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-2467 • उदयपुर, सोमवार 27 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

चलने को आतुर लिंकन रानी

जब खुशियां द्वार पर दस्तक देती दिखाई दें और एकाएक वे काफूर होने लगे तो व्यक्ति अथवा परिवार पर क्या बीतेगी, उसकी कल्पना से ही मन सिहर उठता है। ओडिशा के ब्रह्मपुरगंजाम निवासी कानूस्वाय के परिवार के साथ ऐसा ही कुछ हुआ कि खुशियां आती दिखाई दी और जब वे आ गई तो गहरे तक पीड़ा दे गई। कानूस्वाय की पत्नी ने वर्ष 2018 में कस्बे के सरकारी अस्पताल में अपनी पहली संतान को जन्म दिया। माता–पिता और परिवार आने वाले बच्चे के लालन–पालन को लेकर छोटे–छोटे लेकिन रंगीन सपने सजा रहे थे। बच्ची के जन्म की खुशी तो मिली लेकिन अगले ही पल वह खुशी बिखर गई। जन्म लेने वाली बच्ची के दोनों पांव पेट से सटे थे। माता–पिता इस स्थिति में शोक और संशय में डूब गए। डॉक्टरों ने किसी तरह उन्हें दिलासा दिया कि बच्ची के पांव को वे सीधा करने की पूरी कोशिश करेंगे, हालांकि इसमें थोड़ा वक्त लगेगा।

बच्ची को माता–पिता ने लिंकन रानी नाम दिया। इस तरह 8–9 महीने बीत गए। डॉक्टरों ने पांव तो लम्बे–सीधे कर दिए, लेकिन बच्ची अभी ठीक से खड़ी नहीं हो पा रही थी। इसका कारण दोनों पांव के पंजों का आमने–सामने मुड़ा हुआ होना था। कुछ अस्पतालों में दिखाया भी पर कहीं भी संतोषजनक जवाब नहीं मिला।

किसी बड़े अस्पताल का रुख करना उनकी गरीबी के चलते नामुमकिन था। वह दिन–रात मजदूरी कर जैसे–तैसे परिवार का पोषण कर रहा था। करीब 7–8 माह पूर्व उन्हीं के गांव का एक दिव्यांग नारायण सेवा संस्थान, उदयपूर में पांव का ऑपरेशन करवाकर आराम से चलता हुआ जब घर लौटा तो उसे देख कानू को भी अपनी बिटिया के लिए उम्मीद की एक किरण दिखाई दी। अप्रेल 2021 में माता–पिता लिंकन को लेकर संस्थान में आए, जहां उसके दांए पंजे का सफल ऑपरेशन हुआ और इस वर्ष 10 अगस्त को वह दूसरे पंजे और घुटने के ऑपरेशन के लिए आए, 14 अगस्त को यह ऑपरेशन सफल रहा। पहले वाले पंजे के ठीक होने से माता–पिता को बाएं पांव के भी पूरी तरह ठीक होने की उम्मीद है तो लिंकन अन्य बच्चों की तरह चलने–दौड़ने को मचल रही है।

हटा राह का रोड़ा

रेल से कटे दोनों पांव, नारायण सेवा ने फिर चला दिया

कोरबा (छत्तीसगढ़) जिले के गांव केराकछार निवासी लम्बोहर कुमार एक बोरवेल कंपनी में काम करते हुए अपने परिवार के साथ खुश थे कि एकाएक जिंदगी की राह में रोड़ा खड़ा हो गया। वे अपने साथ घटी पूरी घटना का जिक्र करते हुए बताते हैं कि किसी काम से वे गांव से बिलासपुर जा रहे थे। रेलवे स्टेशन पर पटरी पार करते समय गिर पड़े और अचानक आई ट्रेन ने उनके दोनों पांव छीन लिए।

घटना ने परिवार को गहरे संकट में डाल दिया। इलाज में पैसा खर्च हो गया और काम–धंधा छोड़कर घर बैठना पड़ा। कुछ समय बीतने पर उनके एक मित्र पप्पू कुमार ने बताया कि उदयपुर में नारायण सेवा संस्थान निःशुल्क कृत्रिम पैर लगाती है।

इस समाचार से उम्मीद की किरण दिखाई दी। वे पिता तीजराम के साथ उदयपुर पहुंचे। जहां उनके दोनों कटे पांव का नाप लेकर कृत्रिम पैर बनाए गए। वे कहते हैं अब मैं उन पैरों के सहारे आराम से चलता हूं और आजीविका से जुड़कर परिवार के पोषण में मदद भी कर रहा हूँ। नारायण सेवा संस्थान का बहुत–बहुत आभार।

संस्थान द्वारा भटिंडा (पंजाब) में राशन वितरण

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।

14 सितम्बर 2021 को एक राशन वितरण शिविर भटिंडा (पंजाब) में संपन्न हुआ। इसमें 45 परिवारों को राशन प्रदान किया गया। शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान श्रीमान मोहनलाल जी वर्मा, अध्यक्ष श्रीमान अजीत सिंह जी, विशिष्ट अतिथि श्रीमान कमल जी, एवं श्रीमान् नवज्योत सिंह जी आदि पधारे। शिविर में प्रभारी श्रीमान् मुकेश जी शर्मा 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।

निर्धन एवं विधवा महिलाओं को मासिक राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान के मानव मंदिर परिसर में गत सोमवार को समाज की गरीब, असहाय और विधवा महिलाओं को राशन वितरण किया गया।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि हर माह की तरह सितंबर माह का राशन मदद शिविर निदेशक वंदना जी अग्रवाल के नेतृत्व में कोविड गाइडलाइंस के अनुसार रखा गया। इस शिविर में 54 महिलाएं मासिक राशन किट से लाभान्वित हुई। संस्थान के 10 सेवाभावी साधकों टीम जरूरतमंद जनों तक पहुंचने के लिए तत्पर खड़ी है।

नारायण सेवा का आभार

जिन्दगी को कोई उम्मीदों का सहारा नहीं था। अरविन्द की रीढ़ की हड्डी निष्क्रिय और पत्नी ममता दिव्यांग।

नारायण सेवा संस्थान में कम्प्युटर कोर्स हमने सीखा था। तीन महीने का कोर्स था वहां पर। जो हम सीखे हैं, उसका हमें यहां पर फायदा हुआ है।

मेडम पढ़ाती है अच्छी नॉलेज है बच्चों को अच्छा से पढ़ा पा रही है।

बिना सहारे खुशियों की बेल पनपती नहीं। पर इन बेसहारा को सहारा दिया नारायण सेवा संस्थान ने। आज दोनो एक – दूसरे का सहारा हैं।

ममता कहती है पहले मुझको कम्प्युटर के बारे में नॉलेज भी नहीं थी तो मन ये करता था कि आगे हम बढ़ चले कि कम्प्युटर का जमाना जो आ रहा है। हमारी हार्दिक इच्छा थी कि हम कम्प्युटर का कोर्स सीखें। तो हमने वहां कम्प्युटर का कोर्स सीखा अरविंद कहते हैं आज हमारी मेडम स्कूल में पढ़ाती है और मैं ट्यूशन पढ़ाता हूँ मतलब और भी बेसिक नॉलेज है। हमको वहां से ये बेनेफिट मिला।

वे कहते हैं। जो हम अच्छी तरह से सीखा सकते है कम्प्युटर। पब्लिक स्कूल में पढ़ाती हूँ, महिने का खर्चा निकल जाता है। संस्थान ने उन्हें कम्प्युटर का निःशुल्क कोर्स प्रदान किया। जो उनकी कमाई का जरिया बन गया।

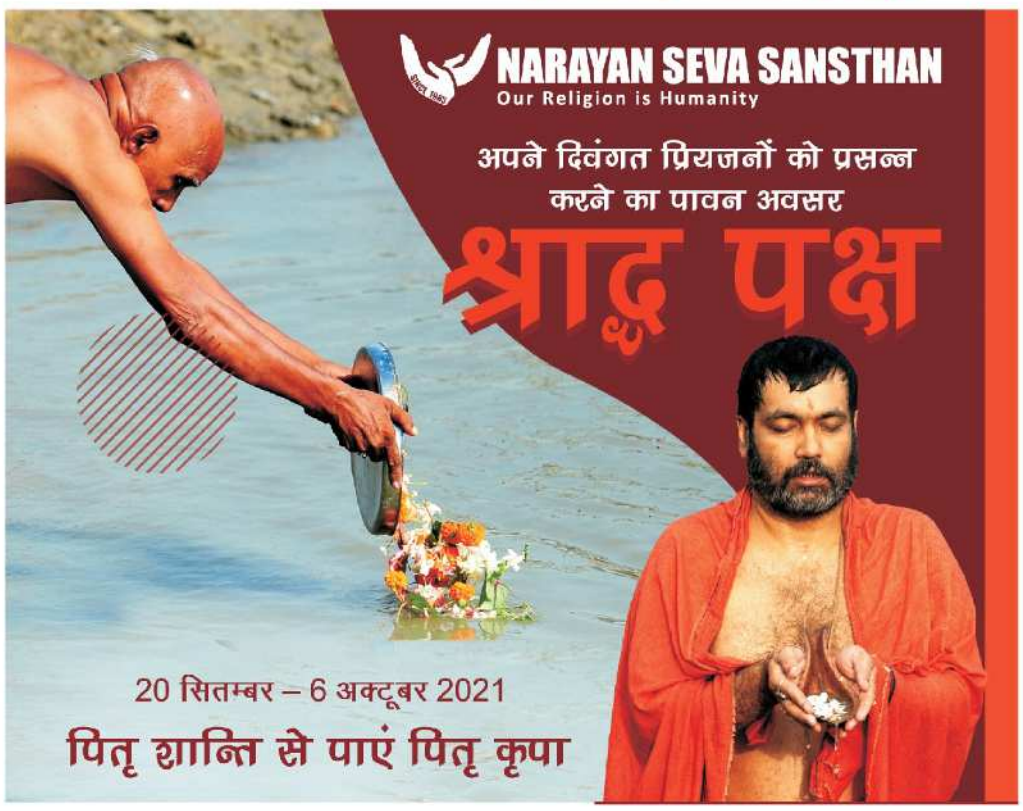
संस्थान जो बेसहारा रहते हैं उनको सहारा देते हैं। खाने – पीने की सुविधा देते है। हर चीज की, वहां पर लोगे ऐसे आते हैं जो भी चल नहीं पाते हैं उनका ऑपरेशन हो जाता है। अच्छे से चलकर वो घर चले जाते हैं।

कृतज्ञ हृदय कहता है हर बार नारायण सेवा का आभार।

तृप्त पितर करते हैं कल्याण

तैतरीय उपनिषद के अनुसार मिट्टी से निर्मित मानव शरीर के विविध तत्वों का मृत्यु के बाद ब्रह्मण्ड में विलय हो जाता है, पर मोह के धागे नहीं छूटते। मरणोपरान्त भी आत्मा में मोह–माया का अतिरेक होता है और प्रेम ही उन्हें पितृपक्ष में धरती पर वंशजो के पास लाता हैं इन्हीं वंशजों के लिए श्रद्धापूर्वक जो किया जाता है, उसे ही श्राद्ध कहते हैं। श्रद्धा शब्द में 'श्रत्' अर्थात् सतय और 'धा' यानी धारण करना शामिल है। श्राद्ध का सरल अर्थ सत्य को धारण करना है, और जीवन का सबसे बड़ा सत्य 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्मण्ड' है। ऐसी मान्यता है कि आश्विन .ष्णपक्ष के पन्द्रह दिनों में (प्रतिपदा से अमावस्या तक) यमराज पितरों को मुक्त कर देते हैं ताकि वे अपने–अपने हिस्से का ग्रास लेने के लिए अपने वंशजों तक जा सकें। इससे उन्हें आत्मिक शांति प्राप्त होती है। पुत्र या पुत्री पर बृहदारण्यक उपनिषद के अनुसार तीन ऋण होते हैं– पितृऋण, देव ऋण और ऋषि ऋण। मनुष्य लोक में माता–पिता विरासत के रूप में अपना सब कुछ पुत्र या पुत्री को दे जाते हैं, इसलिए इन्हें श्राद्ध पक्ष एक अवसर देता है कि वे पितरों को संतुष्ट कर ऋण उतार सकें। श्राद्ध पक्ष में पितरों का जल और अन्न से तर्पण करना चाहिए। इस दिन गरीबों व ब्राह्मणों को भोज कराकर दक्षिणा देने की प्रथा है।

श्राद्ध पक्ष में पितरों का जल और अन्न से तर्पण के साथ ही दीन–दुःखी की सेवार्थ दान से भी पितृ प्रसन्न होते हैं। जीव की शांति के लिए श्राद्ध पक्ष में जितना दान–पुण्य कर सकें, करना श्रेष्ठ है।



श्राद्ध तिथि ब्राह्मण भोजन सेवा	श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा	सप्तदिवसीय भागवत मूलपाठ, श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा
₹5100	₹11000	₹21000

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

Paytm

UPI
yono SBI SBI Payments
UPI Address for Indian donors which is 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

श्री प्रशान्त भैया की अपील

आइये... मानवता का संसार बनाये

मेरे पूज्य पिता एवं गुरुदेव के सान्निध्य में मुझे परोपकार– सेवा की सीख मिली, आप सबसे सहयोग एवं उनकी कृपा से मानव सेवा करते हुये सामाजिक सरोकार एवं दिव्यांगों की सेवा के शुभ कार्य संस्थान के माध्यम से हो पा रहे हैं। इस सेवा यात्रा में आप सभी दानदाताओं का स्नेह आशीर्वाद मिलता रहता है.....। आप सबको नमन करते हुये दीन–क्षीण दुःखी दिव्यांगों के सशक्तीकरण के लिए 'सभी सेवाएं एक ही जगह, एक ही छत के नीचे' देने के पावन के उद्देश्य से –

वर्ल्ड ऑफ ह्यूमेनिटी हॉस्पीटल (मानवता का संसार) दिव्यांगों की जीवन रेखा बनेगा। इस शुभ संकल्प से दर्द से कहराते निःशक्तों को राहत मिले– कृपया निर्माण में सौजन्य दानी बन दिव्यांगों के चहेरों पर खुशी लाने तथा उनके जीवन में नव आनन्द एवं संतोष का संचार करें। मुझे विश्वास है कि इस ईश्वरीय कार्य में आपके अनुदान से आपको इस अनुकम्पा की अनुभूति होगी। कृपया मानवता के महान यज्ञ में अपनी आहुति देकर हमें कृतार्थ करें।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

ध्यान के रास्ते से हमारी श्वास जो श्वास श्वास है ना, श्वास को बदलना न, श्वास को व्यायाम करना। सहज श्वास के आधार पर बार – बार अपने देह – देवालय को देखना। और ये सोचना अनित्य है। मैं द्रष्टाभाव से देख रहा हूँ भाग तो सारी जिन्दगी की है और पूर्वजन्मों में किया, पूर्वजन्मों को मानो ना मानो। कल्याण में तो पूर्व जन्मांक निकल गया था विषेशांक। अभी भी आपको इन्टरनेट पर मिल जायेगा। नहीं तो आप यहाँ नारायण सेवा में पधारोगे तो मैं आपको पढ़ने के लिये निवेदन कर दूंगा। पुनर्जन्मांक निकला। पुनर्जन्म को मानो ना मानो इस जन्म में भी भोग कम नहीं किया है। भोग तो जीवन भर भोगा है। अब द्रष्टाभाव से देखने की आदत पड़ जायेगी। जब हम ध्यान करेंगे परमानंदनम् दर्शनम्। परमानंदनम् नारायण दर्शनम्। द्रष्टाभाव से विश्लेषण करना।

ये अनित्य है, ये उद्ग्ल, ये कोशिका, ये परमाणु किसको शरीर कहे ? तो उस समय बाद में धीरे – धीरे आदत पड, क्या पड़ जाएगी कि सोच – समझकर पहचान करें। कोई बात नहीं जल्दी क्या है ? बीस साल पहले इस आदमी को देखा था तो उस समय हमारी संज्ञा ने ये जमा लिया की ये आदमी बुरा है। और बीस साल बाद मिला, अरे क्या मालूम ये संत हो गया, महात्मा हो गया, क्या मालूम महापुरुष हो गया, क्या मालूम ये देशभक्त हो गया ? अब भी उससे विज्ञान से काम लेंगे क्या ? ये आदमी बुरा है, ये आदमी बुरा है। नहीं बाबू नहीं।

ऐसा जीवन हम जीएं, दुनिया को अभिमान हो,
कर्म हमारे ऐसे हो जो धर्म का प्रमाण हो।।

तुरन्त प्रतिक्रिया नहीं करना। चौबीस घण्टे ऐसी आदत ले लो, सोने के अलावा। तुरन्त प्रतिक्रिया नहीं करना है। कोई भी चीज आई है उसका विश्लेषण करें। उत्पाद – व्यय, जब हमारे देह – देवालय में देखते हैं उत्पाद – व्यय, उत्पाद – व्यय। एक के आगे बाईस जीरो लगावें, एक क्षण के उतने पार्ट में। भले एक क्षण भी तो, बस मैंने अभी बोला एक क्षण हो गया। एक सैकण्ड हो गया, लेकिन एक सैकण्ड के अरबों हिस्से करें उस क्षण में ये उत्पाद – व्यय हो जाता है। बार – बार जब ध्यान करेंगे, विपश्यना करेंगे, परमानंदम् नारायण दर्शनम् करेंगे। तो चौबीसों घण्टों के लिए आदत पड़ जाएगी। तुरन्त प्रतिक्रिया नहीं करेंगे। ये यमुनोत्री माता की देन है जब यमुनोत्री माता मैं पहुँचा तो गरम जल में उसमें चावल पकाये थे। यमुनोत्री में स्नान भी किया। यमुनोत्री में बैठकर भागवतजी भी की। हाँ, आठ, दस – बारह मित्र गये थे। और जो रामेश्वरधाम, जब मैं रामेश्वरधाम की यात्रा में जा रहा था। तब भी इसी तरह का विचार कर रहा था कि तुरन्त प्रतिक्रिया नहीं करने का स्वभाव बनाना।

सम्पादकीय

किसी का भी जीवन हर दृष्टि से परिपूर्ण नहीं होता है। हरेक व्यक्ति में अनेक खूबियाँ होती हैं तो अनेक कमियां भी होती हैं। यह स्वाभाविक है। हमारी दृष्टि ज्यादातर लोगों की कमियों पर जाती है। किसी भी व्यक्ति में कमी निकालनी हो तो कोई भी यह कार्य कर सकता है। लेकिन यह दृष्टि ठीक नहीं मानी जा सकती है। जीवन हमें मिला है विधेयक दृष्टिकोण को विकसित करने के लिये। यह विधेयकता तभी फलीभूत होगी जब कि हमारी निषेधात्मकता व नकारात्मकता हमसे छूट जाये। जैसे हर व्यक्ति में बुराई हो सकती है पर हम बुराई क्यों देखें, अच्छाई क्यों नहीं देखें हम जैसा देखने की आदत बनायेंगे, वैसा ही हमारा स्वभाव बनता जायेगा, वैसा ही हमारा व्यक्तित्व बनता चला जायेगा। निश्चित रूप से हम बुरे व्यक्ति नहीं बनना चाहते हैं तो सर्वप्रथम हम यही करें कि बुरा देखना व बुराई ढूंढ़ना बन्द कर दें। जिस दिन हम किसी की बुराई देखना छोड़ देंगे उसी दिन से हममें अद्भुत सकारात्मकता का संचरण होने लगेगा।

कुछ काव्यमय

दुनियां में
लोगों की कमियां
ढूँढ़ना बहुत सरल है।
पर सच तो यह है
कि ऐसी आदत बनना
परमात्मा और प्रकृति के प्रति
हमारी असफलता है
उनके साथ छल है।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

हमारा जीवन अच्छा हो

भाइयों और बहनों मैं आप जैसा ही व्यक्ति हूँ। कोई बड़ा आदमी नहीं हूँ। कोई व्यासपीठ पर बैठने मात्र से बड़ा नहीं हो जाता, श्रवण करने वाला छोटा नहीं हो जाता। आप और हम सब एक है। ये कथा हमें कहती है उर्मिला जी जब पूछ रही है, मैं क्या करुं चलूं फिरु लक्ष्मण ने सोचा ओह! कैसे कहूं चलो फिरो।

पत्नी सहधर्मिणी है, धीरज, धर्म मित्र और नारी आपत्तिकाल परखिये चारी। मैं तो जोड़ना चाहता हूँ। धीरज धर्म पुत्र और नर नारी जैसे नारी को विपत्ति के समय साथ देना चाहिए, ऐसे पुरुष को भी देवियों के विपत्ति के समय उनका साथ देना चाहिए, ये धर्म है, ये मर्म है, ये कर्म है।

ये दलाली धर्म की है, ये कहना नहीं मर्म की है, ये नरमायी हाकमाई की गरमायी ये जितनी भी कथा हजारों कहानियाँ एक दृष्टांत सागर करके पुस्तक आती है। मार्केट में मिलती है। 100–200 में मिलती उसमें साढ़े तीन सौ तक के दृष्टांत लिखे हुए है। यदि कहानियाँ सुनी मात्र, यदि प्रवचन सुना मात्र, यदि रामचरित्र मानस को एक रेशमी कपड़ा चढ़ाकर ऊपर टाँड में रख दिया और फिर रोज आरती दो बार कर रहें, अगरबत्ती जला रहे हैं, पुष्प चढ़ा रहे हैं। उसका भी लाभ होता ही होगा। लेकिन बड़ा लाभ तो तब होगा, जब करुणा आ जावे। ये दया की रेलगाड़ी में बैठना आ जावे। जब दया की रेलगाड़ी में बैठते है, तो धर्म समझ में आता है।

पहला स्टेशन बचपन का लगता...

।।

..... देखा अजब नजारा है।।

ये क्षमा करना आप उम्मीद मत करो कि आपसे सब क्षमा मांगते है, अरे भाई ये हम सुधरेंगे युग सुधरेगा। हम बदलेंगे युग बदलेगा। हम तो अपनी बात करे, अपना भला किसमें अपना भला इसमें कान का जो छेद है, जिन हरि कथा सुनी नहीं कान्हा श्रवण रन्द ये कान ऐसा ही बना। साँप है न सीधा नहीं जाता। पानी सीधा है लेकिन झोंक टेड़ी चलती है। इसलिए कहा है।

कह रहीम कैसे निभे,
कैर बेर को संग।
वे डौलत रस आपणे,
उनके फाटत अंग।

फिर साँप की बाम्बी जैसा हो जायेगा। यदि सत्संग को जीवन में उतारा तो कान का छेद सीधा हृदय में उतरना चाहिए। उर्मिला पूछ रही चलूँ या फिर रहूं। लक्ष्मण ने कहा कैसे कहूँ चलो कि रहो।

यदि तुम भी प्रस्तुत होगी,
तो संकोच सोच दोगी।
प्रभुवर बांधा पायेंगे,
छोड़ मुझे भी जायेंगे।।
रहो –रहो प्रिय रहो,
मेरे लिए यही सहो।

लक्ष्मण जी ने मन ही मन में समझा दिया। उर्मीले तुम यहीं रह जाओ, और सीता जी ने अपने प्राणपति भगवान श्रीराम को कहा था। सास ससुर की स्नेहलता बहन उर्मिला महाव्रता पूर्ण करेगी, वही यहाँ जो मैं भी कर सकी कहाँ? मेरे से ज्यादा सेवाभावी है, मेरी छोटी बहन मेरे देवराणी बहना वह भी सब कुछ मान गयी। बिन स्वभाव से मान गयी।

श्री सीता के आँखों से कन्धे पर पड़े जर–जर आँसू के तरल हीरे से कहा उन्होंने धीरे से बहिन धैर्य का अवसर है, ये धैर्य भी धर्म है। धर्म के 10 लक्षण में धैर्य तुरन्त प्रतिक्रिया नहीं करता। किसी ने उनको कह दिया कुछ रुक जाइये। कुछ क्षणों बाद बोलिये आपका उत्तर, हमारा उत्तर, मेरा उत्तर, मैं आपके कहने वाला कौन होता हूँ? मैं भी आप में शामिल हूँ। ये प्रेम की बातें, ये मधुरता की बातें है, ये भावशुद्धि की बातें है। केवल बातें ही नहीं इन्हें जीवन में उतारना है, भावशुद्ध नहीं हुये तो वाणी शुद्ध कैसे होगी? भाव की समता वाणी और कर्म है। भाव, वाणी, प्रेम, कर्म शुद्ध होगा तो जीवन स्वतः ही सरल शुद्ध होगा। जीवन के सभी संकट भगवान श्रीराम दूर करेंगे।

–कैलाश 'मानव'

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

ज्यूं ज्यूं इस कार्य का प्रचार बढ़ता गया त्यूं त्यूं आटा निकालने वालों की संख्या बढ़ती गई। आटा एकत्र करने वाले भी बहुत बढ़ गये। योगेश अग्निहोत्री, बाल चन्दानी, मनोरमा पारीक, गिरधारी कुमावत, किशनलाल जोशी जैसे लोगों का सक्रिय समर्थन मिलने लगा। रोटियां ज्यादा बनने लगी, साथ साथ कपड़े एकत्र करने का काम भी जारी रखा तो रोटियों के साथ–साथ कपड़े भी ले जाने लगे। कैलाश के पड़ोसी लाल चन्द जैन, शांता बाई पंवार, मदन कुमावत, ओमप्रकाश आर्य, झुंझुनु वाली बाई आदि भी जुड़ गए।

लोग बढ़ते गये तो वितरण की जाने वाली सामग्री कम महसूस होने लगी। रोटियां तो बहुत बन रही थी मगर कपड़े कम पड़ रहे थे। कैलाश ने राजमल भाईसा को बीसलपुर फोन कर अनुरोध किया कि अगर मफत काका से और कपड़े आयें हो तो वे उदयपुर भिजवा दें। राजमल ने कहा कि वे मफत काका को फोन कर देते हैं तो वे मुम्बई से कपड़े सीधे उदयपुर ही भेज देंगे। कैलाश यह सुन कर बहुत प्रसन्न हो गया। वह राजमल भाईसा की सहृदयता से प्रभावित तो था ही फिर भी उसे आशंका थी कि वे शायद किन्तु–परन्तु करके आनाकानी करें मगर जिस सहजता से उन्होंने ने केवल उसकी बात मानी वरन् कपड़े सीधे उदयपुर भेजने का सुझाव दिया उससे वह उनका कायल हो गया।

मफत काका के ट्रस्ट का नाम दीवाली बेन मोहनलाल मेहता चेरिटेबल ट्रस्ट था। राजमल ने मुम्बई फोन किया तो मफत काका भी खुशी खुशी कपड़े उदयपुर भेजने का तैयार हो गए। उन्होंने राजमल को और कैलाश को बधाई देने और उसे मुम्बई भेजने को कहा ताकि उसे सारी प्रक्रियाएं समझा सकें। राजमल भाईसा का फोन आते ही कैलाश मुम्बई चला गया। इससे पहले वह मफत काका से मिला नहीं था, वे उससे 30–35 साल बड़े थे।

मफत काका ने उसे बहुत प्रेम दिया और कहा कि आप अगर 300 बोरी गेहूँ की व्यवस्था कर लो तो वे उसे सोयाबीन तेल और शक्कर की ट्रक भी भेज दें। आपको गोदी पर लगने वाला मामूली खर्चा वहन करना होगा। कैलाश को अपने भाग्य पर विश्वास नहीं हो रहा था, वह तो यहां कपड़े लेने के लिये आया था मगर यहां तो कपड़ों के साथ साथ इतना सब कुछ मिल रहा था जिसकी उसने कभी कल्पना भी नहीं की थी।

अंश - 127

सहायता का क्रम

जुलियो इगलेसियस का बचपन से एक ही सपना था –अपने पसंदीदा क्लब–रियल मेड्रिड की तरफ से फुटबॉल खेलना। वह दिन भर अभ्यास करते रहते थे। धीरे–धीरे करते वह एक अच्छे गोलकीपर बन गए। 20 वर्ष की उम्र तक आते–आते उनके बचपन का सपना साकार होने का समय धीरे–धीरे नजदीक आने लगा।

एक दिन उन्हें रियल मैड्रिड खेलने के लिए अनुबंधित कर लिया गया। फुटबॉल के अनेक दिग्गज जुलियो के खेल से प्रभावित थे। वे सभी यह मान कर चल रहे थे कि जुलियो शीघ्र ही स्पेन के पहले दर्जे के गोलकीपर बन जाएँगें।

1963 की एक शाम को हुई एक भयानक कार–दुर्घटना ने जुलियो की जिन्दगी को पूरी तरह बदल कर रख दिया। रियल मेड्रिड और स्पेन का नंबर वन गोलकीपर बनने वाला जुलियो, अस्पताल में पड़ा हुआ था। उसकी कमर से नीचे का हिस्सा पूरी तरह से लकवाग्रस्त हो चुका था। चिकित्सक इस बात को लेकर भी पूरी तरह से आश्वस्त नहीं थे कि जुलियो फिर कभी चल पाएँगे या नहीं? फुटबॉल खेलना तो बहुत दूर की बात थी, वापस ठीक होना ही बहुत लंबा और दर्दनाक अनुभव था। जुलियो इस घटना के बाद जीवन से निराश हो चुके थे।

18 महीनों तक बिस्तर पर रहने वाले जुलियो की ज़िन्दगी पुनः पटरी पर लौटने लगी, जब उन्हें नर्स के द्वारा गिटार भेंट किया गया। जुलियो ने गाने, कविताएँ लिखने के साथ गिटार बजाना और गाना सीखा।

कार–दुर्घटना के 5 वर्ष बाद उन्होंने एक संगीत प्रतियोगिता में भाग लिया तथा Life goes on the same* गीत गाकर प्रथम पुरस्कार जीता। आज वह विश्व के एक महान गीतकार, संगीतकार, गायक और गिटार वादक हैं। कहने का तात्पर्य है कि यदि आपका कोई एक सपना पूरा नहीं हो पाया हो तो आपको निराश होने की आवश्यकता नहीं है, जीवन में आपके लिए अभी भी बहुत–कुछ बचा हुआ है। उसे हासिल करने के प्रयत्न कीजिए, क्योंकि Life goes on the same.....

– सेवक प्रशान्त भैया

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 बारें 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 है– भुजंगासन, मकरासन, मत्स्यासन, क्रीडासन, वायुमुद्रा और वज्रासन। वज्रासन एकमात्र ऐसा आसन हैं जिसमें आप अपनी रीढ़ की हड्डी के निजले 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 पहने। 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 चिकित्साक से सलाह अवश्य लें।)

अनुभव अमृतम्

अद्भुत जीवन, अच्छा जीवन। आपके भाई पत्रकारिता में यहाँ राजस्थान पत्रिका में भी रहे। जहाँ भी रहे वहाँ सुखी रहे पूरा परिवार। इस्पेक्टर ऑफ पोस्ट ऑफिसेज की परीक्षा दी। उसका रिजल्ट आ गया, पास हो गये। अरे! महाराज कम्पीटीटीव एग्जामीनेशन, चार ही पोस्ट राजस्थान में। एक एसी रिजर्व, एक एसटी रिजर्व, एक पीएमजी साहब के पड़ोसी बच्चे को मिली, और एक कैलाश मानव अग्रवाल को मिली। धन्य हो गया। अरे! महाराज एक महिना प्रेक्टिकल ट्रेनिंग पीसीआईसी स्टाफ के साथ रहना आपको। इन्सपेक्टर ऑफ पोस्ट ऑफिस के साथ रहना है। फिर एक महिने की ट्रेनिंग जयपुर रहकर के वॉल्यूम नम्बर नाईन टेलीग्राफ एक्ट, पहले प्रेक्टिकल ट्रेनिंग कर लो। हाँ, आईपी आबूरोड़ के साथ लगा दिया कैलाशजी को। आओ कैलाशजी, इन्सपेक्शन करने चलते हैं। बारह रुपये का पावड़ा, उस समय बारह रुपये डी.ए. के मिलते थे, डियरलेन्स अलाउन्स। टी.ए. का तो जो भी एकच्युल बस का सफर का होता था, ट्रेवलिंग अलाउन्स। वो बारह रुपये बड़े प्यारे लगते थे। 1978 हॉस्पीटल जाना सिरोही में प्रभु ने करवाया।

पौंछ लो आँसू दुःखी के,
और दुःखों को बाँट लो।
मूल मंत्र है जिन्दगी का,
प्यार दो और प्यार लो।।
है नहीं मुमकिन कि जीतें,
शक्ति से एक व्यक्ति भी।
प्यार के दो बोल बोलो,
चाहो तो दुनिया जीत लो।।
पार ब्रह्म परमात्मा की कृपा।
सेवा ईश्वरीय उपहार– 248 (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, 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