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-2468 • उदयपुर, रविवार 26 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

जन्म–जन्म के रिश्तों की डोर में बंधे 21 जोड़े

वैक्सीन–मास्क जरुरी संदेश के साथ लिए सात फेरे

नारायण सेवा संस्थान में 36वां दिव्यांग व निर्धन जोड़ों का विवाह

जीवनभर के लिए रिश्तों की डोर बंधी तो मन बार–बार हर्षित हुआ। यादगार लम्हों का साक्षी बना अपनों का दुलार। जिसने जीवन के हर दर्द को भुला दिया। उमंगों से परिपूर्ण दिव्य वातावरण में दिव्यांगता और गरीबी का दंश पीछे छूट अतीत में खो गया और नए जीवनसाथी के साथ जीवन की नई राहों में दस्तक दी। यह मंजर शनिवार को नारायण सेवा संस्थान के सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा में नजर आया। अवसर था संस्थान के 36वें दिव्यांग व निर्धन निःशुल्क सामूहिक विवाह समारोह का। जिसमें 21 जोड़ों ने पवित्र अग्नि के सात फेरे लेकर आजन्म एक–दूसरे का साथ निभाने का वचन लिया। विवाह समारोह के माध्यम से समाज को 'वैक्सीन–मास्क जरूरी' का सन्देश भी दिया गया। कोरोना महामारी के चलते आयोजन सम्बन्धी कार्यक्रम स्थल पर मास्क, सोशल डिस्टेंसिग और स्वच्छता सम्बन्धी सभी मानकों का पालन किया गया। प्रत्येक जोड़े के वैक्सीन पहले ही लग चुकी थी।

संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश जी 'मानव' व सहसंस्थापिका कमला देवी जी अग्रवाल के आशीर्वचन एवं संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल व निदेशक वंदना जी अग्रवाल द्वारा प्रथम पूज्य गणपति आह्वान के साथ विवाह समारोह शुभ मुहूर्त में प्रातः 10 बजे आरम्भ हुआ। दूल्हों ने तोरण की रस्म अदा की। सजे–धजे जोड़ों को मंच पर दो–दो गज की दूरी पर बिठाया गया। जहां वरमाला की रस्म अदा हुई। माता–पिता एवं अतिथियों ने आशीर्वाद प्रदान किया।

इससे पूर्व जोड़ों के मेहन्दी की रस्म वंदना जी अग्रवाल व पलक जी अग्रवाल के निर्देशन में हर्षोल्लास के साथ सम्पन्न हुई। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि इस विवाह समारोह के माध्यम से संस्थान पिछले 20 वर्षों से 'दहेज को कहें ना' अभियान की सार्थक अभिव्यक्ति भी कर रहा है। संस्थान के इस प्रयास को समाज ने सराहा है। संस्थान के सामूहिक विवाहों में इससे पूर्व 2109 जोड़े विवाह सूत्र में बंधकर खुशहाल और समृद्ध जीवन जी रहे हैं। इनमें से अधिकांश वे हैं, जिनकी दिव्यांगता सुधार सर्जरी संस्थान में ही निःशुल्क हुई और आत्मनिर्भरता की दृष्टि से संस्थान में ही इन्होंने निःशुल्क रोजगारोन्मुख प्रशिक्षण प्राप्त किए। संस्थान दिव्यांगों के लिए कृत्रिम अंग निःशुल्क लगाने एवं उनकी शिक्षा व प्रतिभा विकास के लिए डिजिटल शिक्षा व स्किल डवलपमेंट की कक्षाएं भी निःशुल्क चला रहा है ताकि दिव्यांग सशक्त एवं स्वावलम्बी बन सकें। अग्रवाल जी ने निर्माणाधीन 'वर्ल्ड ऑफ ह्यूमिनिटी' परिसर एवं अगले पांच वर्षों के विजन डॉक्यूमेंट की भी जानकारी दी। विवाह समारोह में 6 राज्यों छत्तीसगढ़, पंजाब, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरप्रदेश व बिहार के जोड़े शामिल थे। समारोह का संचालन महिम जी जैन ने किया।

21 वेदियां : आचार्यों ने 21 अलग–अलग वेदियों पर वैदिक मंत्रोच्चार के साथ सभी 21 जोड़ों का पाणिग्रहण संस्कार सम्पन्न करवाया। इस दौरान उनके माता–पिता भी मौजूद थे।

ऐसे भी जोड़े : विवाह समारोह में ऐसे भी जोड़े थे जो दोनों ही दिव्यांग थे अथवा उनमें से कोई एक दिव्यांग तो दूसरा सकलांग था। विवाह से पूर्व इन्होंने परस्पर मिलकर एक–दूसरे के साथ जीवन बिताने का निश्चय किया।

उपहार : प्रत्येक जोड़े को संस्थान की ओर से गृहस्थी के लिए आवश्यक सामान के रूप में बर्तन, सिलाई मशीन, बिस्तर, पलंग, गैस चूल्हा, घड़ी, पंखा आदि के साथ दूल्हन को मंगलसूत्र, चांदी की पायल, बिछिया, अंगूठी, साड़ियां, प्रसाधन सामग्री व दूल्हे को पेंट शर्ट, सूट आदि प्रदान किए गए। अतिथियों व धर्म माता–पिताओं ने भी उन्हें उपहार प्रदान किए।

विदाई की वेला : सामूहिक विवाह सम्पन्न होने के बाद विदाई की वेला के क्षण काफी भावुक थे। बाहर से आए अतिथियों व धर्म माता–पिताओं की आंखें छलछला उठी। उन्होंने तथा ट्रस्टी निदेशक जगदीश जी आर्य व देवेन्द्र जी चौबीसा ने जोड़ों को खुशहाल जिंदगी बिताने और आंगन में जल्दी ही किलकारी का आशीर्वाद दिया। संस्थान के वाहनों द्वारा उन्हें उपहारों व गृहस्थी के सामान के साथ उनके शहर–गांव के लिए विदा किया गया।

दिव्यांग को समान व्यवहार की अपेक्षा

'जीवन में अनेक मुकाम ऐसे आते हैं, जब व्यक्ति के सम्मुख कोई न कोई कठिनाई आती है और वह यदि अपने विवेक से उसे हल कर लेता है तो वह उसके लिए एक सबक की तरह सफलता के नए द्वार खोल देता है।' यह कहना है उदयपुर के आदिवासी बहुल क्षेत्र के रोशनलाल का। नारायण सेवा संस्थान के तत्वावधान में आयोजित 36वें दिव्यांग एवं निर्धन युवक–युवती निःशुल्क विवाह समारोह में रोशनलाल भी उन 21 युवकों में शामिल थे, जो विवाह सूत्र में बंधे। रोशनलाल का कहना था कि नारायण सेवा संस्थान ने मेरी तरह अनगिनत दिव्यांगों के जीवन को सार्थक दिशा प्रदान की है। मैं संस्थान की मदद से ही रीट परीक्षा की तैयारी कर रहा हूं। इस परीक्षा की तैयारी से सम्बन्धित कक्षाओं का निःशुल्क प्रबन्ध एवं कौशल प्रशिक्षण संस्थान ने ही संभव बनाया। मुझे पूरा यकीन है कि मैं एक सफल शिक्षक के रूप में समाज की सेवा में अपनी सार्थक भूमिका सुनिश्चित करूंगा।

मध्यप्रदेश निवासी 24 वर्षीय दिव्यांग संत कुमारी ने भी सामूहिक विवाह समारोह में गुजरात के मनोज कुमार के साथ पवित्र अग्नि के सात फेरे लिए, जो स्वयं भी दिव्यांग है। संत कुमारी का कहना था कि 'हर दिव्यांग यही चाहता है कि समाज उसके साथ समान और न्यायपूर्ण व्यवहार करे। संस्थान ने उसे कम्प्यूटर प्रशिक्षण देकर इस योग्य बना दिया है कि वह स्वयं अपना स्टार्टअप कर सकती है। दोनो पति–पत्नी एक दूसरे का सहारा बनकर जीवन को मधुरता के साथ व्यतीत करेंगे।

प्रतापगढ़ (राज.) के जन्मजात प्रज्ञाचक्षु नाथुराम मीणा दिव्यांग कंचन देवी के साथ विवाह सूत्र में बंधे। कंचन ने साथ फेरे लेने के बाद कहा कि 'मैं उनकी आंखें बनूंगी और वो मेरे बढ़ते कदम'।

अपनी जुबानी

संस्थान की कोरोना काल की सेवाओं से लाभान्वितों के अनुभव

मैं और मेरे परिवार के अन्य सदस्य माता–पिता, पत्नी और दोनों बहने कोरोना पॉजिटिव हो गए। हमनें डॉक्टर्स की सलाह पर होम आइसोलेट रहने का फैसला लिया। लेकिन हम सभी संक्रमितों के सामने दोनों समय के भोजन की समस्या थी। हमारा खाना कौन बनाएं? तभी हमें नारायण सेवा के घर–घर भोजन सेवा की जानकारी मिली।

संस्थान की हेल्पलाइन नम्बर पर कॉल किया। हमें 6 पैकेट भोजन भेजना शुरूकर दिया। वास्तव में खाना– बहुत स्वादिष्ट था। अच्छे से पैकिंग में सुरक्षित पैकेट 15 दिन तक निरन्तर मिलता रहा स्वादिश्ट भोजन। अब हमारा पूरा परिवार पूर्ण स्वस्थ हो गया। इस सेवा के लिए संस्थान का बहुत आभार।

– अंकित माथुर, उदयपुर

मैं और मेरी पत्नी व बेटे को बुखार आने लगा। कोरोना टेस्ट करवाया। हमारी रिपोर्ट कोरोना पॉजिटिव आ गई। तभी हम सब घर में आइसोलेंट हो गए। हम तीनों बीमार दवाई और भोजन के लिए चिंन्तित थे। तभी मेरे मित्र ने मुझे नारायण सेवा संस्थान की कोरोना किट और घर–घर भोजन सेवा से अवगत कराया। मैंनें दूरभाष से सम्पर्क किया। हमें कोरोना दवाई किट और भोजन पैकेट सुविधा शुरू हो गई। 14 दिनों तक संस्थान से कार्यकर्त्ताओं की सेवाएं मिली। सुपाचय और रूचिकर भोजन के साथ कोरोना मेडीसन खाकर कोरोना संक्रमण से उबर गए। हम सभी अब पूर्ण स्वस्थ्य है। संस्थान की दिल से धन्यवाद।

– रानू राजपूत, उदयपुर

हार्ट पेशेन्ट मेरे दादा जी एक शादी में गए, वहां उन्हें सर्दी जुकाम की शिकायत हो गई। कोरोना रिपोर्ट करवाई जो कि पॉजिटिव आई। डॉक्टर्स ने होम आइसोलेट रहकर ट्रीटमेंट लेने की बोला। घर पर केयर करने के लिए हमने नारायण सेवा संस्थान से मदद मांगी, तो हमें हेड्रोलिक बेड और ऑक्सीजन सिलेन्डर उपलब्ध करवाया। 10 दिनों में दादाजी रिकेवर हो गए। इस सहयोग के लिए संस्थान का आभार।

– प्रेम अहारी, बड़गांव

मेरे पिता जी 5 दिन पहले कोरोना संक्रमित निकले। उन्हेंघर पर रखकर ईलाज शुरू किया लेकिन उनका ऑक्सीजन लेवल गिरने लगा। हमारी फिक्र बढ़ने लगी। हॉस्पीटल में ऑक्सीजन बेड के लिए प्रयास किया पर मिला नहीं। मदद के लिए नारायण सेवा संस्थान से सम्पर्क किया। तो उन्होंने ऑक्सीजन सिलेन्डर उपलब्ध करा दिया। 2–3 दिन ऑक्सीजन पर रहने के बाद उनके स्वास्थ्य में सुधार हुआ। अब पिता जी पूर्ण कुशल है। विपदा की घड़ी में संस्थान की मदद के लिए हम सदैव कर्तज्ञ रहेंगे।

– मोहन मीणा, डबोक

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।

सम्पादकीय

हरेक व्यक्ति अपने जीवन को अपने ही तरीके से जीता है। यह स्वाभाविक भी है क्योंकि हर व्यक्ति की अपनी निजता है, मौलिकता है। किन्तु कई बातें सामान्य तौर पर सबमें एक सी होती हैं, समाज से वे मान्य होती हैं, आचरण में उनका महत्व होता है तथा वे ही संस्कारों व सद्वृत्तियों में शुमार होती हैं।

व्यक्ति चाहे कैसे भी जीये किन्तु सहज जीवन जीने वाला ही संतुष्ट होगा। जो जीवन को भार समझकर असंतुष्ट है तथा बात–बात में तुनकता और स्वयं को कोसता रहता है, वह भी क्या इंसान है ? स्वविवेक का पालन भी मानवीय गुण और सद्वृत्ति में आता है। आज सामान्य तौर पर हम देखते हैं कि व्यक्ति किसी न किसी के प्रभाव में ही जीता है। इस कारण उसकी स्वयंप्रज्ञा तो कुन्द होती ही है उसका समुचित विकास भी अवरुद्ध हो जाता है। ऐसा व्यक्ति वैचारिक दृष्टि से ठहर सा जाता है। जीवन तो सतत गतिशील होने का नाम है, फिर ठहराव से मंजिल कैसे मिलेगी? यही चिंतनीय है।

कुछ काव्यमय

जो जीवन को भार समझता,
उसे कहें कैसे इंसान ?
जो औरों के मत से चलता,
उसे कहें कैसे मतिमान ?
जो निष्क्रिय बना बैठा है,
वह तो बन बैठा सुनसान।
जो ठहरा है ठिठक गया है,
उसे कहें कैसे गतिमान ?

- वरदीचन्द राव

श्री कैलाश जी मानव के प्रवचन अंश

जमने न दें कुसंग की जड़

ये भावक्रांति की कथा, ऐसे इंसान की कथा कि 1976 में जब में पिण्डवाड़ा में 40 घायलों को देखकर व्यथित हो रहा था, कोई गाड़ी नहीं रोकता। बार–बार चिल्लाता था गाड़ी रोकिये इनको 22 किलोमीटर दूर सिरोही ले चलिए। इनको बचा लीजिए।

इनको हॉस्पीटल में भर्ती करवा दीजिए। अरे 7 लाशें पड़ी है, इनमें से भी किसी की मृत्यु हो जायेगी। हम अपने आपको माफ कैसे कर पायेंगे? तब उस समय इंसान जी मिले। इंसान जी ने कहा में गाड़ी रोकूंगा।

पुत्र की पीड़ा भूले इंसान जी।
.....भर–भर आंसू निकल पड़े।।

इंसान जी के पौत्र शांतिलाल का अपहरण हो गया था। फिर भी इंसान जी ने अपना कर्त्तव्य बताया। साकेत कथा, साकेत की पुस्तक तो बाजार में आप 500 रुपये खर्च करेंगे तो मिल जायेगी। रामचरित मानस तुलसी के बेटे गोस्वामी महाराज का रामचरित मानस जिसमें हजारों चौपाइयाँ हैं।

मंत्र महामणि विषम् व्याल के।
मेटत कठिन कुअंक भाल के।।

वो रामचरित मानस जो मिल जायेगा। बाल्मीकि ऋषि जी की रामायण मिल जायेगी। आपको 1 लाख श्लोकों की महाभारत भी मिल जायेगी। आपको श्रीमद् भागवत महापुराण ग्रंथ के रूप में मिल जायेगा।

लेकिन इन ग्रंथ की बातों को अपने जीवन में धारण करें। बहुत अच्छा इंसान है। कोई भी कारण बिना परिणाम नहीं होता। यदि इस केले के बीज को उगाया नहीं जाता तो केले का गुच्छा नहीं आता।

ये फल हैं मौसमी है, संतरा है इसके बीज को उगाया नहीं जाता तो मौसमी बनती नहीं। भाइयों और बहनों

मैं बार–बार आऊँगा। मैं हर बार आऊंगा। मैं आपके बच्चों के लिए ये ऐसे गुब्बारे भी लेकर के आऊंगा। बच्चों को फूलाकर दे दीजिएगा।

नन्हे मुन्ने बच्चे
तेरी मुट्ठी में क्या है...।।

बाबू भजन बहुत मिल जायेंगे। गीत मिल जायेंगे क्या? हमने कुछ ग्रहण किया। केवल मनन नहीं, केवल चिंतन नहीं। मनन का लाभ है। जब श्रवण करेंगे तभी मनन होगा। श्रवण करेंगे पढ़ो समझो और करो। गीता प्रेस गोरखपुर का कल्याण आज भी निकलता है। मैंने तो सब कुछ कल्याण से प्राप्त किया है।

मेरे पूज्य पिताजी की बड़ी कृपा थी कल्याण मंगवाया करते थे। नारी अंक 550 ऐसी वीर नारियों की कहानी पद्मिनी की कहानी, झाँसी की रानी की कहानी, खूब लड़ी मर्दानी वो तो झाँसी वाली रानी थी। बुन्देले हर बोलों के मुँह हमने सुनी कहानी थी। गाथा पढ़ी मीरा बाई गिरधर माँने, श्याम माँने चाकर राखो जी। आप तो चाकर बन जाना।

सुमित्रा जी खड़ी रही न हिली ना डुली। कौशल्या माता ने कहा– जाओ तो बेटा वन ही पाओ नित्य धर्म वन ही।

जाओ गौरव लेकर के जाओ लेकर वहीं लौट आओ।

लेकिन जब देखा सुमन्त्र जी आये वल्कल वस्त्र रोते हुए लाये, सीता जी ने वल्कल वस्त्र हाथ में लेने के लिए हाथ उठाये तो कौशल्या माता से रहा नहीं गया।

राम–राम इसे वन में मत ले जाना, मैं सीता के बिना रह नहीं पाऊंगी, राम ये कौशल वधू विदेह लली, मुझे छोड़कर कहाँ चली तूं, हे। मानस कुसुम कली। रोको–रोको राम इसे कितना समझाया है।

रोने से मुँह धोना खान–पान से कुछ होना। वहाँ शेर है, वहाँ बाघ है, वहाँ रीछ है, वहाँ नाग है, वहा पशु–पक्षी है, वहाँ अमावस्या की काली रात्रि में जंगल है। वहाँ चमगादड़ है, वहाँ चारों तरफ नालायकी है, वहाँ राक्षस रहते हैं, वो तुम्हें मार डालेंगे। तुम्हारे प्राण चले जायेंगे। सीते रुक जाओ।

मैं बन जाऊं तो मिले साथा.....।
.....होय सब ही अवध अनाथा।।

सेवक प्रशान्त भैया कहिन

निर्धन मित्र

एक बार एक अमीर व्यक्ति ने अपने मित्रों को भोजन के लिए न्यौता दिया। दूसरे दिन सभी मित्र अमीर व्यक्ति के घर पहुँच गए। भोजन के बाद उस व्यक्ति को ख्याल आया कि उसकी हीरे –जड़ित सोने की अत्यंत मूल्यवान अंगूठी थोड़ी ढीली होने के कारण कहीं गिर गई।

सभी मित्रों ने अंगूठी को बहुत ढूँढा, लेकिन उन्हें अंगूठी कहीं नहीं मिली। तभी एक मित्र ने कहा – आप हम सभी की तलाशी ले सकते हैं, एक आदमी के कारण हम सभी जीवन भर आपकी नजर में शक के दायरे में रहेंगे। इस पर सभी मित्र तलाशी के लिए सहमत हो गए, सिवाय एक निर्धन मित्र के। उसने अपनी तलाशी देने से मना कर दिया। अन्य सभी मित्रों ने उसे बहुत भला–बुरा कहा और उसे अपमानित किया। अमीर आदमी ने बिना किसी की तलाशी लिए, सभी को सहजता से विदा कर दिया।

दूसरे दिन सुबह व्यक्ति ने जब अपने कोट की अंदर वाली जेब में हाथ डाला तो, उसे अपनी खोई हुई अंगूठी मिल गई। वह सीधा अपने निर्धन मित्र के घर पहुँचा और अपने मित्रों द्वारा किए गए अपमान के लिए क्षमा माँगी। साथ ही साथ उसने निर्धन मित्र से उसके तलाशी नहीं देने के कारण के बारे में भी पूछा।

इस पर निर्धन मित्र ने बिस्तर पर लेटे, अपने बीमार पुत्र की तरफ इशारा करते हुए कहा–मैं जब आप के यहाँ आ रहा था, तब इसने मिठाई खाने की जिद की थी।

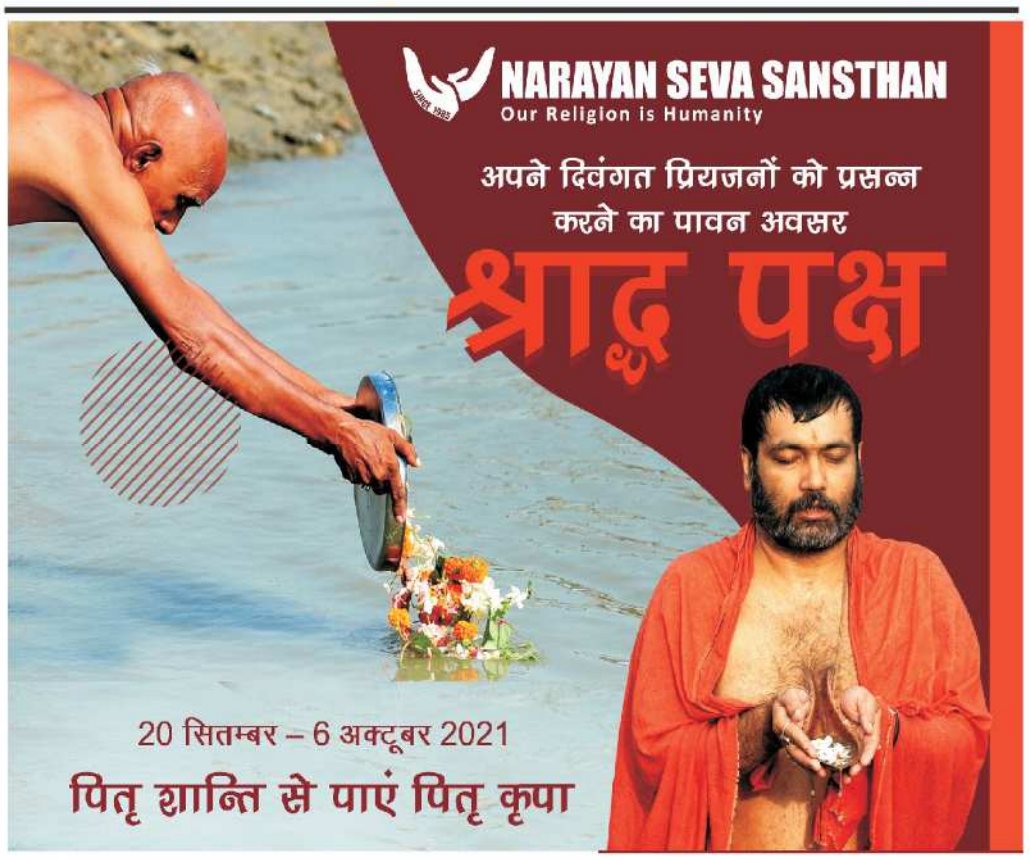
आपके यहाँ खाने में मिठाई दिखी, मैंने स्वयं न खाकर वह मिठाई मेरी जेब में रख ली और अगर तलाशी ली जाती तो अंगूठी की ना सही, पर मिठाई की चोरी अवश्य ही पकड़ ली जाती।

इसीलिए अपमान सहना उचित समझा। रात को सब बात बताता तो बेटे का नाम भी आ जाता तथा अपनी परेशानी मैं बताना नहीं चाहता था। अमीर व्यक्ति को पुनः अपने किए पर पछतावा हुआ और उसने ठान लिया कि उसके बेटे का इलाज करवाकर, वह अपनी भूल का प्रायश्चित करेगा।

कैलाश जी मानव की अपील

मानवता का संसार में एक ईंट आपकी ओर से भी लगे श्रीमान्

पिछले 34 वर्षों में आपके अपने संस्थान में 4 लाख 12 हजार से अधिक निःशक्त रोगियों का सफल ऑपरेशन कर उन्हें शारीरिक, आर्थिक एवं सामाजिक रूप से सुदृढ़ बनाया है । लेकिन अब भी दिव्यांगता से ग्रस्त रोगी बड़ी संख्या में आ रहे हैं। जिसकी वजह से प्रतीक्षारत रोगियों की संख्या निरंतर बढ़ती जा रही है। संसाधनों और स्थान की वृद्धि करने तथा प्रतीक्षारत रोगियों को लाभान्वित करने के उद्देश्य से वर्ल्ड ऑफ ह्यूमेनिटी (मानवता का संसार) नामक अति आधुनिक हॉस्पिटल का निर्माण किया जा रहा है। 2 लाख 44 हजार वर्गफीट में बनने वाली 7 मंजिला इस ईमारत में 450 बेड़, ऑपरेशन थियेटर, आईसीयु, अत्याधुनिक लेबोरेट्री, डिजिटल एक्स–रे एव भारत की प्रथम विश्स्तरीय कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला संचालित होगी। साथ ही इस भवन में शारीरिक व मानसिक अक्षमता के रोगी भाई– बहनों को रोजगारोन्मुखी बनाने के लिए 20 व्यावसायिक प्रशिक्षण केन्द्र, सेरेब्रल



श्राद्ध तिथि ब्राह्मण भोजन सेवा ₹5100

श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा ₹11000

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

रिकवरी के बाद ब्रेन फॉगिंग की समस्या है तो दिमाग को रखें एक्टिव

कोरोना के बाद शारीरिक समस्याओं के साथ ही ब्रेन की समस्याएं भी सामने आई हैं, जिसे ब्रेन फॉगिंग कहा जाता है। पोस्ट कोविड में कुछ मरीजों में याद्दाश्त और एकाग्रता में कमी आई है। साथ ही एंजाइटी, डिप्रेशन के अलावा निर्णय लेने की क्षमता भी प्रभावित हुई।

याद्दाश्त में कमी

कोरोना संक्रमण का असर फेफड़ों के साथ ही शरीर के अन्य अंगों पर भी हुआ, खासकर ब्रेन पर। रिकवरी के कुछ हतों या महीनों बाद मेमोरी पर असर देखा गया। लेकिन तनाव न लें, यह समस्या कुछ समय बाद ठीक हो जाती है।

निर्णय लेने की क्षमता

पोस्ट कोविड में निर्णय लेने की क्षमता में कमी और फोकस करने संबंधी समस्या भी सामने आई है, लेकिन इस समस्या को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका है कि दिमाग को व्यस्त रखें। सक्रिय रहने से मानसिक क्षमता बढ़ेगी।

क्या है ब्रेन फॉगिंग

याद्दाश्त और एकाग्रता में कमी के साथ ही सिरदर्द और उलझन जैसी समस्याएं भी बढ़ी हैं। इन्हें ब्रेन फॉग कहा जाता है। इसलिए खुद को व्यस्त रखें, ब्रेन भी सक्रिय रहेगा व पर्याप्त नींद लें। यदि सुधार न हो तो डॉक्टर से परामर्श लें।

एंजाइटी और डिप्रेशन

रिकवरी के बाद एंजाइटी, डिप्रेशन, अनिद्रा की समस्याएं भी देखी गई। हालांकि इसके लिए चिंता न करें। सकारात्मक सोचें और स्वस्थ दिनचर्या को अपनाएं। धीरे–धीरे सब सामान्य हो जाएगा।

थकान की समस्या

कोरोना के कारण जिन लोगों को लंबे समय तक ऑक्सीजन की कमी से जूझना पड़ा, उनमें कई तरह की समस्याएं सामने आई। ऐसे में धीरे–धीरे व्यायाम करें। इससे शारीरिक क्षमता बढ़ेगी।

इन बातों का रखें ध्यान

ब्रेन फॉगिंग की समस्या को दूर करने के लिए ब्रेन के एक्टिव करने को एक्टिव रखना जरूरी है

यों रखें ब्रेन एक्टिव

- आप जो भी काम कर रहे है, उसमें दिमाग को इतना व्यस्त रखें कि दिमाग सुस्त न पड़े।
- व्यस्त रहने के लिए अपनी हॉबीज को समय दें, जैसे किताब पढ़ना, गार्डनिंग, म्युजिक सुनना आदि। इससे व्यस्त भी रहेंगे और मानसिक शांति भी मिलेगी।
- ब्रेन एक्टिविटी से जुड़े गेम भी खेले जा सकते है। इस तरह दिमाग को जितना सक्रिय रखेंगे, उसे उतनी ही ऊर्जा मिलेगी। इससे कोरोना के बाद लॉस हुई मेमोरी की समस्या को दूर किया जा सकता है।

योग और मेडिटेशन करें

मानसिक समस्याओं को दूर करने में योग और मेडिटेशन भी महत्त्वपूर्ण है। इससे तनाव दूर होने के साथ ही एकाग्रता बढ़ती है। मस्तिष्क को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलने से इसकी क्षमता भी बढ़ती है।

डाइट में हैल्दी फूड लें

खान–पान का हमारे स्वास्थ्य पर बहुत सीधा असर पड़ता है। इसलिए हैल्दी फूड्स लें। मौसमी फल, हरी सब्जियां अधिक खाएं। नट्स और सीड्स को भी डाइट में शामिल करें।

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

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. 8278607811, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023