दैनिक समाचार–पत्र

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2378 • उदयपुर, सोमवार 28 जून, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

नारायण गरीब परिवार राशन योजना तहत् अहमदाबाद में जरुरतमंदों को राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान की ओर से गत रविवार को आयोजित कार्यक्रम में शहर के इसनपुर क्षेत्र में 76 जरूरतमंदों को राशन किट वितरित किये गये। संस्था के पदाधिकारियों के अनुसार लॉकडाउन के बाद नारायण सेवा संस्थान गरीब, बुजुर्ग और वंचितों को 29,798 राशन किट, 94,502 मास्क वितरण और मेडिसिन किट वितरित कर रहा है।

संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल के अनुसार जिन्होंने महामारी में कमाई का स्रोत खो दिया है, उनकी मदद के लिए सभी आवश्यक राशन सामग्री उपलब्ध कराई जा रही है।

राशन किट वितरण के दौरान 'मास्क है जरूरी' व सोशल डिस्टेंसिंग का सख्ती से पालन करने की अपील की जा रही है। शहर के अलग–अलग इलाकों में जरूरतमंदों को सामग्री वितरित की गई।

नारायण सेवा संस्थान द्वारा मकराना में 27 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग वितरित

भारत विकास परिषद् के तत्वावधान में स्थानीय रांदड़ भवन में नारायण सेवा संस्थान उदयपुर के सौजन्य से मानव कृत्रिम अंग वितरण शिविर गत बुधवार को आयोजित किया गया। जिसमें भारत विकास परिषद् द्वारा गत 25 मार्च 2021 में आयोजित शिविर में दिव्यांग जनों की जांच एवं कृत्रिम अंग हेतु चिह्नित कर आवश्यक नाप आदि लिया गया था, जिसके तहत कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित कर 27 दिव्यांग जनों की कृत्रिम अंग वितरित किए गए।

शिविर के अध्यक्ष मकराना विधायक रूपाराम जी मुरावतिया ने कहा कि नर सेवा नारायण सेवा है। मानव सेवा ही सबसे बड़ी सेवा और धर्म है। संस्थान द्वारा बिना किसी जाति, धर्म के निःस्वार्थ लोगों की सेवा व मदद की जा रही है। ऐसे संस्थानों और लोगों की देश और समाज को सख्त जरूरत है। उन्होंने कृत्रिम अंग वितरित करने पर संस्थान का आभार व्यक्त करते हुए आगे भी इसी प्रकार कार्य करते रहने की कामना की। इस दौरान विधायक ने कृत्रिम अंग पाने वाले दिव्यांगों के साथ फुटबॉल भी खेला।

इस अवसर पर भारत विकास परिषद् के अध्यक्ष सर्वेश्वर जी मानधनिया, उपाध्यक्ष कमल जी मानधनिया व कमल किशोर जी लढ्ढा, सचिव जुगल जी अग्रवाल, कोषाध्यक्ष अरूण जी सोलंकी, संरक्षक बालमुकंद जी मुदंड़ा, नारायण सेवा संस्थान उदयपुर शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लढ्ढा, कैलाशचंद्र जी काबरा, रमेशचंद्र जी छापरवाल, मनोज जी शर्मा, अरूण जी सोलंकी, ब्रदीनारायण जी सोनी, नितेश जी सोनी, गोपाल जी बिश्नोई, अशोक जी सोनी, सुनील जी सारड़ा, ओमप्रकाश जी राठी, अजयसिंह जी, रघुनाथ सिंह जी मेहता, घनश्याम जी सोनी, पार्षद विनोद जी सोलंकी सहित अन्य भी उपस्थित थे।

जिन्दगी जीना सिखाया संस्थान ने

मेरा नाम धमेन्द्र है जिला धौलपुर, राजस्थान से हूँ। मैं छोटा था तब मेरा पैर टेढ़ा हो गया। मतलब मेरे को चलने में प्रॉब्लम होती थी। तो फिर में नारायण सेवा संस्थान गया। वहां पर मैने ऑपरेशन करवाया, मैरा पेर सीधा हो गया। केलीपर लगा रखा ये। अब चलने में कोई दिक्कत नहीं है।

संस्थान में उसका निःशुल्क ऑपरेशन हुआ। अब धमेन्द्र आसानी से चलने लगा। वहां पर एक पैसा भी नहीं लगा। खाना–पीना– रहना नारायण सेवा संस्थान का था। यहीं पर उसने मोबाईल रिपेयरिंग का काम भी सीखा। और अपने लिये दो वक्त की रोटी का हूनर हमेशा के लिये पा लिया। वह कहता है– अब में जॉब कर रहा हूँ। आज मैं अच्छे से कमा सकता हूँ। मेरे को कोई दिक्कत नहीं हैं।

सब लोग कमाते थे, मेरे पास कुछ भी मतलब काम करने के लिये ना तो कोई मुझे जॉब देता था। धमेन्द्र करता भी क्या? बचपन में टेढ़े हुए पैरों ने सिर्फ खिसकना सिखाया था। पर नारायण सेवा संस्थान ने उसे जिन्दगी जीना सिखाया। परिवार की खुशियां लौट आई। घरवाले भी मेरे से खुश है, धन्यवाद देता हूँ अपनी ओर से।

दिव्यांगों को सक्षम, सशक्त और प्रोत्साहित करेगा राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन

–लेखक श्री प्रशान्त अग्रवाल नारायण सेवा संस्थान अध्यक्ष

कोविड–19 एक तूफान की तरह आया है और इसके कारण अचानक जो बदलाव हुए हैं, उन्होंने पूरी दुनिया को थोड़ा और आधुनिक बना दिया है। सिर्फ फार्मेसी ही नहीं, तकनीक, विज्ञान और अन्य क्षेत्रों के वैश्विक ढ़ांचे में भी बदलाव हुए हैं। इसमें सबसे ज्यादा आश्चर्य की बात यह है कि हम किस तरह इन बदलावों के साथ चल रहे हैं। पिछले कई वर्षों से स्वास्थ्य के इंफ्रास्ट्रक्चर को ऑनलाइन प्लेटफार्म पर लाने के जबरदस्त प्रयास चल रहे हैं और कोविड–19 के दुनिया भर में बढ़ते मामलों ने सभी अर्थव्यवस्थाओं को अपने स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करने के लिए मजबूर किया है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की ग्लोबल स्ट्रेटेजी ऑन डिजिटल हेल्थ 2020–2024 रिपोर्ट बताती है सब जगह, सब आयु वर्ग और सब के लिए स्वस्थ जीवन और जीवनशैली को प्रोत्साहित करना इसका मुख्य उद्देश्य है। 2019 में जारी यह रिपोर्ट कहती है कि सभी देशों में स्वास्थ्य सुविधाओं को आगे बढ़ाने और सहायता करने तथा सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल को प्राप्त करने में डिजिटल हेल्थ सहायक रहेगी।

यह स्वास्थ्य को बेहतर करने तथा बीमारियों को रोकने में भी सहायक रहेगी। इसी को देखते हुए रिपोर्ट में यह सुझाव दिया गया था कि इसकी संभावनाओं का पूरा इस्तेमाल करने के लिए राष्ट्रीय या क्षेत्रीय डिजिटल स्वास्थ्य प्रयास एक मजबूत रणनीति के तहत किये जाने चाहिए। इस रणनीति में वित्तीय, संगठनात्मक, मानवीय और तकनीकी संसाधनों का समावेश होना चाहिए।इस रणनीति पर विचार और काम करते हुए कई देशों ने डिजिटल स्वास्थ्य रणनीतियों को तेजी से लागू करना शुरू किया है। इसी तरह की एक रणनीति भारत सरकार ने विकसित की है जिसे राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन कहा गया है।

राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन का मुख्य उद्देश्य एक ऐसा मजबूत डाटाबेस तैयार करना है जिसमें समावेशी स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर को शामिल किया जाएगा। इसके जरिये ऐसे पहचान पत्र तैयार किए जाएंगे जिनसे देश के प्रत्येक व्यक्ति को बाधारहित स्वास्थ्य सेवाएं मिलती रहें। हालांकि स्वास्थ्य के इंफ्रास्ट्रक्चर को बेहतर बनाने के गम्भीर प्रयास किए गए हैं लेकिन दिव्यांगों को बाधारहित स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने में आज भी कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

दिव्यांगों के सामाजिक समावेशन के विचार को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन दिव्यांगों को इस तरह सक्षम, सशक्त और प्रोत्साहित करेगा कि वे अपनी मनचाही स्वास्थ्य सेवाएं मांग सकें और प्राप्त कर सकें। मिशन को इस तरह बनाया गया है कि यह सभी के लिए बिना भेदभाव का एक ही तरह का प्लेटफार्म उपलब्ध कराएगा और स्वास्थ्य पहचान पत्रों के जरिये सामाजिक समावेशन करेगा। इससे हर व्यक्ति और दिव्यांग का अलग ई–रेकॉर्ड तैयार हो सकेगा। अब बड़े संस्थानों ने अपनी बाहे खोल दी हैं और दिव्यांगों को अपने यहां काम दे रहे हैं क्योंकि अब ऐसे कई कौशल आधारित कार्यक्रम उपलब्ध हैं जो दिव्यांगों को काम के लिए तैयार कर देते हैं।

महत्वपूर्ण बात यह है कि उनके पास अपनी स्वास्थ्य रिपोर्ट रहेगी जिससे ये संस्थान अपने केडिडेट चुनते समय अपनी जरूरत के हिसाब से निर्णय कर सकेंगे। नारायण सेवा संस्थान वर्षों से इस तरह के सफल प्रयास कर रहा है जिससे इन दिव्यांगों को उसी तरह का वातावरण मिल सके जो मुख्य धारा के कैडिडेट्स को मिलता है। नारायण सेवा संस्थान इन दिव्यांगों को कौशल विकास का प्रशिक्षण देने से लेकर एक बेहतर जीवनशैली का अवसर देने तक का प्रयास कर रहा है। यहां इनकी क्षमताओं को बढ़ा कर उन्हें जीवन के हर क्षेत्र की चुनोतियाँ का सामना करने के लिए तैयार किया जा रहा है। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन में इन दिव्यांगों के ई–रेकॉर्ड होंगे जिससे सरकार को इन्हें दिए जाने वाले उपचार के बारे में भविष्य की योजनाएं बनाने में मदद मिलेगी और ये लोग मुख्य धारा के वातावरण के लिए तैयार हो सकेंगे। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन के लागू होने के बाद दिव्यांगों के लिए कई सकारात्मक पहल होती दिखेगी। इनमें किफायती जैविक उत्पाद और उपचार शामिल होंगे। इसके जरिए उन नई तकनीकों को भी बढावा मिलेगा जो दिव्यांगों के उपचार के लिए जरूरी सामान देश में ही तैयार हो सकेगा। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन पूरे स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र को साथ लाकर दिव्यांगों को सक्षम, सशक्त और प्रोत्साहित करेगा ताकि वे अपनी मनचाही स्वास्थ्य सेवा मांग और प्राप्त कर सकें। यह मिशन नए उभरते हुए उद्यमियों और स्टार्टअप्स या घरेलू व्यवसायों को दिव्यांगों के लिए उपयोगी किफायती और आसानी से उपलब्ध उत्पाद व स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के अवसर निश्चित रूप से प्रदान करेगा।

नारायण सेवा संस्थान सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना करता है और इसके उददेश्य का पूरी तरह समर्थन करता है, क्योंकि इससे ना सिर्फ पूरे स्वास्थ्य ढांचे को बदलने में मदद मिलेगी, बल्कि देश में स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने में पारदर्शिता भी आएगी।

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।

सम्पादकीय

सेवा, सेवित और सेवक तीनों की एकरसता ही सामंजस्य कहलाती है। सेवा करने वाला सेवक है तो सेवा वह ढूँढ़ ही लेता है। सेवक जब सेवित की सेवा करता है तो सेवित को तो मात्र तात्कालिक लाभ ही होता है और वह समुपस्थित संकट से मुक्त हो जाता है, पर सेवक का तो हर प्रकार से कल्याण ही हो जाता है। सेवक का सेवाभाव कसौटी पर कसा जाकर सफलता के सोपान चढ़ने लगता है। सेवित से भी अधिक आनंदानुभूति सेवक को होती है। वह अहोभाव से भर जाता है क्योंकि सेवित ने उसे सेवा का अवसर प्रदान किया है। यही भाव सेवक को और भी ऊँचे सेवा विचारों से भर देता है। सेवक के उत्थान में सेवित व सेवा दोनों का

कुछ काव्यमय

सेवा के संगीत को,
जो भी लेता साध।
मानवता होती मुखर,
उपजे प्रेम अगाध।।
सेवा मन की साधना,
है बंशी का नाद।
सेवक को रहता सदा,
अपना वादा याद।।
जो भी सेवा कर रहा,
अपने मन को खोल।
अपने मन की भावना,
अपने मन के बोल।।
सेवा रूपी मृदंग का,
होत रहत अभ्यास।
तभी सुनाई देत है,
वाणी मन की खास।
जो सेवा करताल से,
उपजे ऐसा गीत।
राम भजन होता रहे,
बढ़े दीन पर प्रीत।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

सेवा प्रभु का काम

प्रभु अपना कार्य करवाने के लिए जिस विधि से अपने सेवक चुनता है वह विधि जितनी रोचक और रोमांचक है, उतनी ही आश्चर्यजनक भी। कैसे–कैसे योग बिठाता है प्रभु, कैसे जोड़ता है अपने भक्तों को आपस में, और कैसे उनसे काम करवाता है? आप भी जानेंगे तो प्रभु शक्ति और प्रभु कृपा के कायल हो जायेंगे। ऐसा ही हुआ था। संस्थान का पहला पोलियो हॉस्पीटल बनवाने वाले स्व.सेठ श्री चैनराज जी लोढा सा. के जब मुझे पहली बार दर्शन करने का सुयोग मिला।

पाली जिले में बिजोवा गांव है। वहां के नेत्र चिकित्सा शिविर में, जो मेरे सेवा–प्रेरणा स्रोत परम पूज्य श्री राजमल जी जैन सा. के द्वारा लगाया गया था। मैं जैसे ही गया वहां बैठा, भाई सा. के चरण स्पर्श किये। उन्होंने कहा कैलाश जी! आप घाणेराव कैम्प में जरूर आना। इसलिए कि यहां के एक सेठ सा. 'चैनराज जी लोढा सा. है।' उन्होंने पढ़ी थी 'सेवा संदीपन।'

उससे वे बड़े राजी हुए यह कहते थे कि कैलाश जी से मिलना है मुझे एक–दो बार कहा है। मैंने कहा भाई सा. जरूर आऊँगा।

मन में कुछ उधेड़बुन कि अभी तो मैं छह दिन की छुट्टी लेकर आया हूँ। चार दिन बाद ही कैम्प है। अफसर कैसे छुट्टी देंगे सोचा, मुझे तो आना ही होगा, क्योंकि सेठ सा. मिलना चाहते हैं।

इतनी देर में पन्द्रह मिनट बाद ही काला कोट, धोती, सफेद बाल–कुछ काले बाल। एक पतला–दुबला आदमी पैरों में 20 रुपये की चप्पल पहनकर आया। आते ही कहा राजमलजी। उन्होंने कहा अरे! कैलाश जी! जिनसे मिलने के लिए मैं आपसे कह रहा था, वह तो यहीं आ गए। मैंने बड़े प्रेम से प्रणाम किया। चैनराज जी लोढ़ा के प्रथम बार दर्शन किए थे। मेरे प्रणाम का जवाब दिया। फिर वह राजमलजी भाई से बातों में लीन हो गये। कहने लगे घाणेराव का कैम्प बहुत बढ़िया होना चाहिए। शुद्ध देशी घी के फुलके बनेंगे, पूड़ी बनेगी। रोगी अपना भगवान है मैं रोगियों के लिए कम्बल ला रहा हूँ। मैं रोगियों को थाली–कटोरी भी दूंगा इत्यादि इत्यादि बातें होने लगी।

मैं बड़ा प्रभावित हुआ। समय आने पर मैंने कहा कि –"पूज्यवर जी लोढ़ा सा., बाबूजी सा. आप उदयपुर जरूर पधारें।" उन्होंने कहा कि हाँ हाँ, मेरी बड़ी इच्छा है जरूर आँऊगा और इस तरह संस्थान के मानव मंदिर पोलियों हॉस्पीटल के जनक से मेरी अनपेक्षित भेंट हुई, ऐसे ही होते हैं प्रभु के चमत्कार, प्रभु के काम।

–कैलाश 'मानव'

सम्राट कौन

ईश्वर के समक्ष राजा और रंक दोनों ही समान हैं। परन्तु इस धरती पर असली सम्राट कौन है? क्या वह जिसके पास धन–दौलत, ऐश्वर्य–सम्पदा और नौकर–चाकर हैं या वह जो इन सब से सर्वथा मुक्त है एवं अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण कर जीने वाला है? एक बार महान् चीनी दार्शनिक कन्फ्यूशियस किसी जंगल में रास्ते के किनारे बैठे हुए थे। उसी रास्ते से एक सम्राट अपने सैनिकों के साथ गुजर रहे थे। सम्राट ने रूककर कन्फ्यूशियस से पूछा , "आप कौन हैं?" कन्फ्यूशियस ने उत्तर दिया, "मैं सम्राट हूँ।" सम्राट आश्चर्यचकित हुए और कन्फ्यूशियस से कहा, "तुम कैसे सम्राट हो सकते हो? सैनिक मेरे साथ हैं, शानो–शौकत मेरे पास है, तो तुम कैसे सम्राट हुए और अगर हो तो साबित करो।" कन्फ्यूशियस ने ध्यानपूर्वक सुनकर उत्तर दिया, "आपको अपने कार्यों को पूर्व करवाने के लिए नौकरों एवं दासों की जरूरत पड़ती है, जबकि मुझे इनकी जरूरत नहीं, क्योंकि मैं अपने काम स्वयं करता हूँ। आपको अपने शत्रुओं से रक्षा हेतु सैनिकों की जरूरत होती है, परन्तु मुझे किसी प्रकार के सैनिकों की जरूरत नहीं, क्योंकि मेरा इस संसार में कोई शत्रु नहीं। आपको अपने जीवन में धन–वैभव, यश– प्रसिद्धि की जरूरत होती है, जबकि मुझे धन–वैभव, यश–प्रसिद्धि किसी की जरूरत नहीं है, क्योंकि मेरी समस्त आवश्यकताएँ समाप्त हो चुकी हैं और जिसकी जरूरतें समाप्त हो जाएँ, उसे किसी की भी आवश्यकता नहीं होती। आप ही बताइए कि वास्तव में सम्राट कौन है, आप या मैं?"वास्तव में सम्राट वही है, जो स्वयं जीना जानता हो, बिना सहारे के, बिना आवश्यकता के और बिना लोभ–लालच, राग–द्वेष, वैमनस्य के।

– सेवक प्रशान्त भैया

अनाथ 6 भाई–बहन की मदद को पहुंची नारायण सेवा

नारायण सेवा संस्थान, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सहयोग से माता–पिता की दुर्घटना में मौत से अनाथ हुए 6 बच्चों तक बड़गांव तहसील के कालबेलिया कच्ची बस्ती में राशन और मदद लेकर पहुंची। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि पीड़ित मानवता कि सेवा में सदैव तत्पर निदेशक वंदना जी अग्रवाल की टीम ने 6 अनाथ भाई–बहनों की विभिन्न साइज के कपड़े और मासिक खाद्य सामग्री जिसमें आटा, चावल, दाल, शक्कर, तेल, मसाले आदि थे, भेंट किए गए। साथ ही बच्चों एवं पड़ोसियों को विश्वास दिलाया कि भविष्य में भोजन, राशन, वस्त्रादि की हरसंभव मदद की जाएगी।

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

गरीबों की स्थिति अत्यन्त दयनीय थी, कैलाश इनकी दशा देखकर विचलित हो गया, इससे उसका संकल्प और दृढ़ हो गया, उसके मन में एक संतोष का भाव उत्पन्न हो गया कि इन वंचितों हेतु वह कुछ कर रहा है। पूरे गांव का मोटा मोटा अनुमान लेने के बाद रविवार को सत्तू लेकर आने की सबको सूचना दी और वापस लौट आये।

साधनों की भाईसा के पास कमी नहीं थी, कमी थी तो कार्यकर्ताओं की, वह कैलाश ने जुटा लिये। अब एक बड़ी सी चूल्ह खोदी गई, इस पर उतना ही बड़ा कड़ाह चढ़ाया गया। बड़े बड़े खुरपे जुटाये गये। कड़ाह में 10 किलो तेल उंडेल दिया। तेल अच्छा उबल गया तो उसमें 30 किलो आटा डाल लिया।

पर्याप्त मात्रा में गेहूं पहले ही पिसवा कर रख लिया था। अब खुरपों से आटे को तेल के साथ एकमेक कर दिया। ज्यूं ही आटा सिकने लगा उसे खुरपों से तब तक हिलाते रहे जब तक पूरी तरह सिक कर लाल नहीं हो गया। चूल्ह के पास ही बड़े बड़े पतरे बिछा दिये गये थे। गर्म गर्म सत्तू इन्हीं पर डाल दिया गया। 15–20 मिनट बाद, सत्तू के गर्म रहते रहते ही उसमें 20 किलो शक्कर मिला दी। इस तरह एक खेप में 60 किलो आहार बन कर तैयार हो गया।

रविवार को सारा आहार लाद कर उस गांव में पहुँच गये। गांव वालों को पहले ही जानकारी दे दी थी इस कारण सभी व्यग्रता से प्रतीक्षा कर रहे थे। कैलाश को अनुमान हो गया था कि लोग काफी होंगे। वह पहले से ही अपने साथ टोकन बना कर ले आया था।

टोकन तीन रंगों में बनाये लाल, पीले, हरे। सर्व प्रथम दो सौ लोगों में पीले रंग के टोकन बांट कर उन्हें एक स्थान पर बिठा दिया, इसके बाद लाल और फिर हरे टोकन बांट दिये।

अंश-46

आहार जो मदद करेगा रखने में आपको स्वस्थ

बढ़ती उम्र के साथ, आप कम रोग प्रतिरोग क्षमता का अनुभव कर सकते हैं। मधुमेह, उच्च रक्तचाप और गठिया जैसे विभिन्न स्वास्थ्य मुद्दों का अनुभव कर सकते हैं। आपको स्वस्थ आहार लेने की जरूरत है।

पोटेशियम से हो भरपूर

इस खनिज से भरपूर आहार लेने से स्वस्थ रहने में मदद मिलती हैं। कुछ फल और सब्जियां ऐसे हैं जो पोटेशियम से भरपूर हाते हैं, जैसे, आलू केला व पत्तेदार हरी सब्जियां। भोजन को छह भागों में विभाजित करने की भी सलाह दी जाती है। इसके अलावा, सरसों या जैतून के तेल में खाना बनाने से कोलेस्ट्रोल के स्तर को सुधारने में मदद मिलती है।

शामिल हो विटामिन ई

'पर्याप्त विटामिन ई लेना प्रतिरक्षा प्रणाली, रक्त वाहिकाओं और त्वचा के लिए भी सहायक है। इससे कैंसर, हृदय विकार व अन्य पुरानी बीमारियों को कम करने में मदद मिलती है। मूंगफली, बादाम व पालक आदि में यह होता है।

हर दिन खाएं फल

रोज फल खाने से स्वास्थ्य बेहतर बनाने में मदद मिलती है। अनानास, केला व सेब में विटामिन होते हैं। इन्हें आहार में शामिल करने से स्वास्थ्य में काफी हद तक सुधार हो सकता है।

पिएं पर्याप्त पानी

बढ़ती उम्र के साथ व्यक्ति डिहाइड्रेशन का शिकार हो जाता है। शरीर की सभी कोशिकाओं और अंगों को स्वस्थ रहने के लिए पानी की आवश्यकता होती है। हाइड्रेटेड रहने से रक्तचाप को सही बनाए रखने में भी मदद मिलती है। एक स्वस्थ आहार का मतलब है, शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्वों को शामिल करना।

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

अनुभव अमृतम्

पेपर पूरा चौथा हो गया। बोले– कैलाशजी आपके ससुर साहब, पूज्य श्री मोहनलाल जी साहब का स्वर्गवास हो गया है। ऐसा तार आया है। आप घर जाईये, कमलाजी को स्वर्गवास का मत कहियेगा। कहियेगा, वो बीमार है, ऐसा करके आप जाईये। वहीं जा के विदित करायें, उनका स्वर्गवास हो गया है। रास्ता निकालना पाली से अजमेर तक मुश्किल हो जायेगा। कितनी महानता उनकी? मैंने कहा– सर बीच में आवाज सुनी थी। मैंने पूछा था, क्या बात हुई? आपने कहा– नहीं कुछ नहीं।

आप फरमा देते। बोले– कैलाशजी, आपका पेपर बिगड़ जाता। यदि वो उस समय पेपर के बीच में कहते, आपका मन उदास हो जाता। आपका पेपर बिगड़ जाता, परीक्षा बिगड़ जाती। अब पेपर दे दिया, कॉपी ले ली, अब आप अजमेर पधार जाओ। 1970 में कल्पनाजी का जन्म हुआ, जब मैं भीलवाड़ा था। वहाँ पर गूंद का काम करते थे। पोस्ट ऑफिस की सर्विस नहीं। कमलाजी ने पालन–पोषण किया बहुत तपस्या करके। फिर 1973 में जब पाली में सर्विस करता था, उस समय प्रशान्त भैया का जन्म हुआ। तो ये बात 1974 करीबन की है।

अजमेर गए। केवल 52 साल की उम्र में ही पिताजी, मेरे ससुर पिताजी श्रीमान् मोहनलालजी का स्वर्गवास और एक महीने के बाद परीक्षा का रिजल्ट आया।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 173 (कैलाश 'मानव')

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

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें

मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

आपके अपने संस्थान का पता

नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

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	Kalaji Goraji	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