहे? मुझ में भी कैसी सेवा भावना रहे? हाँ, कई कहानियों और दोहों के माध्यम से और रामचरितमानस और साकेत की कृपा से। कोई विकार नहीं, विकार क्या होता है? हमें तो इतनी ऊँची हिन्दी नहीं आती। ये क्रोध आना, लालच बहुत बढ़ जाना, ये आलस्य बहुत आ जाना। ये पापों का दलदल है। ये विकारों का समूह है उसको मिलाकर विकार बोलते हैं। विकार रहित पार ब्रह्म परमात्मा, मर्यादा पुरूषोत्तम विकार रहित। ये तुलसी जी का पौधा, विकार रहित। इतना छोटा सा पौधा, और इसमें फूल आ रहे हैं, तुलसी माताजी के।

अक्षत, हाँ सर्वाभावे अक्षतं समर्पयामी की कथा।

ओ महिमा प्रेमदेव महाराज।
करें सब हृदय हृदय में राज।

प्रेमदेव महाराज भगवान राम, मर्यादा पुरूषोत्तम की कथा। रात्रि तक तय हुआ था, प्रातःकाल शुभ मूहूर्त में राम



भगवान विकार मुक्ति श्री कैलाश जी मानव के प्रवचन अंश का राजतिलक होगा। रातों रात मंदमति मंथरा। ऐसे मंदमति मंथरा कोई बनना मत– भैया। आपके पास में सगे– सम्बन्धी हो तो सावधान रहना। एक बहन ने परसों फोन किया– बाबूजी मुझे केन्सर हो गया था। किमोथेरेपी ली मैंने, ट्रिटमेंट किया। मेरा केन्सर दूर भी होने लग गया। लेकिन परसों ही मेरी जेठानी ने फोन किया– अरे ! तेरे तो बाल उड़ गये। तेरे बाल, अच्छे नहीं लगते। तेरे बाल वापस काले–काले आ जायेंगे तब मैं तेरे से मिलने आऊंगी। बाबूजी मेरी तो रात की नींद उड़ गयी। अरे ! ऐसी जेठानी? केवल बालों के प्रति प्रेम था– क्या? प्रेम तो आत्मा से होता है। प्रेम शरीर से नहीं होता। ये बाल जब शरीर से अलग हो जाते हैं। यदि मुँह में आ जावे, सब्जी में तो थू–थू करने लग जाते हैं। कहते है– अरे! ये बाल और नाखून कैसे आ गया? ये दांत की हड्डी का टुकड़ा कैसे आ गया ? हमारे देह देवालय में सब सम्पुष्ट है। केवल देह देवालय का एक बटा सोलहवां हिस्सा स्कीन का ये। ये पूरे–पूरे देह देवालय पे शरीर का सबसे बड़ा अंग स्कीन।

आरती देह देवालय की।
पावन पंचतत्वमय की।
आरती.....।
कैकेयी का मन, महका चंदन नहीं था।

भगवान श्रीराम जब तक जाय प्रणाम किया। माँ ने आशीर्वाद दिया।

हंस सीता कुछ सकुचाई।
आँखें तिरछी हो आई।
लज्जा ने घूंघट काढ़ा।
मुख का रंग किया गाढ़ा।

महाराज यहाँ रूक गये। लज्जा रूपी घूंघट निकाला। कितनी अद्भुत बात है?

–कैलाश 'मानव'

दयालु संत

एक संत थे। वे जीवन भर निःस्वार्थ भाव से लोगों की सेवा करते रहे। एक बार देवताओं का एक समूह उनकी कुटिया के समीप से निकला। संत साधनारत् थे।

वे साधना से उठे और बड़े ही श्रद्धाभाव से उनकी सेवा की। देवतागण संत की सेवा से अत्यंत प्रसन्न हुए। देवताओं ने संत से कहा –आपके लोकहितार्थ किए गए कार्यों से हम सभी बहुत प्रसन्न हैं, आप जो चाहें, वह वरदान माँग लें। देवताओं की बात सुनकर संत विस्मित से हो गए और कहने लगे–मेरी जरूरत की सभी व्यवस्थाएँ तो हैं। अब और क्या माँगू?

मुझे तो कुछ भी नहीं चाहिए। देवताओं ने आग्रह किया, तो भी संत ने कुछ भी माँगने से मना कर दिया, तब देवताओं ने आशीर्वाद दिया और कहा –सदैव दूसरों का कल्याण करते रहो।

संत –यह दुष्कर कार्य मुझसे नहीं हो पाएगा? देवता–क्यों? यह कोई दुष्कर कार्य नहीं है। संत–मैंने कभी किसी को दूसरा माना ही नहीं। मैंने तो सभी को अपना माना है। इसीलिए यह मेरे लिए दुष्कर कार्य है। संत की बात सुनकर देवता अत्यंत प्रसन्न हो गए। उन्होंने संत से कहा – आपकी तो परछाई से भी सबका कल्याण होगा।

यह बात भी संत ने एक शर्त पर स्वीकार की। उन्होंने देवताओं से कहा– मेरी परछाई से किसी का भी कल्याण हो, परंतु उस बात का मुझे कभी भी पता ना चले। ऐसी व्यवस्था सदैव रखना ताकि मुझमें कभी यह अहंकार ना हो कि मेरे द्वारा इतने लोगों का भला हो चुका है।

संत की बात सुनकर देवता अत्यंत प्रसन्न हो गए। उन्होंने संत को आशीर्वाद दिया और वहाँ से चले गए। दुनिया में आज ऐसे ही संतों की जरूरत है, जिनमें पर–कल्याण की भावना के साथ निस्वार्थता और विनम्रता के गुण भरे हों।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

मदन दिलावर से अटरू शिविर में अच्छी पहचान हो गई थी, वे राज्य सरकार में समाज कल्याण मंत्री थे। कैलाश ने उन्हें निवेदन किया कि ऑपरेशन में अगर सरकार की कुछ मदद मिल जाये तो बहुत सहायता होगी। दिलावर ने इन्कार कर दिया, बोले यह तो स्वास्थ्य मंत्रालय का कार्य है, वे इसमें कैसे हस्तक्षेप कर सकते है। समाज कल्याण विभाग की तरफ से बच्चों को केलीपर्स दिये जाते थे। कैलाश ने मदन दिलावर को बताया कि विभाग जो केलीपर्स देता है, वे तब तक निरर्थक है जब तक बच्चों के पैर सीधे नहीं हो जायें। टेढ़े–मेढ़े पैरों में बच्चा केलीपर्स कैसे पहनेगा, इसलिये विभाग की यह भी जिम्मेदारी है कि बच्चे के पैर सीधे किये जायें।

मदन दिलावर को यह बात समझ में आ गई। उन्होंने अपने मंत्रालय के माध्यम से छोटी–मोटी मदद देना शुरू कर दिया। तभी नाथद्वारा में ऑपरेशन शिविर आयोजित करने का प्रस्ताव आया। नाथद्वारा मन्दिर मण्डल से प्रार्थना की कि ऑपरेशन का व्यय वे वहन करें। मन्दिर मण्डल तैयार हो गया। शानदार शिविर का आयोजन हुआ मगर शिविर के बीच ही भयंकर वर्षा से बाधा उत्पन्न हो गई। तुरन्त सभी लोगों ने मिल कर रोगियों व पलंगों को दिल्ली वाली धर्मशाला में स्थानान्तरित कर दिया।

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 है।

अंश - 191

क्या है साइटिका और उसका इलाज

अधिकांशतः अनियमित जीवनशैली तथा उठने–बैठने के गलत तरीकों के कारण नसों में ज्यादा दर्द होता है खासकर कमर से लेकर पैर की नसों तक। साइटिका एक ऐसा ही दर्द है। दरअसल साइटिका खुद में बीमारी नहीं बल्कि बीमारियों के लक्षण हैं। इसका इलाज बेड रेस्ट, व्यायाम और दवाइयां है, लेकिन कई मामलों में सर्जरी भी करनी पड़ जाती है। ऐसे लोग जो टेबल या कंप्यूटर पर घंटों बैठ कर काम करते हैं, उन्हें यह दर्द ज्यादा परेशान करता है। इससे उनकी नसों में तनाव उत्पन्न होता है। इसका प्रमुख लक्षण तब सामने आता है जब पीठ और पैर में दर्द होने लगे। यह दर्द ऐंठन या अकड़न के कारण भी हो सकता है। जब नसों के फाइबर इससे प्रभावित होते हैं तो पैर की अँगुलियों को हिलाना भी कठिन होता है।

अपने पैरों को उठाने में भी तकलीफ होती है। यह रोग अगर गंभीर हो जाए तो खड़े रहना और चलना मुश्किल हो जाता है। साइटिका के दर्द के बारे में किए गए शोधों से पता चला है कि इस दर्द के उपचार का सबसे उपयुक्त तरीका है व्यायाम।

खासकर वे व्यायाम जिनमें शरीर को आगे की ओर खींचना होता है, क्योंकि इस प्रक्रिया द्वारा आप प्रभावित तंत्रिका जड़ों पर दबाव पड़ता है और आप राहत महसूस करते हैं। बहुत सारे पीठ के ऐसे व्यायाम हैं जिन्हें करने से आपको साइटिका के दर्द से राहत मिलेगी। दर्द से निजात पाने के लिए बढ़ती उम्र में रीढ़ को लचीला बनाए रखने के लिए योग और व्यायाम का अभ्यास जरूरी है। साइटिका के दर्द से मुक्ति के प्रमुख योगासन हैं– भुजंगासन, मकरासन, मत्स्यासन, क्रीडासन, वायुमुद्रा और वज्रासन। वज्रासन एकमात्र ऐसा आसन हैं जिसमें आप अपनी रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से पर ध्यान आसानी से केन्द्रित कर सकते हैं। इसके अलावा इस समय इन बातों का भी ध्यान रखें– 1. अधिक दर्द के समय काम न करें, आराम करें। 2. ऊँची एड़ी की चप्पल न पहनें। 3. ज्यादा मुलायम गद्दों पर न सोएं। 4. गर्म पानी की थैली से सिकाई करें। 5. आगे झुकने से बचें। 6. कोई भारी सामान नहीं उठाएं। 7. वेस्टर्न टॉयलेट का इस्तेमाल करें। नियमित फिजियोथेरेपी, सही मुद्रा में रहना, कसरत और सिकाई सबकुछ डॉक्टर की देखरेख में होना चाहिए।

डॉक्टरों का मानना है कि अगर उपर्युक्त बातों पर ध्यान दिया जाए, तो छह से बारह हफ्तों में इस दर्द से पूर्णतः राहत मिल जाती हैं।

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

अनुभव अमृतम्

मुझे भी मालूम नहीं है। मैया मिलता है तो मिलता है। नहीं मिलता है तो नहीं मिलता है। हाँ, अपने को अच्छा कार्य करने का मन में आता है इसलिए करते हैं। फल की क्या कामना करनी? क्या फल चाहिए? हमें पेंशन मिल रही है। हाँ, इतनी बड़ी संस्थान है नारायण सेवा उसके माध्यम से कुछ अभी कोरोना में भी सेवा का कार्य भोजन समर्पयामी का, मास्क समर्पयामी हाँ, अभी ड्रेसें भी बनाएंगे, अभी जो डॉ साहब पहन कर उपचार करेंगे, कम्पाउण्डर साहब पहनते हैं। जैसे कलेक्टर साहब की इच्छा है कि नारायण सेवा सिलाई का कार्य करेगी, तो करेगी।

भगवान करवाएगा। तो नाम मृत्यु के बाद रहे या न रहे, कोई कामना नहीं। मृत्यु के बाद मूर्ति लगे या ना लगे, समाधि होवे या ना होवे। उसकी प्रदक्षिणा कितने लोग करते हैं? हाँ गाड़गे महाराज चले गए। उनकी समाधि पर हजारों लोग प्रदक्षिणा करते हैं। शेगांक के संत योगिराज– हाँ, जब नारायण सेवा ने सर्जिकल कैंप लगाया। हाँ, और उन दोनों हाथियों की सूंड में माला थी। उन हाथियों ने मेरे को माला समर्पित की। गले में डाली–अपनी सूंड से। इतना भव्य शेगांक का दर्शन 7 दिन वहाँ रहे। समाधि के दर्शन किए 10–15 हजार लोग रोज समाधि के दर्शन करने के लिए आते हैं। हाँ, हर एक गाँव का वारा बना हुआ है 365 गाँवों का तो एक एक दिन का वारा बना हुआ है। वहाँ से पचास साठ सीत्तर लोग रोटी बनाने के लिए आते थे। सामग्री ट्रस्ट देता है। वो अपने कर कमलों को पवित्र करते हैं। बस ये पालियाखेड़ा 2 फरवरी 1986 को भगवान ने भेजा।

इसलिए गए बाबू हाँ, पूज्य महाराज जी। भाई साहब जवाई बांध के पास छोटा–सा गाँव बिसलपुर। हाँ, दो बिसलपुर गाँव है महाराज एक अजमेर के पास है और एक पाली जिले में है। हाँ, राजमल जी भाई साहब की कृपा बरस गई।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 318 (कैलाश 'मानव')

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Donate via UPI
Google Pay PhonePe Paytm
narayanseva@sbi

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

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 बापा रावल नगर, हिरण मगरी 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, लियों 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