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 - 10 • अंक-2752 • उदयपुर, शुक्रवार 08 जुलाई, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

जैसलमेर (राजस्थान) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं।

इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 19व 20जून 2022 को गीता आश्रम हनुमान चौराहा, जैसलमेर में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान् स्व. गंगा देवी हजारीमल व्यास एवं स्व. ललीता देवी के परिजन रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 60, कृत्रिम अंग वितरण 58, कैलिपर वितरण 16 की सेवा हुई।

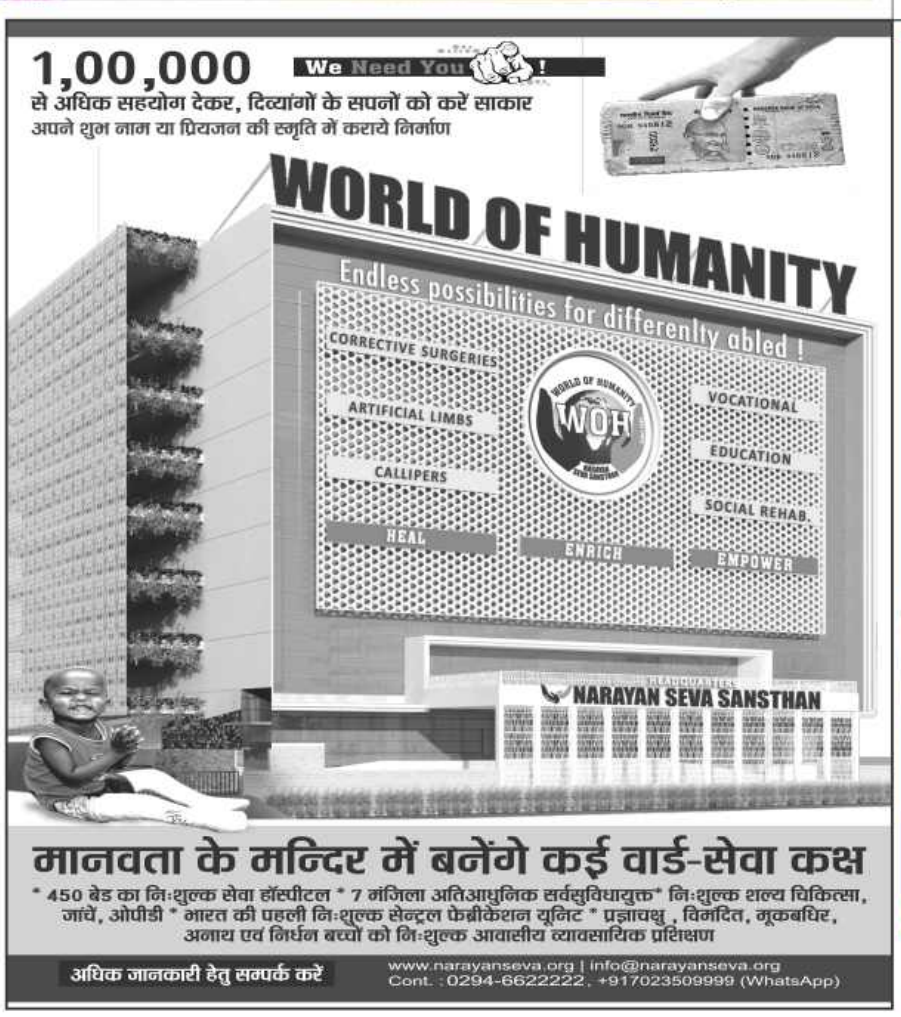
उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् डॉ. श्रीमती प्रतिभासिंह (जिला कलेक्टर, जैसलमेर) अध्यक्षता श्रीमान् हरिवल्लभ जी कल्ला (सभापति, नगर परिषद), विशिष्ट अतिथि श्रीमती अंजना जी मेघवाल (राजस्थान महिला आयोजन सदस्य), श्री गौरीकिशन जी मेहरा (पूर्व अध्यक्ष, नगरपालिका), श्रीमान् हरिशंकर जी व्यास (शिविर आयोजक), श्री दशलाल जी शर्मा (अध्यक्ष, जन सेवा समिति) रहे।

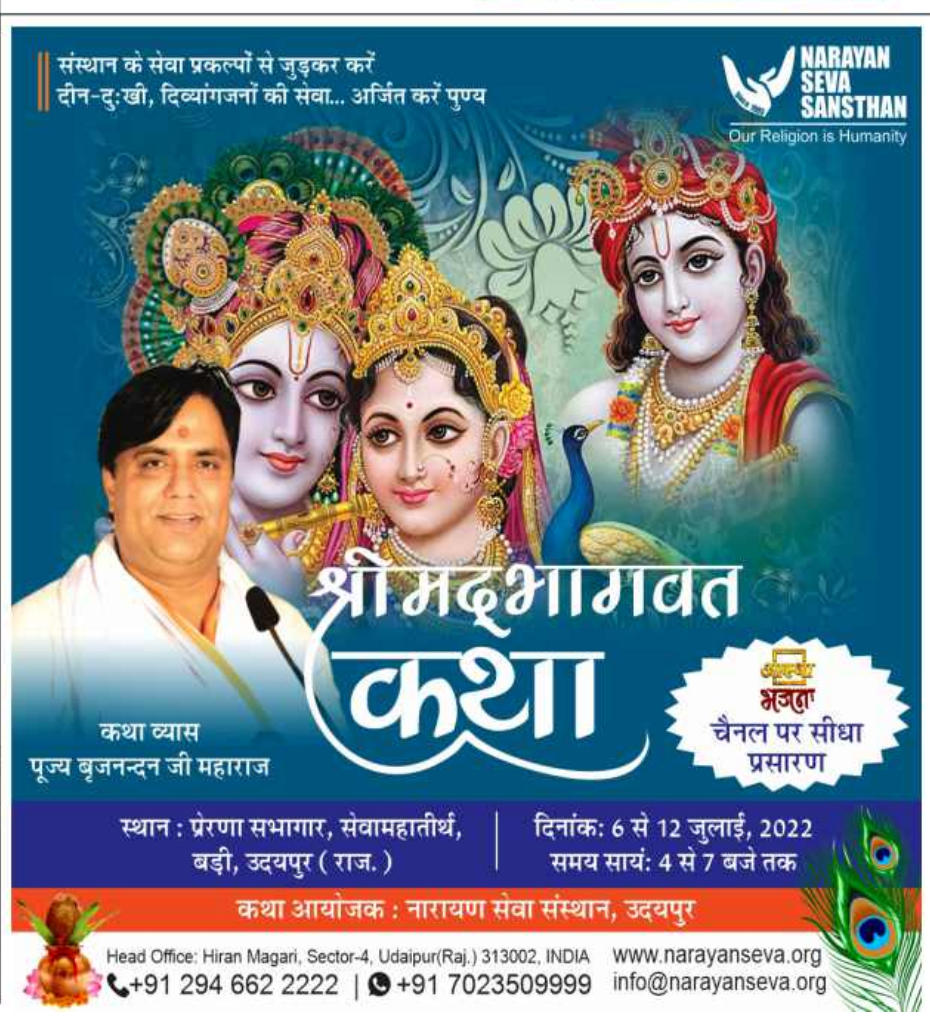
नाथूसिंह जी शेखावत, श्री गोविन्दसिंह जी सोलंकी (टेक्निशियन) सहित शिविर टीम में श्री लालसिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुरसिंह जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

नारायण सेवा में प्राकृतिक चिकित्सालय शुरु

नारायण सेवा संस्थान के सेवा महातीर्थ परिसर में प्राकृतिक चिकित्सालय का उद्घाटन देश भर से आये समाजसेवी दानवीरों की उपस्थिति में पद्मश्री अलंकृत संस्थान संस्थापक कैलाश जी मानव ने किया। इस अवसर पर मानव जी ने कहा कि मनुष्य को अच्छे स्वास्थ्य का उपहार उसे प्रकृति की ओर से मिला हुआ है। लेकिन वर्तमान समय में व्यक्ति दौड़–धूप, प्रदूषित वातावरण और मशीनी जीवन शैली में इतना व्यस्त हो गया है कि उसे नाना प्रकार की बीमारियों ने जकड़ लिया है। नेचुरोपैथी अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करने में बहुत उपयोगी है जोकि हमारे ऋषि मुनियों द्वारा विकसित चिकित्सा पद्धति है। यह जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने में भी कारगर है।

उद्घाटन से पूर्व विश्व मंगल की कामना से नारायण महायज्ञ में अतिथियों ने आहुतियां दी। विश्व मंगल की कामना से नारायण महायज्ञ में आहुति देकर सैंकड़ों समाज सेवियो की उपस्थिति में उद्घाटन हुआ। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने समारोह के विशिष्ट अतिथि उदय सिंह जी–बेंगलुरु ,अशोक कुमार जी–दिल्ली, वल्लभ जी भाई धनानी–अहमदाबाद,श्यामलाल जी मुक्तसर–पंजाब, हरिराम जी यादव– रेवाड़ी, प्रेमसागर जी–मुंबई और शैलेश्वरी देवी जी–उज्जैन का मंच पर स्वागत करते हुए उपस्थित जनों को प्राकृतिक चिकित्सालय की निःशुल्क सुविधाओं की जानकारी दी। निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने आभार व्यक्त किया तथा संचालन महिम जी जैन ने किया।





धन्य भाग सेवा का अवसर पाया

नारायण सेवा संस्थान को दिव्यांगों को समर्थ बनाये के लिये जो वरदान मिला है। दिव्यांग प्रभु की सेवा के अवसर नित्य सृजित हो रहे है। ऐसे ही तीन और अवसर मिले।

नाम – रानु, ,आयु –18 वर्ष, पिता– श्री हीरालाल शर्मा निवासी–किशनगढ़, अजमेर, 3 वर्ष की उम्र में चलते समय अचानक घुटना पीछे चले जाने से रानु विगत 15 वर्षों से बहुत मुश्किल से चल पाती थी। टी.वी. चैनल्स पर संस्थान का कार्यक्रम देखकर संस्थान पहुंचे। 16 अगस्त को पैर का ऑपरेशन हुआ। रानु कहती है कि –"अब मैं पैर में स्फूर्ति महसूस कर रही हूं और केलिपर्स की सहायता से चलना सम्भव हो गया है।

संस्थान ने मुझे नया जीवन दिया हे। यहां पर किसी भी तरह की तकलीफ नही हुई है, सभी सुविधाएं निःशुल्क मिली हैं।"

नाम– प्रियंका, उम्र– 15 वर्ष,
पिता– श्री धर्मेन्द्र कुमार वर्मा
गांव– बलसरा, झारखण्ड

जन्म के 6 महीने बाद ही पोलियोग्रस्त हो गई। चारों हाथ–पैरों से चलती थी। टी.वी. पर संस्थान में दिव्यांगों के सफल ऑपरेशन की जानकारी प्राप्त कर श्री धर्मेन्द्र कुमार जी, प्रियंका को लेकर संस्थान में आये। ऑपरेशन की तारीख मिलने पर वे प्रियंका को लेकर पुनः संस्थान में आये, प्रियंका के 4 सफल ऑपरेशन सम्पन्न हुए। अब प्रियंका दिव्यांगता से मुक्त होकर केलिपर्स के सहारे चलने फिरने में सक्षम होकर प्रसन्न है।

श्री धर्मेन्द्र कहते हैं –"मेरे जैसे गरीब की यह खुशनसीबी है कि ऑपरेशन, दवाइयों का खर्च, रहना, खाना सभी कुछ निःशुल्क मिला और –मेरे घर से भी अच्छा आराम यहां मिला है।"

नाम– घनश्याम टावरी (21 वर्ष)
पिता– देवी लाल जी टावरी

शहर– पिपलगाँव, बुलढ़ाना (महाराष्ट्र)

जन्म के छः माह बाद बुखार में घनश्याम का पांव पोलियाग्रस्त हो गया। परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं होते हुए भी महाराष्ट्र एवं आन्ध्रप्रदेश सहित कई स्थानों पर इलाज के लिए दिखाया, लेकिन सब कोशिशें बेकार रही। टी.वी. पर संस्थान का कार्यक्रम देखकर घनश्याम अपने बड़े भाई के साथ संस्थान पहुंचा। संस्थान के चिकित्सकों द्वारा घनश्याम के पांव की जांच की गई, जब घनश्याम के पांव का सफल ऑपरेशन हुआ। घनश्याम की आंखों में खुशी के आंसू छलक पड़े जब वह कैलिपर पहन कर अपने पावों पर चलने लगा।

ऐसे एक–दो नहीं, लाखों से अधिक दिव्यांगों को अपने पावों पर खड़ा किया है संस्थान ने। यह सब आपके आर्थिक सहयोग से ही संभव हो पाया है।

दिव्यांग, अनाथ, असहाय एवं वंचितजन की सेवा में सतत सक्रिय संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों में करें सहयोग

कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को बनायें यादगार..

जन्मजात पोलियो ग्रस्त दिव्यांगों के ऑपरेशनार्थ सहयोग राशि

ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि	ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि
501 ऑपरेशन के लिए	17,00,000	40 ऑपरेशन के लिए	1,51,000
401 ऑपरेशन के लिए	14,01,000	13 ऑपरेशन के लिए	52,500
301 ऑपरेशन के लिए	10,51,000	5 ऑपरेशन के लिए	21,000
201 ऑपरेशन के लिए	07,11,000	3 ऑपरेशन के लिए	13,000
101 ऑपरेशन के लिए	03,61,000	1 ऑपरेशन के लिए	5000

निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला

आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मिति

(वर्ष में एक दिवस 50 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन/नाश्ता सहयोग हेतु मदद करें)

नाश्ता एवं दोनों समय भोजन सहयोग राशि	37000/-
दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि	30000/-
एक समय के भोजन की सहयोग राशि	15000/-
नाश्ता सहयोग राशि	7000/-

दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

वस्तु	सहयोग राशि (एक नग)	सहयोग राशि (तीन नग)	सहयोग राशि (पाँच नग)	सहयोग राशि (ग्यारह नग)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
व्हील चेयर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैशाखी	500	1,500	2,500	5,500
कृत्रिम हाथ/पैर	5100	15,300	25,500	56,100

गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर

मोबाइल /कम्प्यूटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सौजन्य राशि

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

महिम जी –बिल्कुल गुरुदेव ये ईश्वर की कृपा होती मनुष्य को बचा लिया। लेकिन कुछ घरों में ऐसी स्थिति हो जाती है गुरुदेव ईश्वर की कृपा भी होती लेकिन वहाँ भी विवाद हो जाते हैं। एक प्रश्न आया है गुरुदेव इन्दौर के पास आया है बाहर से एक यह प्रश्न एक बहू ने लिखा है उनका लिखना है कि मेरे अन्तर्जातीय विवाह कर इस घर में आयी हूँ। सास–ससुर का सबका ख्याल रखती हूँ, सबकुछ निभाती भी हूँ। लेकिन अब पता नहीं क्यूं मेरी सास मुझे अपनी बेटी नहीं बना पा रही और पड़ोस की महिलाओं के पास जाकर के दिनभर मेरी निन्दा करती बुराई करती है?

गुरुजी –ऐसा नहीं करना चाहिए ना जब आपकी बहूँ अन्तर्जातीय में क्या फर्क पड़ता है भैया, सासू माताजी–

मानव मात्र एक समान,
नर नारी एक समान।
जब कहते जाति वंश
सब एक समान।।
जाति धर्म के शुद्ध अहम् पर,
लड़ना केवल पशुता है।
जहाँ नही माधुर्य भाव है,
वहाँ कहा मानवता है।।

जब इस तरह की भावना होती है तो अन्तर्जातीय विवाह हुआ था हो गया। आपकी बहू हो गई, आपकी बेटी हो गई। बहू और बेटी तो एक सरीखे की होती है। आज से परिवर्तन करलो कभी भी बुराई नहीं करनी चाहिए। जब आपके मन में आती है तो जब ही तो वाणी से प्रकट होती है ना। मिटे ना मन का क्लेश लाला आज ही मिटा लो। उस बहू को छाती से लगालो। उसको कहो आज से इसी क्षण से आप मेरी बेटी समान हो। आपका दुख मेरा दुख है। देखो बहू हो तो उसका भी कभी माथा दुखता है, सास हो तो कभी आपका भी पेट दुखता है। ये देह–देवालय तो भगवान ने लगा रखा है। ये किडनियां तो सासू माता आपके भगवान ने दोनो किडनियां दी हैं, वैसे आपके बहुरानी के भी दी है। फर्क कहाँ है? सबमें राम समाया है। जित देखूं उत तू ही। कीड़ी में तूं, हाथी में तूं हां कौनसा नाम लिखूं कंकोत्री हरि तेरे नाम हजार। तो लाला भाइयों और बहनों मैं आपके पास इसलिए आता हूँ किसी श्रीराम–कथा के माध्यम से हम अपने मन में सुख शांति ला सके। अन्तरमन में सद्भावों की पावन गंगा बहा सके। जैसे पाप पंख की कलुशित रेखा नहीं एक क्षण को रह सके। और हम भी अपना घमण्ड़ तोड़े इसलिए कहते तूं भी टूटे में भी टूटू एक मात्र सब प्रभु ही प्रभु हो।

दान ने बचाई जान

नारायण सेवा संस्थान के देश–विदेश में सेवा कार्यो से प्रभावित होकर मैं भी इसके साथ जुड़ा। शिक्षा विभाग में शिक्षक रहते दिव्यांग व दुःखिजन की सेवा के लिए अपनी सामर्थ्यनुसार आर्थिक सहयोग भेजता रहा। संस्थान का एक दान पात्र में भी मैंने यहां एक सोसायटी में रखवाया, जिससे एकत्रित राशि भी संस्थान के माध्यम से सेवा कार्यो में लग रही है। एक बार बचन सिंह जी के साथ पर्यटन की दृष्टि से उदयपुर जाना हुआ। संयोगवश वह दुर्गाश्टमी का दिन था और संस्थान में कन्या पूजन का भव्य आयोजन था। शताधिक दिव्यांग कन्याओं के निःशुल्क ऑपरेशन के बाद उनका माता स्वरूप पूजन देख कर हम संस्थान के सेवा–समर्पण के आगे नतमस्तक थे।

इसे बाद संस्थान के आर्थिक सहयोग का क्रम नियमित बन गया। सेवा–भावना से दिए गए दान का महत्व भी इस दिन समझ में आया जब एक सड़क दुर्घटना में मैं और मेरे मित्र बाल–बाल बच गए। स्कूटर पर बाजार में थे कि पीछे से तेजगति कार ने स्कूटर का टक्कर मार दी। स्कूटर और हम करीब 10 मीटर दूर जाकर गिरे। स्कूटर को काफी क्षति हुई। लेकिन मैं और पीछे बैठा बंदा साफ बच गए। वास्तव में सच्चे मन से दिए गए दान में बड़ी शक्ति है।

सम्पादकीय

जीवन में व्यक्ति अपने पुरुषार्थ से अनेक संसाधनों की उपलब्धता का सुख पा लेता है। ये संसाधन स्थूल भी हो सकते हैं और सूक्ष्म भी। ये संसाधन जब तक पवित्र हैं तभी तक संसाधन हैं वरना तो हितसाधन हैं। संसाधन बहुमूल्य हों या अत्यधिक परिश्रम से प्राप्त किन्तु उनकी सार्थकता तभी है जब वे सेवा में भी उपयोगी बनें। एक ऐसी स्थिति आती है कि व्यक्ति अपने उपयोग के बाद वह उन संसाधनों का उपयोग परहित में करता है। यह एक अनुकरणीय व प्रशंसनीय वृत्ति है। एक ऐसी स्थिति होती है कि व्यक्ति संसाधनों को अपने उपयोग में न लेकर परार्थ में ही लगा देता है, यह श्रेष्ठतम स्थिति है। पर संतोष दोनों परिस्थितियों में होता ही है। अतः संसाधन के बजाय उनके उपयोग की भावना का प्रकाश प्रमुख है। क्योंकि संसाधन तो एक सीमा तक हैं फिर वे अदृश्य हो जाते हैं, कभी–कभी अप्रासंगिक भी। वे नश्वर हैं पर उनसे जो सेवा हो सकी है वह अमर है। आइए मानवता से अमरता की यात्रा करें।

कुछ काव्यमय

सेवा, सेवक, सेव्य जब,
हो जाते इकसार।
समझो लगता बरसने,
नारायण का प्यार।।
संस्कारों के खेप में,
भावों की दें खाद।
सेवा–बीज वपन करें,
पूरी होय मुराद।।
यदि सेवा की बाति हो,
दीपे भाव–प्रकाश।
ऐसे वातावरण से,
पुलके भूमि–अकाश।।
मन में हो जब कामना,
सुखी बने संसार।
सेवा–पथ आनंदप्रद,
बन जाता हर बार।।
सेवा का पल–पल सधे,
पावन यज्ञ विधान।
क्योंकि सेवित में बसे,
स्वयं पूज्य भगवान।।

अपनों से अपनी बात

विवेक का फैसला

सफलता का श्रेय किसे मिले इस प्रश्न पर एक दिन विवाद उठ खड़ा हुआ। 'सकल्प' ने अपने को, 'बल' ने अपने को दोनों अधिक महत्वपूर्ण बताया। दोनों अपनी–अपनी बात पर अड़े हुए थे। अन्त में तय हुआ कि 'विवेक' को पंच बना इस झगड़े का फैसला कराया जाय।

दोनों को साथ लेकर 'विवेक' चल पड़ा। उसने एक हाथ में लोहे की टेढ़ी कील ली और दूसरे में हथौड़ा। चलते–चलते वे लोग ऐसे स्थान पर पहुँचे, जहाँ एक सुन्दर बालक खेल रहा था। विवेक ने बालक से कहा कि –'बेटा, इस टेढ़ी कील को अगर तुम हथौड़े से ठीक कर सीधी कर दो तो मैं तुमको भर पेट मिठाई खिलाऊँगा और खिलौने से भरी एक टोकरी भी दूँगा।'

बालक की आँखें चमक उठी। वह बड़ी आशा और उत्साह से प्रयत्न करने लगा, पर कील को सीधा कर सकना तो दूर उससे हथौड़ा उठा तक नहीं। भारी औजार उठाने के लायक उसके हाथों में बल नहीं था। बहुत प्रयत्न करने पर सफलता नहीं मिली तो बालक खिन्न होकर चला गया। इससे उन लोगों ने यह निष्कर्ष निकाला कि सफलता प्राप्त करने के लिए केवल 'संकल्प' ही काफी नहीं है। चारों आगे बढ़े तो थोड़ी दूर जाने पर एक श्रमिक दिखाई दिया।

वह खर्राटे लेता सो रहा था। विवेक ने उसे झकझोरकर जगाया ओर कहा कि "इस कील को हथौड़ा मारकर सीधा कर दो, मैं तुम्हें दस रुपया दूँगा। उनींदी आँखों से श्रमिक ने कुछ प्रयत्न भी किया, पर वह नींद की खुमारी में बना रहा। उसने हथौड़ा एक ओर रख दिया और वहीं लेटकर फिर खर्राटे भरने लगा।

निष्कर्ष निकला कि अकेला 'बल' भी काफी नहीं है। सामर्थ्य रखते हुए भी संकल्प न होने से श्रमिक जब कील को सीधा न कर सका तो इसके सिवाय और क्या कहा जा सकता था?

विवेक ने कहा कि हमें लौट चलना चाहिये, क्योंकि जिस बात को हम जानना चाहते थे वह मालूम पड़ गई। एकाकी रूप में आप लोग तीनों अधूरे–अपूर्ण हैं।" **– कैलाश 'मानव'**

आंसू बन गये फूल

सार्थक शिक्षा शिक्षा का जीवन में बहुत महत्त्व है। बिना शिक्षा के जीवन पशु–तुल्य है, परन्तु शिक्षा तभी सार्थक होती है, जब उसका उपयोग दूसरों की भलाई में हो। जो किसी के भी काम न आए, वह शिक्षा बेकार है।

एक विद्वान संत थे। उनके पास विभिन्न क्षेत्रों से अनेक विद्यार्थी विद्याध्ययन के लिए आते थे। वे शिष्यों को उपनिषद, पुराणों, वेदों आदि का अध्ययन कराते थे। जब सभी शिष्यों को संत ने समस्त ग्रंथों का विद्याध्ययन करा दिया, इसके पश्चात् वे सभी शिष्यों को लेकर एक नदी के पास गए। वहाँ उन्होंने सभी शिष्यों को ध्यान लगाने के लिए कहा। सभी विद्यार्थी ध्यान करने का अभ्यास करने लगे। जब सभी विद्यार्थी ध्यान कर

रहे थे, तभी एक बच्चे के चीखने की आवाज सुनाई दी। वह बच्चा नदी में डूब रहा था और अपनी रक्षा हेतु बचाओ! बचाओ! चिल्ला रहा था। उन शिष्यों में से एक शिष्य ने अपना ध्यानाभ्यास छोड़ा और जिस तरफ से बच्चे के चिल्लाने की आवाज आ रही थी, उस दिशा में भागा और बच्चे को बचाकर ले आया। गुरुजी ने सभी शिष्यों का ध्यान सम्पन्न करवाकर पूछा कि किस–किस ने उस बच्चे को चीखने की आवाज सुनी थी।

सभी शिष्यों ने कहा–हम सभी ने वह आवाज सुनी।

इस पर गुरुजी ने उन शिष्यों से पूछा–तुम सभी उस बच्चे को बचाने के लिए क्यों नहीं दौड़े? केवल एक ही शिष्य क्यों दौड़ा? सभी ने उत्तर दिया–गुरुजी, हम तो ध्यान कर रहे थे तो हम कैसे उस बच्चे की पुकार सुनकर दौड़ पड़ते?

शिष्यों का उत्तर सुनकर गुरुजी ने कहा–यह शिष्य जो बच्चे को डूबने से बचाकर लाया है, इसी की शिक्षा पूर्ण हुई है, तुम सभी की शिक्षा तो अपूर्ण है। तुम शिक्षित तो हो गए हो, लेकिन तुम्हारी शिक्षा तुम्हारे कर्म में नहीं है। शिक्षा तभी सार्थक कही जा सकती है, जब उसका उपयोग किसी की भलाई में हो पाता है। सच ही कहा है–

औरों के हित जो रोता है,
औरों के हित जो हँसता है।
उसका हर आंसू रामायण,
प्रत्येक कर्म ही गीता है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

मनु भाई ने कैलाश को धैर्य रखने को कहा और सलाह दी कि चल, अपने पोस्ट ऑफिस चल कर लिफाफे ले आते हैं, एक बार ये पत्रक भी डाक में डाल कर देख लेते हैं। कैलाश व मनु भाई डाकखाने से लिफाफे ले आये। पत्रकों पर जयाबेन की बहन के कनेक्टिकट स्थित घर का पता व फोन नं. लिख दिया। पत्रक लिफाफों में भर, पते लिख, डाक में डाल दिये।

मनु भाई ने यह सारा उपक्रम कैलाश का मन रखने के लिये किया था, उसे कोई उम्मीद नहीं थी मगर कैलाश अत्यन्त आशावादी था। उसे विश्वास था कि कहीं न कहीं से कोई राह जरूर बनेगी। पत्रक डालने के तीसरे ही दिन एक फोन आ गया। मनु भाई आश्चर्यचकित रह गया। फोन करने वाले ने अपना पता देते हुए कहा कि उन्हें पत्रक मिला है। वे कुछ मदद कर सकते हैं। अच्छा होगा आप मुझसे आकर मिलें।

दोनों तुरंत उनसे मिलने चले गये। पता न्यूयार्क का ही था। कैलाश ने उन्हें सारी जानकारी दी, चित्र भी बताये। सब देख कर उस व्यक्ति ने कहा कि वह इन्हें 100–200 डालर दे भी देगा तो उससे क्या हो जायेगा। इससे बेहतर तो यह रहेगा कि वह 40–50 लोगों से इन दोनों की मुलाकात करा दे। कैलाश को यह विचार अच्छा लगा, उसने अपनी सहमति जता दी। अब उस व्यक्ति ने एक रेस्टोरेन्ट में फोन कर पता किया कि रेस्टोरेन्ट के मालिक बैठे हैं या नहीं। मालिक वहीं थे।

यह एक इण्डियन रेस्टोरेन्ट था। उस व्यक्ति ने कैलाश से कहा कि आप इस रेस्टोरेन्ट में जाओ, पता उसने बता दिया, सीधे मालिक से मिलो और अपने तमाम सेवा कार्यों के बारे में जानकारी दो और उससे विनती करो कि रेस्टोरेन्ट में एक मीटिंग रखना चाहते हैं, यदि आप स्थान अपनी तरफ से दे दें और चाय नाश्ता भी प्रायोजित कर दें तो आपका बहुत सहयोग रहेगा। कैलाश ने ऐसा ही किया। रेस्टोरेन्ट मालिक कैलाश के कार्यों के बारे में जानकर बहुत प्रसन्न हुआ और उसने उदारतापूर्वक अपनी तरफ से चाय नाश्ता निःशुल्क देने व स्थान भी निःशुल्क देने की घोषणा कर दी। उसने यह जरूर कहा कि यहां के वेटर्स टिप की अपेक्षा रखते हैं इसलिये उन्हें टिप देना मत भूलना।

अंश - 149

शिव आराधना के पावन श्रावण मास में संस्थान से जुड़कर करें दीन दुःखी दिव्यांगजनों की सेवा....और पायें पुण्य

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

कथा आयोजक :
अनिल कुमार मित्तल, अरूण कुमार मित्तल एवं सपरिवार, आगरा

श्रीमद्भागवत कथा

दिनांक:
14 से 20 जुलाई, 2022
समय : सायं
4.00 से 7.00 बजे तक

संस्कार चैनल पर सीधा प्रसारण

कथा व्यास
डॉ. संजय कृष्ण 'सलिल' जी महाराज

स्थान : श्री खाटूश्याम मन्दिर, जीवनी मंडी, आगरा (उ.प्र.)
स्थानीय सम्पर्क सुत्र :9837362741, 9837030304

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

गर्दन की जकड़ने दूर करने में मददगार कुछ खास एक्सरसाइज

जॉइंट प्रॉब्लम– मौसम बदलते के दौरान जोड़ों व मांसपेशियों से जुड़ी समस्याएं बढ़ जाती हैं। कमर, घुटने के अलावा गर्दन के मूवमेंट में भी दिक्कत होती है। मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने के लिए प्रोटीनयुक्त आहार ज्यादा लें। साथ ही फिजियोथैरेपी भी अपना सकते हैं। ये एक्सरसाइज एक्सपर्ट से समझकर ही करें।

मददगार तरीके –

साइड मूवमेंट : गर्दन की हल्की–फुल्की एक्सरसाइज में गर्दन को बाएं से दाएं और दाएं से बाएं घुमाना अकड़न में कमी लाता है।

अप–डाउन मूवमेंट : इस तरह से गर्दन से लेकर सिर तक हो रहे दर्द में आराम मिलता है। ये मूवमेंट तेज गति से कभी न करें।

फॉरवर्ड – बैकवर्ड मूवमेंट : इससे गर्दन और सिर के बीच की नसों में खिंचाव होने से लचीलापन आता है। साथ ही जकड़न व दर्द में कमी आती है।

हैंड मूवमेंट : हाथों का जुड़ाव गर्दन से होता है। ऐसे में हाथों का हल्का मूवमेंट फायदेमंद है। यह फिजियोथैरेपी का कारगर विकल्प है।

डाउनवर्ड मूवमेंट : हथेलियों को सिर पर ले जाएं। दबाव ऐसे दें कि गर्दन सीने से छुए। गर्दन के पिछले भाग में खिंचाव होने से दर्द घटेगा।

लेफ्ट राइट मूवमेंट : एक बार दांई ओर देखने और फिर बांई ओर देखने की प्रक्रिया से गर्दन की सूक्ष्म नसों को आराम मिलेगा।

ध्यान रखे : लंबे समय तक गर्दन झुकाकर काम न करें। वजन उठाने के लिए पीठ के बजाय घुटने को सपोर्ट दें। बैठने के लिए बैकरेस्ट का प्रयोग करें। सोकर उठते ही दो मिनट पैर लटकाकर बैठें और पंजो का मूवमेंट करें। इससे अंदरूनी नसों का कार्य शुरू होगा, जिससे एकदम से खड़े होने पर दिक्कत नहीं होगी।

टेपिंग भी अच्छा उपाय– फिजियोथैरेपी तरीके से भी आराम नहीं मिले तो विशेषज्ञ से मिलकर टेपिंग उपाय अपनाएं। दर्द वाले भाग पर इलास्टिक टेप को इस तरह लगा देते हैं कि गर्दन एक ही अवस्था में स्थिर रहे। तौलिए को गर्म पानी में डुबाने के बाद निचौड़ें व प्रभावित हिस्से पर 10 मिनट के लिए सेक करें।

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

अनुभव अमृतम्

आज दिनांक–24.05.20 तो प्रकृति के प्रवाह में सारी दुनिया के लोग दौड़ रहें हैं। न्यूयार्क प्रवास में देखा लोग डायमण्ड की तरफ दौड़ रहें है जिन दुकानों पर हम चंदा लेने गये, ऑफिस पर गये, न्यूयार्क में साहब मंजिल नम्बर 34, 35 हमारे आदरणीय भगवती लाल जी जोशी साहब जिनसे परिचय हुआ था। मुम्बई से उदयपुर आ रहे थे बस में मेरे पड़ौस में बैठे मैंने कहा था पहले तो मैं आपको नमस्कार करता हूँ। मैं भीण्डर का रहने वाला हूँ। और अभी में उदयपुर मैं हूं। नारायण सेवा संस्थान ठाकुर जी ने बनायी है। मेरे को मौका मिला है–इसका निमित्त बनने का। तो हम गांव में जाते हैं, शिविर करते हैं, हॉस्पीटल भी है, अच्छा, अच्छा, बोले–मेरा नाम भगवती लाल जोशी हैं, मैं न्यूयार्क मुकेश जी अंबानी और अनिल जी अंबानी के पिताजी धीरूभाई अंबानी की गाड़ी चलाता हूँ। मैं चौंक उठा, और कहने लगा अरे! वाह आप तो महान व्यक्ति हो। आप धीरूभाई अंबानी की गाड़ी चलाते। बोले–हाँ, धीरूभाई अंबानी जी जब भी अमेरिका में आते हैं। मैं चाबीस घंटे वहीं रहता हूँ। मुकेश जी, अनिल जी इन बच्चों का जन्म मेरे सामने हुआ था। मैं भी वहाँ सेवा में था। बड़ी दोस्ती हो गयी, मित्रता हो गयी, फिर गाड़ी का टायर भी पंचर हो गया। गाड़ी रूकी पंचर निकाला जब तक अच्छी मित्रता हो गयी। आदरणीय भगवती लाल जी जोशी बड़ा प्रेम रखते हैं। बाठरड़ा रहने वाले हैं। मैंने उनके यहां दो–तीन बार भोजन महाप्रसाद ग्रहण किया। मक्का की रोटी और छाछ, राबड़ी कड़ी, मैथी की सब्जी दाल परम् आदरणीया उनकी धर्मपत्नि जी बहुत ही सरल स्वभाव की है।

भारतीय संस्कृति की गाँवों की रहने वाली जिन्होंने बहुत मेहनत की है। अमेरिका में टिफिन के अलावा किसी भी भारतीय के यहाँ पर उत्सव होता, दौ सौ लोगों का, पांच सौ लोगों की मिठाइयाँ बनानी है तो भगवती लाल जी जोशी प्रभारी बनकर के अपनी टीम को ले जाते थे। भोजन बनाने वाले, मिठाई, बनाने वाले हलवाई सारे कार्य सुचारू रूप से करवाते हैं। उनके सुपुत्र बड़े वाले भैया उन्होंने नारायण सेवा की सेवा की है। उनके घर में एक महीना रहा जोशी साहब का पुत्र, न्युयार्क में रहने वाले जोशी साहब न्यूजर्सी में बिराजा करते थे। एक महीना उनके बड़े सुपुत्र के साथ में रहा। जोशी साहब के घर पर भी रहा, प्रेम से भोजन किया। बहुत प्रेम भाव रखते हैं।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 502 (कैलाश 'मानव')

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन
2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प

960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार
2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।

1200 नई शाखाएं
2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।

120 कथाएं
2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।

वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी
2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।

नारायण सेवा केन्द्र
आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

26 देशों में पंजीयन
वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य

6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ
6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार

20 हजार दिव्यांगों को लाभ
विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास

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 : न्यूटेक 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. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023