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-2389 • उदयपुर, शुक्रवार 09 जुलाई, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

सेवा–जगत्
मानवता का प्रतिक, आपका सेवा संस्थान

गरीब, बीमार, कोरोना प्रभावित कामगारों को घर-घर भोजन-राशन

कोरोना की दूसरी लहर में आपके अपने संस्थान ने आपके द्वारा प्रदत्त अनुदान का सदुपयोग करते हुए भोजन, राशन, ऑक्सीजन, कोरोना दवाई किट, हॉस्पीटल बेड, फेस मास्क और एम्बुलेंस की निःशुल्क सेवाएं समाज के निर्धनों और जरूरतमंद भाई-बहिनों तक पहुंचाई।

ईश्वर कृपा से अब तक लाखों जनों तक पहुंची सेवा

फेस मास्क	92504	कोरोना दवाई किट	1891
राशन किट	29603	भोजन थाली	213051

एम्बुलेंस, ऑक्सीजन और हॉस्पीटल बेड 482

हजारों गरीबों के घरों में चूल्हे जलने लगे

कच्ची बस्ती में पहुंची नारायण सेवा
30 से ज्यादा गांवों में पहुंची टीम

अब हमें सहारे की जरूरत नहीं
17 दिव्यांगों को लगे कृत्रिम हाथ - पैर

राजस्थान के पाली नगर में गत दिनों दिव्यांगजन को कृत्रिम अंग व कैलीपर वितरण के लिए आयोजित शिविर में 11 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ–पैर लगाए गए जब कि 6 को कैलीपर प्रदान किए गए। बाबू नगर स्थित रोटरी भवन में सम्पन्न शिविर के मुख्य अतिथि विधायक श्री ज्ञानचन्द जी थे। अध्यक्षता नगरपालिका की चेयरमेन श्रीमती रेखा जी भाटी ने की। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री गौतमचंद जी कवाड़, राकेश जी भाटी, अमरचंद जी बोहरा, राजेन्द्र जी सुराणा, वर्धमान जी भंडारी, जयनारायण जी अंरोड़ा व कांतिलाल जी मूथा थे। कृत्रिम अंग टेक्नीशियन भंवरसिंह जी भाटी ने लगाए। संचालन हरिप्रसाद जी लढढ़ा ने किया।

खुश हुई रूकी जिंदगियां

संस्थान की ओर से रूकी हुई जिंदगियों को सक्रिय करने के लिए मार्च में निःशुल्क कृत्रिम अंग माप, ऑपरेशन चयन तथा वितरण शिविर लगाये गये। शिविर में जब उन्हें चलने– फिरने व उठने – बैठने की उम्मीद नजर आई तो दिव्यांगजन खुश हो उठे।

छतरपुर :–

यहां शिविर में 168 दिव्यांग बन्धु– बहनों ने भाग लिया। जिनमें से डॉ. आर. के. सोनी ने 27 का निःशुल्क सर्जरी के लिए चयन किया। जब कि 12 के लिए कृत्रिम हाथ–पैर व 39 का कैलीपर बनाने का माप लिया गया। शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लढ्ढा के अनुसार कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि रोटरी प्रांतपाल के. के. श्रीवास्तव जी, श्रीमती कंचन जी अरूणराय, श्री आनन्द जी अग्रवाल, श्रीरामकुमार जी गुप्ता व श्रीमति मंजू जी राय थे। शिविर संचालन में लोगर जी डांगी, मुन्ना सिंह जी व मोहन जी मीणा ने सहयोग किया।

कांगड़ा –

ज्वाला जी– कांगड़ा (हि.प्र.) में सम्पन्न शिविर में डॉ. गजेन्द्र जी शर्मा ने कुल मौजूद 108 दिव्यांगों में से 2 का सर्जरी के लिए 28 का कृत्रिम अंग के लिए व 40 का कैलीपर बनाने के लिए चयन किया। सहयोग टेक्नीशियन नरेश जी वैष्णव ने किया। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री रमेश चन्द्र जी बाला, रसील सिंह जी मन कोटिया, संजय जी जोशी, सौरव जी शर्मा व पंकज जी शर्मा थे।

बड़ोदरा :–

अजन्ता मेरिज हॉल में सम्पन्न शिविर में 107 दिव्यांगों ने भाग लिया। जिनमें से 3 का निःशुल्क ऑपरेशन के लिए चयन हुआ। जबकि 26 के कृत्रिम अंग व 28 के लिए कैलीपर बनाने का पी.एण्ड. ओ. नेहाजी अग्निहोत्र, टेक्नीशियन भंवर सिंह जी व किशन लाल जी ने माप लिए। अतिथियों ने 15 दिव्यांगों को बैसाखी का वितरण किया। आश्रम प्रभारी जितेश जी व्यास ने बताया कि शिविर में अतिथि के रूप में समाज सेवी महेन्द्र भाई चौधरी, श्रीमती लीला जी बालचंदानी व देवेथ भाई थे। शिविर श्री देवजी भाई पटेल व श्री गजेन्द्र भाई साखर के सहयोग– सौजन्य से सम्पन्न हुआ।

पुणे –

आईमाता मन्दिर कोढ़वा रोड़, पुणे (महाराष्ट्र) में संस्थान के तत्वावधान में आयोजित दिव्यांग सहायता शिविर में 18 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ – पैर व 2 को कैलीपर लगाए गए। आश्रम प्रभारी सुरेन्द्रसिंह जी झाला के अनुसार कार्यक्रम में विशिष्टि अतिथि सर्वश्री हीरालाल जी राठौड़, मोटाराम जी चौधरी, चम्पालाल जी कावड़िया, हर्ष वर्धन जी, हकाराम जी राठौड़, मोहन लाल जी, प्रकाश जी, कीकाराम जी, सोमाराम जी राठौड़ थे।

मकराना :–

नागौर (राजस्थान) जिले के मकराना में दिव्यांग जांच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर सम्पन्न हुआ । इसमें 116 दिव्यांगजन ने भाग लिया।

इनमें से डॉ. एस.एल. गुप्ता ने 237 का निःशुल्क सर्जरी के लिए चयन किया। टेक्नीशियन श्री भंवर सिंह जी ने 20 दिव्यांगों के कृत्रिम अंग व 7 के कैलीपर बनाने के लिए नाप लिए शेष दिव्यांगों को उनकी जरूरत के मुताबिक सहायक उपकरण दिए गए। मुख्य अतिथि श्री महेश जी रांदड़ थे।

अध्यक्षता भारत विकास परिषद के अध्यक्ष श्री बाल मुकुन्द मूंदड़ा जी ने की। विशिष्ट अतिथि सर्वश्री रमेश चन्द्र जी छापरवाल, कमल किशोर जी मांधना, भंवर लाल जी गहलोत, महावीर प्रसाद जी, ओम प्रकाश जी राठी, व श्याम सुन्दर जी स्वामी थे। सहयोग संस्थान साधक सर्वश्री मुन्नासिह जी, लोगर जी डांगी ने किया।

सुहृदयता की मिसाल

लाल बहादुर शास्त्री केंद्रीय गृहमंत्री थे। उनके घर का एक दरवाजा जनपथ की ओर, दूसरा अकबर मार्ग की ओर था। एक बार दो श्रमिक स्त्रियाँ सिर पर घास का गट्ठर रखकर उस मार्ग से निकलीं तो चौकीदार ने उन्हें धमकाना शुरु किया।

उस समय शास्त्री जी अपने घर में बैठे कुछ कार्य कर रहे थे, उन्होंने सुना तो बाहर आ गए और पूछने लगे –'क्या बात है? चौकीदार ने सारी बातें बता दी। शास्त्री जी ने कहा –"क्या तुम्हें दिखता नहीं इनके सिर पर कितना बोझ है? ये निकट के मार्ग से जाना चाहती हैं, तो तुम्हें क्या आपत्ति है? जाने क्यों नहीं देते? शास्त्री जी कोमल हृदय इंसान थे।

हेल्थ वण्डर वर्ल्ड

नारायण सेवा संस्थान में पधारे

211 मिनिट की देह यात्रा.....सृष्टि का महानतम आश्चर्य

स्वस्थ शरीर मानव जीवन का महत्त्वपूर्ण देवालय है। इसकी सेवा एवं सत्कार हम पवित्र भावनाओं के साथ करते रहें, ताकि मानव अपने देहरूपी देवालय को अन्दर से पहचान कर जीवन में नये कर्मों का विचार करें।

भाव जितने शुद्ध होंगे, देह उतनी ही पूज्य होगी, और पूज्य शरीर ही पीड़ितों, असहायों, दीन–दुःखियों की सेवार्थ आगे आते हैं। संस्थान ने लियों का गुड़ा, बड़ी आश्रम में 20 हजार स्क्वायर फीट जमीन पर विज्ञान से सम्बन्धित संग्रहालय (हेल्थ वण्डर वर्ल्ड) का निर्माण किया है।

मुँह–मुख्य द्वार के दायीं तरफ आपको विशाल 20 फिट की मानव मुख की आकृति दिखाई पड़ेगी। वह मानव मुख स्वतः खुलेगा। उसकी जिह्वा के मार्ग से मुँह के भीतर प्रवेश कर सकेंगे, और कान के रास्ते से बाहर निकलेंगे।

फेफड़ा – लक्ष्मण झूले से आगे बढ़ने पर आपको 20 फिट का सिकुड़ता–फैलता फेफड़ा दिखाई देगा, जो कुल 3 लाख मीलियन रक्त कोशिकाओं से निर्मित है, जो फैलाने पर चौबीस हजार कि.मी. तक लम्बी हो सकती हैं। एक्जास्ट फेन कहे जाने वाले फेफड़े में आपको सारी गतिविधियाँ चलायमान होती दिखाई देगी।

हाथ – हमारे हाथ देह देवालय का भारोत्तोलन यन्त्र है, जिसे हम क्रेन भी कह सकते हैं। यात्रा के दौरान आप 40 फिट लम्बे हाथ में प्रवेश कर सम्पूर्ण संरचना का अध्ययन करेंगे, और हथली के मार्ग से बाहर निकलेंगे।

हृदय –हैल्थ वण्डर वर्ल्ड में बना 20 फिट का धड़कता पम्पिंग यंत्र कहलाने वाला हृदय जब आप अन्दर से देखोगे तो होंगे आश्चर्य चकित।

मस्तिष्क – मुख्य द्वार के ठीक सामने मानव मस्तिष्क का भीतरी भाग आपको दिखाई देगा। यह हमारे देह देवालय में संगणक (नियन्त्रक यन्त्र) अर्थात कम्प्यूटर का कार्य करता है। इसी मस्तिष्क में लगभग एक करोड़ विचार संग्रह रखने की क्षमता है।

सम्पादकीय

जीवन कितना लम्बा और है ? यह कौन जान सका है ? फिर व्यामोह के पाश में स्वयं को क्यों आबद्ध करूँ? क्यों कल की चिंता में डूबा रहूँ ? क्यों आज के आनंद से वंचित रहूँ ? परमात्मा ने प्रकृति की रचना करके असंख्य प्रकार के जीव बनाए हैं। आश्चर्य है कि अधिकतर जीवों में से कल की कोई चिंता में नहीं रहता है। यह बात ठीक है कि मनुष्य को बुद्धि एवं विवेक मिला है तो वह त्रिकाल विचार कर सकता है। करना भी चाहिए, पर किसका? होना तो यह चाहिए कि हम भूतकाल में मिली असफलताओं से सीखते रहें। वर्तमान को सुधारें। भविष्य स्वयं सुखद हो जाएगा। हमें यदि भावी की चिंता करनी है तो यही करनी चाहिये कि जिस उद्देश्य से परमात्मा ने हमें बनाया, यह यदि छूट रहा है तो भविष्य में उसकी प्राप्ति में की चिंता करे। भौतिकवादी चिंता बस चिंता है, मानवतावादी चिंता तुरंत चिंतन में बदल जाती है। तो चिंता में क्यों उलझें, चिंतन को ही अपनायें।

कुछ काव्यमय

सेवा ज्योति प्रकट भई,
तो भागे तमकार।
वही मनुज होता सफल,
वही करे ललकार।।
जिस जीवन का ध्येय हो,
करना बस उपकार।
वो ही समझा मान लो,
मानव जीवन सार।।
पीड़ा में कोई पड़ा,
नहीं मुझे संताप।
इससे बढ़कर है कहाँ,
इस धरती पर पाप।।
जो परपीड़ा पिघलता,
वो सच्चा इंसान।
हर कोई ऐसा बने,
क्यों कोई नादान।
करुणा की नदियां बहे,
जिस मानव के मांय ।,
उसको प्रभु भी प्रेम दे,
शरणागति पा जाय।।

- वरदीचन्द राव

कोरोना के योद्धाओं को,
हम करते हैं नमन।
जिनके हौसलों से,
हम जीतेंगे ये

अपनों से अपनी बात

न छोड़ें सेवा का कोई मौका

हमारे जीवन में भी कई बार परमात्मा आते हैं–अलग–अलग रूप में। पीड़ितों की सेवा करें, सहज उनके दर्शन हो जाएंगे।

एक सेठ को सपने में प्रभु ने दर्शन दिए और कहा–'कल, मैं तुम्हारे घर आऊँगा।' सुबह सेठ अत्यन्त प्रसन्न थे और प्रभु के स्वागत की तैयारियों में जुट गए। विशेष स्वागत द्वार बनवाए, अनेक स्वादिष्ट व्यंजन बनवाए। सेठजी स्वयं भी सज–धज कर द्वार पर पलकें बिछाए खड़े थे।

तभी दुर्घटना में घायल एक व्यक्ति आया, शरीर के कुछ हिस्सों से रक्त बह रहा था। उसने सेठ जी से सहायता का आग्रह किया। सेठजी ने कहा–अभी मरहम पट्टी का समय नहीं है। अभी यहाँ भगवान आने वाले हैं।

मैं तुम्हारी मरहम पट्टी में लगा, और उधर भगवान आ गए तो मैं उनका

स्वागत – सत्कार कैसे करूंगा? दुःखी मन से घायल वहाँ से चला गया। उसके जाते ही एक भूखा द्वार पर आया, भूख के मारे पेट और पीठ एक हो रहे थे, तन पर वस्त्र नहीं थे।

सेठ ने हाथ जोड़कर याचना की–सेठजी चार दिन से भूखा हूँ। खाने को कुछ दे दीजिए, भगवान आपका भला करेंगे। सेठजी ने उत्तर दिया–भगवान तो मेरा भला करने आने ही वाले हैं। तुम फिर कभी आ जाना। भूखा व्यक्ति दुःखी होकर वहाँ से चला गया। सेठ जी दिनभर भगवान के इंतजार में बिना कुछ खाए– पीए खड़े रहे, परंतु भगवान नहीं आए। आखिर निराश होकर देर रात्रि में जब सेठ जी भी सो गए।

भगवान ने पुनः उन्हें सपने में दर्शन दिए। सेठजी ने उलाहना दिया– आप तो पधारे ही नहीं। आपने झूठा आश्वासन क्यों दिया?

मैं दिनभर आपकी प्रतीक्षा में भूखा–प्यासा खड़ा रहा, पाँवों में दर्द होने लगा, तब भी मैं आपका इंतजार करता रहा। इस पर भगवान बोले –'मैं तो आया था तुम्हारे पास दो बार, परंतु तुम ही मुझे नहीं पहचान पाए, तो इसमें मेरी क्या गलती? प्रथम बार अपने घाव पर मरहम लगवाने और दूसरी बार पेट की भूख मिटाने।'

–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)

खाना खाने के बाद कैलाश सुस्ताने लगा मगर उसका मन अस्पताल में ही भटक रहा था। थोड़ी देर वह यूंही पड़ा रहा और सोने की कोशिश की मगर नींद उसकी आंखों से कोसों दूर थी। वह बाहर निकला और अस्पताल का रास्ता पकड़ लिया। रात घिर आई थी, अस्पताल के पास वह पहुँचा तो अंधेरे में किसी के कराहने की आवाज सुन वह चोकन्ना हो गया, उसने इधर–उधर निगाह डाली तो कहीं कोई नजर नहीं आया मगर कराहने की आवाज रह रहकर आ रही थी, लगता था जैसे कोई बच्चा कराह रहा हो। अंधेरा गहरा था, कैलाश जिधर से आवाज आ रही थी उधर ही बढ़ा तो अस्पताल के बाहर एक अंधियारे कोने में एक बच्चा छटपटाते हुए कराह रहा था।

कैलाश उसके पास गया तो वह 18–20 साल का युवक नजर आ रहा था। कैलाश ने पूछा कि उसे क्या हुआ है और यहां कौन छोड़ गया है तो वह जवाब देने की बजाय रोने लगा। कैलाश को लगा जैसे ईश्वर उसकी परीक्षा ले रहे हैं, उसने आस पास नजरें दौड़ाई मगर कहीं कोई नजर नहीं आया तो उसने स्वयं ही हिम्मत कर लड़के को उठाया और गिरते पड़ते किसी तरह युवक को अस्पताल के अन्दर ले गया।

अंश - 50

पीड़ित किसान परिवार को मदद

कुछ दिन पहले गंगाखेड़ क्षेत्र के कतकरवाड़ी में किसान मंचक कतकड़े के घर में भीषण आग लग गई थी। आग ने उनके घर और उनकी आजीविका बकरियों और उनके दो चूजों को नष्ट कर दिया और दो बैलों को क्षति पहुंचाई। गरीब परिवार संकट में आ गया। कोरोना के कारण, उन्हें शिकायत दर्ज करने के लिए वाहन भी नहीं मिल सके।

मदद की आशा से गरीब किसान परिवार के सदस्य डेप्युटी कलेक्टर सुधीर जी पाटिल के कार्यालय में गए और उन्हें अपनी स्थिति व क्षति की जानकारी दी। यह महसूस करने हुए इस किसान को कानून के ढ़ांचे के भीतर मदद नहीं मिलेगी, सुधीर पाटिल ने धर्मार्थ संगठन, नारायण सेवा संस्थान उदयपुर जो हर मुश्किल में जरूरतमंद को सहायता के लिए तैयार रहता है।

परभणी जिला संयोजिका श्रीमती मंजू दर्डा से संपर्क किया और उनसे मदद का अनुरोध किया। इस पर उन्होंने पीड़ित किसान परिवार को खाद्यान्न, बर्तन, कपड़े आदि सामान दिया। इस अवसर पर पूजा दर्डा, सखाराम बोबड़े, राहुल सबने एवं हर्ष आंधले भी उपस्थित थे।

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।

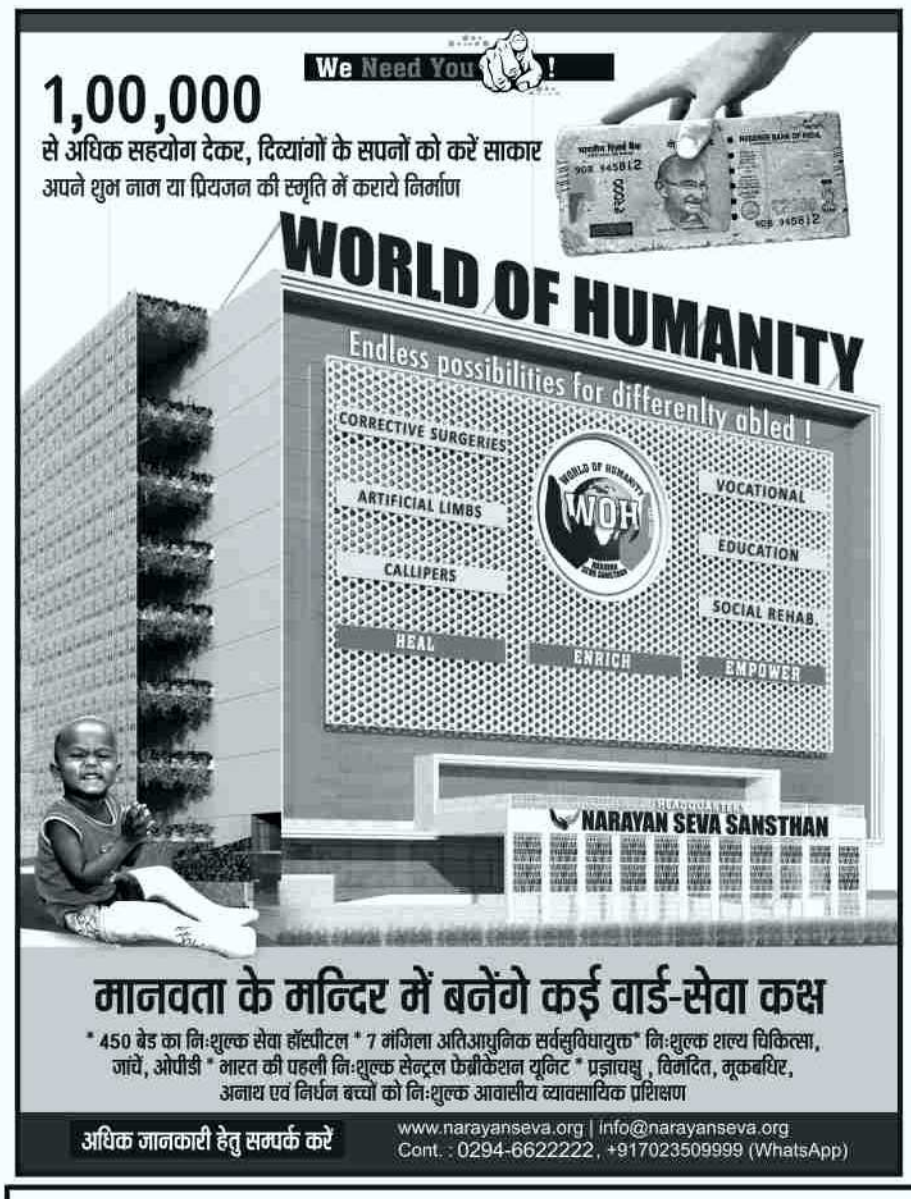
टेपिंग भी अच्छा उपाय– फिजियोथैरेपी तरीके से भी आराम नहीं मिले तो विशेषज्ञ से मिलकर टेपिंग उपाय अपनाएं। दर्द वाले भाग पर इलास्टिक टेप को इस तरह लगा देते हैं कि गर्दन एक ही अवस्था में स्थिर रहे। तौलिए को गर्म पानी में डुबाने के बाद निचौडें व प्रभावित हिस्से पर 10 मिनट के लिए सेक करें।

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

अनुभव अमृतम्

हाँ, विशेष कार्य। मफतकाका साहब बड़े राजी, एक माताजी को जर्सी देने लगे, सत्तर साल की, स्वयं मफतकाका साठ साल के तो दोनों हाथ झुका के, पैरों में झुक कर के, पूरा शरीर झुका कर के माताजी के चरणों को स्पर्श करके उनकी धूल को माथे पे लगाया। हम गद्‌गद् हो गये। ऐसे महान पुरुष जिनकी बॉम्बे में 11–12 मंजिल की बिल्डिंग आगे 20–25 गाड़ियाँ लगी हुई है। डायमण्ड, सोने की चमक में कुछ भी नहीं है– भैया, डायमण्ड की चमक में कुछ भी नहीं है। कैलाश सोच रहा है कितने विन्रम है। बहुत पाठ पढ़ा, पौष्टिक आहार वितरण हुआ। बच्चों के लिये रजिस्टर दिये गये, कापियाँ दी गई, पेन–पैन्सिल। बच्चों के बाल काटे जा रहे हैं, नाई साथ में आये थे। मंजन कराया जा रहा है, बच्चों को स्नान कराया जा रहा है। नई–नई ड्रेसें दी जा रही है। अद्‌भुत वातावरण और इस अद्‌भुत वातावरण में मफत काका के नेत्रों में जल भर आया। कैलाशजी को गले से लगा लिया। मुझको कहा– कैलाशजी बहुत अच्छा काम करते हैं, मैं आकर के बड़ा खुश हुआ। जितना सुना था– उससे अधिक पाया। महन्त मुरली मनोहर शरण जी बोलने लगे– अरे! रामजी तो रामजी, ध्रुवा साहब की तरफ बोलकर बोले लोग खूब हंसे। अरे! भाई ये नशा छोड़ना है, भाइयों और बहनों, आप ये कच्ची दारू पीकर के अपने शरीर को खराब कर रहे हैं। कच्ची पीणी न पक्की पीणी। पान–मसाला बिल्कुल नहीं खाना है, मौत–मसाला है। जर्दा खायेंगे तो जीभ जल जालेगी। गुटका खाऐगे तो गाल गल जायेगा।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 183 (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, टैन 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